

# УЧИТЕЛЕМ

ГАЗЕТА ПОВОЛЖСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ АКАДЕМИИ № 9 (1378)

## « НАХОДИТЬ СЛОВА ДИАЛОГА ... »

## НОВОСТИ КОРОТКОЙ СТРОКОЙ



21-22 октября на базе кафедры педагогики Поволжской государственной социально-гуманитарной академии (г. Самара) при поддержке и участии Российской Академии Образования, Академии педагогических и социальных наук, Московского психолого-социального института прошла IV Всероссийская научно-практическая конференция «Молодёжная субкультура (актуальные проблемы)».

Более 250 участников конференции заслушали 17 докладов и выступлений, приняли участие в работе «круглого стола» «Реализация организационного и идеологического потенциалов различных молодёжных субкультур в политической жизни Российской Федерации», в игре «Интуиция».

В конференции приняли участие учёные Москвы, Рязани, Самары, Ульяновска, Оренбурга, Твери, руководители детских подростковых клубов, преподаватели и студенты ПГСГА, СамГУ, СГАСУ, Самарского юридического института ФСИИ России, Самарского социально-педагогического колледжа, Самарского государственного профессионально-педагогического колледжа.

География заочных участников конференции традиционно широка. В адрес конференции были присланы статьи из Ангарска, Владимира, пос. Залари Иркутской области, Иркутска, Екатеринбург, Камерово, Краснодара, Кумертау, Орла, Энгельса, Якутска.

Открывая конференцию, ректор ПГСГА профессор И.В. Вершинин отметил:

«Я рад, что именно наш вуз выбран площадкой для реализации этого проекта, и сегодня мы открываем уже четвёртую конференцию, посвящённую проблемам молодёжной субкультуры. Проблемы культуры сейчас всё чаще входят в сферу интересов социологов, культурологов, политиков.»

Отмахиваться от каких-либо явлений, делать вид, что они не существуют и действовать запретительными методами — сегодня это не эффективно. Сегодня надо понимать, что происходит, находить слова диалога, слова, которые понятны представителям различных социальных групп.

Большое впечатление на участников конференции произвело выступление академика РАО Б.М. Бим-Бада (г. Москва). Говоря о проблемах современной молодёжной субкультуры, он вплел их в историческую канву, органично включив в своё сообщение фрагменты из Книг Ветхого и Нового Завета.

Из выступления д.пед.н., профессора, академика РАО Б.М. Бим-Бада:

«Устройство мира таково, что у думающей молодёжи, приученной испытывать отвращение ко лжи, возникает совершенно естественное отторжение этого мира зла, конкуренции, обмана, жестокости.»

Перед молодёжью стоит дилемма:

восстать против этого мира или убежать от него. Хиппи и представители значительной части других молодёжных субкультур предпочитают убежать, отойти от зла и сотворить пассивное благо. Может быть, это лучше, чем революционный бунт, который за всю историю человечества никому и никогда не принёс мир и благо?

Что же делать, чтобы помочь молодым людям одолеть мучающие их сомнения? Надо с самого юного возраста обсуждать с молодёжью самые сложные проблемы бытия, а иногда нужно просто помолчать, посочувствовать страданиям молодого человека.

В своём выступлении Б.М. Бим-Бад затронул и проблему выбора между добром и злом, которая относительно молодёжной субкультуры становится выбором между конструктивными и деструктивными молодёжными субкультурами. И если участники прошлых конференций пытались понять, что же привлекает молодых людей в ряды готов, панков, скинхедов и других далеко не позитивных субкультур, то на этой конференции акцент был сделан на конструктивных субкультурах. Практики, работающие с детьми, подростками, юношами, показали на конкретных примерах, как увлечь молодых людей нравственно-ориентированными идеями, как помочь им сделать выбор в пользу добра.

