

Балтийская перемемна

независимая газета о культуре для родителей и учителей

К 75-ЛЕТИЮ ЗАМЕЧАТЕЛЬНОГО ПОЭТА

На днях в Фонтанном доме вице-губернатор Владимир Владимирович Кириллов провел очередное рабочее совещание по созданию музея-квартиры выдающегося поэта, лауреата Нобелевской премии по литературе Иосифа Бродского.

На совещании обсуждалось исполнение поручений Губернатора Санкт-Петербурга Георгия Сергеевича Полтавченко по подготовке и открытию музея к 24 мая 2015 года, в день 75-летия поэта.

Глава администрации центрального района, на территории которого расположен дом Мурузи, Мария Дмитриевна Щербакова отчиталась, что работы по оформлению необходимой документации на разделение квартиры и проведение ремонтных работ уже прошли необходимые согласования. В свою очередь, директор

музея А.А. Ахматовой Нина Ивановна Попова сообщила, что сейчас совместно с Комитетом по культуре разрабатывается проект первой временной экспозиции, которая будет представлена широкой публике в день открытия музея.

Куратор проекта создания музея Иосифа Бродского Николай Солонников отметил, что ремонтные работы уже идут, и возникающие технические вопросы решаются в рабочем порядке.

Вице-губернатор Владимир Владимирович Кириллов дал поручения профильным

Комитетам и ведомствам держать вопрос подготовки музея к открытию на особом контроле и высказал уверенность в том, что музей будет открыт в срок.

Напомним, что открытие музея Иосифа Бродского станет одним из ключевых событий года Литературы в Санкт-Петербурге. Основной музей станут хрестоматийные «полторы комнаты», в которых поэт прожил с раннего детства до эмиграции в 1972 году.

Кроме того, 24 мая текущего года будет полностью посвящен творчеству и жизни поэта. Так, кроме открытия музея Иосифа Бродского в доме Мурузи (Литейный пр., д. 24) в Александринском театре планируется провести вечер памяти поэта.



«ПАМЯТЬ О ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЕ»

Президентская библиотека представила «победную» коллекцию. В 2015 году главной электронной коллекцией Президентской библиотеки будет «Память о Великой Победе».



Елена Жабко

Проект представлен в рамках III Международной научно-практической конференции «Создание электронных ресурсов в сфере культуры и образования». Как отметила директор по информационным ресурсам Елена Жабко, при составлении коллекции сотрудники библиотеки поставили задачу раскрыть тему войны с разных точек зрения. Показать её как сложную кризисную ситуацию, которая касается не только воюющих сторон, но и всего мира. Коллекцию «Память о Великой Победе» можно буквально назвать путеводителем по государственным идеологиям, экономической и социальной политике, бытованию народов в условиях войны. Так появились шесть основных разделов «Власть и общество накануне и в годы Великой Отечественной войны», «Мощь русского оружия», «Антигитлеровская коалиция», «Народное ополчение в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», «Защитники Отечества: живые и павшие», «Война на страницах региональной и фронтовой прессы».

Пять лет назад коллекция «Память о Великой Победе» насчитывала только две тысячи единиц хранения. К маю 2015 года её объём достигнет 21 тысячи.

С самого начала при формировании коллекции большое внимание уделялось газетному материалу – одному из самых

важных и точных документов эпохи. В библиотеку поступало большое количество фронтовых и партизанских газет. Их появление в коллекции стало возможным благодаря серьёзной работе, которую Президентская библиотека ведёт с регионами. Последние наиболее значимые поступления – брянские и псковские газеты.

Бесценные подшивки партизанских газет предоставила Национальная библиотека Республики Беларусь. Номера «Сталинградской правды» также занимают в подборке газетного материала особое место. Даты их выхода в свет говорят о том, что и редакция и типография продолжали работать в уже полуразрушенном городе. Газетная бумага – нестойкий материал, и сохранилось всего лишь несколько номеров этих бесценных выпусков. Теперь благодаря оцифровке они останутся в веках.

Листовки – ещё один интересный документ эпохи. Они также появились в коллекции благодаря тесному сотрудничеству Президентской библиотеки с регионами. В коллекции имеются даже листовки на немецком языке, призывающие фашистские войска сдаваться и сложить оружие.

