

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 2016 № 10 (158)

ОДЕССКИЙ МЕДУНИВЕРСИТЕТ — ОДЕССИТАМ

Главный редактор

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

Редакционная коллегия:

к. мед. н. Л. И. ДАНИЛЬЧЕНКО, проф. В. Г. ДУБИНА, проф. А. В. ЗУБАРЕНКО, проф. А. А. ЗЕЛИНСКИЙ, д. мед. н. М. А. КАШТАЛЬЯН, чл.-корр. НАМН Украины В. И. КРЕСЮН, проф. А. С. СОН, проф. С. А. ШНАЙДЕР, доц. В. А. ШТАНЬКО

В НОМЕРЕ:

- **С Новым годом!** *стр. 1*
- **В новый год с новыми мыслями** *стр. 2*
- **Укрепляем иммунитет** *стр. 2*
- **Правильно ходим — долго живем** *стр. 4*
- **Первые дни новорожденного** *стр. 6*
- **Касается каждого** *стр. 7*
- **Кто и как встречает Новый год** *стр. 7*
- **Новогодние анекдоты** *стр. 8*

**С Новым годом,
друзья!**



Дорогие преподаватели, сотрудники и студенты!

От всей души поздравляю всех с самым добрым и самым ярким семейным праздником — Новым годом! Для каждого из нас — это не просто радостный праздник, но и неизменный символ возрождения и оптимизма. Он объединяет завершение и начало, подведение итогов и отчет новых достижений. И каким бы трудным ни был год уходящий, провожая его, мы смотрим вперед с надеждой на исполнение наших желаний, с верой в свои силы и с любовью к жизни. Уверен, что наступающий год станет для высокопрофессионального и сплоченного коллектива нашего университета годом новых побед и достижений.

Провожая Старый год, хочу еще раз выразить искреннюю благодарность всем руководителям, сотрудникам, преподавателям, студентам и аспирантам за профессионализм и последовательность в решении наших общих задач.

А в новом году желаю коллегам-преподавателям неиссякаемого энтузиазма в передаче научных знаний и практического опыта своим ученикам, тем, кто в обозримом будущем станет лицом украинской медицины. Студентам и аспирантам — активного стремления взять

от своих наставников максимум знаний, почувствовать вкус к науке и ощутить себя частью мощного и динамично развивающегося медицинского сообщества.

Друзья! Пусть каждый из вас в новом году почувствует себя победителем в своем деле. Пусть в каждой семье будет достаток и уют. Старшее поколение всегда чувствует заботу и внимание, а дети — теплоту отчего дома и родительской любви. Пусть чудесная атмосфера этих праздничных дней сопровождает вас весь следующий год!

С наступающим Новым годом и Рождеством.

Ваш Валерий Запорожан

В НОВЫЙ ГОД — С НОВЫМИ МЫСЛЯМИ

О чем мы думаем, то и получаем.

Неуклонно приближается Новый год. Этот период в жизни каждого человека ассоциируется не только с праздником, но и является периодом подведения определенных итогов. Многие начинают задумываться о том, что они планировали на год уходящий, и что из этих планов было осуществлено.

Анализируя политико-экономическую ситуацию в стране, большинство людей испытывают разочарование — нестабильность в нашем государстве приводит к появлению негативных личностных переживаний. А если по результатам подведения индивидуально-личностных итогов человек недоволен собой, то возникает чувство неудовлетворенности, что иногда приводит к появлению тревог, страхов, и как результат — вместо хорошего настроения он впадает в депрессию. С учетом особенностей этого времени года в нашем регионе, когда вместо белого и светлого снега, вселяющего надежду, постоянно идут дожди и солнце спрятано за густым туманом — формируется хмурое, подавленное настроение. Такая ситуация начинает приобретать удручающий характер. И уже к новогодним праздникам все большее количество людей начинает более предвзято относиться к каким-то своим жизненным проблемам, а длительные зимние каникулы провоцируют, особенно одиноких людей, на все бо-

лее глубокие и тягостные мысли, итог которых не всегда позитивен. Но при этом следует помнить, что наша жизнь складывается из огромного числа событий, сменяющихся и создающих мозаичную ткань нашей жизни, и лишь от нас зависит красочность этой картины. Растрачивая себя на негативные переживания, мы добавляем в наше произведение чересчур много черно-серых цветов, а неужели нам хочется превратить свою жизнь в серое бесформенное пятно?

