

Большая переменка

независимая газета о культуре для родителей и учителей

А у нас РОББИСТАБИ 20 лет!



ДВАДЦАТЬ ЛЕТ ТОМУ НАЗАД

моя сестра Азеран Регина рассказала мне, как школьные учителя жаловались ей, что из-за мизерных зарплат не могут себе позволить купить газеты. Она предложила мне стать соучредителем бесплатной газеты о культуре и образовании. Я согласился. Так появилась независимая газета для учителей и родителей «Большая переменка». Хотя, ни материально, ни в подготовке публикуемых материалов, я никогда не участвовал. Был занят на своей основной работе. Регина только советовалась со мной по поводу тематики. Например, я поддержал её в публикации серии статей о профессиональных училищах, «Многонациональный Петербург». С радостью услышал её замысел публиковать к 70-летию Победы серию «Наследники победителей». Думаю, важно это читать ветеранам Великой Отечественной войны и их потомкам.

У нас с Региной великолепная дружба и взаимопонимание. Она мне рассказывает о людях, о которых пишет, и которые ей помогают в работе. Я поражаюсь, её трудолюбию. Ведь 20 лет она сама (фактически одна!) находит интересных людей, интересные коллективы, интересные профессии. И пишет о них.

Я поздравляю Регину Азеран с юбилеем. Всей душой рад за неё. И благодарю её многочисленных друзей, которые ей помогают.

Соучредитель газеты Н. УСВЯТ, Ветеран Великой, Отечественной Войны, Персональный пенсионер СССР, награждённый «Почётной грамотой Академии Наук за воинский и трудовой подвиг, и возрождение отечественной науки в послевоенные годы»



МНОГО ЛЕТ МЫ ЧИТАЕМ КАЖДЫЙ НОМЕР

«Большой переменки» Она нацелена на сохранение нашей петербургской культуры. Такая газета чрезвычайно полезна и актуальна не только для взрос-



У НАШЕЙ ЛЮБИМОЙ ГАЗЕТЫ

«Большая переменка» — день рождения. Да не простое, а юбилейное!

Мы познакомились с газетой и её главным редактором, когда нам было всего 3 года. И с тех пор мы дружим. Дружим, потому что уважаем газе-

тых, но и для старшекласников. Об этом мы писали в поздравлении с Десятилетием газеты, повторяем это и сейчас.

Мы очень благодарны редактору Регине Мироновне Азеран за то, что она первая откликнулась на возникшие недавние проблемы Военно-медицинской академии, связанные с посягательством на территорию и исторические здания. Редактор сразу опубликовала протестные материалы, и всячески помогала старожилам Академии, военным врачам-ученым, отстоять этот старейший военный знаменитый ВУЗ, который является научным и культурным наследием всей России.

Дорогая «Большая переменка!» Поздравляем с 20-летием! Желаем много, много лет нести факел добра и надежды.

**Наша большая семья академика
Виталия Александровича ХИЛЬКО**

ту и её главного редактора. Дружим, потому что благодаря газете, мы узнали сколько замечательных школ и учителей есть в нашем городе. Дружим потому, что мы просто «обросли» друзьями, которые, так же как и мы дружат с «Большой переменной».

Мы очень уважаем Регину Мироновну за стойкость и мужество. Двадцать лет в наше непростое время говорить о проблемах воспитания, культуре, истории — это стойкость. А при этом иметь свою точку зрения и твёрдое убеждение в том, что в «непростые времена» очень бережно нужно относиться к учителям, потому что именно они сеют разумное, доброе, вечное — это мужество. Путь в завтра лежит через сегодня — это знают все. Но вот, чтобы «завтра» было прекрасным, к учителям и школам нужно уважительно относиться «сегодня». Именно об этом и говорит через свою газету Регина Азеран!

**Людмила ФОМИНА,
директор
ЧОУ начальная
школа — детский сад
«ЧЕЛОВЕЧЕК», к.п.н.**

ГАЗЕТЕ «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНКА» — 20 ЛЕТ!

Юношески бодрый и романтический возраст. Но если учесть, что происходило со страной, её экономикой, ценностями общества, то хочется снять шляпу перед стойкостью и самодостаточностью этого маленького издания.

