

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 —**

# ПАЦИЕНТ

Ежемесячная газета

Выпускается с 2001 года

Декабрь 2018 № 10 (178)

**ОДЕССКИЙ МЕДУНИВЕРСИТЕТ — ОДЕССИТАМ**

## В НОМЕРЕ:

- |                                    |        |                            |        |
|------------------------------------|--------|----------------------------|--------|
| ● Год позади, год впереди          | стр. 1 | ● Горизонты памяти         | стр. 4 |
| ● Что у нас происходит?            | стр. 3 | ● Ритуал в жизни семьи     | стр. 6 |
| ● Возможна ли профилактика гриппа? | стр. 4 | ● Учитесь, люди, выпивать! | стр. 8 |

## ГОД ПОЗАДИ, ГОД ВПЕРЕДИ

Заканчивается 2018 год. Что нового принес он нам? Что запомнилось? Чтобы ответить на эти вопросы, мы решили просто перелистать годовую подшивку нашей газеты — ведь на ее страницах отражено немало из того, что происходило в нашем университете в прошедшем году.

Но прежде всего — несколько слов о работе нашей газеты. В уходящем году в ней было опубликовано более полусотни статей, авторами которых являются сотрудники практически всех кафедр университета. От всей души хочется сказать большое спасибо профессорам Е. Б. Волошиной, Л. В. Венгер, С. М. Пухлику, И. П. Шмаковой, Т. В. Чабан, доцентам О. В. Кривоноговой, Г. А. Волоховой, В. В. Бочаровой, Е. В. Найденовой, Е. В. Козишкурт, В. Д. Смоквину, В. В. Ключко, А. И. Панюте, чьи статьи делали нашу газету интересной и познавательной. И не случайно на XIX общеукраинском конкурсе журналистов газета «Его величество — пациент» была отмечена дипломом «За профессионализм и научную обоснованность публикаций». Мы благодарны всем за со-

трудничество и надеемся, что в наступающем году оно станет еще более плодотворным.

Что же касается новинок, то вот некоторые из них.

2018 год был радостен для кафедры офтальмологии, которая получила долгожданную современную научно-медицинскую аппаратуру для возможности осуществления на самом высоком уровне, соответствующем мировым университетским клиникам, всех поставленных перед коллективом кафедры учебных, научных и лечебных задач. Обо всех аппаратах сегодня рассказывать нет возможности — обозначим некоторые.

Так, операционный микроскоп Haag-Streit Hi-R NEO 900 позволяет проводить микрохирургические операции любого уровня сложности и одновременно вести запись,



трансляцию по локальной сети и работать в режиме видеоконференции, что дает бесценный опыт начинающим офтальмохирургам и позволяет в реальном времени удаленно скорректировать ход операционного вмешательства.

Офтальмологическая хирургическая система CENTURION® Vision предназначена для безопасного, эффективного и в то же время максимально щадящего режима удаления катаракты любого вида сложности.

Компьютерный томограф сетчатки DRI OCT Triton plus — один из самых совершенных аппаратов премиум класса в Украине. В нем сочетаются возможности как оптического когерентного томографа высочайшего класса, так и ангиографа (с возможностью проведения исследования без

**К** введению контрастного вещества). Это позволяет проводить диагностику заболеваний переднего и заднего отрезков глазного яблока при воспалительной и дистрофической патологии, что дает возможность своевременно назначить патогенетически обоснованное лечение.

С целью повышения качества обучения студентов, интернов, магистрантов, клинических ординаторов, аспирантов кафедра пропедевтики внутренних болезней и терапии в прошедшем году была оснащена новейшим медицинским оборудованием:

— рентгенологическим остеоденситометром экспертного класса последнего поколения Lunar Prodigy PRIMO фирмы General Electric Healthcare Technologies (США), являющегося мировым лидером в диагностике системной остеопении и остеопороза;

— цифровым ультразвуковым аппаратом экспертного класса последнего поколения Vivid E 9 (фирма General Electric Healthcare Technologies) с кардиопрограммой и чреспищеводным датчиком для исследования сердца и сосудов.

По-прежнему пользуется авторитетом у одесситов и жителей области Центр реконструктивной и восстановительной медицины. Сегодня это мощное лечебно-диагностическое заведение, которое оказывает высокоспециализированную медицинскую помощь, внедряет в практику лечебной работы новейшие молекулярно-генетические, высокотехнологические реконструктивные и органосберегающие технологии. Центр оснащен современным диагностическим оборудованием. Ежегодно в нем обслуживается свыше 180 тыс. пациентов, проводится свыше 2,5 тыс. хирургических вмешательств, многие из которых не имеют аналогов в Одессе, а некоторые — и в Украине.

