

ЛУЧШИЕ ДЛЯ ЛУЧШИХ

Скоро конец учебного года. Для кого-то – это только осознание того, что он стал студентом. Кто-то начал понимать, кий принц». Песни, танцы, постановки, воздушная гимнастика, акробатические трюки просто взорвали зал восторгом.



что впереди уже финал. Кто-то впервые дебютировал на Межвузовском конкурсе талантов «Студенческая весна 2018», а кто-то из вас отдавал все свои последние силы на сцене ДИИТа.

23 апреля два часа судьи из разных университетов, театральных групп и, просто, – самые творческие лица Днепра – наблюдали за ярким концертом, где всё яркое и зажигательное в ДИИТе собралось в концерт под названием «Малень-



Сказать, что каждый участник выложился на полную – это ничего не сказать! Два месяца еженедельных тренировок, несъеденные бутерброды после учебы, выпитые за занятие литры воды, крепатура – после первых же дней, а сколько сорванных голосовых связ-

визги, крики, эмоции, фото, предвкушение, ожидание, догадки, интерес, интрига! Без зрителя не было бы и артиста! Та атмосфера, которая создается в зале, просто подкашивает! И ты уже не в силах отвести взгляд от сцены, потому что именно в этот момент ты



можешь пропустить самую изюминку номера!

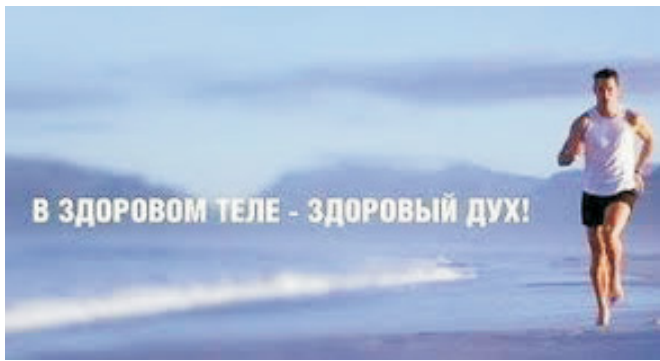
Каждый номер был насыщен вдохновением, силой, талантом. И, самое главное, надеждой и верой в победу. В прошлом году наш университет получил 1-е место в фестивале. В этом – мы с уверенностью шагаем к гран-при! Только ДИИТ! Только победа!

*Ульяна Лысяк,
гр. УЗ15130 (440)*

зок, боязни подцепить простуду в самый неудачный момент! Но потом, под звук трясущихся коленок, вибрируя голосами, они выходят на сцену, что бы за 5 минут отдать вам все то, что вызревало эти 2 месяца.

Сказать, что зритель просто пришёл похлопать – тоже ничего не сказать. Драйв,





Доброго времени суток, наши дорогие читатели, сегодня мы поговорим о спорте и его важности в жизни человека.

С самого детства мы регулярно слышим громкие фразы о пользе и необходимости занятий спортом. Нас убеждают в том, что здоровый дух может жить исключительно в здоровом теле, что спорт – это настоящее лекарство от деградации, а также средство для полномасштабной борьбы с алкоголизмом и наркоманией. Я подтверждаю важность спорта и соглашаюсь со всеми этими утверждениями, поскольку в них на самом деле кроется рациональное зерно. Но какая все-таки польза может обнаружиться от спорта, если мы обойдем все эти громкие фразы и попытаемся проанализировать ситуацию глубже? Почему так важен спорт и как он способен изменить нашу жизнь к лучшему? Почему нужно заниматься спортом? Какова его роль в ежедневной жизни человека?

Конечно, первое, что приходит на ум, – это физическая закалка. Регулярные занятия спортом помогают держать мышцы в тонусе, избавляться от жировых отложений, выглядеть стройными и красивыми. Благодаря активной пропаганде и просветительской работе огромное значение спорта в жизни человека сегодня известно каждому. Однако, спорт способен дать нам гораздо больше очевидной пользы не только для тела. Как и любое другое регулярное занятие, физические упражнения помогают формированию самодисциплины. Заставить себя заниматься спортом – значит положить начало ее развитию. Роль спорта в этом плане очень велика. Привычка заниматься спортом каждый день поставит в вашем графике отправную точку. Отталкиваясь от нее, вы сможете сделать планирование своих будней более понятным и стабильным. Помимо этого, вам легче будет проявить дисциплину в других сферах вашей жизни: вы сможете приучить себя просыпаться каждый день по первому звонку будильника (а иногда даже и без него),

приходить на встречи вовремя, выучить новый для себя язык и так далее.