В конференции приняли участие представители детских подростковых клубов (М.А. Акользин, руководитель детского туристического клуба «Эдельвейс»; С.Н. Бобровская, руководитель гражданского патриотического клуба «Память»; С.А. Лобачёва, руководитель волонтерского отряда «Оптимисты»; М.В. Борисов, руководитель творческого объединения «Мир мастеров»; М.В. Иванчикова, участник клуба исторической реконструкции «Мельничер»; А.М. Ларин, руководитель военно-патриотического клуба «Русь»; О.П. Панышина, руководитель клуба авторской песни «Союз друзей»; И.Н. Высоцкая, руководитель клуба авторской песни «Жигули»), которые в своих выступлениях показали, что и средствами дополнительного образования можно и нужно пытаться формировать некую общность молодых людей, помогая им сделать нравственный выбор в пользу конструктивных субкультур.

Продолжением конференции стал «круглый стол», в котором приняли участие А.А. Фролова, руководитель Рождественского отделения Волжского района Самарской области Всероссийской общественной организации «Молодая гвардия»; М.Н. Кануев, депутат собрания представителей муниципального района Волжский Самарской области; С.А. Бурцев, зам. председателя молодёжного правительства Самарской области; Т.В. Шестопалова, начальник Управления по воспитательной и социальной работе ПГСГА, зам. секретаря регионального отделения партии «Единая Россия»; М.В. Дегтярёв, депутат Самарской Губернской думы, фракция ЛДПР; Д.А. Сташенков, к.ист.н., учёный секретарь Самарского областного историко-краеведческого музея им. П.

Алабина, руководитель некоммерческой общественной организации «Региональный общественный фонд «Общественный информационный центр»; А.А. Хоровинников, к.филос.н., доцент кафедры философии ПГСГА; М.П. Матыгин, региональный координатор проекта

«Кадровый резерв — профессиональная команда страны» по Самарской области; В.В. Юдин, ведущий специалист по работе с молодёжными организациями (г. Оренбург, ОГУ). Студенты и преподаватели самарских вузов выразили общее мнение о необходимости объединения усилий политических движений и партий, общественных организаций, органов образования в аспекте ориентации молодёжи на позитивный путь самореализации. «Круглый стол» показал большой интерес к данной проблеме и наметил конкретные пути ее решения.

На второй день работа конференции продолжилась на базе Самарского социально-педагогического колледжа. Кульминацией этого дня стала игра «Интуиция», организованная кандидатом педагогических наук В.М. Савченко (Московский военный институт). По идее автора участникам игры предлагалось правильно угадать представителей различных молодёжных субкультур. Студенты II-III курсов факультета иностранных языков ПГСГА (А. Сорокина, А. Алиев, А. Митрофанова, А. Монохов, А. Назарова, Д. Рябова, А. Тулузакова, Г. Шагманова, А. Малашина, О. Чертовских, В. Житяева) взяли на себя роль представителей молодёжных субкультур: готов, панков, эмо, лоли, фрутков, хиппи и др. Профессорско-преподавательская часть конференции также была «втянута» в эту игру, и с помощью молодёжной аудитории все представители молодёжных течений, в конце концов, были определены правильно.

Подводя итоги конференции, академик РАО Б.М. Бим-Бад отметил:

«Данная конференция отличается от предыдущих более практичным характером. Здесь мы услышали мало академических речей, теорий, но зато увидели много живой практики с участием молодых людей. И мне кажется, что это плюс. Хотя некоторым моим коллегам показалось, что науки было маловато, мы считаем, что в рамках данной конференции наука не самоцель. Заинтересованные лица, горящие глаза молодых людей — вот, что главное на этой конференции. У меня гораздо больше удовлетворения, чем от чисто научных конференций.»