В электронном фонде библиотеки представлено 30 фронтовых, 50 партизанских и около 40 региональных газет. В скором времени библиотека планирует запустить аналитический проект, посвящённый военным газетам.

В коллекции особое внимание уделяют фотоматериалам, которых в фонде более четырёх тысяч, часть из них посвящена Великой Отечественной войне. Первая партия фотоматериалов, посвящённых созданию антигитлеровской коалиции и открытию второго фронта, была получена в 2010 году. Далее коллекция пополнялась самыми разными фотографиями – официальными, репортажными, портретными, военных лет и

современными. Самое последнее поступление было в январе этого года – в коллекцию «Дорога жизни – запечатленная память блокады» вошло 30 альбомов с 300 фотографиями. Их автор – современный фотограф Валерий Гулякин, который прошёл с камерой все памятные места Дороги жизни.

Ещё 100 уникальных фотографий было получено из Военно-исторического музея артиллерии, инженерных войск и войск связи. Ранее они нигде не были показаны и хранились в запасниках музея, а потому их появление в открытой коллекции представляет особую ценность.

Президентская библиотека оцифровала также более 350 плакатов времён Великой Отечественной войны, выпущенных в разных городах Советского Союза. Раритеты 1941–1945 гг., служившие борьбе с фашизмом, поступили из Научной библиотеки Российской академии художеств.

Также в коллекции представлены редкие материалы военной поры. Например, подписной лист, в котором нашли отражение и социальная помощь, и духовная поддержка воинов-фронтовиков, и шефство над госпиталями со стороны общественных организаций, и движение по сбору подарков, продовольствия и одежды для раненых. Оцифрованы и вошли в коллек-

цию материалы, рассказывающие о такой форме патриотической поддержки, как донорство.

Особый интерес в коллекции представляют материалы по русскому зарубежью. Они рассказывают об участии русских офицеров-эмигрантов в борьбе против фашизма в рядах союзнических войск, например, во Франции. По некоторым данным, более трёх тысяч русских эмигрантов принимали участие в акциях Сопротивления. В коллекции представлены также документы, посвящённые роли отдельных народов в Великой Отечественной войне – Северо-Кавказского региона, народов Карело-Финской АССР и т.д.

Президентская библиотека ведёт работу и по созданию цифровых копий памятных знаков, орденов и медалей. Они поступают в основном из частных коллекций. Украшение этого раздела коллекции – спичечные этикетки серии «Города-герои», их можно рассмотреть подробно в электронном зале библиотеки.

В фонде Президентской библиотеки, который составляет более 370 тысяч единиц хранения, материалы, связанные с Великой Отечественной войной, занимают важное место. Работа по их комплектованию будет продолжаться.



ОНИ ВСЕГДА БУДУТ ВОСТРЕБОВАНЫ

ТАКИЕ ИНТЕРЕСНЫЕ ПРОФЕССИИ. Еще лет 20 тому назад школьники дразнили сверстников-очкариков. Для злых шалунов снять с соученика очки было геройством. Сегодня мои знакомые старшеклассники в это не верят, так как очкариков много, они есть даже в детских садах. И, вообще, носить очки стало модным.

Кроме очков, в XX веке появились еще и линзы. Правда, последнее время некоторые «линзоносцы» на Западе стараются не отставать от моды – носят очки.

Есть еще данные статистиков: каждый третий житель планеты имеет проблемы со зрением. Рано или поздно многие сталкиваются

ведущим в подготовке таких специалистов. Корни колледжа – четыре учебных учреждения, из которых каждое было уникально по-своему. С 1951 года здесь открылось училище №14 для подготовки техников-электриков по монтажу и ремонту рентгеновской и электро медицинской аппаратуры. В 1959 году на базе 14-го – был создан электромеханический медицинский техникум. А в 1971 году впервые в стране здесь открылось отделение «Медицинская оптика». Потом произошло слияние техникума с Медицинским училищем имени Чудновского, где обучали фельдшеров для морских, речных, грузовых судов. А в 2003 году

блокадника, дети блокадников. Все они – пример для молодежи. Достаточно назвать таких как А.А.Федоров, который за 53 года работы в колледже прошел путь от студента, лаборанта до директора и сейчас преподает экономику отрасли. Н.М.Джуриная – преподаватель истории, философии, социологии работает 52 года. 27 лет в медицине В.В. Самойленко. Он автор Российского этического кодекса медицинской сестры, преподаватель предмета «Медицинские катастрофы» и руководитель отдела инновационной образовательной деятельности колледжа.

