

Балташа переме́нна

независимая газета о культуре для родителей и учителей

Страшнее потерять умение удивляться



Как прекрасно и показательно, что Александр Городницкий — бард, вошедший в классику этого жанра, автор «Атлантов», Академик — учёный в области геологии и геофизики океана,

свой 85-летний юбилей отмечает в родном городе. Здесь он родился, пережил блокаду, здесь окончил Горный институт и стал известным учёным, здесь он прожил около половины жизни. И здесь

очень рано стал писать стихи и песни. А то, что переехал в Москву не для ловли званий и чинов, а для поисков, открытий и свершений в науке, мы его земляки — понимаем.

Особенно молодёжь, школьники. Они поют его песни, читают его стихи. Его поэзия, его книги (их больше 50-ти), его фильмы им очень интересны.

Это показал 1-ый Международный фестиваль «Всё начинается с детства», инициатором которого стал «Фонд по развитию и популяризации поэзии и авторской песни», учреждённый Александром Городницким.

Показательно, что Александр Моисеевич свои юбилейные дни в родном городе начал 22-го марта в 209-ой школе, где присуждались награды юным участникам фестиваля, посвящённого его Юбилею.

24-го он встретился с горожанами, которые переполнили Концертный зал у Фильяндского вокзала. Он читал новые стихи, пел свои песни. Интересно рассказывал о себе.



А потом встреча в городе Пушкине. И 26-го он в Доме журналиста выступает в цикле вечеров «Культурная столица».

Везде, где появляется этот замечательный наш земляк, мы сразу чувствуем и силу «Атлантов», и силу его строк: «Не страшно потерять умение удивлять, страшнее потерять умение удивляться!».

Он всё ещё нас удивляет, потому, наверно, что никогда не потеряет умение удивляться. И мы желаем ему много — много юбилеев впереди, и праздновать их у нас, в его родном городе!

Размышление о «Маленьком принце»



№ 4 и тридцатипятилетие школьного отделения, то есть присоединившейся семь лет назад «двойке». Здесь все эти 35 лет работает преподаватель литературы **Жанна Олеговна Андреева**. О ней педагогическое сообщество говорит с невероятным почтением. Талантливая и необыкновенной души Человек.

Как это важно!

...Сегодняшние подростки — дети тех, кто заканчивал школу в 90-е, когда на поверхность жизни всплыла одна цель — быть богатым. Их родители занялись предпринимательством. Им было не до детей. Закрывались Дворцы культуры, ДПШ, кинотеатры, пустовали музеи. Учёные уезжали, не находя себе в городе работу. Всем им было некогда читать детям книги, говорить о поэзии, водить по театрам. Старшеклассники (родители сегодняшних подростков) работали в ларьках, мыли машины. Родители, которые не были научены читать книги, учить стихи, размышлять над классической музыкой, и законами природы, не научили этому и своих детей. Спасибо судьбе, если их дети попали в хорошие школы, к талантливым учителям. Но даже такие счастливчики сегодня больше думают о карьере и успехе, не понимая, что успех приходит к человеку, который много знает, умеет размышлять и понимать людей.

КОМУ ДОВЕРИТЬ МАЛЫШЕЙ

— У нас нет проблемы, с учителями в начальных классах. Они окончили знаменитое 2-е педагогическое училище. Там умеют воспитывать душевных и эрудированных! Правда, сейчас 2-е — для чего-то объединили с 4-ым. Но всё равно на Замшина, 17 остался прежний стиль воспитания! — эти слова я несколько раз слышала от директоров школ.