Не стоит сосредотачиваться на плохих воспоминаниях. Если у вас есть проблемы — есть и способы их преодоления. Вспомните слова одного из героев Г. Вайнера: «Жизнь — это не то, что с нами происходит, а то, как мы это воспринимаем».

Помните, что жизнь есть движение, и то, что сегодня представляется трагедией, возможно, завтра вызовет улыбку. Даже негативные события и отрицательный результат — это тоже результат, главное — воспринимать его как один из возможных вариантов развития

событий и, сделав вывод, найти новый путь.

Хорошее настроение — это результат вашей работы над собой, и только вы вправе решать, насколько красочной будет картина вашей жизни. Только вы создаете и порождаете свое счастье. Вы являетесь единственным творцом этого многогранного холста. Так наполните его радостью и приятными воспоминаниями, чтобы этот, уходящий, високосный год, оставил о себе в вашей памяти только яркие цвета. Тем более что символом следующего года является Петух огненной стихии. По восточному календарю Красный Петух вступит в полное владение с 28 января 2017 г. Символ утренней зари подействует всем людям в их начинаниях, принесет успех. Однако его невозможно получить просто так, его надо создавать самим. Начните творить уже сегодня: стройте планы на следующий год, мечтайте в глобальных масштабах, и по «закону Вселенной», получив лишь 10 %, вы достигните небывалых высот. Помните, что мы являемся ее частью. Сохраняя мир и доброжелательность, даря улыбки прохожим, мы запускаем цепную реакцию оптимизма и счастья. Вера в успех и благополучие обязательно приведет к процветанию, стоит избавиться лишь от лени и эгоизма. Дарите радость! Творите добро! Будьте счастливы! Пусть Новый год принесет вам благополучие и процветание!

К. В. АЙМЕДОВ,
проф., д-р мед. наук;
коллектив кафедры психиатрии,
наркологии, психологии
и социальной помощи

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

Во многих медицинских (и парамедицинских) изданиях приводятся подробные признаки иммунодефицита и его катастрофического распространения среди населения. Реклама упорно и навязчиво рекомендует «срочно заняться собой», «поднять иммунитет», где — народными средствами, а где — спасительными таблетками. Следовательно, в обществе создается устойчивое мнение, что стимулирование иммунитета — мера чрезвычайно важная, с одной стороны, и совершенно безобидная — с другой. А на самом деле...

УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ

Иммунная система человека весьма сложная, многогранная и не изученная до конца. Любое вмешательство в нее может вызвать не положительный, а отрицательный эффект, в лучшем случае — эффект плацебо.

Иммуностимуляторы, в том числе и растительные, опасны аутоиммунными реакциями: организм начинает защищаться от самого себя. Если иммунитет на должном уровне, как это чаще всего и бывает, но его стимулируют искусственно, не-

приятности не заставят себя ждать.

Неправильное воздействие на иммунную систему может привести к развитию ревматоидного артрита, системной красной волчанки, рассеянного склероза или сахарного диабета 1 типа и др. Имея сейчас или в прошлом любое аутоиммунное заболевание, ни в коем случае нельзя принимать какие-либо иммуностимуляторы, это крайне опасно (за исключением назначения лечащего врача).

Если Вы вполне здоровы, но испытываете легкое недомогание и хотите сократить время выздоровления, то Вам подойдут эхинацея пурпурная или элеутерококк колючий (если нет на них аллергии). Однако и с ними нужно быть начеку. Ведь в их состав входят те же химические вещества, только природного происхождения. Так, корень женьшеня — мощное тонизирующее и иммуностимулирующее средство — нельзя принимать примерно с апреля по ноябрь. Если не соблюдать это правило, он может спровоцировать что угодно, вплоть до стимуляции роста раковых клеток.

Внимание! Заподозрить иммунодефицит можно по следующим признакам:

— появление простудных заболеваний 4 и более раз в год или 2–3 ОРВИ с затяжным течением (более 10 дней) или осложнениями (гайморит, отит, бронхит);

— наличие 2–3 заболеваний с длительным рецидивирующим течением, одно из которых — инфекционное;

— необоснованное снижение массы тела или быстрое ожирение;

— повторные эпизоды герпеса (высыпаний на коже);



— длительное (более полугода) ощущение немотивированной слабости, упадка сил или частое повышение температуры тела до 37–37,5 °С;

— хронические, с частыми обострениями заболевания ЛОР-органов, грибковые поражения слизистой оболочки полости рта, кожи;

— длительные расстройства стула.