Закончилась четвёртая Всероссийская научно-практическая конференция «Молодёжная субкультура (актуальные проблемы)», но продолжаются научные изыскания в данном направлении. Подготовка к пятой конференции уже началась. В наших планах проведение телемоста Москва-Самара-Рязань, в котором примут участие ведущие специалисты в области молодёжной субкультуры. Также организаторы конференции хотели бы проанонсировать игру «Что? Где? Когда?», которая пройдет в рамках пятой конференции и будет посвящена молодёжным субкультурам. Все желающие могут принять участие в игре, прислав вопрос по данной тематике на электронный адрес конференции: msubcultura@mail.ru. Также на этот электронный адрес мы ждем предложения и пожелания.



Подводя итоги своей 20-летней работы по этнографическому исследованию культуры чувашей Урало-Поволжья, профессор кафедры ИТМК Е.А. Ягафова сегодня реализует грант Российского гуманитарного научного фонда. Совместно с сотрудниками кафедры информационных технологий в образовании О.Ф. Брыскиной, С.А. Сушковым и М.Н. Мысиным, Екатерина Андреевна работает над проектом «Электронная информационно-исследовательская база данных «Этническая культура чувашей Урало-Поволжья».

Все материалы, собранные во время многочисленных экспедиций, фото-, аудио- и видеоматериалы сегодня необходимо оцифровать и определить по разделам. Создание подобной базы позволит сохранить и систематизировать весь собранный материал, а часть его может быть использована в учебном процессе.

27 октября состоялось очередное заседание профсоюзного комитета работников ПГСГА. С сообщением «О проведении совместных коллективных действий в защиту социально-трудовых прав и экономических интересов работников бюджетной сферы» выступила председатель профсоюзной организации работников академии С.А. Севинок. Собравшимися было принято решение об участии членов профсоюза ПГСГА в общероссийской коллективной акции в поддержку требований профсоюзов в форме пикета у зданий Правительства Самарской области и Губернской Думы.

10 ноября на площади Славы в рамках общероссийской акции в поддержку требований профсоюзов в защиту социально-трудовых прав и экономических интересов работников бюджетной сферы прошло пикетирование зданий Правительства Самарской области и Губернской Думы.

16 ноября в концертном зале ПГСГА (ул. М. Горького 65/67) состоялся гала-концерт «Only Stars» по проекту «Культурно-образовательная программа в области классической музыки «Искусство — молодёжи. Гордость Самарского края» при поддержке Губернатора.

В концерте приняли участие учащиеся детских музыкальных школ Самары, Новокуйбышевска, Тольятти, Сызрани, студенты СГАСУ, Московского государственного института музыки им. А. Шнитке.

## ИНТЕРЕСНО И ПОЗНАВАТЕЛЬНО

На филологическом факультете прошло первое заседание лингвистического кружка под руководством доктора филологических наук, профессора Е.П. Сеничкиной, в котором приняли участие студенты I, II, IV и V курсов. Оно было посвящено интересной и непростой теме «Формы речевого этикета».

В своих выступлениях члены кружка раскрыли многочисленные аспекты вопроса обучения этикету, причём формы выступлений были разнообразны: А. Пак и В. Ролдугина разыграли миниатюру по мотивам пьесы У. Шекспира «Ромео и Джульетта»; А. Ромашева, Е. Красникова и Г. Михайлова представили на суд зрителей сценки и выступили с сообщениями, а под руководством С. Казеровой все присутствующие стали участниками увлекательной викторины. Приобретённые знания, забываемые впечатления, дружеская атмосфера, сладкие призы — всё это укрепило в нас уверенность в важности работы студенческого лингвистического общества.

Анастасия Левина, студентка филологического факультета



С ЮБИЛЕЕМ!

## С О В Е С Т Ъ Ф А К У Л Ь Т Е Т А



Нина Петровна Храмова! Когда произносишь это имя, видишь, как светлеют лица и ветеранов-педагогов, и студентов, которые только начинают познавать тайны истории и секреты педагогического труда.