Прочитала на сайте: скоро будут праздновать двойной юбилей: 80 лет колледжу

ЛЮДИ ЖИВУТ ДРУЖБОЙ

— Слушай, я звонил Ахмадулиной. Она завтра выступает у вас в городе! Прощу, сходи и пофотографируй. Подробно напиши и пришли картинку по электронке!» — такую просьбу-требование из Израйля я получила от давнего нашего старшего друга — Георгия (Жоры) Штеймана, бывшего «Замдиректора НИИ с поэтическим уклоном» — так мы его называли. Жора — ленинградец, ушёл на фронт со школьной скамьи. Он был сыном нашей знаменитой переводчицы на Нюрнбергском процессе. А эмигрировал в пенсионном возрасте из-за сына в начале трудных 90-х. Сын-учёный не мог найти работу. Жора не уехал бы, если бы Белла Ахатовна Ахмадулина не сказала ему: «Дети — это святое! Надо ехать». Уезжая, он говорил: «Вот сын не понимает, как мне оставлять здесь друзей, как оставлять Ахмадулину. Люди живут только дружбой».

Жора бывал на всех вечерах Беллы Ахатовны в Ленинграде. Когда приезжал из Израйля, всегда «навещал Беллочку с Борей в Москве». В Израйле Жора создал «Клуб книголюбов имени Беллы Ахмадуллиной». Жоры уже нет в живых, а клуб существует.

Именно Жора мне как-то сказал: «У Беллы Ахатовны в Ленинграде есть

очень близкая подруга — Жанна, талантливый словесник, блестящий педагог-литератор. Белла её обожает, приезжает в Репино, и гуляет с Жанной по набережной».

Когда Белле Ахатовне вручали «Царскосельскую премию» в Пушкинском Лицее, я поняла, о какой близкой подруге Поэта мне рассказывал Жора.

Они сидели втроем Белла Ахмадулина, Борис Мессерер и Жанна Андреева. Я вспомнила, что с Жанной Олеговной мы были знакомы. Но об этом ниже.

А пока о книге «Белла. Встречи вослед», сборнике воспоминаний друзей и дочерей Беллы Ахмадулиной. Воспоминания о ПОЭТЕ и удивительной женщине, матери, друге. Самая большая глава в сборнике — Жанны Андреевой. Именно она полнее всех нам раскрывает характер Беллы Ахатовны, истоки её вдохновения, её переживаний, преданности друзьям. В этой же книге мы читаем благодарственные главы дочерей и понимаем, какую интересную жизнь подарила им мать.

Все вспоминают, как она дорожила друзьями. Дорожила и дружбой с Жанной Олеговной Андреевой.

Продолжение на стр. 2 и 3

Размышление о «Маленьком принце»



Б. Ахмадулина, Б. Мессерер и Ж. Андреева



Идут занятия



Окончание
Начало на стр. 1

ЕЁ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

Я давно хотела поговорить с Жанной Олеговной. Нет, не о Белле Ахатовне. А о тех, кого она — преподаватель литературы педагогического колледжа, учит уже 35 лет. Знакомы мы были, когда Андреева работала ещё в купчинской школе. А потом каждый год мы встречались на Мойке, 12 в Дни рождения и памяти А. С. Пушкина. Жанна Олеговна всегда приходит туда со студентами.

В колледже получают профессии: учитель начальных классов, воспитатель дошкольного образования и педагог дополнительного образования. Несколько раз я писала об этом учебном заведении. В последний раз директор колледжа рассказывала мне об интереснейших мероприятиях: и о поэтическом флеш-мобе, Пече-куче, «квесте», которые проходят под руководством Ж. О. Андреевой, и об её уроках-мастерских ценностно-смысловых ориентаций по литературе.

Мы встретились с Жанной Олеговной, чтобы поговорить. Она положила на стол работу 16-ти летней студентки 1-го курса. Тема: «Движение «Новые Петербуржцы».

Девушка интересно и глубоко размышляет об опыте «вживания» своей семьи в культурное пространство нашего города. Семья приехала 11 лет тому назад из Братска. Студентка пишет о необходимости знать традиции истинных горожан. Понимает, что самое главное для петербуржца: тяга к знаниям, искренность, доброжелательность, умение сочувствовать людям. Потому и выбрала профессию, где человек всё время помогает другим.