При наличии 2–3 признаков не пытайтесь самостоятельно «поднять иммунитет». Нужно обследоваться. Иммунитет не «падает» просто так. И если причина в де-

фекте иммунной системы, то может понадобиться длительное лечение, для того чтобы привести ее в норму. Например, если причиной постоянных простудных заболеваний является оппортунистическая инфекция, нужно сначала направить силы на борьбу с ней.

Причины развития вторичных (приобретенных) иммунодефицитов разнообразны:

— вирусные (корь, краснуха, грипп, герпес, эпидемический паротит, вирусные гепатиты, ВИЧ) и бактериальные инфекции, гельминтозные и протозойные инвазии;

— нарушение питания, дефицит витаминов (С, А, Е, Д, фолиевой кислоты) и микроэлементов (Zn, Cu, Fe, Se), избыточное питание, употребление ГМО продуктов, нарушение кишечного пищеварения при заболеваниях кишечника и поджелудочной железы;

— нарушение обмена веществ при ожирении, сахарном диабете, тяжелых болезнях печени и почек, гипотиреозе;

— длительные интенсивные стрессы, нервное и физическое перенапряжение;

— хронические интоксикации: алкоголизм, наркомания, токсикомания;

— экологические иммунодефициты: любое техно- ➤4



Згенное загрязнение, в т. ч. радиация, химические поллютанты, производственные вредности; — применение лекарственных препаратов (стероидов, антацидов, антибиотиков); — «естественные» иммунодефициты — ранний детский возраст, геронтологический возраст, беременность.

Во всем этом должен разобраться врач: назначить обследование, поставить диагноз, выработать план иммунореабилитации и контролировать лечение.

Но в большинстве случаев снижение иммунитета является компенсированным и не требует назначения иммуностимуляторов. Во всех случаях обязательным являет-

ся восстановление правильного образа жизни, где особое место отводится рациональному питанию. Но об этом — в следующем номере.

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

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ПРАВИЛЬНО ХОДИМ — ДОЛГО ЖИВЕМ!

Ходьба... Казалось бы, какое из занятий человека может быть проще и понятнее? Какие тайны может хранить в себе эта, на первый взгляд, элементарная последовательность движений, и что в ней может быть достойно отдельного разговора?

Ходьба — незаменимая для человека локомоция (от лат. *locus* — место и *motio* — движение), которая делает его независимым. Пациент, перенесший травму или тяжелое заболевание (такое, например, как инсульт или инфаркт миокарда), будет считаться выздоровевшим не тогда, когда срастутся фрагменты сломанной кости или образуется устойчивый рубец, а тогда, когда он сам сможет встать, дойти до кухни и туалета, выйти во двор, подняться по лестнице.

Выражаясь научным языком, ходьба — это разновидность двуногого передвижения, при котором чередуются две фазы: опоры и переноса. То есть фаза опоры для одной конечности сменяется двуопорным периодом, а затем снова одноопорным — для другой. В этом как раз и кроется главное отличие ходьбы от бега: не в темпе, интенсивности или скорости, а именно в том, что во время ходьбы отсутствует «фаза полета», присущая бегу, момент, при котором ни одна нога не опирается на поверхность.

Ходьба — локомоция условно-рефлекторная. Первые «попытки» человеческого детеныша ходить проявляются в виде рефлекса «опоры и автоматической ходьбы» еще на первом месяце жизни, когда заботливые мамы руки подхватывают новорожденного подмышки, и его маленькие стопы, почувство-



вав прикосновение к опоре, делают несколько рефлекторных шажков. Этот рефлекс обязательно угаснет в 1–1,5 месяца, и только ближе к году, когда мышцы малыша достаточно окрепнут, он будет готов к настоящей полноценной ходьбе. Данный рефлекс — основа передвижений не только человека, но и многих братьев наших меньших.

Кроме всего прочего ходьба — отличное прикладное упражнение, при котором активизируется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливается обмен веществ, стимулируются внесердечные факторы кровообращения, улучшается эластичность сус-

тавов и связок, да и просто внешний вид. И запускаются в обратную сторону стрелки на циферблате наших биологических часов...