Юбилей Нины Петровны Храмовой, кандидата исторических наук, профессора кафедры отечественной истории и археологии ПГСГА - событие не рядовое. Сегодня исторический факультет невозможно представить без Нины Петровны. С детства она мечтала стать учителем, историком. Нина Петровна - счастливый человек. Она стала истинным Учителем и Историком.

Окончив историко-филологический факультет КГПИ, Нина Петровна начинает работать учителем начальных классов и ведёт свой класс с первого сентября до выпуска. Она до сих пор в курсе всех дел своих бывших учеников, дети многих из них окончили исторический факультет, и Нина Петровна продолжает опекать и их, уже взрослых и самостоятельных людей.

Она выучила и воспитала целую когорту историков. Меня всегда поражало, что она помнит имена и фамилии всех студентов, на каком курсе они учились, когда окончили вуз. Это возможно только при одном условии - большой любви к своим ученикам. Её ученики работают практически в каждом учебном заведении нашей области. Наши преподаватели, выезжая в

самые отдалённые районы нашей и соседних областей, возвращаясь, всегда отмечают, что первый вопрос всегда один: «Как там поживает Нина Петровна?»

Нина Петровна - замечательный историк, её вклад в изучение истории Куйбышевской области в годы Великой Отечественной войны очень значим. Она как истинный исследователь постоянно в работе. К юбилею факультета вышла фундаментальная работа по истории исторического факультета. Немногие вузы могут похвастаться такими изданиями. Закончена работа над книгой о декабристах, скоро она выйдет из печати.

Совесть факультета - так называют Нину Петровну её коллеги. При ней нельзя сфальшивить, она всё скажет в глаза.

Дорогая Нина Петровна! Коллектив кафедры желает Вам здоровья, творческих успехов и надеется, что ещё долгие годы мы будем иметь счастье работать и советоваться с нашим любимым Учителем!

**А.И. Репинецкий, зав. кафедрой отечественной истории и археологии, доктор исторических наук, профессор, выпускник истфака 1976 года.**

## «СТУДДЕБЮТ-2010»



## О Л И М П И А Д А П О Д З Н А К О М « Ч Ъ Р Т О В О Й Д Ю Ж И Н Ы »



9 ноября в нашей Академии уже в 13-й раз прошла студенческая олимпиада по педагогике. Отраднее отметить, что из года в год в олимпиаде участвуют традиционные команды. В этом году в олимпиаде приняли участие команды 11 факультетов: психологического, филологического, исторического, иностранных языков, ФХО, ЕГФ, ФНО, ФМФИ, ФФКиС, ФКП.

Приветствуя участников олимпиады, председатель жюри, зав. кафедрой педагогики ПГСГА, д-р пед. наук, чл.-кор. РАО В.П. Бездухов сказал:

-Напомню слова А.С. Макаренко: «Традиции поддерживает лучше всего тот, кто их создаёт». Так поддержите традицию, которая продолжается, развивается в нашей Академии. Самое главное в этой традиции то, что эта олимпиада - противовес развитию плоского мышления подрастающего поколения, против засилья ЕГЭ. Покажите своё творчество и докажите, что ЕГЭ вас не сгубило.

Оценивало знания участников олимпиады компетентное и объективное жюри: Н.Н. Кислова, канд. филол. наук, начальник учебно-методического управления ПГСГА, П.А. Ефимова, канд. филол. наук, зам. директора по учебно-воспитательной и научно-методической работе музыкальной школы №1 г.о. Самара, С.В. Бакулина, директор Летниковской школы Алексеевского района, Г.А. Елшанская, директор Воскресенской школы Волжского района.

Подводя итоги олимпиады, Е.В. Кулешова, канд. пед. наук, доцент кафедры педагогики отметила:

- В конкурсе «Визитная карточка» абсолютным лидером стала команда ФНО. Она, как и многие другие факультеты, использовала мультимедийную презентацию. На мой взгляд, украсило их выступление то, что, наряду с современными фотографиями сегодняшних школьников, они использовали фото из своих семейных архивов - фотографии, уже ставшие историей. Это внесло в конкурс очень большой эмоциональный заряд и, конечно, «подкупило» жюри.