Своё интервью с Жанной Олеговной я начала с вопроса:

Будет ли готова девушка в день выпуска взвалить на свои плечи ответственную ношу?! Директор одной из школ однажды с трибуны заявил, что «СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НЕ ПОДГОТОВЛИВАЕТ УЧИТЕЛЕЙ К РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ». Как вы думаете, он прав?

— Я думаю, он не прав. Последние годы к нам приходят подростки (девушки и юноши) с пониманием будущей профессии, с желанием быть воспитателем, заниматься детьми. Большинство подростков знают реалии сегодняшней жизни. А запрос на наших выпускников большой. Строятся новые детские сады. Увеличивается каждый год количество первокурсников. Вот картина выпуска 2017-го года. Из 47-ми выпускников с профессией «учитель начальных классов» 28 успешно работают в школах. 11 продолжают учёбу в вузах. Только 6 работают не по специальности.

Готовы ли они взвалить на себя такой груз, как воспитание детей?! Во-первых, интерес к детям и творческая активность помогают им в работе. Это мы стараемся пробудить и развивать в колледже. Второе — помните, как у Эйнштейна: «если хочешь больше знать, начинай преподавать!». На своём опыте, могу сказать, что учитель (как и врач) учится всю жизнь. Иначе, они не нужны людям.

Что же для вас стало главным в профессии, и чему вы учитесь сегодня?

— В педагогике стараюсь научить студентов жить насыщенной интересной жизнью. Литература главный источник в нашей профессии. Книга особый вос-

питатель человека, она учит размышлять не только над реалиями жизни, особо над поступками людей, учит сопоставлять события и время. Она оберегает любого человека, тем более подростка, от бездуховности. Книга призывает к мечте, к творчеству. Развивает эмоциональность, чего в последние годы не хватает подросткам.

Отсюда — всякие проекты: квесты, вечера поэзии, театральные постановки. Походы и экскурсии. Это сегодня моё предназначение.

Плохо одно: нас, гуманитарное учебное заведение по программе приравняли к техническим колледжам, где литературу двух столетий проходят за один учебный год. И, в целом, почему-то сократили на один год обучение в колледже.

Удача, если наши выпускники попадают в хорошие педагогические коллективы, где относятся к ним бережно и помогают опытные профессионалы.

КАК ДОБРАТЬСЯ ДО СВОЕГО СЧАСТЬЯ

Всё это Жанна Олеговна говорила с невероятным желанием быть понятой, и с волнением за молодёжь. Какое счастье заниматься любимым делом!

И я не могла не задать ей вопрос

— Как удаётся быть и педагогом, и режиссёром, и воспитателем? Как вам удалось быть таким человеком, с которым всем интересно. Интересно студентам. Интересно было Белле Ахмадуллиной?

— Ну, так уж и всем, я не обольщаюсь. Конечно, есть те, кто сам не определился ещё в жизни, не понял, кто он, чего хочет. Им пока везде будет не интересно. А всё, что Вы говорите о воспитании духовности относится и ко мне. Я сама следую и проповедую мысль философа Мераба Мамардашвили: «Человек — это постоянное усилие стать человеком. Это не естественное состояние, а состояние, которое творится непрерывно».

Я родилась в семье блокадников. Отец — подросток и его мама (моя бабушка) во время блокады защищали город. Мама, из коренной малочисленной финно-угорской народности «ижоры», он привёз её из Нарвы, знала свой язык и ещё три, была образованной. Но она умерла, когда я была очень маленькой. Отец много работал, стремился нас с братом обеспечить, чтобы мы ни в чём не нуждались. Но мало уделял внимания нашей духовной жизни.

В семье не было книг. Правда, в детском саду по радио мы слушали сказки. А дома с бабушкой — спектакли московских и ленинградских театров. Это громадный источник для развития воображения и фантазии!

И ещё. Мне повезло, я училась в замечательной школе № 540 Московского района. Там был уникальный директор — Гужиев Виктор Иванович. Статный красавец с сединами, аристократ.