Мы широко развиваем волонтерское движение. Активно работает театр, привлекая внимание всех факультетов колледжа. Занятия в театре провоцируют желание читать, познавать, размышлять. Например, ко дню снятия блокады спектакль по стихам военных лет вызвал у зрителей массу чувств. Сейчас театр работает над постановкой спектакля к 70-летию Победы. Наши студенты участвуют в городских играх КВН. В результате мы видим, как они стремятся стать и культурными, и образованными, и хорошими профессионалами. Участвуют в Международных профессиональных конкурсах, занимают призовые места. Не случайно у нас есть президентские стипендиаты, стипендиаты правительства Петербурга».

Для Марины Михайловны, сегодняшнего директора колледжа, доктора медицинских наук, профессора Первого СПб Медицинского университета имени И.П.Павлова – человечность главный путь к профессионализму. Она – врач, 15 лет руководила 144-м МСЧ ФМБА России.

ЕЛЕНА НИКОЛАЕВНА СМЕРНОВА: – Мне, как заместителю директора по воспитательной работе и социальному обеспечению, заниматься жизнью студентов очень интересно. Студенческое сообщество у нас многонациональное. Выпускники-петербуржцы приходят со своими творческими идеями. У молодежи из Грузии и Туркмении, из Азербайджана и Прибалтики свои интересные идеи. Они проживают в общежитии и моя задача заполнить их досуг творчеством, объединить со студентами из Петербурга. Мы

вместе ходим на экскурсии, в театр, на музыкальные концерты, в походы. Большинство занимается в спортивных секциях. Главное же – наш театр. Вокруг него идет большая работа. Мы вместе пишем сценарии, я осуществляю постановочную и режиссерскую работу. Студенты стремятся помочь в поиске музыки, костюмов, декораций, бывать на репетициях, участвовать в обсуждении материала. Все праздники мы отмечаем новым спектаклем.

ВАЛЕРИЙ САМОЙЛЕНКО: – Все-го у нас учится на дневном отделении 645 студентов. На – заочном 180. И на курсах переподготовки 300 человек.

Те, кто приезжает учиться не на отделение оптики (которое есть только у нас и в Москве), но и на клинические отделения, спрашивают: почему к нам? Самый частый ответ: «Это – Петербург!»

...Мы с Валерием Валериевичем ходим по светлым современным, чистым мастерским и аудиториям. Предметом моего восхищения стали сами студенты, и новейшее оборудование, на котором они учатся работать. Меня поразила атмосфера увлеченности молодежи. Как старательно молодые люди и девушки обрабатывали стекла! Ловко работали с аппаратурой. Валерий Валерьевич показал мне все приборы, аппараты, этапы работы. И подтвердил: «Они, действительно, ювелиры. И пока преподаватель не убедится, что движение руками выполняется так, как оно должно выполняться, следующего шага не будет. Это же медицинская оптика! Впервые здесь началась подготовка ребят на старой технике. Сегодня колледж вызывает большой интерес именно с технической стороны. После перестройки, когда на наш рынок хлынули все новшества технологий, у нас появилась новая техника ведущих мировых фирм. Наша техническая составляющая уникальна. Таблица с буквами – вчерашняя история. Наш технический комплекс это сложнейшая, обогащенная компьютеризацией, модель. И студентам здесь очень интересно».

Такое оснащение было результатом сотрудничества образовательной системы и частного бизнеса.

Мало того, как только появляются новые модели аппаратуры,



М.М. Власова

те фирмы, кто поставляет нам технику, забирают устаревшие и устанавливают новые. Но абсолютно бесполезно было бы делать самое современное оснащение колледжа, если одновременно нет серьезнейшей подготовки преподавателя. Многие преподаватели проходили и проходят сейчас переподготовку в центрах обучения Франции, Чехии, Кореи. Поддержание уровня преподавателей – у нас особая ценность.