Очень красивой была «визитка» и у студентов филологического факультета. «Визитки» филологов всегда отмечаются членами жюри, как одни из самых оригинально оформленных и высокохудожественных постановок.

Приятно удивил в этом году факультет иностранных языков. У них тоже была очень красочная «визитка», наполненная музыкой. Это отметила профессионал, зам. директора по учебно-воспитательной и научно-методической работе музыкальной школы №1 П.А. Ефимова. В целом на олимпиаде не было ни одной тусклой «визитки».

Второе место в конкурсе «Визитная карточка» завоевала команда филологического факультета, а третье - разделили команды ЕГФ и факультет иностранных языков.

Наряду с традиционными конкурсами, такими как «Визитная карточка», «Теоретический конкурс», олимпиада этого года была представлена двумя новыми конкурсами. Один из них назывался «Сюжет для «Ералаша» и был выполнен в жанре «Педагогического эксперимента», когда вновь сформированным пяти командам предлагалось в течение 15 минут сочинить сценарий и показать на сцене юмористический сюжет на предложенные темы: «Папа у Васи силен в математике» (о том, как родители готовят домашнее задание за своих детей); «Малышей не обижать» (о «неуставных» отношениях старшеклассников и учеников младших классов); «Забывшие мелодии



для мобильного» (о телефонномании в школе); «Потерявшиеся в Сети» (о проблеме чрезмерного увлечения подростков Интернетом); «Снимите это немедленно» (об отсутствии единой школьной формы).

Как посчитали организаторы олимпиады, данные темы являются сейчас достаточно актуальными для современного школьного образования. И участники конкурса попытались в кратких юмористических зарисовках эти темы обыграть и даже предложить выходы из данной ситуации.

Жюри в этом конкурсе отметило две сборные команды - №2 и №5, которым по жребию достались темы «Папа у Васи силен в математике» и «Потерявшиеся в Сети». Именно у этих команд был точно выдержан жанр «Ералаша».

В четвертом задании олимпиады необходимо было сделать и показать фрагменты классного часа по профориентационной направленности. Мы не случайно обратились в этом году к такой форме творческого задания,

потому что наше учебно-методическое управление и отдел развития, инвестиций и маркетинга в последнее время делают акцент на профориентационную работу среди потенциальных наших абитуриентов.

Были интересные наработки в этом конкурсе, и одна из команд получила максимальные 10 баллов. А те теоретические разработки, которые команды представили жюри, мы постараемся систематизировать, обобщить и, может, какими-то фрагментами включить в те методические рекомендации, которые ежегодно обновляются в отделе РИМ.

В этом году мы не оговаривали возраст участников, и в олимпиаде приняли участие и первокурсники, и выпускники. Интересно замечание И.В. Сорокиной, зав. кафедрой педагогики, психологии и методики преподавания истории, о том, что она специально формирует команду таким образом, чтобы даже в составе запасных игроков были студенты младших курсов. Таким образом, они смогут увидеть всю «кухню» олимпиады, и тем самым кураторы готовят будущих членов команды своего факультета.

По итогам олимпиады было выбрано пять лучших игроков в индивидуальном зачёте. Ими стали: Екатерина Маслова (37,25 б.) фил. фак.; Анна Климанова (36,5 б.) ФНО; Гульназ Хайрова (36,25 б.) фил. фак.; четвертое и пятое места разделили Алексей Рюмшин (36 б.) ЕГФ и Ольга Макарова (36 б.) фил. фак. Вот такая получилась сборная пятёрка, и сейчас преподаватели нашей кафедры будут усиленно готовить ребят к выступлению на I областной олимпиаде по педагогике, которую мы планируем провести в декабре.