О нём в школе ходили легенды. Например, что в 30-х годах, он в 17 лет, закончив десятилетку, был отправлен на Север возглавлять школу. И он ею успешно руководил. Потом воевал всю войну, по слухам — разведчиком. А в 50-е годы был отправлен нелегалом на Запад, слушать лекции Керенского.

Представляете, что значит видеть такого человека, сидеть на его уроках истории.

Старшеклассников раз в месяц он приглашал в актовыв зал для душевной беседы. С иронией вслух размышлял над проказами того или иного ученика. А потом садился за пианино, и мы с ним разучивали военные песни. Было и распятие творческих дел к датам. Например, «День птиц». Каждый класс к этому дню должен был что-то подготовить. Готовились к фестивалям дружбы народов, к другим памятным датам. На Чесменском кладбище ухаживали за могилами. А в конце года целой колонной заказных автобусов ездили на пикник, к заливу. И он всегда возглавлял все мероприятия и поездки.

В 8-м классе наша литератор давала задание — учить стихи. Она же вела литературный кружок, где мы изучали пословицы и поговорки, лексику. Я получала от всего этого удовольствие. Мало того, ещё занималась в студии художественного слова, где молоденькая руководительница знакомила нас с запрещёнными тогда поэтами: Пастернаком и Цветаевой.

А запоем я начала читать после того, как прочитала «Педагогическую поэму». В книгах постигала тайны жизни, тайны общения с людьми. Особое открытие для меня была поэзия, и в частности Марина Цветаева. Потому первые же стихи Беллы Ахатовны меня целиком захватили, я стала их учить наизусть.

Начала почему-то писать сказки. Отправила на конкурс в газету «Смена». Одну напечатали.

Продолжение на стр. 3



С Б. Ахмадулиной

Размышление о «Маленьком принце»



Окончание
Начало на стр. 1 и 2

Приняли в студию школьной журналистики при Доме журналиста. Я участвовала во всех начинаниях школы. Меня выбрали в комитет комсомола, направили в районный комсомольский штаб. Но когда получила аттестат, долго не могла понять, чем хочу заниматься, какой вуз выбрать, то ли идти на журналистику, то ли — в театральную на театроведение. Тогда-то мне предложили место пионервожатой в 526-ой школе. И в этой должности я поработала в течение 6 лет, меняя

школы, пока не перешла в 236-ю, где был хороший коллектив, где подружилась с директором Спаховой Наталией Владимировной. Она-то и заставила сделать окончательный выбор и поступать в Герцена на филологическое отделение. И уже на втором курсе, она предложила вести литературу и русский язык в двух четвёртых классах. Мне очень понравилось. Я никогда не думала, что буду счастлива в этой профессии.

В 1983-ем Наталии Владимировне предложили по приказу из Москвы открыть 2-е педагогическое училище. С ней ушли четверо. Я в том числе».

ПО ПУТИ КОЛЛЕКТИВНОЙ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

И далее Жанна Олеговна не без юмора рассказывала, как они вместе с Н. В. Спаховой открывали 2-е педагогическое училище на Замшина, 17 и набрали 240 учащихся. А ставки педагогические должны были дать только с 1-го сентября. Их команда из пяти человек всё лето, без зарплаты, готовила бывшее здание школы Е. Ильина к открытию училища. Мыли полы и окна. Сами выгружали и расставляли мебель.

Городское начальство не уведило школы, о том, что открывается училище. Пришлось писать от руки объявления и тайком расклеивать их по городу. Сидели в педагогическом училище имени Некрасова, в институте имени Герцена и приглашали тех абитуриентов, которые там не прошли по конкурсу. Так набрали учащихся.

Мы пошли по прекрасному пути воспитания: «Коллективная творческая деятельность». Ведь разные интересные совместные дела побуждают подростков к желанию познавать. Вот такая авторская школа. И сами беспрестанно учились. Например, в начале 90-х у французов учились творческим мастерским под девизом: все дети способные, способны на развитие, имеют право на собственный поиск истины и ошибку.