Возможно, секрет — в логотипе газеты, где так остроумно вставлена эта буква «к», делающая из амбициозной «Большой перемены» любимую школярами переменку. То есть переделку между серьёзными трудами. Эта самоирония делает газету истинно петербургской. Это задаёт стилистику отношений газеты и читателя, корреспондента и общественности, редактора и госструктур.

Если просмотреть подшивку последних десяти лет, которая представлена на официальном сайте газеты, то становится понятно, что это газета хороших людей о хороших людях.

Вот так просто Регина Мироновна Азеран, журналист с огромным опытом, отмеченная несомненным талантом и умом, позволила себе независимо ни от стандартов, ни от менеджеров различного ранга, ни от трендов и брендов говорить на хорошем русском языке о том, что в городе Петербурге вопреки всему разрушительному, культура есть и жива. Потому что есть её носители и создатели. Есть люди, служащие детям, убеждённые, что не все меряется карьерным успехом и материальным благополучием. Есть на свете чудачки, которым больше всех надо. Каждый номер «Большой перемены» — это рассказ о них. О школе, колледже, творческом коллективе — о людях, которые взяли на себя труд и ответственность поддерживать живую связь времен. И делают это превосходно.

ПОЗДРАВЛЯЯ Регину Мироновну Азеран с двадцатилетием её службы на благо учителям, родителям, детям, Петербургу, скажу: «Большая переменка» нужна нам, как источник не только информации, но и энергии. Как честный, доброжелательный собеседник и действенный помощник. «Не оставляйте стараний, маэстро, не убирайте ладони со лба!».

**Ж. О. АНДРЕЕВА,
преподаватель литературы
Педагогического колледжа № 4
Н. В. ЯСНОВА,
ранее преподаватель литературы
Педагогического колледжа № 2,
ныне секретарь кафедры русского языка
для иностранцев СПбГУ
М. Г. ЕРМОЛАЕВА,
профессор кафедры педагогики
и андрагогики АППО**

А у нас БОЛЬШОЙ 20 лет!



ВОТ УЖЕ 4 ГОДА

как газета «Большая переменка», стала моей настольной газетой.

Сегодня — это уникальное издание со своими традициями и огромным потенциалом развития. Ее отличает творческий подход к делу, внимание к новым событиям, знакомство с интересными, целеустремленными людьми нашего города.

Газета «Большая переменка» безусловно, несет, просветительскую, образовательную и что самое главное, патриотическую функции. У меня 3 сыновей, и в каждом номере мы с женой, находим что-то интересное не только для себя, но и для них. Выражаем от всей семьи благодарность главному редактору газеты — Регине Мироновне Азеран.

Владимир ГРИНЕВИЧ — советник государственной гражданской службы Санкт-Петербурга 1 класса, главный специалист-юрисконсульт администрации Адмиралтейского района Санкт-Петербурга



В 90-е ГОДЫ НА ГЛАЗАХ РУШИЛОСЬ ВСЁ

Стиралось с лица земли, как во время цунами, как во время войны. И вдруг встречаешь людей, которые всеми силами сопротивляются этому разрушению. Просто не могут его допустить. Именно

тогда мне на глаза попала газета «Большая переменка». То, что я прочитала на первой странице, меня потрясло — независимая газета о культуре для родителей и учителей. В хаосе 90-х люди думали о культуре! Делают бесплатную газету! Как утверждает Главный редактор «Большой переменки» Регина Азеран, их основной миссией вот уже на протяжении 20 лет остаётся следующее: «говорить о главных вечных ценностях, о культуре, истории, проблемах воспитания с родителями и с теми, кто занимается образованием наших детей и молодёжи».

Я очень благодарна «Большой переменке» за прекрасные статьи о театре, о моих коллегах. Но больше всего — за надежду, подаренную мне тогда, в 90-е годы!

Народная артистка РСФСР, Актриса Александринского театра, Галина КАРЕЛИНА

ЗДРАВСТВУЙТЕ, УВАЖАЕМАЯ «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНКА»!

Прочитав от первой до последней строки номер третий от февраля 2018 года — потрясён! Даже тем, что газета не выпячивает приведенные мной сейчас выходные данные как особо важные. Делая себя «всегда юной» и новой. А скромно размещает их внизу страницы. Где мы узнаём, что номер

этот уже 427-ой, а газете вот-вот стукнет 20 лет!