В «Теоретическом конкурсе» отличились Екатерина Маслова (10 б.) фил. фак.; Наталья Погуца (10 б.) ФКП; Алексей Рюмшин, ЕГФ, Гульназ Хайрова, фил. фак.; Татьяна Крикушина, ФХО; Ольга Павлова, Дарья Гнедова и Мария Егорова, ист. фак., набравшие по 9 баллов.

В рейтинговом зачёте по сумме всех набранных баллов первое место завоевала команда филологического факультета (170,25 б.); второе место у команды факультета иностранных языков (169, 25 б.), третье - у команды факультета начального образования (163,5 б.).



17 ноября - Международный день студента

## МЫ УЧИМСЯ ЖИТЬ ВМЕСТЕ



Такова уж природа самолётов: небо везде одно, и как результат, города и страны сменяют друг друга практически незаметно. Так что Берлин оказался совсем рядом, — всего-то в двух с половиной часах от Москвы. Германия подкралась незаметно — просто стюардессы заговорили на немецком, а турки в кафе с трудом понимали русский вариант английского языка. И маленький самолётик с крестами на крыльях — «Красный барон», и прибитый к земле аэропорт Икар — это уже Тегел. Следующим в нашем маршруте стал Штутгарт.

Ночной город встретил нас огнями, чемоданами и автобусом, в котором нас ждали господа Грюме и Дайне. Мы ехали по автобану, вокруг расстилалась самая настоящая, отчасти даже провинциальная Германия.

На следующий день Германия начала предъявлять к нам свои права, не забыв, впрочем, и об обязанностях. Последние заключались в одном — чётко следовать принятым здесь правилам, обычаям, расписаниям, привычкам и нормам этикета.

Ещё в момент вселения в комнату поразила тяга хозяев к упорядочению: на столе нас поджидал чёткий список «нельзя-можно» во время проживания в гостинице, причём каждое «нельзя» сразу же сопровождалось стоимостью штрафа. Лишних 20-30 евро мы как-то при себе не заметили, поэтому нехитрые правила мы решили соблюдать неукоснительно.

Педантичность немцев вошла в поговорки, так что строгого распорядка мы, в принципе, ожидали, хотя, по традиционной русской (международно-студенческой?) привычке полагали, что соблюдают всё это разве что от случая к случаю. После того, как автобус №422 подошёл к остановке ровно по расписанию в 8.04, все сомнения рассеялись: Германия, видимо, была, есть и, должно быть, будет страной всеобъемлющей организации.

Как известно, немцы говорят на немецком, русские на русском, китайцы на китайском... Однако, помимо этого, почти все жители Германии владеют ещё и английским, причём на уровне очень и очень высоком, фактически, как родным. Над загадкой этого удивительного феномена любви к английской филологии мы бились долго, пока не вспомнили историю. Ведь земля Баден-Вюртенберг после окончания II Мировой войны входила в зону оккупации Франции, Англии и США. Так что английский стал всего лишь одним из феноменов приспособления к новой власти.

Первый день мы фактически все время провели в Педагогическом институте Людвигсбурга. Обучаются здесь будущие преподаватели практически всех школьных предметов — от музыки до физкультуры. Как результат, физкультурный зал с бассейном сменяют аудитории с мольбертом, а внутренний дворик заставлен скульптурами студентов.

Семинар по теологии в целом прошёл спокойно — особых отличий, за исключением дружного «стук-стук» по парте в знак благодарности преподавателю за урок, я не заметила. Более свободный график посещения, как результат — более свободная атмосфера в классе. Следующий семинар, посвящённый системе образования в Германии, прошёл куда динамичнее и веселее. Профессора Дайне и Грюме увлекательно, с юмором рассказывали о системе образования.

После лекций мы почти почувствовали себя местными студентами — сидели на траве, делились впечатлениями, обсуждали увиденное и ждали начала следующего действия — спектакля студенческого театра. Афишами был завешен весь корпус, студенты активно поддерживали своих актёров.