Например, впервые в Украине в хирургическом отделении Центра была внедрена методика изолированной гипертермической перфузии конечностей (ILP). Эта методика позволяет сохранить конечность у пациентов с меланомой и саркомами мягких тканей, от которых отказались во всех клиниках Одессы и всей Украины. Обычно таким больным рекомендуется проводить ампутацию конечности, что резко снижает качество жизни. В этом же отделении пациентам проводится химиоперфузия только пораженной конечности, с полным исключением ее из системного кровотока, что значительно снижает



нежелательные воздействия химиотерапии.

Также в Центре используется, единственный в Украине на сегодняшний день аппарат для выполнения гипертермической интраперитонеальной химиоперфузии (НИРЕС). Он необходим пациентам с онкопатологией органов брюшной полости, у которых был выявлен канцероматоз брюшины. Во многих клиниках города этим больным не могут предложить лечение, потому что они страдают от асцита, и их отказываются оперировать. А в хирургическом отделении Центра могут предложить такую пациентам уникальную для Украины процедуру — гипертермическую химиоперфузию брюшной полости (НИРЕС). Эта процедура заключается в непрерывном омывании брюшной полости горячим раствором химиопрепарата. НИРЕС можно проводить как самостоятельно, так и после циторедуктивных операций.

Прекрасно зарекомендовал себя и блок интенсивного наблюдения в составе 1-го педиатрического отделения педиатрической клиники многопрофильного центра «Университетская клиника». Основными задачами подразделения является оказание неотложной помощи детям всех возрастных групп, которым требуется интенсивное наблюдение: постоянный мониторинг функции дыхания и сердца, проведение кислородотерапии и другие виды лечения.

Два года назад впервые в Украине в Одесском национальном медицинском университете был введен в учебную программу 6-дневный курс симуляционной медицины для студентов 6 курса на базе Учебно-инновационного центра

практической подготовки врача. Цель курса — применение новейших технологий и симуляционной медицины в процессе обучения и закрепление знаний путем выполнения практических навыков. Первые симуляционные кабинеты были организованы на кафедрах стоматологического факультета, а в уходящем году — на кафедре офтальмологии, что дало возможность проводить обучение и отработку навыков по специальности от осмотра глазного дна и наложения швов, работы на современном медицинском оборудовании вплоть до операций высшей категории сложности, типа факэмульсификации катаракты.

К сожалению, последние четыре месяца уходящего года были достаточно сложными для работы университета, поэтому не все планы стали былью, однако есть надежда, что в 2019 году все нормализуется.

Еще раз всем большое спасибо, а также всех, и авторов, и читателей, с наступающим Новым годом! Здоровья, радости, благополучия и гармонии!





# ЧТО У НАС ПРОИСХОДИТ?

10 декабря 2018 года ОНМедУ опять оказался в центре внимания одесских и центральных СМИ. И как обычно, у каждого издания свой взгляд на происходящие события. А что же на самом деле? Об этом мы решили поговорить с проректором по научно-педагогической работе Константином Александровичем Талалаевым.

— Константин Александрович, некоторые СМИ, ссылаясь на заявление Министерства здравоохранения Украины, утверждают, что 10 декабря около 8 утра неизвестные лица силой захватили здание университета. Так ли это?

— Абсолютно неверное утверждение. Никакого захвата не было. Просто наконец-то 10 декабря было исполнено решение суда, даже двух — Приморского и Суворовского, в отношении незаконных руководителей университета К. Аймедова и В. Дубининой, которые были незаконно назначены МЗ Украины. Все происходило в рамках закона. Государственные исполнители сняли пломбы, разблокировали двери ректората и дали возможность начать работать избранному Ученым советом исполняющему обязанности руководителя вуза Юрию Витальевичу Сухину.

К сожалению, МЗ ввел в заблуждение СМИ. Кстати, через Минюст МЗ пытался обжаловать избрание Ю. В. Сухина исполняющим обязанности руководителя университета, но Минюст своим приказом № 4555/7 от 12.12.18 отказал.