И, несмотря на то, что было всякое: партийные комиссии, проверки, Наталья Владимировна пришлось уйти с поста директора (через некоторое время её назна-

чили завучем), но все жили творческой, интересной жизнью. Учащихся стали приглашать на работу те учебные учреждения, где они проходили практику. В результате в 1999-ом году педагогическое сообщество ставило наше училище на первое место.

Я слушала её, и меня опять мучил мой постоянный вопрос: почему в нашем городе так часто разрушают великолепно налаженное дело. Для чего надо было соединять два училища, совершенно разные по традициям и стилю работы?! Почему надо было довести до ухода с поста прекрасного директора Исаакиевского собора Н. В. Бурова, одного из образованнейших людей в городе?!

Я высказала это Жанне Олеговне. И услышала в ответ

— Потому сегодня я учусь отвлекать молодёжь от тех проходящих корыстных ценностей, которые подкинули нам последние десятилетия. Вот я и изобретаю различные формы притяжения их к книге, к размышлению, к творчеству. Очень хочется, чтобы они стали неравнодушными и справедливыми».

Слава Богу, всё же руководство города ценит Жанну Олеговну. Но среди всех многочисленных наград: «За гуманизацию школы», «Почётный работник СПО», «Медаль к 300-летию СПб», Знак Лауреата конкурса Правительства СПб, Жанна Олеговна считает самой дорогой ПРИЗ «Маленький принц» за приобщение детей к чтению.

Выставка-путешествие «По следам капитана Гранта»

В 2018 году Неделя детской и юношеской книги в Санкт-Петербурге будет отмечена масштабным интерактивным проектом, подготовленным СПб ГБУК «Центральная Городская Детская Библиотека им. А. С. Пушкина» совместно с Государственным Эрмитажем. Детская интерактивная выставка-путешествие «По следам капитана Гранта» развернется в дни школьных каникул. Открытие выставки приурочено к 150-летию со дня перевода книги Жюль Верна «Дети капитана Гранта» на русский язык.

Приключенческий роман «Дети капитана Гранта. Путешествие вокруг света» был издан 23 июня 1868 года. В ноябре 1868 года книга была напечатана издательством С. В. Звонарева на русском языке в переводе Марко Вовчока (псевдоним украинской и русской писательницы М. А. Маркович). Роман наполнен живописными, подробными и точными географическими описаниями, ведь при создании произведения автором широко использовались многочисленные научные труды.

Главная тема экспозиции — путешествие и открытие новых миров. Следуя по маршруту главных героев романа, юные посетители выставки смогут окунуться в атмосферу странствия вокруг света в поисках пропавшего капитана. Как и персонажей

книги, посетителей ждут нелегкие испытания, преодолеть которые можно только применив логику, находчивость и некоторые навыки любознательного путешественника XIX века. А экспонаты-подсказки в виде карт, отрывков из сочинения, фрагментов одноименных фильмов, старинных фотографий и ботанических альбомов, представленных на выставке, помогут пройти путь по следам капитана Гранта.

В основе экспозиции лежит маршрут героев романа, построенный вокруг темы морского путешествия и кабинета ученого XIX века, а также географического, этнографического, лингвистического, ботанического контента романа, представленного в виде различных интерактивных экспонатов, каждый из которых ребенок может воспользоваться.

Маршрут экспозиции построен по принципу тематических островов, каждый из которых будет представлять собой тематическую зону с интерактивными заданиями, выполнение которых будет позволять двигаться по маршруту героев книги.

Важным элементом экспозиции станет зона, где будет представлена литература, отражающая тематику экспозиции и расширяющая границы путешествия.

Отдельным элементом экспозиции для юных путешественников станет ма-



стер-класс по поднятию парусов на тренажере парусного судна «Полтава».