Школьники в Германии и школьники в России по поведению на уроках и переменах ничем особенно не отличаются, единственное отличие — в большей степени вежливости первых (хотя и это качество проявляется только вблизи преподавателей, в коридорах культура общения традиционно упрощается). Урок немецкого языка, если бы мы

заранее не знали, что это именно он, с успехом можно было бы принять за занятие по истории, литературе или даже актёрскому мастерству. Каким образом правила грамматики попадают в головы учащихся, остались для меня загадкой, хотя творческие начала школьников проявились вполне.

Урок религии в том виде, в котором его видели мы, в России представить крайне сложно. Здесь он скорее служит введением в культуру общества, притом в культуру, построенную на церковных основах, закреплённых в традициях и моральных нормах. Сама форма урока, при которой ученики и учитель сидят в одном кругу, подчёркивает близость, неформальность занятия, его отличие от всех остальных предметов. Религия при такой подаче становится не только предметом школьных знаний, но и сохраняет свой сакральный статус, интуитивно — личный для каждого. Хотя, как в последующем интервью подчеркнула фрау Хьюз, это в итоге существенно осложняет проверку полученных знаний.

Преподавание основ религии в России, судя по всему, вряд ли будет проходить легко: даже здесь, в Германии, постоянно существуют трудности с концепциями, способами проверки, теориями, толерантностью. Правда, говоря о последней, фрау Хьюз однозначно отметила, что принуждать к той или иной вере никто никого никогда не станет, и уважение к религиям других людей становится одним из базовых постулатов курса.

М.Н. Пивоварова, аспирант  
кафедры ИТМК  
(Окончание в следующем номере)

## БОЛЕЕТ ТОЛЬКО ЛЕНИВЫЙ

Ни для кого не секрет, что предупреждение заболевания гораздо лучше его лечения. Тем более такого заболевания, как грипп, методов профилактики которого разработано огромное количество.

Самое первое и, пожалуй, главное средство защиты — формирование иммунитета к вирусу гриппа. Достигается это путем вакцинации. Вакцин от гриппа на сегодня известно много. Главное требование к ним — обновленная формула. Вакцины должны ежегодно обновляться, должны добавляться в состав новые штаммы вируса. Например, в этом году ожидается приход двух новых разновидностей вируса гриппа — «Фудзянь» группы «А» и «Шанхай» группы «В». Наши люди еще не сталкивались с этими разновидностями гриппа, и иммунитета против них не имеют. Целесообразно будет привиться против этих видов гриппа, тем более эпидемиологи уже позаботились об обновлении состава вакцины от гриппа (спрашивайте об этом у фармацевтов аптек, берите только обновленные вакцины!).

Хотим разрушить миф о том, что прививка защищает от заболевания гриппом. Нет, не защищает. То есть заболеть вы рискуете так же, как и непривитый человек, но болеть вы будете несомненно легче, и осложнений после гриппа не получите.

Вторым по списку (но не по значению) располагается интерферон. Это обширная группа препаратов, включающая в себя нативный

(человеческий) интерферон и рекомбинантный а-интерферон.

Нативный (человеческий) лейкоцитарный интерферон выпускается в ампулах, разводится перед применением кипяченой водой комнатной температуры и закапывается в нос по 2-3 капли в каждую ноздрю один раз в день.

Реаферон, Гриппферон — те же капли в той же дозировке. Виферон — в форме ректальных свечей и интраназальной мази (для носа). Последнее, пожалуй, удобнее. Достаточно утром нанести мазь на слизистую носа, чтобы защититься от гриппа на целый день.

Из индукторов интерферона часто применяют Амиксин (телоран) в профилактической дозе.

Группа противовирусных препаратов так же предоставляет ряд лекарств для профилактики. Самый простой из них — Ремантадин. Не стоит относиться к нему снисходительно. Этот препарат проверен временем. Профилактическая доза его — одна таблетка в день. Маленьким детям его заменяют на Альгирем (сироп).