Что ещё сказать? Вроде как выступать в роли «натянутого трючника», снисходительно похлопывающего по плечу отличника? Мол — «Молодец! Ценю!» Короче говоря, имею честь предложить как эпиграф для Вашей газетной шапки строки, кажущиеся мне уместными.

«Что делать, если на повестке сроков — эпоха перемен, а не уроков?!»

...В доказательство того, что равнодушен к прочитанному в разделе «Культура», всё же позволю себе привести слегка оценочное суждение о «прекрасном» выставившемся в знаменитом Российском музее в конце 2016 года.

**С наилучшими пожеланиями
Всеволод МЕЛЬНИКОВ,
архитектор**

НАШЛА САЙТ «БОЛЬШОЙ ПЕРЕМЕНКИ»

Почитала несколько выпусков. Рада знакомству! Вы поднимаете важные, насущные вопросы образования, культуры. Меня абсолютно покорило слоган. Газета утверждает добро!

**Светлана МЕЛИКЬЯНЦ,
журналист**

«Культурная столица» с М. Б. Пиотровским

Знаете ли вы, что в Доме журналиста почти каждую неделю проходят встречи с людьми, которые являются гордостью нашей отечественной культуры?!?

Знаете ли вы, что именами двух директоров Эрмитажа, выдающихся учёных отца Бориса Борисовича Пиотровского и сына Михаила Пиотровского названа одна из малых открытых планет «Пиотровский»?!?

Знаете ли вы, что эти люди внесли колоссальный вклад в нашу отечественную культуру?!?

А мы всё это узнали 21-го марта на встрече с Михаилом Борисовичем Пиотровским. Конечно, он рассказал о влиянии отца на его воспитание, о его преданности делу, стране городу. Борис Борисович руководил Эрмитажем 26 лет. И скоро будет 26 лет, как во главе нашего главного Музея стоит Михаил Борисович. Мы не будем перечислять все многочисленные регалии этого замечательного учёного. Хочется только напомнить, что являясь членом Совета по культуре при Президенте, Михаил Борисович является тем Человеком, который часто отстаивает мнение горожан в решении

каких-то спорных вопросов. Что у него учатся в СПбГУ будущие искусствоведы.

21-го марта актовый зал Дома журналиста был переполнен.

Мы привели нашу гостью Учёного-физика из Минского Университета Людмилу Цибульскую.

— Счастье состоит из событий. Я сегодня счастливый человек. Я присутствовала на двухчасовой экскурсии самого Михаила Борисовича по Эрмитажу. Событие, которое не забыть. Сколько я узнала нового. Хотя часто бываю в Музее. А какая интонация у этого знаменитого петербуржца! Какая скромность и доброжелательность! Вот у кого надо учиться».

Действительно, Михаил Борисович поставил перед собой Ноутбук, и мы два часа на экране видели каждый зал, почти все знаменитые коллекции Музея, о которых рассказывал этот замечательный Человек.

Все встречи в Доме журналиста проходят на бесплатной основе. Они доступны не только журналистам, а каждому, кто хочет побывать на таких встречах с интереснейшими людьми города. Афиша встреч всегда есть на сайте Дома журналиста.



Удивительный ортопед



Максим



С женой и сыном



Дружная семья. Сестра с мужем и детьми, Максим рядом с мамой

Недавно мы рассказали о праздновании в Театре Эстрады юбилея детского эстрадно-циркового театра «Петербургские акварели» (см. газету № 2, 2018 год), которому исполнилось 45 лет. Собрались взрослые «дяди и тети» разных профессий. Они когда-то до 18 лет, были учениками, а потом актёрами этого театра. Целовались, обнимались, фотографировались. Почти к каждому подходил коренастый брюнет с очень искренней доброжелательной улыбкой. Ему особенно были рады.

А в зале аплодисменты раздавались, когда они увидели себя на экране в кадрах видеофильмов разных лет. Ещё более бурно аплодировали, увидев кадры с маленьким музыкантом, великолепно играющим на балалайке. Это тот самый брюнет — Максим Новиков. Раздались возгласы: «совсем не изменился, и сегодня такая же улыбка!»