Посещение экспозиции рассчитано на период от 45 до 90 минут. Целевая аудитория выставки дети от 7 до 16 лет. Возрастная градация будет учтена в построении маршрута выставки и ис-

пользовании различных носителей информации.

Вход на выставку 23 марта — 2 апреля 2018 не ограничен и осуществляется по единому читательскому билету библиотеки Санкт-Петербурга, получить которые можно будет прямо на экспозиции.

Адмиралтейская игла – 2018»



С 25 по 28 апреля в Петербурге пройдет XXIV Международный конкурс молодых дизайнеров «Адмиралтейская игла». Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна вновь станет центром притяжения модных тенденций и инноваций.

В этом году организаторы поставили перед дизайнерами задачи смело экспериментировать, соединять необычное, изобретать новые пропорции, видеть прекрасное в привычном.

Девиз конкурса: «Изменчивость, Прозрачность, Блеск».

На конкурсе ожидается более 400 участников из России, Японии, Ки-

тая, Италии, Дании, Венгрии, Польши, Испании, Франции и Германии.

Более 35 членов Международного жюри — руководители модных домов, недель мод, дизайн-корпораций со всего мира будут оценивать коллекции конкурсантов. Самые талантливые и достойные дизайнеры получат стажировки в ведущие Дома Мод и тренд-бюро с мировыми именами.

Впервые, в рамках «Адмиралтейской иглы» в интерактивном формате пройдет конкурс модной фотографии «Фешн пиксель», состоится международная научно-практическая конференция «Инновационные платформы современного дизайна».

В первый день конкурсной программы гостей и профессионалов моды ожидает открытие Международного биеннале «Погружение в дизайн».

По традиции, дизайнеры с мировыми именами — члены жюри конкурса проведут уникальные мастер-классы, расскажут о последних трендах в модной индустрии.

Победитель, лучший из лучших, самый достойный получит Гран-при в размере 500000 рублей от Учредителя, основателя и организатора конкурса — Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Подробная информация и положение опубликовано на официальном сайте www.igladesign.ru

Врачи «Гранти-Мед» бьют тревогу: запоздалая весна принесла нам подъём заболеваний

По свидетельству городского Комитета по здравоохранению и врачей Медицинского Центра «Гранти-Мед», не только многие стационары переполнены больными гриппом, и больными с серьёзными осложнениями после гриппа и ОРВИ. В клиниках города умножилось количество обращений с такими заболеваниями как Гипертония, Артроз, Артрит, Подагра, Ревматизм.

Вот что рассказали врачи МЦ «Гранти-Мед»

...С повышением артериального давления обращаются люди разных возрастов. Причин много. Главная: к весне всегда у людей ослаблен иммунитет. А тут неожиданные «прелести» нашего климата. Затянувшаяся зима с морозами, перепады атмосферного давления, повышенная влажность. Люди, страдающие гипертонией и заболеваниями суставов, метеозависимы.

Почти месяц не убирали в городе сугробы снега и сосульки на крышах. Горожанам приходилось передвигаться по улицам в большом напряжении. Постоянное напряжение вызывает стресс в любом возрасте. А стресс, как и переутомление, всегда даёт повышение артериального давления.

Есть причины, вне сегодняшней весны. Перечисляем: малоподвижные образ жизни, ожирение, чрезмерные физические нагрузки.

Есть пациенты с хроническими заболеваниями, весна «даёт» им тоже повышение артериального давления. Пример, пациенты с заболеваниями сердца, почек. У таких пациентов, как показывает наш опыт, всегда весной начинаются проблемы со здоровьем.

Причиной возникновения гипертонии может быть и частое употребление алкоголя. Алкоголизм — заболевание, которому почти всегда сопутствует гипертония.

Надо помнить, что артериальная гипертония передаётся по наследству от бабушек-дедушек, пап и мам.