Более «модный» противовирусный препарат — Арбидол. Его профилактическая доза такая же — одна таблетка в день.

Для неспецифической иммунной стимуляции в период гриппа используют бактериальные вакцины — лизаты, или клеточные компоненты капсульных микроорганизмов. Используют с очень даже неплохим эффектом. Это такие препараты, как ИРС-19, Имудон, Бронхомунал, Рибомунил. Они применяются

с целью профилактики ОРВИ в первую очередь, и используются в основном людьми с бронхо-легочной патологией. Для основной массы людей рекомендуется применение препарата Иммунал с этой же целью.

Обязательно в период гриппа не забудьте о витаминах, особенно это касается курильщиков. Витамин С в больших дозах показан как заболевшим гриппом, так и здоровым людям с профилактической целью. Можно, конечно, принимать 2- и 3-кратные дозы Ревита, но не забудьте о целесообразности. Биодоступность синтетических витаминов очень мала. Это не скрывают даже производители. Всасывание в кровь происходит неплохо, но до места назначения витамин часто не доходит. С ним борется наша печень, как и с другими «загрязнителями» крови. А то, что не доделала печень, отфильтруют почки. Вы, наверное, замечали, что при приеме витаминов изменяется цвет и запах мочи, она приобретает «витаминный» характер. Можно, конечно, увеличить количество принимаемых таблеток, но разве вам не жалко свою печень? Мало ей всяких концентратов, консервантов, загустителей, подсластителей и прочего мусора? Настоятельно рекомендуем принимать натуральный витамин С: шиповник, клюкву, бруснику, черную смородину, цитрусы.

Приготовление витаминного чая из шиповника: ягоды шиповника растолочь, горсть размельченных ягод засыпать в термос и залить кипятком. Плотно закрыть и оставить настаиваться на ночь. Утром

ароматный и полезный чай готов, наслаждайтесь.

Клюквенный морс готовится проще: растолченные ягоды (свежие или замороженные) заливаются водой, процеживаются через ситечко. Добавьте сахар, а лучше мед, и принимайте свою порцию витаминов. Только не нужно портить морс кипячением. Некоторые любят варить морс, убивая при этом витамины. Аналогично готовится брусничный морс. Черная смородина гораздо полезнее в протертом или замороженном виде, без варки. Ешьте ее ложками или пейте смородиновый морс.

Не нужно пренебрегать народными средствами профилактики. В природе есть замечательный природный фитонцид — чеснок. Применяйте его грамотно, и таблетки вам не понадобятся. Чеснок употребляют как внутрь, так и наружно. Тарелочку с чесноком можно поставить на рабочий стол и вдыхать его целебный запах. Ребенку хорошо будет повесить на шею чесночные бусы. Ешьте чеснок при каждой удобной возможности, отдельно или в составе блюд.

Таким образом, вы имеете целый арсенал средств для защиты от гриппа. Выбирайте, что вам больше нравится. В период эпидемии заболеет только ленивый, кто просто не удосужился принять меры. Не поленились, позаботьтесь о себе, любимом. Глядишь, и нам, врачам, работы станет меньше.

Врач медпункта ПГСГА  
Э.Ш. Шушарина

МОЛОДОЙ  
УЧИТЕЛЬ

ГАЗЕТА ПОВОЛЖСКОЙ  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ  
АКАДЕМИИ

Ноябрь 2010 год  
№ 9  
(1378)

Главный редактор  
В.М. Галактионов

Над номером работали:  
верстка — О.С. Лагута

Адрес редакции: г. Самара,  
ул. Максима Горького, 65/67,

тел. 8-905-302-84-27.

Газета зарегистрирована  
Управлением по печати  
Куйбышевского облисполкома.  
Свидетельство о регистрации  
сер. А № 0138 от 26.12.90 г.

Газета отпечатана в типографии  
«АБС-принт»

Тираж 1000 экз.  
Заказ № 1245