Замечу, что его балалайку слушали во многих странах, где гастролировал театр.

Увидев Максима, я вспоминала, как более двадцати лет тому назад у меня дома раздался звонок в дверь, и на пороге стоял взволнованный Михаил Александрович Данилов — знаменитый солист — балалаечник и педагог консерватории (которого называли вторым В. В. Андреевым).

— Извини, что без предупреждения. Максим решил не поступать в консерваторию. Очень прошу, поезжай к его маме и объясни, что у парня талант. Она сама музыкант с консерваторским образованием. Ты же знаешь, если бы не переезды с семьёй, она могла бы тоже заниматься сценической деятельностью. Вы же друзья, она тебя послушает».

Действительно, семью Новиковых я знала давно. С её братом актёром театра Ленсовета Николаем Пеньковым, наша семья, пока он не переехал в Москву, общалась очень часто. А потом я познакомилась и подружилась с его сестрой Маргаритой Новиковой — заместителем директора Дворца культуры Первой пятилетки. Эта красивая худенькая женщина, прекрасный организатор, осуществляла талантливые затеи с детьми и их родителями азартно и радостно. Она привлекала к работе видных деятелей культуры и педагогики города.

Я всегда поражалась, как в своей семье она вела себя так же, как на работе: придумывала всякие праздники, всё делала для того, чтобы дети жили интересной жизнью. Её двое детей старшая Иришка

и младший Максик, появлялись часто во Дворце, помогали маме. Она говорила: «Они не только должны успевать хорошо учиться, но и вбирать в себя всевозможные культурные богатства города!».

Я помню, как красивая девочка Ира (она старше Максима на 7 лет) ходила с семьёй по театрам, упорно учила английский, иногда вечерами выдавала в гардеробе пальто. А Максим с детства играл на балалайке. Учился уже в училище имени М. Мусоргского. Когда за их семью познакомилась с М. А. Даниловым, он обнаружил у парня большой музыкальный талант. При всей своей занятости вызвался заниматься готовить его к поступлению в консерваторию.

Маргарита печально поделилась: «Уговорить Макса я не могу. Он решил искать в себе что-то другое. А мы с мужем, на них не давим. Давить нельзя! Так неудобно перед Даниловым!».

Наступили трудные дни перестройки, мы редко стали встречаться. Ушёл безвременно из жизни М. А. Данилов, уничтожили Дворец культуры Первой Пятилетки. Маргарита перешла работать в Дом народного творчества. Правда, перезванивались. Она рассказывала о жизни Иришки, которая после окончания Университета стала экскурсоводом (на английском языке) и живёт в Англии. У неё там замечательная семья. Я знала, что Максим поступил в медицинский институт. Потом услышала от общих знакомых, что Максим очень хороший хирург, работает в больнице Октябрьской железной дороги.

В тот вечер встречи бывших маленьких актёров, мне захотелось рассказать об этой семье. Пригласила Максима к себе. Переступив порог моего дома, Максим сразу стал вспоминать Михаила Александровича:

— Знаете, я очень благодарен ему. Он научил меня не только любить и понимать музыку, он научил меня упорному трудолюбию.

— **И ты не пошёл учиться в консерваторию? Это что был подростковый кризис?**

— Может, и кризис. Хотя у меня подростковых конфликтов не было. Просто я вдруг стал пробовать что-то другое. Рисовать. Учился петь.

— **И родители всё это терпели. У вас замечательная семья, дружная. Как это удалось?**

— Я думаю, потому что и у папы и у мамы всегда на первом месте были

вечные ценности, и чувство юмора. Мы дети любви. Мы никогда не ссорились, и я не видел, чтобы ссорились родители. Папа ведь тоже очень культурный человек. В семье мы научились общительности, открытости людям. Мне повезло и потом. Этому же я продолжал учиться и в «Акварелях», и у Данилова, и в училище. Приобщение к творчеству, к искусству даёт потом и в другой профессии очень многое. Обогащает.