Опыт и возможности колледжа интересуют специалистов не только в России, но и за рубежом. Посему в колледже каждой весной проходит Международный форум оптиков и оптометристов. В апреле он будет работать семнадцатый раз. Со всех регионов страны и СНГ к нам приезжают работающие специалисты, преподаватели, студенты и представители ведущих оптических фирм Запада. Кроме докладов, представители интереснейших мастер-классы. Последние годы работа форума транслируется в режиме реального времени и ее могут смотреть и во Владивостоке, и в странах СНГ.

А еще мы открыли свой салон оптики, где работают наши преподаватели-оптометристы вместе со студентами. Для студентов это прекрасная практика. Это показательный салон, а не коммерческий!»

...Мы побывали на всех отделениях – на занятиях, где готовят фельдшеров для скорой помощи, для фельдшерско-акушерских пунктов и здравпунктов. Потом перешли в аудиторию медицинских сестер.

(Окончание на стр. 4)



В.В. Самойленко

с его коррекцией.

...Серьезнейшей задачей российского здравоохранения стало раннее выявление нарушения зрения и лечение глазных болезней. Вот почему в поликлиниках и в стационарах работает не один, а несколько врачей-офтальмологов. Есть и специализированные клиники. Поэтому у нас почти на каждой улице есть несколько магазинов или салонов оптики.

Кроме врача – офтальмолога, этой задачей занимаются оптометристы и оптики.

ОПТОМЕТРИСТЫ оказывают первую помощь, когда зрение уже нарушено, но заболевания еще нет. Они проводят обследование, диагностику таких расстройств зрительной системы, как близорукость и дальнозоркость. В случае необходимости направляют к врачу. Дают рекомендации по использованию очков и линз. Медицинские сестры-оптометристы, как правило, работают вместе с врачом-офтальмологом в лечебных учреждениях.

А ОПТИК изготавливает очковую оптику различной сложности в соответствии с предписанием врача.

Людей, выбравших эти профессии знаменитый офтальмолог Академик С.Федоров – называл ювелирами.

Где же готовят таких специалистов?

В САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОМ МЕДИКО-ТЕХНИЧЕСКОМ КОЛЛЕДЖЕ. Он находится в Федеральном подчинении, и располагается в большом учебном здании на 12-ой Красноармейской улице, 2/23. До недавнего времени это учебное учреждение было единственным в стране, которое готовило специалистов в сфере медицинской оптики. И сегодня оно считается

к колледжу присоединили медицинское училище при Педиатрической академии и Медицинское училище, которое было на базе Санитарно-гигиенического института. Таким образом, в колледже объединились все лучшие методики преподавания, годами наработанные преподавателями.

Кроме отделения оптики, здесь есть отделение фельдшеров, и отделение медсестер...

МАРИНА МИХАЙЛОВНА ВЛАСОВА: – Наши преподаватели (более ста человек) придают особое значение воспитанию студента. Без умения понимать человека, без глубокого сочувствия, ты не можешь работать в медицине. Понимание и сочувствие другому зависит от внутренней культуры человека, его знаний, кругозора. В нашем коллективе работают преподаватели-старожилы и молодежь, очень хорошо развито наставничество. Работают четыре



В лаборатории у оптиков



На сцене театральная студия

ЗДЕСЬ ВСЕГДА ВЕСНА

ПОВОД НАВЕСТИТЬ

Пресс-центр Губернатора нас ежедневно извещает о значимых событиях города.

В информации мы часто читаем о жизни образовательных учреждений. 277-я школа Кировского района упоминалась за год несколько раз. Последнее – было об очень успешном отделении дистанционного образования.

Потом появился небольшой список лучших директоров школ города. В первых же строках стояло имя Анны Владимировны Меньшиковой, Заслуженного учителя РФ, «Почетного работника среднего образования», «Лучшего директора Р.Ф.» (я перечислила не все ее награды). Я открыла сайт школы. Отзывы родителей все благодарственные. Один привожу почти дословно: «Школа живет яркой неповторимой жизнью. Когда был предыдущий директор, все было скучно, окрашено в серые цвета. Новая директор сделала из школы конфетку. Теперь здесь пахнет весной. Каждое лето – шикарный ремонт. 1-го сентября спешить в школу, чтобы взглянуть на новшества. Дети после уроков не хотят уходить домой. Директор создала много кружков. Каждый месяц проходят интересные мероприятия и выставки, экспонаты которых сделаны ручками детей. Мои детки счастливы до умопомрачения, от этого счастлива и я!»

