

МОДЕРНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

О необходимости строительства ресурсного центра Бурятского индустриального техникума и нового здания учебного комплекса Байкальского техникума туризма и экологосберегающих технологий в поселке Усть-Баргузин, оснащенных самым современным учебным оборудованием и оборудованием для производственной практики, сказал министр образования и науки Алдар Дамдинов на совещании с СПП РБ, где обсуждались проблемы подготовки профессиональных кадров для экономики Бурятии. Вел совещание Президент Бурятии Вячеслав Наговицын.

Модернизация профессионального образования с проведением структурной перестройки на основе региональных потребностей труда ведется в республике четвертый год. В 2008-2011 годы реорганизовано 37 учебных заведений начального и среднего образования, в итоге из 36 учреждений НПО остались только четыре. Остальные вошли в состав учреждений СПО, которые ныне представляют собой двухуровневые образовательные комплексы. Сегодня в Бурятии 15 средних профессиональных учебных заведений и 4 профессиональных училища, 4 федеральных госвуза и 10 филиалов вузов РФ.

В 2010 году в статус автономных перешли политехнический техникум в Селенгинске, колледж спорта и сервиса в Улан-Удэ, профессиональные училища №39 в Багдарине и №25 в Улан-Удэ. К концу 2011 года будет уже 8 автономных учреждений профессионального образования.

Модернизация ведется по двум направлениям. Первое направление - на уровне республики. Созданы многоуровневые образовательные кластеры по приоритетным направлениям развития экономики: по металлообработке - на базе индустриального техникума, строительству - техникумов строительных и промышленных технологий и строительства и городского хозяйства, агропромышленному комплексу - агротехнического техникума и межотраслевого техникума малого предпринимательства, бизнеса и инноваций, туризму - Байкальского техникума туризма и экологосберегающих технологий, горнодобывающей промышленности - инженерно-педагогического колледжа, профессиональной

и социальной реабилитации - информационно-экономического техникума, и по обеспечению предприятий малого и среднего бизнеса квалифицированными кадрами торговли, общественного питания и сферы обслуживания - колледжа технологий и предпринимательства.

Второе направление - на уровне районов. Создаются ресурсные центры, которые организуют сетевое взаимодействие со всеми школами района по профильному, предпрофессиональному и профессиональному обучению школьников, а также краткосрочную подготовку, переподготовку и повышение квалификации рабочих кадров и безработных. Они созданы во всех районах, кроме Баунтовского.

Эти направления отражены в Программе развития начального и среднего профессионального образования на период 2008-2012 годов и Республиканской комплексной программе «Модернизация профессионального образования Республики Бурятия на 2011-2014 годы».

Бурятия вошла в десятку регионов России по реализации мероприятий Федеральной целевой программы развития образования «Разработка стратегии и формирование методологии модернизации профессионального образования в целях реализации стратегий социально-экономического развития субъектов Российской Федерации на 2011-2014 годы».

О необходимости начать формирование Лесопромышленного и транспортно-логистического кластера на базе лесопромышленного колледжа заявил его директор. Доводы - добротная учебно-материальная база, про-



Директор Республиканского межотраслевого техникума малого предпринимательства, бизнеса и инноваций в Новоильинске В.Ю.Киреев (на снимке справа) - один из лучших директоров в республике.

фессиональный кадровый состав, налаженные связи с бизнес-структурами и востребованные для экономики РБ специальности. Колледж готовит специалистов среднего звена и рабочих высокой квалификации. Студенты осваивают дополнительные рабочие профессии на базе ресурсных центров. На курсах ведется подготовка, переподготовка и повышение квалификации взрослого населения, в том числе рабочих, находящихся под угрозой увольнения.

Новая система отношений между работодателями и учебными заведениями

Лейтмотив выступлений - система профессионального образования должна быстро реагировать на изменения на рынке труда. Алдар Дамдинов отмечает формирование новой системы отношений между учреждениями профессионального образования и работодателями. С ростом требований работодателей к выпускникам им предложено активно влиять на формирование регионального компонента государственных образовательных профессиональ-

ных программ, обучать мастеров производственного обучения работе на современном оборудовании предприятий, перейти на целевую контрактную подготовку кадров с последующим трудоустройством, инвестировать в материально-техническую базу учебных заведений.