Да и вообще, удивительно — летом, когда действительно неизвестные молодые спортивные парни выламывали двери ректората, чтобы незаконно назначенный МЗ и. о. ректора беспрепятственно занял ректорский кабинет, в министерстве о рейдерстве не говорили. А ведь это был силовой захват! И именно тогда сотрудников в здание не пускали. А оберегали Аймедова, а потом и Дубинину явно не сотрудники полиции.

— Вы говорите, что МЗ незаконно в июле назначил К. Аймедова

исполняющим обязанности ректора, а разве ОНМедУ не подчиняется профильному министерству?

Подчиняется, но согласно действующему законодательству, МЗ является не собственником Одесского медуниверситета, а только органом управления с полномочиями, ограниченными законом «Про вищу освіту». Юридически министерство не имеет полномочий вмешиваться и назначать или менять ректора любого учебного заведения. Ректор избирается исключительно трудовым коллективом. Поэтому и Окружной административный суд Киева 29 августа постановил: отменить приказ о назначении исполняющего обязанности ректора К. Аймедова, а также напомнил МЗ, что министерство не вправе назначать ректора или исполняющего обязанности ректора. К сожалению, руководство, а именно У. Супрун, отказалось исполнять решение суда. А это прямое нарушение Закона.

Впрочем, это, на мой взгляд, не первое нарушение Украинского законодательства. Все началось с незаконного увольнения 17 июля 2018 г. ректора ОНМедУ В. Запорожана. Уверен, что суд, который должен состояться в ближайшее время, признает незаконность его увольнения.

— Пока В. Н. Запорожана в должности не восстановили, но он активно участвует в жизни коллектива?

— И это не удивительно! Еще в августе, несмотря на абсурдную ситуацию в университете, трудовой коллектив единогласно избрал председателем Ученого совета Валерия Николаевича. И кстати, в тот же день на собрании исполняющим обязанности руководителя



университета был избран Юрий Сухин.

— Незаконно назначенные и. о. ректора К. Аймедов и В. Дубинина «руководили» вузом пять месяцев, при этом университет работал вроде бы как обычно. Может, они были уж и не такими плохими руководителями?

— Увы, за это время, я уже не говорю об уволившихся и уволенных, были прекращены все ремонтные работы. Ладно, стены не покрасили, а там где крыша течет, да еще в операционной? Коммунальные платежи остановлены. Вступительная кампания сорвана. Иностранцев студентов меньше чем обычно — а это же основной доход полноценной жизнедеятельности национального университета! Ведь нам не просто нужно содержать здания учебных корпусов и клиник, но и стремиться насыщать их современной аппаратурой и техникой. К сожалению, были заморожены договоры о сотрудничестве — а это тоже один из источников, который дает возможность оснастить, например, кафедру офтальмологии операционным микроскопом Haag-Streit Hi-R NEO 900, что позволяет проводить микрохирургические операции любого уровня сложности и одновременно вести запись, трансляцию по локальной сети и работать в режиме видеоконференции. А это бесценный опыт для начинающих офтальмохирургов. И это только один пример! В наших клиниках много чего есть уникального, порой мы единственные обладатели в Украине какого-либо аппарата. Аймедов, Дубинина и Супрун лишили нас возможности на какое-то время двигаться вперед. Но эти мертвые месяцы прошли — будем работать дальше!



# ВОЗМОЖНА ЛИ ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА?

Сезон гриппа открыт. Количество заболевших растет. Но до эпидемии может и не дойти, если прибегнуть к несложным профилактическим мероприятиям.

Извлекая уроки из пандемий прошлого века, очевидны важность и необходимость проведения профилактических мероприятий. Существует 3 вида профилактики гриппа. Это профилактика с помощью вакцин (специфическая, вакцинопрофилактика), химиофилактика (противовирусные средства) и профилактика, подразумевающая под собой соблюдение правил личной и общественной гигиены (неспецифическая).

В эпидемическом сезоне 2018–2019 гг. на территории Украины ожидается циркуляция следующих штаммов вируса гриппа: вирус гриппа А H3N2 Singapore 2016, вирус гриппа А H1N1 Michigan 2015 и вирус гриппа В Colorado 2017. Для того чтобы понимать, как уберечься и защитить своих близких, еще раз напомним основные пути передачи инфекции. Вирус гриппа передается от человека к человеку воздушно-капельным путем — при кашле, чихании, разговоре с каплями слюны и слизи, которые содержат вирус. Больной человек наиболее заразен для окружающих первые 3–4 дня болезни, хотя выделение вируса возможно на протя-

жении всего заболевания, и даже в период выздоровления.