Можно достаточно скептически относиться к рассказам о ходьбе обезглавленных животных, но один из них — о чудо-петухе Майке, прожившем 18 месяцев после того, как хозяин лишил его головы, была документально подтверждена учеными университета Солт-Лейк-Сити (штат Юта, США). Это несчастное животное перенесло частичную ампутацию головы, но яремная вена, одно ухо и часть ствола головного мозга при этом уцелели. Хозяин кормил его из пипетки, а в остальном Майк продолжал обычную жизнь, активно прибавляя в весе и принося хозяину немалые деньги от демонстрации такого чуда.

Хорошо описаны также возможности восстановления ходьбы путем тренировок у животных с пересеченным спинным мозгом (в медицинской литературе их именуют *spinal cat*). Все эти факты легли в основу теории «спинального генератора шагания», согласно которой цепь нейронов, ответственных за эту циклическую локомоцию, находится в спинном мозге. Возбуждается этот генератор, получая импульсы при опоре на стопы и при сокращении мышц бедра. Это даже позволило разработать целую реабилитационную стратегию для больных с травмами спинного мозга, которые ранее считались безнадежными, — локомоторную тренировку. Во время такой трени-

ровки пациенту придают вертикальное положение с применением специальных систем разгрузки массы тела, и с помощью инструкторов-реабилитологов или высокотехнологичных приспособлений — экзоскелетов навязывают ему движения, симулирующие ходьбу. При определенном виде травм спинного мозга такая ходьба позволяет восстановить ходьбу истинную.

Какие существуют разновидности ходьбы?

Прежде всего, ходьба по ровной трассе: она дозируется расстоянием (мы уже говорили о необходимом минимуме в день — 10 000 шагов) и темпом, о котором речь пойдет ниже.

Вторая разновидность ходьбы — терренкур: ходьба по плоскости с изменяющимся углом подъема, как правило, от 5 до 15 градусов. Также существует корректирующая ходьба, восстанавливающая нарушенный стереотип походки после заболеваний и травм. И, конечно же, всевозможные прогулки, пешеходные экскурсии и другие тренировочно-оздоровительные мероприятия «на своих двоих».

Отдельно хотелось бы упомянуть о не так давно вошедшем в нашу практику виде ходьбы, которую называют скандинавской, нордической, северной. Она представляет собой дозированную ходьбу с палками, напоминающими лыжные. Преимущество такого способа тренировок заключается в том, что в процессе движения задействуются около 90 % мышц тела, в то время как при обычной ходьбе и беге — не более 50 %, в основном мышцы нижних конечностей и таза. Всего за час интенсивной скандинавской ходьбы сжигается до 700 ккал, что заведомо выше предела в 400 ккал, которые мы тратим при обычной ходьбе.

У мотоциклистов популярен афоризм: «Не надо ездить быстрее, чем летает твой ангел-хранитель». Очень верное заключение, написанное кровью. Установленный лимит скорости ангела-хранителя составляет примерно 60 км/час.

А с какой скоростью передвигается ангел-хранитель пешеходов?

Австралийские исследователи в течение 5 лет анализировали скорость ходьбы 1700 человек, преодолевших 70-летний рубеж. Результатом эксперимента стал вывод, что шанс дожить до этого возраста получают люди, которые ведут по-



движный образ жизни и передвигаются со скоростью не менее 5 км/час. Таким образом, было окончательно установлено, что «старуха с косой» следует за нами со скоростью 0,82 метра в секунду (около 3 км/ч).

Специалисты по лечебной физкультуре умеют четко дозировать лечебную ходьбу как самостоятельное средство профилактики и лечения многих заболеваний.

По темпу прохождения дистанции мы различаем:

- медленную ходьбу — 60–80 шагов в минуту, или 3–3,5 км/час;
- среднюю ходьбу — 80–100 шагов в минуту, или 3,5–4 км/час;
- быструю ходьбу — 100–120 шагов в минуту, или 4–5 км/час;
- очень быструю ходьбу — 120 и больше шагов в минуту, или 5 км/часи более.

Как же определить свой темп ходьбы?

Разумеется, я не призываю вас носить с собой портативный радар, ежеминутно определяя темп ходьбы. Таким радаром может послужить простой «разговорный тест» (talking test) — возможность поддерживать беседу, не испытывая одышки и желая набрать в легкие побольше воздуха.