Так, директор авиазавода Леонид Белых предлагает внедрить в ВСГТУ программы ускоренной подготовки талантливых специалистов среднего звена и рабочих, директор «Стамстроа» Геннадий Доржиев - обучать отделочников работе с новыми материалами. Сегодня на предприятии вынуждены проводить мастер-классы.

Особое внимание - целевой контрактной подготовке. Президент подчеркивает, что студенты должны знать, где они будут работать после завершения учебы. В 2010 году учреждениями начального и среднего профессионального образования заключено в шесть раз больше договоров на целевую контрактную подготовку, чем в 2009 году. Они предусматривают гарантированное трудоустройство выпускников, трехлетнюю отработку на предприятиях, ко-

торые частично оплачивают обучение и добавку к стипендии. На последнем курсе студенты заключают трехсторонний договор с учебным заведением и работодателем, где оговариваются зарплата, выплаты, льготы.

Зампред Правительства Александр Чепик предлагает ввести новые индикаторы для вузов - количество выпускников, работающих по специальности, и их зарплата.

Президент Бурятии предлагает капремонт учреждений начального и среднего образования (степень износа основных фондов - 54%) проводить за республиканский счет, а их оснащение взять на себя работодателям.

Формируется независимая оценка качества образования

ТПП РБ, СПП РБ и Минобразования РБ утвердили Положение о Центре сертификации профессиональных квалификаций рабочих и специалистов строительного профиля. Такие центры создадут по каждому кластеру и выпускник с региональным сертификатом, подписанным Президентом ТПП РБ, будет иметь преимущества при трудоустройстве на территории республики.

Сегодня главная задача - определение республиканской потребности в профессиональных кадрах, а для этого предстоит разработать методику прогнозирования на долгосрочную перспективу.

К 2015 году должен быть ликвидирован дисбаланс в подготовке гуманитариев и технических специалистов. К 2020 году 80 % выпускников учреждений профессионального образования, осуществляющих подготовку рабочих кадров, будут трудоустроены, половина из них будет обучаться по договорам с организациями.

Людмила ОЧИРОВА.
 Фото Дулмы БАТОВОЙ.

ЭКОНОМИСТ СО СРЕДНИМ ОБРАЗОВАНИЕМ НЕВОСТРЕБОВАН

По данным министра экономики РБ Татьяны Думновой, потребность в профессиональных кадрах начального и среднего образования составляет 6,5 тысяч человек.

По прежнему востребованы специалисты сельского и рыбного хозяйства - требуется более 1 тысячи человек. В основном это специалисты в области механизации и электрификации сельского хозяйства, а также мастера растениеводства, мастера сельскохозяйственного производства, тракторист-машинист, электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования в сельскохозяйственном производстве и др.

По сравнению с прошлым годом увеличилась с 300 до 800 человек потребность в специалистах сферы металлургии, маши-

ностроения и металлообработки. Наиболее востребованы сварщики, слесари, токари. Сегодня вакансии сферы промышленности занимают 31% в общем числе вакансий.

Требуются более 1500 человек со строительной специальностью. Самый большой спрос на каменщиков - 80%, монтажников - 62%, а также на строителей-отделочников, бетонщиков, кровельщиков. Далее идут вакансии плотников, стропальщиков, токарей, инструментальщиков, машинистов башенного крана.

Внимание - мониторинг Министерства образования и науки Российской Федерации показал не востребованность в Бурятии экономистов и менеджеров со средним профессиональным образованием, их требуется всего порядка 40 человек. Наиболь-

ший удельный вес обратившихся в службу занятости населения РБ выпускников составили специалисты сферы экономики и управления - 42 %.

Зато появился спрос на новых специалистов, таких как логист в сельском хозяйстве, менеджер или управленец проектами с высшим профессиональным образованием.