Во время занятий спортом в человеческом теле вырабатываются эндорфины, которые еще называют гормонами счастья. Стоит лишь преодолеть барьер лени и хотя бы десять-пятнадцать минут пробежаться по дорожке – и повышенное настроение после душа будет вам обеспечено. Как начать заниматься спортом с удовольствием? Просто посвятите ему хотя бы пятнадцать минут. Это замечательный способ избавиться от кратковременной или затяжной депрессии. Также регулярные занятия спортом увеличивают продолжительность жизни. Многие могли бы возразить, что при физических упражнениях возрастает потребление кислорода, активнее работают органы – а значит, тело быстрее изнашивается. Отчасти это правда. Однако нетренированные мышцы в один не очень приятный момент могут отказаться работать. Слабое сердце не справится с потоком крови – и приступ будет обеспечен. Но многие пожилые люди регулярно занимаются спортом, не чувствуя при этом особого дискомфорта. Сравнивая их с более ленивыми сверстниками, можно вполне однозначно ставить на то, кто кого переживет. Ведь как уже было написано выше, регулярные физические упражнения способствуют укреплению мышц и органов. Это позволяет предупреждать многие болезни, не говоря уже о том, что упражнения позволяют чувствовать себя лучше даже в пожилом возрасте. Спорт помогает жить! В спортзале можно встретить единомышленников, на утренней пробежке – позитивных людей, а вечерняя изнурительная тренировка поможет, вопреки логике, снять усталость после работы.

Подгорный Николай, 531 гр.

Кубок Ректора 2018

К большому сожалению, с каждым годом соревнования по мини-футболу среди факультетов для студентов 5 курса имеют все меньшую популярность. Теперь это уже не такое громкое мероприятие, как несколько лет назад. Но! Студенты-игроки каждый год изо всех сил стараются, чтоб доказать – именно их факультет достоин главного приза – «Кубка Ректора»! Болельщики разучивают кричалки, рвут связки, одеваются в цвет своей команды, изображают на лице «боевой раскрас» и вперед – навстречу победе!

Золото в этой футбольной схватке завоевал ФК «Военная Кафедра»! Первое место, мне кажется, уже в первой игре можно было отдавать этим ребятам. Курсанты хорошо под-

готовились, и победа осталась за ними! Ненамного отстав от ВК, Механики забрали «серебро» поединка, так же показав отличный уровень игры в футбол. Ну, а бронза досталась факультету УИП. Это были невероятно сильные команды! Остальные футбольные «клубы» очень старались, но увы, остались за бортом... Но до тех пор, пока будет существовать «Кубок Ректора», факультеты будут бороться за звания лучших!

Вот, спустя 2 недели, когда фавориты уже определены, можно браться за учебу (в идеале, конечно же)! Или же шагать навстречу лету с распростертыми объятьями, ведь купальный сезон не за горами! Всем удачи и побед!

Коваленко Ирина, 256-м гр.



Быстрее, выше, сильнее!

В конце апреля кафедра физической подготовки нашего вуза провела очередное соревнование. Как и каждый год, студентам представилась возможность проверить свои силы и побороться за звание лучшего армрестлера в своей весовой категории. Результаты этого вы сможете узнать в стенах спорткомплекса. Гвоздем «программы» была одна, хрупкая на первый взгляд, девушка – Анна Залужная, которая во всех весовых категориях, в которых сражалась, заняла 1-е место. Бедные девушки! В некоторые моменты было даже неинтересно наблюдать, ведь заранее знаешь победителя! Корреспондент нашей газеты взял у победительницы интервью, чтобы поближе узнать о ее увлечении.

– Анна, как давно ты уже занимаешься спортом, и кто тебя к нему привлек?

– Армрестлингом я занимаюсь уже 3 года. Да никто меня не привлекал! Сама решила, кстати, после соревнований в ДИИТе, еще на 1-м курсе. Правда, спустя полгода.

– Почему именно армспорт? Необычное для девушки увлечение.

– После первых соревнований в ДИИТе и появился у меня интерес к этому виду спорта, правда, сначала несерьезный, между этим я пробовала «освоить» тяжелую атлетику, но после нескольких тренировок по армрестлингу поняла, что это не мое. Все говорят, что это не женский вид спорта, но я так не думаю – каждому свое, у всех

(Окончание на с. 3)

Быстрее, выше, сильнее!

(Окончание. Начало на с. 2)

есть свои таланты, сильные и слабые стороны.

– В какой весовой категории ты выступаешь?

– 50 кг, но часто приходится бороться и в высших категориях (от 55 кг и более), так как это самая маленькая весовая категория и не всегда в нее набирается много участников; соответственно, для большей конкуренции объединяют меньшие категории.

– Каких целей ты успела достичь за все время занятием армрестлингом?

– Главная цель не достигнута, еще есть к чему стремиться. Но все же: я выполнила норматив КМСУ (кандидат в мастера спорта Украины), 3 раза была чемпионкой области в своей и в абсолютной категории по сумме обеих рук, дважды серебряная призерка Чемпионата Украины среди юниоров в своей весовой категории на обе руки, также была бронзовой призеркой на Чемпионате Украины среди ВУЗов, выступая в высшей категории. Но это не все! Я участвую и в других соревнованиях разного уровня, занимая также призовые места. За 2,5 года накопилось около 15

медалей, которые я привезла из разных городов Украины.