— **И всё же не захотел стать музыкантом...**

— Когда я учился на 3-м курсе училища, Ира работала в США. Приехал к ней на каникулы. Однажды увидел, как на улице играет музыкант. Подумал, может и меня ждёт такая участь. Мы уже начали узнавать прелести перестройки. А в какие годы я окончил училище?! Мне было 18, когда грянули 90-е годы. Начал думать, перебирать. Конечно, только не бизнес. Переселило желание быть полезным. Вот и выбрал медицину. И хорошо же в семье иметь врача. Начал готовиться. Родители, хотя всегда жили небогато, никогда не жалели деньги на наше образование. И тут пригласили репетиторов. В музыкальном училище не изучают те предметы, которые необходимо знать при сдаче вступительных экзаменов, и в процессе учёбы. Учиться было интересно. Я знал, для чего учусь. Тянулся и к другим наукам. Понимал, что врачу надо знать многое. Школа, к сожалению, не учит образовываться, не поясняет, как и зачем.

Потом была интернатура. Выбрал профессию ортопеда-травматолога-хирурга.

Это был 2001 год. Устроиться в городе на работу молодым врачам было нелегко. Ира переехала в Англию, обзавелась там семьёй и пригласила меня.

Оказалось, что иностранцу там надо подтвердить свою квалификацию. Для этого работали курсы. Четыре года я учился там, и работал в больнице санитаром. Когда получил диплом, у меня кончилась виза. А Тони Блэр издал приказ, чтобы иностранцев на работу не принимали.

Но это тоже была великолепная школа. Кстати, в Англии студенты-медики первый курс проходят не на лекциях, а в больницах с тяжёлыми больными, иногда, даже в Африке. Иногда от набранного курса к весне, остаётся 50%. Своего рода проверка, как и работа санитаря

Я вернулся домой. Повезло. В больнице Октябрьской железной дороги меня взяли на работу».

Когда я поинтересовалась у коллег и пациентов, какой Максим врач, была радостно поражена. Он славится своим профессионализмом, знаниями, умением терпеливо выслушивать и объяснять каждому пациенту. А один пациент его назвал: «Удивительный ортопед, хоть и молодой!».

Рассказали, как к нему пришла больная с жалобами на боль в коленках. Была у врача на приёме в поликлинике. Сделали рентген. Но почему-то только одной ноги. Диагноз — артроз. Выписал врач лекарство и гель. Выписал наколенники. Указал даже в какой аптеке купить. Оказалось, что они стоят 112 тысяч. Для неё сумма неподъёмная. От лекарств у больной ещё больше разболелись ноги. Вот она и обратилась к Новикову. Максим осмотрел внимательно пациентку. Выяснилось, что у неё варикозная болезнь, которая спровоцировала заболевание артроза. Он спросил пациентку:

«Вам, прежде всего надо лечить варикоз. А что врач не видел, что у вас проблемы с сосудами ног?». Ответом Максим был ошарашен: «Он и не осматривал меня. Ему, видимо достаточно было рентгена».

Зная это, я спросила у Максима: «Ты доволен, тебя не волнует, что многие жалуются на наплевательское отношение врачей к больным? На оснащение некоторых больниц? На то, что переполнены палаты?»

— У нас больницы оснащены. Только надо это оснащение поддерживать. Что касается, переполненных палат. Это же зависит от состояния горожан, от всяких эпидемий, времени года. Весна, осень трудные. А у нас, у травматологов, и зима, когда гололёд, сугробы. За эти 12 лет, будучи врачом-ординатором, мы делаем по несколько операций в день. Учусь у наших коллег. Учусь на опыте других. И опять учусь. В медицине потолок нет. Причём, путь развития должен быть всеобъемлющий. И профессиональный и духовный. Как ни в одной другой профессии. И у нас должна быть особая совесть. Надо забыть, что мы оказываем услуги. Проблемы врача — проблемы больного». Он задумался. Увидел у меня портрет М. А. Данилова.

«А вы знаете, как мне музыка и сейчас помогает. Ведь многие хирурги, после рабочего дня играют на скрипочке, или на фортепиано!»

Удивительный ортопед, правда?

Регина АЗЕРАН

Президентская библиотека в пространстве знаний

Президентская библиотека проводит большую работу с молодёжными аудиториями. Об этом, в частности, шёл разговор на состоявшейся в ТАСС пресс-конференции с генеральным директором Президентской библиотеки Александром Павловичем Вершининым.