В рамках модернизации экономики республики, а также для эффективнее использования трудовых ресурсов в условиях перехода на инновационный путь развития, в Бурятии организована работа по профессиональному обучению, переобучению, стажировке работников организаций производственной сферы, осуществляющих реструктуризацию и модернизацию производства. Данное направление фи-

нансировается в рамках Программы дополнительных мероприятий, направленных на снижение напряженности на рынке труда Республики Бурятия, на 2011 год.

При этом из бюджета оплачивается стоимость обучения, проезд к месту учебы в другую местность и обратно, проживание, суточные.

В центр занятости населения г. Улан-Удэ поступили заявки от пяти предприятий на организацию опережающего профессионального обучения на 231 чел., в том числе: ОАО «Молоко Бурятии», ТЭК-14 Генерация Бурятии, Улан-Удэнская энергетическая компания, ОАО «Улан-Удэнское приборостроительное объединение», ОАО «Желдорремаш».

Людмила ОЧИРОВА.

ПРИГОТОВИЛИ ПОДАРКИ КО ДНЮ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ

ОАО «Бурятэнергобыт» совместно с «Улан-Удэ-Энерго» и соотъем оператором «Мегафон» примут участие в праздновании Дня Защиты детей на главной площади города.

«Бурятэнергобыт» подарит детям города выступление танцевального ансамбля «Квартал-Дэнс», а также совместно с компанией «Улан-Удэ-Энерго» вручат подарки и сувениры детям-сиротам, которые закончили обучение в лицее с красным дипломом.

Для детей, которые придут на площадь, «Мегафон» и «Бурятэнергобыт» проведут конкурсы, где будут разыгрываться сувениры. Также всем желающим сотовый оператор предложит услуги по подключению.

Решение оказать поддержку празднику принято в связи с 350-летием добровольного вхождения Бурятии в состав Российской Федерации и организацией правительством республики акции «350 Добрых дел», сообщает пресс-служба «Бурятэнергобыта».

Татьяна НАУМОВА.

Среди участников республиканской сельскохозяйственной Весенней ярмарки был СПК «Ульдурга» (Еравнинский район). Ульдургинцы торговали, конечно же, мясом - своей марочной продукцией. Мясо, привезенное из Еравны, очень ценят жители города.

В хозяйстве содержится 1300 голов крупного рогатого скота, 2000 овец бурятской породы, 560 лошадей. Руководитель СПК «Ульдурга» Д.Ц.Галсанов, известный, уважаемый на селе человек. Коллектив во главе с ним стремится к повышению производительности труда, эффективному использованию господдерж-

В ГОРОДЕ, НА ЯРМАРКЕ

ки. В рамках приоритетного национального проекта «Развитие АПК» ульдургинцы получили в свое время пять новых тракторов, обрабатывают посевы зерновых на площади 620 гектаров и кормовых культур - на 1400 гектарах.

Даржана ЦЕЛОВАЛЬНИКОВА,
 наш корр.

На снимке Р.Н.БАЗАРОВА: торговлю ведут ульдургинцы.



Народный художник РБ Валентин Федорович АРХИПОВ – уроженец Рязанской земли. Однако по воле непредсказуемой судьбы уже более четырех десятков лет он предан Бурятии, ставшей для него поистине родным краем. Ровесник грозного сорок первого года, он с младенчества испытал бытовые тяготы военного лихолетья и его тыловые отголоски в насытые послевоенные годы. Будучи младшим ребенком в многодетной семье, Валя, как и большинство сверстников, рано приобщился к семейному труду, вместе с ребятами участвовал в обычных детских играх. Но главное, что отличало его от общего круга друзей – пристрастие к карандашам и краскам. Отец – преподаватель Рязанского железнодорожного училища и мать – домохозяйка, как могла, поддерживали рано возникшее у сына желание к занятиям рисованием.