Ни это ли повод для знакомства со школой, и с таким директором?!

ЧТО НУЖНО ДЕТЯМ...

Приезжаю. В приемной застаю маму старшеклассника. Она просит Анну Владимировну разрешить ее сыну вернуться обратно сюда. Сын осенью по каким-то причинам перешел в другую школу. Но, проучившись до января, понял: там нет таких замечательных учителей, какие в 277-ой.

Мама стала мне рассказывать, как здесь заботятся о детях, какая у них интересная жизнь

Действительно, я увидела то, чего не видела ни в одной школе. В студии изобразительного искусства семиклассник расписывал шкатулки. Такую же профессиональную!! роспись я увидела в столовой. Все столы и скамейки расписаны студийцами. Как будто бы я попала на выставку исконно русского искусства. Театральная студия охватывает 30 учащихся. Им очень нравится заниматься актерским мастерством и сценической речью. Есть уникальная студия, где ребята занимаются изготовлением различных поделок из стекла и камня. Здесь стояли цветы из полимерной глины словно живые.

Группы певцов по возрастам, учащиеся из студии спортивного танца вместе с театрами принимают участие в подготовке многих школьных праздников.

Оборудован дополнительный Малый спортивный зал с матами и грушами для юных борцов. И замечательный зал для футбола. В футбол играют и мальчики и девочки. Недавно футболисты 277-ой вышли на городской турнир «Кожаный мяч». Теннис, волейбол, баскетбол – конечно тоже есть. А электронный стрелковый тир последнего поколения появился в 277-ой у первой в городе. Здесь есть свое издательство и мини – типография. Понравилось мне содержание журнала под названием «ОТ и ДО»: над всеми аспектами жизни школы и событиями страны юные авторы размышляют интересно. Под руководством редактора – завуча по воспитательной работе журналистикой увлекаются десятки учащихся.

А когда я узнала, что 1-е место в районе занял клуб школы «Что? Где? Когда?», сказала Анне Владимировне: «Думаю, это гигантский шаг в раз-

витии способностей детей!»

Согласившись со мной, директор уточнила: «А всего у нас занимается в кружках более тысячи ребят, школа работает до 21-го часа. Некоторые кружки были открыты по просьбе детей, например: борьба и тир. Знаете, я как-то давно поняла, что ребенку привить вкус к учебе, можно через увлеченность каким-нибудь творческим делом. Увлеченный человек хочет как можно больше знать!»

ПРИВЬТЬ ВКУС К УЧЕБЕ

Красивая, обаятельная с добрым открытым взглядом Анна Владимировна пригласила меня в кабинет, и не просто отвечала на мои вопросы, а говорила о детях сегодняшнего поколения, о их нуждах и задачах взрослых.

«Директор один не может сделать ничего, если у него нет учителей, которые в него верят, которые за ним пойдут. Если человеку наша школьная идея или начинание не родная, и он ее не принимает, ему не интересно у нас и он, рано или поздно, уходит. Я хочу, чтобы педагоги были неравнодушны. И такие стремятся к нам. В прошлом году мы взяли в начальные классы учительницу в возрасте. Она шесть лет ждала этой вакансии, хотела работать у нас. Учителя старой закалки, понимают, что не все дети могут быть отличниками, но в каждом ученике надо найти его сильную сторону. И сделать его путеводной звездой. А директор не должен быть «административное лицо с документами». В нем главное – человечность. Если ты заботаешься о коллективе и о детях, если ты их жизнь воспринимаешь, как свою собственную, если ты не страдаешь манией величия, ты можешь создать команду единомышленников. И у нас талантливая команда.

Есть такие учителя, на уроке которых я себя чувствую как на прекрасном спектакле».

«СПЕКТР»

У школы три здания на Ветеранов, 14, Ветеранов 19 и в январе получили еще одно – на Ветеранов 39. Его выборочно ремонтируют рабочие школы. И судя по ремонту в основном здании, где все исполнено великолепно, они профессионалы.

Руководить школой, размещенной в трех зданиях где помимо здоровых детей, есть коррекционные классы, где в классе и на дому учатся дети с ограниченными возможностями, где есть громадное отделение дистанционного обучения, не так-то легко.