Он рассказал про запуск и развитие нового интернет-ресурса для школьников «Государика». Образовательный сайт «Государика» — масштабный просветительский проект Президентской библиотеки для учащихся 14–18 лет (8–11 классы); его цель — привлечь молодёжную аудиторию к уникальным документам и материалам по истории российской государственности и русскому языку как государственному языку Российской Федерации, представленным в электронном фонде Президентской библиотеки. Их ждёт увлекательная работа с историческими источниками — документальной кинохроникой, архивными раритетами.

Также Президентская библиотека совместно с РГПУ им. А. И. Герцена и Главным научно-исследовательским вычислительным центром Управления делами Президента Российской Федерации реализует масштабный проект — интернет-олимпиаду для школьников «Россия в электронном мире» по истории, обществознанию и русскому языку. По первым двум предметам она входит в перечень олимпиад школьников, утверждаемый Министерством образования и науки РФ, согласно которому победителям и призёрам предоставляются преимущества при поступлении в вузы. Участники олимпиады, занявшие призовые места по предмету «русский язык», получают дополнительные баллы при поступлении в РГПУ им. А. И. Герцена. Начиная с 2010 года в проекте приняло участие около 28 тысяч учащихся 10–11-х классов. В нынешнем году в финал прошли 192 ученика из 44 регионов

России. Задания для олимпиады разрабатываются на основе ресурсов, с которыми пользователь может познакомиться на портале Президентской библиотеки.

Сегодня Президентская библиотека предлагает образовательным учреждениям мультимедийные ресурсы собственного производства. Успешно работает мультимедийный комплекс, который занимается созданием и продвижением научно-популярных и образовательных фильмов.

На базе библиотеки совместно с Тихвинской и Лодейнопольской епархией была организована мультимедийная студия Президентской библиотеки «В начале было Слово». Ребята активно работали над созданием мультфильмов. Эта киностудия объединила художников, сценаристов, мультипликаторов и, конечно, самих детей. В качестве примера плодотворной работы с молодёжью можно привести также видеолекции Президентской библиотеки «Знание о России». За время



существования этого проекта (с 2011 года) было записано около 200 лекций ведущих деятелей науки и образования по актуальным вопросам теории и практики российской государственности, русскому языку как государственному языку.

Научное и методическое сопровождение образовательных программ Президентской библиотеки делает работу с целевыми аудиториями ещё более успешной и результативной.

Витамины и БАДы только после консультации врача!

Двадцать лет нашей газете и Десять лет из них мы совместно с нашим партнёром — ведущим в городе многопрофильным Медицинским центром «Гранти-Мед», осуществляем просветительский — медицинский проект под названием «Медицина — читателю». Его цель заключается в помощи горожанам вести здоровый образ жизни, быть осведомлённым о возможностях медицины.

В каждом выпуске газеты, вместе с врачами «Гранти-Мед», мы подготавливаем и публикуем статьи на самые актуальные медицинские темы.

МЦ «Гранти-Мед» состоит из нескольких клиник, где работают опытные врачи высшей квалификации. Они предупреждают о надвигающихся эпидемиях, сезонных заболеваниях, рисках при поездках в другие климатические зоны, рисках — при самолечении. Врачи-специалисты в клинике помогают планировать беременность. Здесь работает и отделение «Семейный врач».

В нашей газете все они отвечают на вопросы читателей. О надвигающихся рисках извещают горожан геронтологи, эндокринологи, ортопеды.

Есть у нас традиция в этом проекте: тематику о здоровье и медицине выбирать по просьбе родителей и учителей. Они задают вопросы о различных заболеваниях, о профилактике, о диагностике, о медицинском обслуживании в городе. Обозначают актуальные темы, о чём бы им хотелось знать.

Так недавно на одном из школьных собраний вопрос был поставлен конкретно: «По телевизору нам рекламируют разные новые витамины. Реклама БАДов лезет в глаза на каждом шагу. Она заполонила интернет. Но многие врачи не спешат

их нам рекомендовать. Как к этому относиться?».

И сегодня, как всегда, на этот вопрос отвечают врачи «Гранти-Мед»...

...Давайте уточним лечебные свойства витаминов и БАДов. Чем они отличаются — надо знать каждому.