По окончании семилетней школы Валентин поступает в Рязанское художественное училище. Затем – служба в артиллерийских войсках Московского гарнизона, где ему не раз довелось участвовать в военных парадах на Красной площади. Обладая красивым тенором, Валентин Архипов к тому же поет в самодеятельном хоре воинской части. И, наконец, важное событие послеармейской жизни – поступление на живописный факультет Дальневосточного института искусств во Владивостоке, куда его, опоздавшего к началу вступительных экзаменов, принимают в порядке исключения, заметив в юноше несомненный талант и настойчивое стремление к учебе.

В 1968 году молодой выпускник получает направление на работу в далекую от родной Рязани республику за Байкалом. Здесь, активно проявив себя на творческой стезе, Валентин Архипов вступает в Союз художников СССР, обретает новых друзей, становится семьянином.

Более всего в начальный период творчества Валентина Архипова интересуют личность человека, разнообразие характеров, темпераментов, социальных типов. Поэтому в галерее, созданных им портретных образов, появляются «Портрет отца», «Портрет ветерана войны, узника трех концлагерей Е.Е.Комиссаренко», «Портрет Л.Е.Архиповой», «Родители жены», «Портрет актрисы В.Шангиной», «Портрет старой казашки», «Портрет чабана», «Семья казаха», «Портрет матери-героини», «Автопортрет», «Девушка из Уояна» и другие психологически выразительные работы этого жанра.

Живя в Бурятии, В.Архипов проявляет неподдельный интерес к ее истории. В свете открывшихся автору малоизвестных в советскую эпоху знаний, хронология ярких эпизодов истории Забайкалья возникает на его сюжетных полотнах: «Казачки в Верхнеудинском остроге», «Русская миссия в Посольском монастыре за Байкалом», «Протопоп Аввакум в Верхнеудинском остроге», «Цесаревич Николай в Верхнеудинске» и других.

В отдельный цикл художник выделяет работы, объединенные названием «Верхнеудинск купеческий»: «В центре Евразии», «Великий чайный торговый путь», «Ярмарка в Верхнеудинске»...

Валентин АРХИПОВ:

ДИАЛЕКТИКА ПОИСКА И УСПЕХА

С особым вниманием Валентин Архипов изучает и вникает в тонкости жизни участников декабрьского восстания 1825 года, отбывавших ссылку в разных местах Бурятии, проследившая ее по нескольким тематическим линиям – бытовым, светским, общественным... Лирика и социальная драма, высокий гражданский пафос и жертвенный гуманизм – все это зритель находит в серии живописных картин, разносторонне отражающих период пребывания в Забайкалье Николая Бестужева, Петра Борисова, Вильгельма и Михаила Кюхельбекеров, Константина Торсона и других «первенцев свободы», оставивших немеркнущее наследие в Баргузине, Селенгинске, Кяхте, Гусиноозерске, Тарбагатае...

Благодаря столь пристальному взгляду вглубь прошлого, художник вносит ценный вклад в историческую летопись республики, воссоздавая образную ретроспекцию в предметных и жанровых композициях, посвященных той достопамятной эпохе: «Памяти Н.А.Бестужева», «На балконе дома в Баргузине», «Встреча братьев Кюхельбекеров в Баргузине», «Селенгинское пристанище», «Салон в доме Старцева в Новоселенгинске», «Кяхта купеческая», «Декабристы в Кяхте. Николай Бестужев и Доржи Банзаров», «Кяхтинский салон», «Сцена у Одигитрии» и других.

Тема истории Бурятии, лейтмотивом проходящая сквозь все этапы творчества живописца, особенно актуальна в юбилейный год 350-летия вхождения бурятского народа в состав Российского государства.