Чтобы избежать распространения вируса гриппа, необходимо выполнять профилактические мероприятия, помнить, что каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения гриппа, выполняя простые санитарно-гигиенические правила.

Старайтесь часто мыть руки — это поможет защититься от микробов. Если рядом нет воды и мыла, используйте спреи для рук на спиртовой основе. И только чистыми руками слегка касайтесь лица, иначе вы увеличиваете шансы микробам попасть в организм через глаза, рот и нос.

Как можно меньше находитесь рядом с людьми, у которых простуда, насморк или кашель. Ведь во время кашля и чихания грипп распространяется особенно быстро. Прикройте салфеткой рот и нос — это снижает вероятность передачи инфекции другим.

Регулярно проветривайте помещение, очищайте и дезинфицируйте поверхности, к которым часто касаетесь дома, на работе или в учебных заведениях.

Будьте физически активными, избегайте стресса, спите достаточное количество часов, пейте много воды и питайтесь сбалансированной пищей, богатой витаминами.

Самой надежной защитой при любых эпидемиях гриппа является вакцинация. Приобретенный в результате вакцинации иммунитет



надежно защищает от заболевания. Проведение ежегодных вакцинаций против сезонного гриппа значительно снижает заболеваемость и смертность во всех возрастных группах. Цель вакцинации — снижение заболеваемости и смертности от гриппа и, особенно, от его осложнений. ВОЗ рекомендует ежегодно прививать от гриппа: людей старше 65 лет (при наличии хронической патологии — в любом возрасте), детей от 6 месяцев до 15 лет, медицинских работников и других людей, деятельность которых связана с многочисленными производственными контактами.

В Украине зарегистрированы три вакцины, две из которых прошли специализированную экспертизу. Это четырехвалентная вакцина Vaxigrip Tetra (Sanofi Pasteur) и трехвалентная GC Flu (Green Cross Corporation) — разрешены к использованию у детей старше 3 лет и 6 месяцев соответственно. Вакцина Influvac (Abbott Biologicals B. V.) пока еще находится на рассмотрении Государственного экспертного центра.

**М. И. ЧУБАЧ**,  
ассистент кафедры инфекционных болезней

## СВЯЗЬ ВРЕМЕН

# ГОРИЗОНТЫ ПАМЯТИ

Под таким названием вышла книга профессора Е. Л. Холодковой и доцента А. И. Белявского к 115-летию образования кафедры анатомии человека в ОНМедУ. Авторы, отдавая дань уважения деятельности основателей анатомической науки и их последователей, еще раз напоминают нам — без прошлого нет будущего, историю надо знать. И сегодня мы публикуем отрывок из этой книги о профессоре Н. С. Кондратьеве.

С 1923 г. кафедра нормальной анатомии была поделена на две: первую — кафедру лечебного и пе-

диатрического факультетов, которую возглавил профессор Н. С. Кондратьев, и вторую — санитар-

но-гигиенического факультета, которой в разные годы руководили профессоры Н. К. Лысенков и Ф. А. Вольнский.

Научное и педагогическое мышление профессоров М. С. Кондратьева и Ф. А. Вольнского формировалось в украинской школе анатомов, основанной выдающим-





Профессор Н. С. Кондратьев

**З**ся ученым-анатомом академиком В. П. Воробьевым.

В эти годы кафедра развивается в новом направлении, которое отвечает требованиям времени. Учебный процесс, лекции и практические занятия коренным образом были реорганизованы. Морфологические факты освещались в связи с функцией, в историческом аспекте развития организма, с пониманием влияния внешних и внутренних факторов.

Резкие изменения произошли и в научно-исследовательской деятельности, которая стала монотематической и касалась исследования отдельных вопросов вегетативной нервной системы.

Николай Сергеевич Кондратьев родился 2 января 1888 г. (20.12.1887 г. по старому стилю) в с. Теткино Курской губернии Рыльского уезда в семье купца и мелкого земельного собственника. Родители Николая Сергеевича не старались удерживать детей в мещанском купеческом окружении, но смогли дать всем детям только среднее образование. Высшее каждый из них получил благодаря собственным усилиям, потому что в 1908 г. семья разорилась и родители перешли на содержание своих детей.