Витамины содержатся во многих продуктах питания, особенно в овощах и фруктах. Но витаминный комплекс (медики его обозначают «ВК»), который производится синтетическим путём, и усваивается в организме в меньшей степени, тоже называют витаминами.

Так уж устроен наш организм, что он усваивает витамины лучше в сочетании с пищей. То есть с углеводами, жирами, белками, клетчаткой. Потому врачи при том, или ином заболевании, советуют включить в рацион определённые продукты. Особенно когда диагностируют явное снижение иммунитета, или признаки нехватки в организме того или иного витамина.

Например, при профилактике от гриппа, простуды, ОРВИ, или после этих заболеваний, врачи советуют принимать продукты, содержащие витамин С. Витамин С содержится в томатах, в зелени, болгарском перце, шиповнике. Но бывает что при аллергии к этим продуктам, или по другим причинам, зависящим от пациента, рекомендуют купить этот витамин в таблетках.

Напомним, как пример важности витаминов. В блокадные дни многие горожане болели цингой из-за отсутствия в организме витамина С. И люди спасались тем, что сажали в горшках на окнах петрушку, щавель, лук.

А в госпиталях блокадным детям давали рыбий жир, который привозили лёгтики с большой земли. От нехватки витамина Д, у многих детей начинался рахит.

А витамин Д содержится в рыбе и рыбьем жире. Такие примеры говорят о значении в нашем здоровье наличия витаминов.

Изготавливают «Витаминные Комплексы» в нашей стране уже очень, очень давно. Они проходят тщательные многоступенчатые клинические испытания.

Изучается всё: их всасываемость в организм, срок действия, и пути выведения. Это очень важно. На такие исследования тратятся огромные средства.

БАДы же (биологически активные добавки) представляют собой более широкое понятие, в них входят как витаминно-минеральные комплексы, так и заменители пищи (например, белковые коктейли). Входят растворимые чаи и жидкие концентраты. То есть идёт изготовление в комбинации с каким-то продуктом.

В России сегодня представлены так называемые композиции из нескольких целебных трав. Они используются для профилактики различных заболеваний. Для поддержания в организме иммунитета. Например, БАД помогает нормализовать микрофлору кишечника, снизить уровень сахара и холестерина в крови.

Понятна разница между витаминами и БАДами. Основное отличие витаминов заключается в том, что фиксированное количество активного вещества содержится в них в дозе, оптимальной для большинства пациентов.

Узнать же точную формулу и количество активного вещества в БАДАХ не представляется возможным. Как и не представляется возможным узнать, как они выводятся из организма. Их производители доказали только одно, что они безвредны для организма. Но могут ли они помочь тому или иному пациенту может решить только лечащий врач, так как он хорошо знает организм пациента.

Потому, прежде чем принимать решение, что покупать витамины или БАДы, необходимо посоветоваться с лечащим врачом. Очень часто нехватка того или иного витамина, особенно в весеннее время, даёт сбои в организме.

Наступает весна. Многие жалуются на упадок сил. Начинают «листать главы» интернета. Искать, каким же витамином или БАДом помочь себе поднять тонус. И это путь самолечения. Он может либо не оказать никакой помощи человеку, либо навредить. Именно врач подскажет, какой витаминный комплекс необходим вам, или вашему ребёнку.

Родители и учителя! Они наши основные читатели. И они часто благодарят врачей «Гранти-Мед» за нужные рекомендации, чтобы сберечь своё здоровье и здоровье своих детей. С читателями мы встречаемся на мероприятиях в школах и колледжах. Для них ровно **двадцать лет** тому назад была учреждена «Большая переменка». Но круг читателей за такой немалый срок издания газеты вышел далеко за пределы образовательных учреждений. Нам пишут, нам звонят. И добрая половина вопросов о здоровье, о врачах, о лекарствах.

Значит, наш медицинский проект с МЦ «Гранти-Мед» нужен горожанам. Прочитав наши статьи, они часто обращаются в этот Центр. И благодарят нас за подсказку: где лечиться.

Мы благодарим врачей Центра и его Генерального директора Надежду Борисовну Лавренюк за наше долгое и доброе содружество!

Диспетчер МЦ «Гранти-Мед»: 323-92-13.

Л. ВАРНАЧЁВА