А Анна Владимировна не толь-



В тире



Идут индивидуальные занятия

ко справляется со всем этим хозяйством, но и, как говорят коллеги – педагоги: «Она готова каждый день приносить в школу интереснейшие творческие и хозяйственные идеи, увлекать ими так, что все рады воплотить их».

Я спросила: «Почему все дети, учителя и Вы носите значок «Спектр». Что он обозначает?»

– Спектр всех наших дел. В школе должна быть символика. Она дает нам некий дух единства. Тогда ты чувствуешь себя не только учеником какого-то отдельного класса, но ты чувствуешь себя причастным к большому общему делу. Чувство общности жизни очень значимо».

ОТДЕЛЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Сегодня многие родители считают, что домашнее обучение, особенно в старших классах, эффективнее. Я же считаю, что ребенку, обучению вне школьного коллектива чревато последствиями: молодому человеку потом очень трудно будет жить в социуме. И я решила расспросить директора о домашнем обучении.

Анна Владимировна рассказывает: «На очном у нас учатся 704 человека. А в отделении заочного обучения с применением технологий дистанционного обучения цифра громадная – 1619. Из Петербурга 635 учащихся, за рубежом –

45. Наши дистанционники живут от Амстердама до Зимбабве, от Китая до Бразилии и Коста-Рика. Остальные проживают в других городах российской федерации и СНГ.

Это не только дети с ограниченными возможностями, а юные спортсмены, певцы, музыканты, жизнь которых зависит от репетиций, тренировок и гастролей. И дети временно командировочных родителей. Мы всех их зачисляем в школу. Они по нашим методическим рекомендациям, по нашим учебникам проходят образовательные программы. Всё прописано, когда и что они должны сделать, какие контрольные работы написать. Обязательное условие: ЕГЭ все сдают в Санкт-Петербурге, лично. Многие очень хорошо учатся. В прошлом году у нас из заочников четыре человека получили золотые медали, блестяще сдали ЕГЭ и поступили в вузы. Для многих детей с ограниченными возможностями, проживающих в Петербурге – у нас практикуется проведение уроков и дополнительных занятий on-line в Интернет формате «живого учителя». Он ведет занятия и по скайпу, и приходит домой. Для ученика это большая радость».

В ШКОЛЕ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СКУЧНО

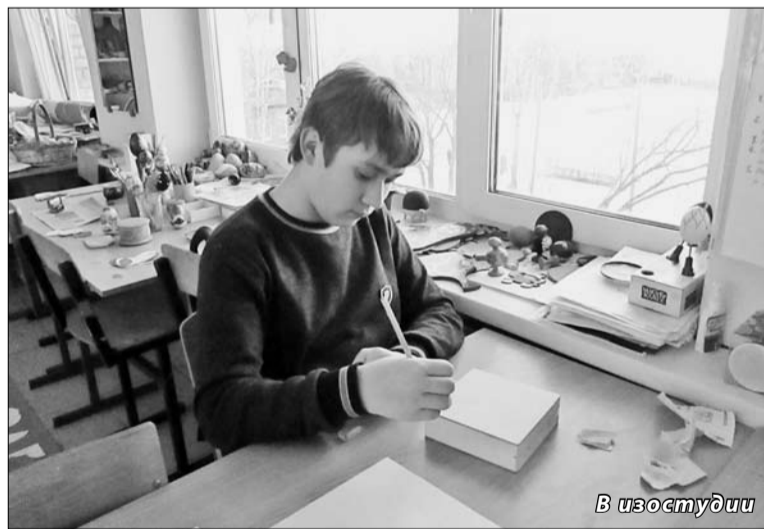
«Помимо ежедневных интересных дел, в 277-ой есть здоровые сберегающие программы не только для детей с проблемами. Это тоже забота взрослых. Ничего себе!» – не удержалась я.

Анна Владимировна улыбнулась и с вдохновением талантливого режиссера рассказала о многих своих интересных замыслах. И один из них: открыть еще и детский сад.

– В школе не должно быть скучно. Поэтому мы поддерживаем и развиваем всякие новые затеи».

...И я уверена, что все будет здесь воплощено.