Окончив в 1907 г. гимназию в Сумах, Николай Сергеевич стал студентом медицинского факультета Харьковского университета. На выбор специальности медика повлиял его дядя В. А. Тарашенко, работавший прозектором кафедры нормальной анатомии высших

женских курсов в Харькове. Именно он привил племяннику любовь к изучению анатомии.

Очень серьезно Н. С. Кондратьев относился к изучению всех медицинских дисциплин, но больше всего ему нравились естественные и философские предметы. После революции 1905 г. Николай Сергеевич сблизился с демократически настроенными студентами и преподавателями. Разделяя их взгляды, принимал активное участие в различных дискуссиях. В студенческие годы первое время он увлекался хирургией под руководством известного врача-гуманиста Н. И. Протасова. Однако тесную связь Кондратьев поддерживал и с заведующим кафедрой анатомии, профессором А. К. Белоусовым, которого Николай Сергеевич считал своим первым учителем по анатомии. В 1908 г. кафедру анатомии возглавил В. П. Воробьев — ученик В. А. Белоусова. Энтузиазм творческих поисков В. П. Воробьева захватил и молодежь, в том числе Кондратьева, который стал одним из первых его талантливых учеников.

В 1912 г. Н. С. Кондратьев окончил медицинский факультет Харьковского университета, получил диплом врача «с отличием», а в 1913 г. начал работать внештатным помощником прозектора на кафедре анатомии медицинского факультета Харьковского университета.

Война, которая началась в 1914 г., оторвала Николая Сергеевича от анатомии и научных исследований. Он был призван в армию, где работал младшим врачом Царско-сельского полка. Демократический дух университета Кондратьев перенес в армейское окружение. Этим он заслужил любовь, доверие и уважение своих сотрудников всех чинов и званий. Проявлением доверия народа в период февральской революции 1917 г. было избрание Н. С. Кондратьева членом Совета солдатских депутатов.

После демобилизации из армии в 1918 г. он снова возвращается к работе на кафедре нормальной анатомии Харьковского университета и под руководством своего глубокоуважаемого учителя начинает исследование морфологических вопросов вегетативной нервной системы. Несоввершенство тогдашних методов исследования нервной системы привлекло внимание Николая Сергеевича, и в ре-

зультате кропотливого труда он создал собственный, абсолютно оригинальный метод исследования. Описание этого метода было основой диссертации «К методике селективной макро-микроскопической окраски вегетативной нервной системы», которую он защитил в 1922 г. Диссертацию он посвятил светлой памяти врача-гуманиста Н. И. Протасова. Его оппонентами были А. В. Палладин, Н. И. Лисицин и В. П. Воробьев. Диссертация была утверждена и получила самую высокую оценку академика В. Н. Старкова, который считал, что «данная работа Н. С. Кондратьева является ценным вкладом в сокровищницу анатомических методов исследования, является глубоко научной, совершенно оригинальной и затрагивает крайне интересные вопросы не только морфологии нервной системы, но и ее биохимии».

В 1923 г. Н. С. Кондратьев был избран профессором кафедры нормальной анатомии Одесского государственного медицинского института. Ему было поручено заведование кафедрой. С большой энергией он начал реорганизацию всего научного и учебного процесса. Преподавание анатомии ученый проводил с позиции функциональной анатомии, освещая роль филогенеза и онтогенеза в процессе совершенствования высших морфологических структур, влияния на их формирование внешней и внутренней среды, и особенно подчеркивал ведущую роль нервной системы в закономерностях развития формы и функций.

Кондратьев организует три лаборатории, которые на протяжении многих лет были центрами научной морфологической активности. Одна из лабораторий была открыта при кафедре анатомии, другая — в Одесском психоневрологическом институте под руководством профессора Г. И. Маркелова, третья — в Одесском зообиологическом институте под управлением профессора Е. П. Синельникова. Все лаборатории под непосредственным руководством Николая Сергеевича работали в одном и том же направлении: исследование периферической нервной системы и совершенствование методов ее изучения.

Все три лаборатории привлекали к работе не только морфологов, но и физиологов, невропатологов, практических врачей и студентов. Впервые под руководством Н. С.

Кондратьева и его талантливого ученика Н. Д. Довгялло был создан научный студенческий кружок. Среди студентов особую активность проявили Н. Я. Герасименко, Винер, Худоба, Томашевич и многие другие, которые позже достойно продолжили традиции своего учителя в научной и педагогической практике.

