

Город, где старость в радость

Как мы уже писали, всемирный проект «Город, где старость в радость» осуществляется Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ) в более чем тридцати больших и малых городах на всех континентах Земного шара. В России наряду с Москвой участником проекта стал и наш город. Он направлен на то, чтобы пожилой человек, завершив трудовую деятельность и выйдя на пенсию, имел возможность «стареть активно».



Учебке все возрасты покорны

Работа в Туймазах проводится под научным руководством кандидата педагогических наук Г. Миннигалеевой. Недавно на базе юридического колледжа открылся народный университет для пенсионеров, где люди пожилого возраста могут бесплатно получить дополнительное образование. Как отнеслись к этой идее сами пенсионеры, насколько активные они студенты, какие предметы изучают?

— В народном университете преподаются те дисциплины, которые избрали сами пенсионеры в ходе проведенного нами опроса. Посещают только те занятия, которые именно им интересны и необходимы. На сегодняшний день в университете около 70 слушателей. На занятии «Право социального обеспечения» преподаватель знакомит с правильностью налогообложения, пенсионными начислениями и законодательством по социальному обеспечению, — рассказывает Гульнара Афрузовна. — Есть также предмет «Интернет и углубленное изучение компьютера». Для обучения колледж предоставил нам три компьютерных класса. Современные люди не представляют своей жизни без Всемирной сети, наши ученики тоже хотят свободно общаться в локальной сети. А еще мы учимся делать телепередачи. Для этого организовали курс «Телестудия 50+. Основы видеосъемки и видеомонтажа». Помогает в этом тележурналист Е. Корнилова. На телевидении мнение и голос пенсионера практически не пред-

ставлены, передачи ориентированы в основном на средний возраст. Поэтому мечтаем хотя бы в нашем районе попробовать создать свою передачу. Должно получиться, правда, съемки проводятся любительской видеокамерой, приобрести профессиональную, к сожалению, нет возможности. Еще в университете изучают английский и немецкий языки, религию (православие и ислам), искусство, здоровый образ жизни.

Преподавательский состав разный: и квалифицированные преподаватели юридического колледжа, и люди, которые сами находятся на заслуженном отдыхе.

Г. Миннигалеева преподает азы англий-

ского языка. Казалось бы, для чего человеку на пенсии нужна иностранная азбука с грамматикой? Оказывается, у многих интерес к английскому языку был еще с детства, а учить его возможности не представилось. Мужчины теперь титры переводят во время трансляции международных чемпионатов по футболу, а женщины в заграничных фильмах выискивают знакомые слова. Урок проходит в непринужденной обстановке, с улыбками, нет по-школьному строгой дисциплины — каждый «ученик» может во время урока переспросить, уточнить материал. Структура занятия разнообразна: повторение пройденного, составление диалогов, ознакомление с новыми звуками и словами, закрепление и даже заучивание песен. Каждому раздается наглядный печатный материал, который используют и на уроке, и повторяют по нему дома. Самое интересное, что женщины объединились и дополнительно занимаются английским языком в гостях у Р. Либерт, ученицы народного университета.

— До сих пор находимся в изумлении, что наравне с Москвой такое заведение открылось и у нас. Безмерно благодарны Администрации района, коллективу юридического колледжа за понимание и поддержку людей нашего возраста, и Гульнаре Афрузовне за

то, что она с любовью, терпением старается помочь нам. Нам, пенсионерам, такое общение просто необходимо. А английский повторяем у меня, потому что хочется быстрее освоить начальный курс языка, а с его помощью и компьютер», — поделилась Римма Аркадьевна. Ее мнение о необходимости такого университета поддерживают и другие участники проекта: «Даже когда человек находится на пенсии, он все равно должен обогащать свой интеллект. На Западе в этом возрасте жизнь только начинается, и у нас так же должно быть», — сказал Р. Каримов.

Д. НАСИБУЛЛИНА.
Фото автора.

Средство против рассеянности

Пожилые люди часто жалуются на ослабление памяти. Врачи обычно ограничиваются общими рекомендациями: вести размеренный образ жизни, не волноваться и т.д. Однако, как считают исследователи Калифорнийского университета в Ирвине, такой совет — медвежья услуга пациентам.

Американские ученые пришли к выводу, что яркие впечатления, эмоциональные переживания, стрессы сопровождаются выбросом в кровь определенного комплекса нейрохимических веществ. Они-то и влияют на способность к запоминанию фактов, ситуаций, событий. Правда, механизм этот до конца не ясен. С возрастом люди перестают вести активный образ жизни, необходимые мозгу химические нейровещества выделяются все реже и реже — память слабеет.