В чем же секрет таланта этой замечательной женщины. Почему к ней тянутся дети и взрослые? Очерк о ней читайте в следующих номерах. В рубрике «Петербургцы».



В изостудии



Роспись на мебели в столовой



На «продлёнке»

КАК ПОБЕДИТЬ СТРЕСС

Всегда весной люди жаловались на упадок сил, некоторые на стресс. А сейчас, когда наступили нелегкие времена таких становится все больше и больше. Спрашиваешь: «А почему бы тебе не пойти к врачам?». В ответ человек безнадежно машет рукой: «Еще чего не хватало. Жаловаться? Стыдно. Да, и чем они могут помочь?» Могут ли?

В Многопрофильном медицинском центре «Гранти-мед» ведет прием очень опытный, психотерапевт Влада Владимировна Рунова, К.М.Н., автор 60 научных работ. Ей в 2012 году Депутаты Законодательного собрания вручили знак «За личный вклад в здравоохранение». А еще она, как сейчас говорят, очень «позитивный» человек, открытый людям.

Именно с В.В.Руновой мы решили поговорить о стрессе.

– Много ли сегодня пациентов обращаются к вам в состоянии стресса?

– Очень много. Люди перестали стесняться своего состояния. Причём, это пациенты всех возрастов и самого разного социального статуса. Обращаются студенты и пенсионеры, богатые предприниматели и безработные мужчины, люди искусств и домохозяйки. У каждого свои причины, свои обстоятельства.

– А стресс, это заболевание?

– С медицинской точки зрения стресс это состояние напряжения, когда главные органы нашего организма: сердце, желудочно-кишечный тракт, гормональный фон активируются во время восприятия человеком каких трудных событий, плохих или хороших. Да, да! Иногда хорошее событие тоже вызывает стресс. Но почти всегда кратковременный, то есть острый. Стресс имеет две формы: острый стресс, когда он продолжается недолго, и хронический. Хронический – это уже заболевание.

– В чем причины стресса?

– Причины, приводящие к стрессу, называются стрессовыми факторами. Факторы ин-

дивидуальны для каждого человека. То, что у одного может вызвать только удивление или усмешку, другого может ввести в состояние стресса. Например, девушке, парню и пожилой женщине делают замечание, что они не по моде одеты. Парень и пожилая женщина могут пожать плечами, ответить шуткой, а девушка спадает в уныние от обиды на судьбу, мысли об одном, где взять деньги на модные вещи. Вот вам и стресс. Она все время в состоянии напряжения.

На возникновение стресса влияет характер, мнительность, наследственная предрасположенность. Влияет наличие заболеваний. Таких, например, как диабет, заболевание щитовидной железы, алкогольная зависимость. Причиной может быть новизна ситуаций, с которыми человек не сталкивался, но вдруг в нее попал, и ему трудно на нее реагировать, он не знает как.

Вообще-то, мы в большом городе, ежедневно сталкиваемся с причинами стресса, то есть с неприятными ситуациями. Например, пробки на дорогах, из-за которых мы опаздываем на работу. Или ежедневное повышение цен на необходимые продукты. Правда, на вероятность развития стрессовой реакции влияет наш психологический настрой, как я уже сказала, характер и состояние здоровья.

– Как врач определяет, что у человека стресс и как он помогает?

– Тут надо отделить заболевание от кратковременной реакции на какое-то событие. Основным признаком заболевания является

тревога, угнетенное настроение, часто без видимых причин. Он жалуется на бессонницу и сонливость днем. Он раздражен, рассеян, ему трудно сосредоточиться. У такого пациента мы можем обнаружить учащенное сердцебиение, повышение артериального давления, головные боли, снижение аппетита.

Но часть этих симптомов могут говорить и о другом заболевании. Поэтому самостоятельно устанавливать для себя, что ты испытываешь стресс, рискованно. Обязательно надо обратиться к врачу. Острый стресс, врач может снять довольно быстро, убедив пациента изменить взгляд на события, которые вызвали это состояние. Посоветует различные физические упражнения, витамины, гуляния на свежем воздухе. Но есть хронический стресс...

– А хронический стресс лечится?