Годы с 1924-го по 1941-й были наиболее плодотворными в этих трех морфологических лабораториях, что позволило намного глубже изучить иннервацию органов грудной, брюшной и тазовой полостей. Особенно интересны были работы профессора Н. С. Кондратьева и его сотрудников (М. Д. Довгялло, Л. И. Костинович, М. М. Челюсткиной и др.), которые касались изучения дополнительных нервных образований грудной полости в сравнительно-анатомическом аспекте и на человеке. Творческая работа, многогранная деятельность, невероятное обаяние были присущи Николаю Сергеевичу Кондратьеву как руководителю, советчику и другу.

По инициативе Николая Сергеевича в 1940 г. был опубликован сборник научных трудов «Морфо-

логия вегетативной нервной системы в классах и группах позвоночных». На протяжении своей творческой деятельности профессор Н. С. Кондратьев опубликовал 85 научных работ в отечественных и иностранных изданиях, подготовил 17 докторов и кандидатов наук.

22 февраля 1939 г. за неоценимый вклад в изучение вегетативной нервной системы профессора Н. С. Кондратьева избрали членом-корреспондентом Украинской академии наук, активным деятелем которой он был до конца своей жизни.

Профессор Н. С. Кондратьев, как ученик академика В. П. Воробьева, продолжал традиции своего наставника в педагогической работе, развивал передовые для того времени идеи своего учителя. В педагогической деятельности Николай Сергеевич, в первую очередь, пытался уже с первого курса развивать у студентов любовь к будущей врачебной деятельности. «Его лекции отличались, — вспоминает один из учеников Кондратьева, — оригинальностью мышления, большим научным содержанием, побуждали студентов к творческой деятельности не только в анато-

мии, но и в других областях медицинской науки».

Большое внимание Николай Сергеевич уделял практической работе студентов на препаратах и трупах. Он интересовался проведением практических занятий, настаивал на их унификации. Был требовательным к студентам, оставаясь при этом доброжелательным, побуждал их творчески мыслить. Профессора Н. С. Кондратьева можно было найти в любое время на кафедре, всегда готовым прийти на помощь студентам в объяснении сложных и трудных вопросов.

В 1948 г. профессор Кондратьев, в связи с болезнью, оставил заведование кафедрой и был только профессором, почти не участвуя в работе кафедры. Две кафедры, которые работали параллельно в течение 25 лет, объединились в единую кафедру нормальной анатомии человека. Ее возглавил профессор Ф. А. Волынский, второй талантливый ученик основателя украинской школы анатомов академика В. П. Воробьева.

Умер профессор Н. С. Кондратьев 7 марта 1951 г. и был похоронен на 2-м городском кладбище Одессы.

---

## НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ

---

# РИТУАЛ В ЖИЗНИ СЕМЬИ

## ПЕРЕЖИТОК ПРОШЛОГО ИЛИ АТРИБУТ СОВРЕМЕННОСТИ?

Новогодние и рождественские праздники, наверное, в большей степени, по сравнению с другими традиционными торжествами, подразумевают активное вовлечение и участие детей. Известно, что семейные рутины и ритуалы, заложенные в самом процессе повседневной семейной жизни, создают важные условия для всестороннего гармоничного развития ребенка. Характерными особенностями семейных рутин и ритуалов являются их регулярное повторение, участие нескольких членов семьи и общение между ними. С раннего детства дети становятся все более и более активными участниками повседневной жизни семьи. Праздничные торжества могут стать прекрасной возможностью для детей узнать о традициях и ценностях, которые являются неотъемлемой частью жизни людей.

Слова «рутина» и «ритуал» часто используются как синонимы, однако все же есть некоторые важные различия. Рутин — это повторяющиеся, предсказуемые события, которые обеспечивают основу для повседневных дел в жизни ребенка. Семейные ритуалы включают общение с символическим значением, установление и

закрепление понимания того, что значит быть членом семейной группы. Ритуалы не следуют принципу «здесь и сейчас» и могут повторяться из поколения в поколение. Семейные ритуалы могут включать празднования (такие как выпускной), традиции (такие как ежегодные вечеринки по случаю дня рождения) и шаб-

лонные взаимодействия (такие как семейная трапеза). Ритуалы и рутины в своем сочетании помогают создать безопасную среду, наполненную позитивными эмоциями, поддерживающую отношения, укрепляющую связь между детьми и их родителями и способствующую развитию ребенка. Ритуалы различны и уникальны для отдельных семей, отражают семейную идентичность, культуру и общие ценности. Ученые-психологи доказали, что нарушение рутины приносит неприятности и хлопоты; нарушение же ритуалов угрожает сплоченности семьи. Таким образом, как рутины, так и ритуалы могут сыграть важную роль в поддержании структуры и эмоционального климата повседневной семейной жизни.