Представьте свой разговор по мобильному телефону на ходу: почувствует ли собеседник, что вы идете? Если нет, и вы даже сможете напевать несложную песенку — значит, вы идете очень медленно, 60–80 шагов в минуту, или 3–3,5

км/час. Это сигнал, что надо ускориться! Если спеть уже не получится, но говорить еще достаточно легко — это средний темп ходьбы. Keep walking — держите этот темп!

Хорошим тренировочным эффектом обладает темп ходьбы, при котором вы будете ощущать некоторый дискомфорт при произнесении длинных предложений. А уж если собеседник просит вас остановиться и повторить сказанное, то, возможно, стоит прислушаться к его просьбе. Разумеется, если вы при этом не опаздываете на работу, а просто тренируете свою сердечно-сосудистую систему, наслаждаясь видами морского побережья во время воскресной прогулки по Трассе здоровья.

Стоит помнить и то, что энергозатраты нашего организма напрямую зависят от скорости ходьбы. Так, энергозатраты среднего человека массой 70 кг при медленной ходьбе составят 294 ккал в час, а при быстрой — 392 ккал в час. Как говорится, почувствуйте разницу!

И в заключение процитирую: «У природы нет плохой погоды!». А зима вовсе не повод отказываться от такого замечательного, подаренного природой способа оздоровления! Я приглашаю вас на прогулку!

О. Г. ЮШКОВСКАЯ,
д. мед. н., профессор, заведующая
кафедрой физической
реабилитации, спортивной
медицины, физического
воспитания и валеологии

ПЕРВЫЕ ДНИ НОВОРОЖДЕННОГО

Давайте сегодня поговорим о наиболее волнительных днях в жизни ребенка — первых 28. Новорожденный малыш имеет определенные особенности внешнего вида и поведения, которые являются физиологическими в этот период.

Голова новорожденного несколько вытянута, припухшие глаза, кожа розовая, местами сморщенная и может шелушиться, ручки и ножки крепко прижаты к туловищу, кулачки сжаты, дыхание неравномерное, крик высокий и пронзительный.

Кстати, важно знать о том, что дети должны кричать около 2 часов в сутки — это важный этап развития малыша.

Что же еще обязательно следует знать об особенностях систем и органов новорожденного?

1. Зрение ребенка еще не полностью сформировано, поэтому абсолютной нормой является небольшое косоглазие.

2. Кожа малыша очень чувствительна, но быстро восстанавливается, поэтому так важно проведение воздушных ванн по меньшей мере 2 раза в сутки.

3. Дыхание ребенка неравномерное, частое, слизистые оболочки очень чувствительны, легко пересыхают, потому важной составляющей микроклимата в помещении, где находится ребенок, является

влажность воздуха. В норме она должна составлять 50–60 %.

4. Сердцебиение новорожденного составляет 110–140 ударов за минуту, а во время плача может достигать 180 ударов — и это тоже нормально.

Еще будущая мама должна знать о так называемых переходных, или транзиторных, состояниях, которые наблюдаются в первый месяц жизни ребенка. К ним относятся:

— физиологическая потеря веса новорожденного — 7–10 %. К 8–10-му дню жизни малыш возвращает массу при рождении и начинает набирать вес;

— физиологическая желтуха (пожелтение кожи) может возникнуть на 3-й день или позже и исчезнуть к 7–10-му дню;

— половой криз проявляется в припухлости молочных желез и увеличении наружных половых органов;

— незначительные изменения, колебания температуры, норма для новорожденного — 36,5–37,5 °С;

— частое мочеиспускание; в первые дни частота мочеиспусканий составляет 4–5 раз в сутки, дальше — существенно возрастает, примерно до 25 раз в сутки;

— что касается стула, то первые 2 дня ребенок освобождается от мекония, потому кал почти черный,



затем он постепенно меняет цвет и становится зеленовато-желтым и светло-желтым; частота стула обычно составляет 5–7 раз в сутки, однако если ребенок находится на естественном вскармливании, молоко может усваиваться почти полностью, и тогда нормальная частота стула составляет до 1 раза в 5–6 дней;

— нервная система характеризуется рядом особенностей, например, повышенным тонусом мышц, что выражается в том, что в течение первого месяца ручки и ножки ребенка прижаты к туловищу (это так называемый физиологический гипертонус); у ребенка раннего возраста присутствуют так называемые условные рефлексы: хватательный, ползания, опоры, ходьбы и другие.