Во всяком случае, по данным ВОЗ сердечно-сосудистые заболевания в мире стоят на первом месте. Около 60 процентов взрослого населения у нас и за рубежом имеет те или иные факторы риска гипертонии. А гипертония приводит человека к инвалидности: может быть резкое ухудшение памяти, слуха, зрения, наступает постоянное переутомление, упадок сил. Потому и ухудшается работоспособность.

И самое печальное гипертония — ПРИВОДИТ К ИНСУЛЬТУ.

Врачи «Гранти-Мед» несколько раз повторили нам, что главная проблема в лечении этого заболевания в том, что большинство людей (в любом возрасте) не обращают внимания на симптомы начинающейся гипертонической болезни. Не приходят к врачу. Они не догадываются, что находятся на грани серьёзного заболевания, так как признаки этого заболевания схожи с признаками обычного переутомления. Перечисляем: быстрая утомляемость, потеря сил, шум в ушах, мушки перед глазами, частые головные боли даже по утрам.

Они не измеряют артериальное давление.

Начинают обращать внимание на своё трудное состояние, когда начинаются головокружения, учащённое или слабое сердцебиение, ухудшение памяти, беспричинная раздражительность. Постоянные головные боли. А это уже вторая стадия заболевания. Когда такие пациенты приходят на приём, врачи спрашивают: «А давление проверяли?». Ответ: либо «не догадался», либо «а для чего».

Надо измерить артериальное давление при первых же признаках, то есть даже при одном из симптомов. Не слу-

чайню, у нас теперь в каждой аптеке стоит ТОНОМЕТР для измерения артериального давления, для тех, кто не может его приобрести.

И если оно повышено выше 140/90, и держится несколько дней надо «бить тревогу», то есть немедленно обратиться к врачу. Кстати, гипертония, как и многие другие заболевания, сильно пробирается к людям молодого возраста.

Немало случаев заболевания у старшеклассников и студентов.

А теперь о профилактике.

Врачи дали нам таблицу цифр нормального давления

Возраст 16–20 лет — 100\70–120\80

20–40 лет — 120\70–130\80

40–60 — до 135\85

Старше 60 лет — до 140\90

А теперь о вспышке в городе заболеваний суставов. Артросы, артриты, ревматизм, подагра. Это также влияющие климатических условий, перенапряжение на улице, физические нагрузки.

А ещё, как и при гипертонии, многие занимаются самолечением. Начинают, без консультации врача, применять всякими гели, кремы, которые им рекомендуют компьютерные и телевизионные рекламные старатели.

Врачи просят каждого читателя помнить, что без консультации врача любое лекарство (таблетки, мази, гели) может навредить. Врач ведь обычно подбирает таблетки и гели, исходя из общего состояния пациента. Недавний пример, пожилой человек, у которого заболели колени, услышал, что капотен — хороший гель, спасает от боли, снимает воспаление. Но он не обратил на указание: капотен в любом виде противопоказан людям, у которых язвенный колит. А он от язвенного колита лечился несколько лет, и сейчас заболевание у него было в стадии ремиссии. Называл обильно

ноги на ночь, не колени (как было указано в инструкции), через три дня его увезли в стационар на скорой помощи. Началось кровотечение. Язва дала себя знать.

Самолечение стало большой проблемой нашего населения. Мы все сегодня считаем себя грамотными и знающими, потому что можем нажать на мышку компьютера и найти десятки предложений по всяким медикаментам.

Люди читают, им кажется, что они нашли своё. Грамотные! Но к этой грамотности ещё надо прибавить знание медицины. Ведь только опытный врач может подобрать нужное лекарство. Которое — годится именно данному пациенту.

ЗАПОМНИТЕ: то, что лекарство хорошо помогло одному пациенту, другому, не значит, что оно подходит всем.

Почему? Это вам объяснит врач. И тогда у вас отпадёт желание заниматься самолечением.

Л. ВАРНАЧЁВА

Записаться к врачам на консультацию в Центре «Гранти-Мед» можно круглосуточно по телефону Диспетчер МЦ «Гранти-мед»: 323-92-13

Адреса Клиник Центра:
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»