Мы собрали некоторые примеры новогодних ритуалов, которые существуют в различных семьях.

«В последнюю субботу перед Новым годом папа всегда идет за елкой, а мы все ждем его и распаковываем игрушки, которые весь год томились на антресолях».

«Когда все собираются за новогодним столом, мы обязательно говорим друг другу какой-нибудь комплимент. В прошлом году самый оригинальный из них был от моей сестры: она сказала, что у меня самые красивые уши в семье».

«А у нас принято так: кто оливье не готовит, тот его не ест. Поэтому 31 декабря вся семья в едином порыве проводит на кухне: режет салаты и тут же половину съедает».

«Каждый год мы покупаем по новому елочному шарiku. Самый старый пережил уже 54 елки — его купил дедушка в первый год после свадьбы с бабушкой».

«На Новый год мы лепим пельмени. Каждый раз. Сотнями. Три поколения. И когда кто-нибудь начинает ворчать, мол, намного проще их купить, бабушка говорит, что в пельменях душа праздника. А душу не купишь».

«У нас есть такая традиция: на бумажках каждый пишет какое-нибудь предсказание, — например, «будет крупная покупка» или «узнаешь о своей половинке что-то неожиданное», — потом бумажки сворачивают и кладут в коробку. Все по очереди вытягивают, каждый смотрит, что попало, опять сворачивает, пишет свое имя. Складывают бумажки обратно в эту волшебную коробку, а через год вытаскивают и проверяют — сбылось или не сбылось. И знаете что? Почти все сбывается».

«В детстве мама каждый год собирала нам с братом сладкие подарки со всякими вкусностями. С родителями мы уже давно не жи-



вам. Недавно мама позвонила и сказала, что подарки ждут нас под их елочкой. И я в свои 26 лет помчалась забирать мешок со сладостями».

«Мы живем в небольшом городе и обязательно в канун Нового года стараемся навестить всех друзей — хотя бы на пару минут заскочить и поздравить. Так никто не чувствует себя одиноким на праздник».

«Когда я была маленькой, каждый год мы с мамой делали по одной игрушке на елку своими руками. В подростковом возрасте думала: «Ну что это за ерунда, зачем она их вешает все время, лучше бы нормальные шары купили». А вчера мы вместе с трехгодовалым сыном впервые сделали игрушку на свою елку, и эта маленькая корявая овечка из шишки и цветной бумаги кажется мне самой красивой игрушкой в мире».

«Наверное, смешно, но мы все равно каждый год пересматриваем «Иронию судьбы». Без нее и Новый год никакой не новый».

«За три недели до праздника мы начинаем делать обратный отсчет — вешаем на холодильник специальный календарь, на котором написано «До Нового года осталось ... дней». Прямо чувствуешь, как приближаешься к нему».

«Мы отправляем друзьям и родственникам новогодние открытки. Все говорят: интернет, телефон, зачем это вообще нужно? А ведь ощущения от «живой», настоящей открытки совсем не те, что от картинки в интернете. Достоешь ее из почтового ящика, читаешь написанные от руки пожелания, и как будто тебе немного теплее становится».

«Я всегда встречаю Новый год в семье. Друзья, коллеги — это все до или после. Но в ночь на 1-е —



только дома. Оливье, мандарины и обязательно мамин фирменный пирог с малиной».

«У нас есть специальный новогодний сервиз — большой, нарядный, очень красивый. Для меня он символизирует праздник лучше всех елок и салатов».

«С тех пор, как мы обзавелись своей маленькой семьей, празднуем с мужем и котом. Но на другой день обязательно едем к родителям на прошлогодние салаты, я это называю «на доедалки». А муж говорит, что это мы с ним — надоедалки, и надо дать родителям выспаться. Но, не-е-ет, эту традицию я ни за что не отменю».

«Каждый год мы устраиваем семейно-новогоднюю фотосессию: собираемся и фотографируемся у елочки. Уже набрался целый альбом — интересно смотреть, как все меняются, но все равно остаются вместе».