Особый пласт в жизни и творчестве Валентина Архипова связан с периодом прокладки бурятского участка Байкало-Амурской магистрали. Художник не раз бывал на этой всероссийской ударной комсомольской стройке. С этюдником на плече прошел он вместе со строителями немало трудных километров, образно воплотив на холсте и бумаге хронику появления новой железнодорожной артерии страны. Его мысли и чувства, рожденные в краю суровой

природы и мужественных, целеустремленных людей, нашли отражение в «бамовской» серии живописных и графических работ: «Поселок Северобайкальский», «Юность БАМа», «Портрет Вячеслава Воропаева», «Портрет Тани Цыгановой», «Портрет Павла Яськова», «Портрет Тани Молокановой», «Портрет Евгения Панченко», «Автопортрет на БАМе», «Мост на сваях», «В лифте», «Краны», «Плотина на Зее», «Поселок Зейский», «Свадьба на Курлах», «Индустриальный пейзаж», «Ко-

ные мотивы Бурятии: «Весна в горах», «Скалы-замки Суво», «Озеро Снежное», «Селенга», «В долине Уды», «Осень на Березовке», «Поселок Горячинск», «Ранняя весна в горах», «Зимний вечер»... Но что бы ни писал художник – степные или таежные виды, он непременно возвращается к теме Байкала, которая рефреном звучит на малых и крупных холстах живописца: «Чивыркуйский залив», «У Святого Носа», «Байкал», «В Турке», «Скала Монах», «Зима в бухте Елохин», «На Карге»,

выставок. За годы творческого становления и развития с его работами познакомились зрители Улан-Удэ, Якутска, Читы, Хабаровска, Владивостока, Москвы, Ленинграда, Алма-Аты, Баку, Еревана, Ташкента, Тбилиси и других городов нашей страны и зарубежья – Монголии, Южной Кореи, Сирии, Китая. Живописные и графические произведения художника находятся в фондах государственных музеев и частных коллекций в России, Бельгии, Великобритании, Испании, Но-



вой Зеландии, США, Франции, Японии.

пер», «Аврора» и других.

Творческий труд и подвижническая деятельность В.Архипова по достоинству оценены государством – художник награжден медалями «За строительство БАМа» и «За культурное обслуживание БАМа».

Апогеем авторского успеха явилась Всероссийская художественная выставка «Мы строим БАМ» (Улан-Удэ, 1979), где живописец представил свои лучшие работы по заявленной тематике, а объективным критерием оценки, созданного им в таежном краю, стали отзывы зрителей Улан-Удэ и гостей бурятской столицы.

И сегодня Валентин Архипов много ездит по республике, наблюдает многообразную жизнь в условиях города и на селе, бывает в православных и буддийских монастырях, общается с рыбаками, охотниками, туристами из Бурятии и других регионов страны. Память об этом остается в багаже художника в виде многочисленных набросков и графических зарисовок, которые служат важным подспорьем для его будущих живописных композиций.

Одним из любимых жанров В. Архипова является лирический пейзаж. Чувство непознанной тайны природы и созревшая с годами привязанность к здешним местам выражаются у автора в том, что в каждой его работе узнаются ландшафты и другие характер-

«В Листвянке», «Зима в Листвянке», «Звон Байкала», «Домик егеря», «Рыбачья деревня», «Дом Алферова», «Шаман-скала», «В Гремячинске», «Курорт Горячинск»...

В настоящее время Валентин Федорович работает над циклом городских пейзажей современной столицы Бурятии.

Улан-Удэ – крупнейший индустриальный и гуманитарный центр Восточной Сибири стал предметом творческого воплощения на многих полотнах В.Архипова: «Осень в городе», «Отель «Бурятия», «Торговый центр «Сагаан морин», «Судостроительный завод», «Налоговая инспекция», «Виадук», «Арбат», «Проспект автомобилистов», «Микрорайон Шишковка»... Объектами особого внимания автора являются монументальные памятники культуры и храмовые сооружения, которые соединяют мостом времени бывший Верхнеудинск с нынешней историей Улан-Удэ: «Царские ворота», «Гостинный двор», «Одигитрия», «Дацаны»... Для образной передачи атмосферы сегодняшней городской среды, существующей по законам новой реальности с ее открыто провозглашенным технократизмом, Валентин Архипов избирает конструктивный, пластический и фактурный язык изображения, выдержанный в неореалистической манере.