Вся эта информация очень важна для будущих родителей. В «Школе здорового ребенка» педиатры проводят занятия по особенностям развития ребенка в первые месяцы после рождения. На нашем сайте все желающие имеют возможность ознакомиться и скачать для собственного пользования «Календарь беременной», разработанный врачами в рамках швейцарской международной программы «Здоровье матери и ребенка».

Наши педиатры знают больше, чем GOOGLE!

Е. А. ГУРИЕНКО,
доцент кафедры
пропедевтики педиатрии



30 ноября совместно с кафедрами инфекционных болезней, патологической анатомии, физической реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания и валеологии в ОНМедУ прошел научно-практический семинар для студентов и молодых ученых, приуроченный к Всемирному дню борьбы с ВИЧ/СПИДом.

КАСАЕТСЯ КАЖДОГО



Пожалуй, на сегодняшний день сложно найти человека, который не знал бы об этой проблеме. В СМИ, учебных и медицинских учреждениях представлено большое количество информации на тему профилактики и раннего выявления ВИЧ-инфекции.

Однако, несмотря на огромные усилия системы здравоохранения, общественных организаций и колоссальные финансовые ресурсы, ВИЧ-инфекция остается одной из основных глобальных проблем человечества. Ведь только за последние три десятилетия последствия ВИЧ-инфекции унесли более 25 миллионов человеческих жизней.

Количество ВИЧ-позитивных людей в мире примерно равно населению нашей страны, ежегодно от СПИДа умирает около 2 миллионов человек. К огромному сожалению, Украина, и Одесса в том числе, занимает лидирующие позиции по числу выявления новых случаев ВИЧ-инфекции. Только за октябрь текущего года в Одессе выявлено 228 новых случаев ВИЧ-инфекции, за этот же период от СПИДа умерли 36 пациентов.

В чем же причина столь колоссального роста ВИЧ-инфекции в нашем обществе и низкой эффективности всех проводимых мероприятий? С нашей точки зрения, все дело в психологии. Большая часть людей воспринимает это явление как нечто отстраненное — то, что его никогда не коснется. Ведь в течение долгого времени в нашем сознании укоренился сте-

реотип, что ВИЧ — проблема неблагополучных людей, тех, кто употребляет наркотики или ведет асоциальный образ жизни. Однако на сегодняшний день — это не так. Современная статистика доказывает, что ВИЧ не проявляет избирательности ни по социальному, ни по материальному статусу. Учитывая то, что основным путем передачи ВИЧ-инфекции в современном мире является половой, в зоне риска — абсолютно все, кто хоть раз имел незащищенный секс. Потому стоит уделять огромное внимание половому воспитанию населения. Каждый человек с юного возраста должен знать, что воздержание от раннего вступления в сексуальную жизнь, ограничение половых партнеров и использование презервативов — защита от ВИЧ.

Именно обсуждению этих насущных проблем и был посвящен научно-практический семинар, который проходил в необычном формате, т. к. у студентов была возможность не только выступить с результатами собственных исследований и послушать доклады ведущих специалистов, но и поучаствовать в интерактивных состязаниях, сыграть в «Что? Где? Когда?». В конце семинара сотрудники кафедры инфекционных болезней провели для всех желающих мастер-класс по методике выявления ВИЧ быстрыми тестами. Завершилось мероприятие награждением самых активных участников памятными призами.

Н. А. ЖУРАКОВСКАЯ,
к. мед. н, ассистент кафедры
инфекционных болезней



Кто и как встречает Новый год

Как известно, в каждой стране и у каждого народа есть свое видение в отношении празднования Нового года. Обо всех рассказать мы не в состоянии, но некоторых все же коснемся.

Начнем с Германии, откуда на весь мир распространилась традиция украшать при встрече Нового года елку. Кстати, там эта традиция появилась еще в далекие времена средневековья.

Еще одну распространенную сегодня традицию подарила миру другая европейская страна — Англия. Это дарение друг другу поздравительных открыток. А среди необычных, связанных с Новым годом, там можно выделить ритуал поцелуев влюбленных под веточкой омелы для прочности отношений. Причем делать это нужно под звон колоколов, звонящих в 12 часов в честь Нового года. Необычно то, что звонить эти колокола начинают еще до 12 ночи, но до момента наступления Нового года их укутывают одеялами, чтобы они звучали тихо, а когда он наступит, одеяла снимают и они начинают звонить во всю мощь.