А какие новогодние ритуалы существуют в вашей семье?

**О. В. КРИВОНОГОВА,**  
кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии



# УЧИТЕСЬ, ЛЮДИ, ВЫПИВАТЬ!



Где-то между всеми новогодними корпоративами и как раз накануне детских утренников, елок, хождения по родственникам и гостям начинает созревать по утрам похмелье. Но особый вид похмелья — это утро после Нового года.

Ведь именно в этот день всем, кто был не на дежурстве, не нужно идти на работу. Куда ни глянь, транспорт ходит плохо, прохожие ходят пешком еще хуже. Лишь опытные гуру похмелья заблаговременно уже запаслись порциями алкоголя, поэтому они ходят веселыми, если не сидится им дома. Очень хочется отправиться в еще один отпуск, чтобы отдохнуть от бесконечных празднований. Итак, давайте разберемся, что же это такое? Вариант пробуждения первый: если Вы чувствуете, что раскалывается голова, присутствует тяжесть в желудке, возможна тошнота, отсутствует аппетит и настроение не очень, мучает жажда, — поздравляю! У Вас похмелье. И похмельиться Вас с такими симптомами (выпить с утра алкогольных напитков), скорее всего, совсем не тянет. Возможно, даже ощущается отвращение к еде и алкоголю. Объясняется это состояние повышенным уровнем ацетальдегида в организме, в который и превратился выпитый алкоголь, а теперь отравляет клетки мозга и печени.

Вариант пробуждения второй: если к приведенным симптомам (кроме тошноты, которой во втором случае не будет) еще прибавляется повышенное артериальное давление, тахикардия, озноб, тремор кистей рук — дело обстоит гораздо хуже, скорей всего будет присутствовать тяга выпить еще рюмочку с утра, чтобы облегчить данные симптомы. И есть риск со временем углубиться в запой, если каждое утро для облегчения симптомов добавлять еще алкоголя в свой организм.

Похмелье бывает разное,  
Угрюмое, безобразное,  
Рассольное, огуречное,  
Похмелье бывает вечное...

И если со вторым состоянием синдрома отмены бороться гораздо сложнее, то с первым — всегда можно и нужно. Самым первым лекарством от похмелья является сон и обильное питье: например минеральная вода, а кому-то помогает рассол или шипучие витамины. Смысл один — накачать обезвоженные клетки водой и минералами. Сорбенты, гепатопротекторы, горячая легко усваиваемая пища (ненаваристый бульон) значительно облегчат страдания. Самое главное — не принимать снова алкоголь, иначе ацетальдегид будет накапливаться стремительней.

Профилактикой похмелья является обильная закуска, употребление алкоголя должно быть неспешным, под долгие разговоры за столом, а количество выпитого должно быть умеренным. Таким образом печень будет успевать усваивать этиловый спирт и вырабатывать алкогольдегидрогеназу. Обратите внимание, как делали наши мудрые предки: на столе множество блюд, узвар, богатый микроэлементами, перед каждой рюмочкой долгий тост, после — обяза-

тельно закусить, поговорить и протяжно спеть мелодичную песню...

Следуя премудрости предков и соблюдая меры предосторожности, можно прекрасно встретить Новый год — и, конечно, без похмелья!

Ну и напоследок, профилактический тост!

Проснешься

чуть не на рассвете,

Кляня себя и все на свете.

Дрожь во всем теле, тошнота,

И память девственно чиста!

Вчера широкое веселье,

Ну, а сегодня что? — Похмелье.

И тут поможет Интернет:

Каких рецептов только нет:

Поспать подольше до обеда

В объятьях шерстяного пледа.

Горячий душ и крепкий чай,

С лимоном мяту добавляй.

Сок свежесыжатый, томатный,

А можно кофе ароматный!

Рассол — смотри, не маринад, —

Служить в беде, конечно, рад!

А можно

капельку спиртного —

Для пользы дела, что ж такого!

Яйцо сырое, уксус, соль

Снимают головную боль.

Готов любое выпить зелье,

Чтобы оставило похмелье.

Чуть-чуть осталось дочитать:

Учитесь, люди, выпивать!

**В. С. ПАХМУРНАЯ,**  
аспирант 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 18.12.2018. Тираж: 500. Заказ 2041.  
Напечатано в издательстве Одесского национального медицинского  
университета, 65082, Одесса, ул. Ольгиевская, 13. Тел. 723-29-63.