Валентин Федорович – постоянный участник республиканских, всероссийских и международных

Этапы творческого пути мастера и репродукции его произведений освещаются на протяжении всей его профессиональной деятельности в монографиях «Художники Бурятии» (Ленинград), «Традиции и современность изобразительного искусства Бурятии» (Улан-Удэ), журнала «Художник» (Москва), «Вершины» (Улан-Удэ), газет «Художник России» (Москва), «Вечерняя Москва», «Бурятия» (Улан-Удэ), «Буряад унэн» (Улан-Удэ), многочисленных альбомных и каталожных изданиях.

За плодотворную художественную и общественную деятельность, большой вклад в развитие национального и отечественного искусства Валентин Федорович удостоен Почетных грамот, Почетных знаков, Дипломов, почетных званий и других государственных и общественных наград.

Состоявшись как творческая личность, Валентин Архипов своим искусством и философским взглядом на мир связал узлами толерантности культурные корни центральной России с художественными традициями Забайкалья. И теперь в работах признанного живописца республики безоговорочно главенствует неповторимое прошлое и настоящее его второй родины – Бурятии.

Олег ПАЗНИКОВ,
заслуженный деятель искусств РБ,
ответственный секретарь
Союза художников Бурятии.

Здоровье

КАК СОХРАНИТЬ
СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ?

Сердечно-сосудистые заболевания, наравне с онкологическими заболеваниями и диабетом, прочно удерживают первенство среди самых распространенных и опасных болезней XX, а теперь уже и XXI века. Хотя в последние годы наблюдается прекращение роста и даже некоторое снижение смертности населения России, однако в целом ее уровень продолжает оставаться одним из самых высоких в Европе и все еще значительно превосходит уровень смертности в России начала 90-х годов. Особую тревогу медиков вызывает рост преждевременной смертности среди населения трудоспособного возраста. Отмечается существенное увеличение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, доля которых в структуре преждевременной смертности увеличилась у мужчин с 53 до 61 процента, а у женщин - с 61 до 70.

Почему же именно эти болезни получили столь широкое распространение? Учеными всего мира проводятся многолетние исследования данной проблемы. На сегодняшний день Всемирной организацией здравоохранения выделены основные причины - факторы риска, ведущие к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Это немодифицируемые, то есть неизменяемые - мужской пол, возраст, отягощенность по сердечно-сосудистым заболеваниям (наличие подобных заболеваний у близких родственников), и модифицируемые - это курение, гиподинамия, избыточная масса тела, ожирение, повышенный холестерин, артериальная гипертония, диабет, злоупотребление алкоголем, стрессы, недостаточное потребление овощей и фруктов. Основная причина болезней, как убедительно показывают эти исследования, - это наш нездоровый образ жизни плюс перегрузки и стрессы, которые приводят к заболеваниям в молодом возрасте. Это серьезные заболевания - ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, мозговой инсульт, атеросклероз периферических артерий.

Материальная основа сердечно-сосудистых заболеваний - обычно атеросклероз. Атеросклероз - это образование холестериновых бляшек на стенках сосудов, ухудшающих кровоток. Процесс этот незаметно и постепенно развивается на протяжении многих лет и к моменту появления симптомов болезни обычно находится в далеко зашедшей стадии. Писатель Ю.Олеша образно описал его: «Атеросклероз - это туман жизни, оседающий на древе наших сосудов».

Научно доказано, что лица, уже имеющие сердечно-сосудистое заболевание, имеют наивысший риск получить осложнения и умереть от инфаркта или инсульта. Среди лиц без симптомов этих заболеваний, но с сочетающимися факторами риска, риск этот также значительно повышается.

Эти заболевания можно предотвратить, изменив стиль жизни и соблюдая простые правила:

- Обязательно нужно прекратить курение.
- Следует ограничить потребление поваренной соли до 6 г в сутки. Не держите солонку на столе, старайтесь готовить пищу без соли, ешьте свежие овощи и фрукты, от-



кажитесь от консервированных или имеющих соленый вкус продуктов. Уменьшите потребление жирных и сладких продуктов (печенье, конфеты, шоколад, мороженое). Продукты следует готовить на пару, отваривать или запекать. При приготовлении пищи нужно использовать растительные жиры (оливковое, подсолнечное, кукурузное масло).