– Конечно, если пациент строго выполняет рекомендации врача. Если врач установил наличие хронического стресса, лечение включает в себя лекарственный компонент. Обычно назначают препараты, помогающие организму справиться с повышенной нагрузкой. Однако, лекарства не основной, а скорее вспомогательный метод лечения стресса. Недостаточно просто снять симптомы, нужно научить человека самостоятельно противостоять стрессовым факторам. Для этого существуют психофизические методики, объединенные под названием антистрессовой психотерапии.

Надо всегда помнить, что длительное стрессовое состояние вызывает потерю иммунитета и могут развиваться серьезные заболевания, такие как язва желудка, бронхиальная астма и гипертоническая болезнь, которая ведет к инсульту.

– А есть ли профилактические меры? Как не поддаваться стрессу?



– Прежде всего, убедить себя, что если ты не можешь изменить трудную ситуацию, надо изменить отношение к ней. Но главная профилактика стресса – здоровый образ жизни, когда человек правильно организует режим труда и отдыха. Надо во время ложиться спать, и сон должен длиться восемь часов. Обязательно хотя бы один час в день гулять на свежем воздухе. Должно быть рациональное питание. Не надо переедать. Полезно принимать витамины, особенно витамин С. Есть закон сохранения энергии. Здоровый образ жизни, здоровая пища, физические упражнения и активный отдых наполняет нас энергией, сохраняет иммунитет. Но главное, надо заставлять переключаться с грустных мыслей на веселые. И всегда помнить, что любые неприятности не стоят нашего здоровья и нашей жизни.

Диспетчер МЦ «Гранти-мед»: 323-92-13

Адрес:

**ул. Корнеева, 6, ст. метро «Кировский завод»
Ул. Чекистов, 22, ст. метро «Проспект ветеранов»
Ул. Гаврская, 15, ст. метро «Удельная»,
Савушкина, д. 121, кор. 1 ст. метро «Черная речка»**

ОНИ ВСЕГДА БУДУТ ВОСТРЕБОВАНЫ

(Окончание на стр. 4)

Валерий Валерьевич объяснил: «Лечебное отделение у нас уникальное! По методике преподавания здесь сочетание всех школ, включая педиатрическую».

Потом мы оказались в прекрасном большом зрительном зале, с новейшим оборудованием. Здесь проходят студенческие семинары, театральные спектакли, Международный форум.

Я спросила: «Много ли молодежи поступает к вам по призванию, и каковы условия приема?»

– Думаю, половина по призванию. Но из второй половины 50% обретают это призвание здесь. А условия приема очень просты. Мы принимаем не по ЕГЭ, а по среднему баллу аттестата. На отделение оптики идет прием выпускников 11-го класса. По специальности «оптик» учатся три года, «оптометристы» – 4 года. И 4 года учатся также бу-

дущие медицинские сестры и фельдшера, но последних принимаем после окончания 11-го класса. А на отделение сестер – после 9-го класса»

Где же работают ваши выпускники? «Выпускники-оптометристы работают во всех офтальмологических государственных клиниках, а также в Федоровском центре, Глазной больнице на Моховой – это наши давние партнеры. У оптиков громадное поле деятельности в частном секто-

ре. Выпускников отделения «Сестринское дело» приглашают и стационары и поликлиники.

Наши выпускники – фельдшера могут работать врачами в медпунктах и поликлиниках, могут – семейными врачами. Но большинство работает на скорой помощи.

Ни один наш выпускник не остается без работы. И не останется. Потому что профессионалы, которых мы готовим, востребованы. И будут востребованы всегда».



Большая
перемена

Учредители издания:
коллектив редакции.
Главный редактор –
Регина Мироновна Азеран.
Адрес редакции:
Разъезжая ул., д. 17, оф. 16
Тел./факс: 764-76-28, телефон 8-911-723-93-44, e-mail: reginaperemka@mail.ru, www.azeran.ru

Газета зарегистрирована в Региональном управлении
Гос. комитета РФ по печати.
Регистрационное свидетельство №П 3011 от 28.08.98 г.
Газета распространяется бесплатно в школах,
театрах, книжных магазинах, банках, в Комитете
по культуре, Комитете по образованию, магазинах
одежды и в местах, указанных рекламодателями.

Тираж 5000 экз.
Номер подписан к печати 28.02.2015 г.
Подготовлено в типографии
СПб университета технологии и дизайна
Литейный пр., д. 27
Заказ №29