Во Вьетнаме предки современных вьетнамцев верили, что Новый год приплывает на спине карпа, поэтому сегодня там существует традиция покупать на Новый год живого карпа и выпускать его в пруд или реку. А главным символом праздника там являются ветви расцветающего персика, которые ставят в доме и дарят друг другу.

А вот Швеция подарила миру первые стеклянные елочные игрушки (в XIX веке). Там ➤8



Кто и как встречает Новый год

7 ← на Новый год принято не гасить в домах свет и ярко освещать улицы — это настоящий праздник света.

Очень экстравагантно празднуют Новый год еще одни европейцы — французы. Они пекут пирог, в который кладут один боб, кому этот боб достанется, тот объявляется бобовым королем и в праздни-

чную ночь все подчиняются его приказам. Да, у нас бы многим понравилась такая традиция, странно, что до сих пор она не дошла и не прижилась в нашей стране. А еще хорошие французы-виноделы просто обязаны выпить за будущий урожай с бочкой вина: с ней нужно чокнуться и поздравить ее с Новым годом!

В США, где в 1895 году у Белого дома была развешена первая в мире светящаяся электрическая гирлянда и откуда по миру распространилась традиция писать себе «новогодние задания» с обещаниями и планами на грядущий год, торжественные застолья не приняты, как и дарить подарки, там все это устраивают только на Рождество, а елочки они обязательно пересаживают в грунт, а не выбрасывают, как у нас.

А вот финны устраивают торжественные трапезы и на Рождество, и в Новый год. Именно из Финляндии пришла традиция плавить воск и опускать его в холодную воду, а потом по получившимся фигуркам гадать, что же ждет человека в наступившем году.

Япония подарила миру традицию встречать Новый год в новой

одежде, строить ледяные скульптуры и замки. Самая необычная традиция там — покупать перед Новым годом грабли, которые «помогут нагрести побольше счастья».

Необычной и довольно распространенной во многих странах новогодней традицией является создание шума — чем громче, тем лучше! Панамцы, громко крича и стуча, звоня в колокола, включая сирены и гудки автомобилей, так задабривают Новый год. Венгры в первую секунду прихода Нового года громко свистят — отгоняют плохое и привлекают благополучие. Иранцы — стреляют из ружей.

На Кубе в 12 часов ночи из окон выливают воду, которую заранее набирают во всю имеющуюся в доме посуду — таким образом кубинцы желают Новому году чистого и светлого, как вода, пути. Итальянцы выбрасывают из окон старые вещи, чтобы их место заняли новые, причем делают они это со всей присущей им страстью, громко и весело. А вот в Непале старые вещи сжигают в больших кострах с восходом солнца.

Существует еще немало интересных новогодних традиций в разных уголках мира, но об этом в следующем году!



Иголки из-под елки

Марья Ивановна распинается перед пятым «В»:

— Какое это время: «он убирает, она убирает, ты убираешь?..»

— Вовочка, задумчиво:

Должно быть — предновогоднее.

— Папа, угадай, какой поезд больше всех опаздывает?

— Какой, сынок?

— Тот, который ты обещал мне подарить еще на прошлый Новый год.

Муж долго спорит с женой. Вконец измученный, он говорит:

— Ладно, в честь Нового года пусть будет по-твоему...

— Поздно! Я уже передумала!

— Ну и что вы с Катей решили по поводу Нового года?

— Мы решили — пусть наступает.

Муж с женой говорят друзьям:

— Приходите к нам на Новый год.

— Мы не сможем.

— Это так любезно с вашей стороны.

— Что тебе подарили на Новый год?

— Видишь, вон под окном мерс 600-й, бирюзовый?

— Ага! Классная тачка!!!

— Вот точно такого же цвета — кепку...

— Я так много читал о вреде алкоголя и курения, что с Нового года решил бросить.

— Что именно: пить или курить?

— Читать.

Утро 1 января. На столе записка:

«С Новым Годом!

Р. S. Рассол в холодильнике.

Р. P. S. Холодильник на кухне»



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 12.12.2016. Тираж: 500. Заказ 1910.
Напечатано в издательстве Одесского национального медицинского
университета, 65082, Одесса, ул. Ольгиевская, 13. Тел. 723-29-63.