● Нормализуйте массу тела. Каждый лишний килограмм сопровождается повышением артериального давления на 2 мм. ртутного столба. Индекс массы тела должен составлять менее 25. Его определяют по формуле: масса тела (кг), разделенная на рост, выраженный в метрах и возведенный в квадрат (м²).

● Необходимо регулярно выполнять физические упражнения. Для нормального функционирования сосудов и сердца, например, человек должен проходить не менее 5-6 км в день, или 40 минут, и это ежедневно! Необходим самоконтроль нагрузки: она не должна приводить к учащению пульса выше возрастного предела, который определяется как "180 - возраст в годах". Появление одышки служит сигналом для уменьшения интенсивности нагрузки.

● Необходимо контролировать уровень АД под контролем врача. Добейтесь, чтобы АД было нормальным - менее 140/90 мм рт.ст.

● Обязательно нужно ограничить употребление алкоголя или отказаться от его приема.

● Периодически проверяйте уровень глюкозы (сахар) и холестерина крови. Уровень глюкозы натощак утром должен быть менее 5,5 ммоль/л, общего холестерина - менее 5,0 ммоль/л.

● И последнее - научитесь справляться со стрессом. Успешная деятельность, какой бы она ни была напряженной, оставляет сравнительно мало рубцов. Удручают лишь неудачи. Неуверенность в себе, бесцельность существования - самые вредоносные стрессоры. Главным фактором стресса становится не столько вызвавшее его событие или ситуация, сколько связанные с этим эмоциональное состояние, наша реакция на стресс.

Здоровья вам!

Дарима АНГАРХАЕВА,
врач-кардиолог городской
поликлиники №1 г.Улан-Удэ.

«ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»!

Современный школьник находится под огромным влиянием негативных сторон жизни. Это неблагоприятная экологическая обстановка, высокая учебная нагрузка, подкрепленные страхом получения низкой оценки по ЕМЭ или ЕГЭ и множество других факторов.

КРОМЕ того, неблагоприятное влияние на психику ребенка оказывают мобильные телефоны, телевидение, компьютер, Интернет. Потому сегодня медики, физиологи и психологи активно поднимают вопрос не только о физическом состоянии учащихся, но и об их психологическом здоровье.

Как показывают исследования, наибольшему воздействию негативных факторов подвержены подростки и старшие школьники, что в свою очередь отражается на их поведении. Зачастую в среде подростков мы наблюдаем рост агрессивности, склонность к девиантному поведению, повышенную тревожность, беспричинное депрессивное состояние, увеличение случаев суицида. Особую актуальность эти проблемы приобретают в весенне-летний период.

Легче заниматься профилактикой, чем лечением. Поэтому лучше предупредить негативные последствия. Одно из действенных профилактических средств по решению психологических проблем - это служба «телефона доверия».

На базе Республиканского информационно-методического центра с сентября 2009 года круглосуточно работают «телефоны доверия»: **8-800-350-25-25, 8-800-2000-122**. Напомним, что все звонки как со стационарных, так и с мобильных телефонов бесплатные и потому доступны каждому. Это стало возможным благодаря реализации республиканской программы «Тоонто нютаг: традиция жива», направленной на профилактику социального сиротства и организацию семейного устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а также за счет грантовых средств Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

На звонки отвечают квалифицированные специалисты с высшим педагогическим, социально-психологическим, юридическим образованием, имеющие опыт работы в об-

разовательных и социальных учреждениях, и потому они могут дать консультации и взрослым, и детям разных возрастов. Каждый позвонивший может выбрать псевдоним, ведь «телефон доверия» работает по принципам анонимности, доверительности и конфиденциальности. Как показала практика, этот метод работы наиболее эффективен.



Ведь зачастую ребенок по каким-либо причинам не может или не желает рассказывать о своих проблемах ни родителям, ни учителю. Он выбирает «телефон доверия», по которому его не только внимательно выслушают, но и обязательно помогут найти выход из

сложившейся ситуации.

За период действия «телефона доверия» возросло количество звонков, связанных с одиночеством, физическим насилием, алкогольной зависимостью, сексуальными и многими другими вопросами. Из числа абонентов 12 процентов затронули проблему подросткового возраста, 5 - отношения между детьми и родителями, и при этом каждый пятый-шестой звонок поступал от подростка. Отметим, что «телефоном доверия» в равной степени воспользовались как городские, так и сельские жители республики. Принцип работы сотрудников экстренной телефонной помощи - доброжелательность и открытость.

Результаты мониторинга показывают, что специалисты службы «телефона доверия» в основном работают с первичной консультацией. В то же время каждый пятнадцатый звонок - это повторное обращение со словами благодарности за оказанную консультацию, что можно рассматривать как положительный результат работы службы «телефона доверия».

«Давайте будем более внимательными друг к другу и расскажем всем близким и знакомым о «телефоне доверия», - обращаются к читателям «Бурятии» профессиональные консультанты. - Может быть, вы спасете кого-нибудь из своего окружения, для кого звонок на «телефон доверия» станет последней надеждой, возможностью изменить жизнь в лучшую сторону».

Сэрэгма ДОНДОКОВА.

«Телефоны доверия»: 8 800 2000 122 и 8-800-350-25-25. Круглосуточно, анонимно, бесплатно.

ГЕРПЕС – ЭТО ПРИГОВОР?

Генитальный герпес - это хроническое инфекционное заболевание, которое вызывает вирусы простого герпеса, проявляется оно сменой обострений и ремиссий.

- Как заражаются им?

- Генитальный герпес передается при незащищенных половых контактах, в том числе орально-генитальных и анально-генитальных. Зараженный человек может не знать о своей инфекции, но при этом быть источником инфекции.

- Чем опасен и можно ли планировать беременность и роды,

будучи зараженной этим вирусом?

- У многих герпетическая инфекция протекает без всяких проявлений; у небольшой части выявляются симптомы и жалобы. При правильно подобранном лечении (а лечение обязательно должно рекомендовать врач!) рецидивы редки и беременность можно планировать. Если обострение произошло во время беременности, совместно с врачом акушером-гинекологом подбирается специфическое лечение, способ родоразрешения и меры профилактики герпетической инфекции новорожденного.

- Как проявляется инфекция?

- В типичных случаях это характерные болезненные высыпания на слизистой половых органов, которые могут сопровождаться повышением температуры, слабостью, головной болью. При атипичных проявлениях герпеса для подтверждения диагноза требуется лабораторное обследование мазка и крови.

- Что может привести к обострениям генитального герпеса?

- Пусковым фактором обострений могут стать смена климата, длительное пребывание на солнце, простудные заболевания, стрессовые ситуации, менструация, смена полового партнера.

- Как можно защититься от этого заболевания?

- Важный фактор профилактики - правильно назначенное лечение, при котором снижается не только риск рецидива, но вероятность заражения вашего партнера. Средства барьерной контрацепции (презерватив) снижают риск инфицирования, но не полностью.

Помните, что стабильные отношения - залог вашего здоровья!

- Герпес - это приговор?

- Ни в коем случае! Современные лекарственные средства, к сожалению, полностью не уничтожают вирусы в организме, но они существенно уменьшают негативные

последствия инфекции, ее симптоматику. Важно, при появлении первых симптомов (дискомфорт в области половых органов: покалывание, жжение) как можно раньше обратиться к врачу и начать лечение.

Помните: хорошее настроение, положительные эмоции - это существенный фактор влияния на многие заболевания, в том числе и на генитальный герпес.

Анна СЫБЫКОВА,
дерматовенеролог

Республиканского кожно-венерологического диспансера,
врач высшей категории.