– Ты так смело «ложилась» всех своих соперниц! А как насчет парней? Как много в твоём окружении тех, которых ты поборола в товарищеском поединке?

– Есть много ребят в зале, которые также занимаются армрестлингом, но они мне не под силу. В этом виде спорта есть много нюансов, которые необ-

ходимо знать, главное – это техника борьбы и хороший старт. Человек, который этим владеет, может составить серьезную конкуренцию, даже не имея особой физической подготовки. И к тому же, у мужчин по природе большее количество производимого тестостерона, чем у женщин. Но это не повод опускать руки, нужно постоянно работать над собой, ведь нет ничего невозможного!



– У тебя есть свой девиз по жизни? Если да, то какой?

– Девиза нет, но скажу одно... Нужно ставить перед собой цель и идти к ней – пока не достигнешь, как бы ни было сложно. В этом и проявляется сила человека, не только физическая, но и внутренняя, духовная. Благодаря этому становишься более целеустремленным, работаешь над собой, появляется смысл жизни, делаешь ее ярче и лучше. Ведь это так приятно получать то, чего ты так долго добивался!

С Анной Залужной
вела беседу Коваленко Ирина,
256-м гр.

Профессиональный гардероб

Так или иначе, но в нашей голове складываются стереотипы: юрист должен ходить в строгом деловом костюме и обязательно с кейсом; девушка, которая работает официантом, всегда будет в кедах и с рюкзаком; ну а домохозяйки, как в лучших мыльных операх 60-х – платье в горошек, красный цвет помады и торба с продуктами.

Безусловно, в 21-м веке все поменялось. Но согласитесь, имея ту или иную профессию, нас что-то обязывает одевать галстук, юбку-карандаш или покупать довольно объемную сумку для документов.

Поступая в ВУЗ и видя перед собой яркие стенды факультетов,

у вас есть отличная возможность представить, как вы будете выглядеть спустя некоторое время. Если представить, что вы поступили на Управления Процессами Перевозок, то без большой сумки не обойтись! Нужно будет носить с собой графики, папки А4 и тубус (ваших вечных друзей). Если говорить об Экономико-гуманитарном факультете, то маленькая и удобная сумка-клатч – это то, что нужно! На факультете Технической Киббернетики без ноутбука не обойтись, а каждый день выглядеть стильно поможет удобный и яркий рюкзак. В качестве дополнения к своему диплому вы



Управління процесами перевезень



Організація будівництва доріг та експлуатація колії



Промислове та цивільне будівництво



Мости та тунелі



Управління енергетичними процесами



Механічний



Економіко-гуманітарний



Технічна киббернетика



Кафедра військової підготовки



можете еще поступить и на кафедру военной подготовки! Тогда по субботам у вас будет особый дресс-код. Здесь сложно угадать с сумкой, но думаю, сумка без принта, удобная в

носке в данной ситуации будет вам в помощь.

Но какую бы вы не выбрали специальность, не забывайте – вы индивидуальность!

Нос Ольга, 20ПУ ТВ-1 гр.

Дифтерію можна попередити

Незважаючи на поодинокі випадки із захворювання на дифтерію в Україні, всі ми знаходимося в зоні ризику. Епідемічна ситуація з дифтерією нестабільна і в будь-який момент може виникнути спалах або ж епідемія дифтерії. Особливо актуальне це питання для пасажирів залізниць та залізничників. Це пов'язано з легким шляхом передачі інфекції (повітряно-крапельний), масивністю розповсюдження, скупченням пасажирів, можливістю завезення джерел інфекції із неблагополучних по дифтерії країн та легкої розповсюдження. Цьому сприяє тісний контакт пасажирів на вокзалах, в потягах, їх скупчення, відсутність своєчасного провітрювання об'єктів залізниць.

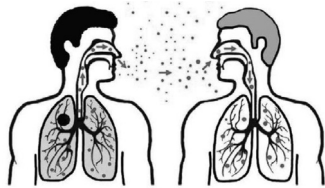
Дифтерія – гостре інфекційне захворювання. Визивається дифтерійним мікробом та характеризується запальним процесом з утворенням фібринозної плівки на місці проникнення збудника хвороби, загальною інтоксикацією в результаті виходу в кров екзотоксину, який визиває тяжкі ускладнення по типу інфекційно-токсичного шоку, міокардиту, поліневриту, нефрозу.



Збудник дифтерії передається повітряно-крапельним шляхом при близькому контакті, рідше через інфіковані предмети (посуд, білизну, іграшки, книжки).

Джерелом зараження дифтерією є тільки хвора людина або бактеріоносії дифтерії. Частіше при дифтерії поражається ротоглотка, рідше – дихальні шляхи, ніс, гортань, трахея. На ранніх стадіях захворювання дифтерію можна прийняти за ангіну. Є дифтерійне ураження очей, вуха, статевих органів, шкіри. Прихований період захворювання продовжується до 10 днів. Потім з'яв-

ляються характерні признаки, виразки і ранки, формується дифтерійна плівка. У нещеплених перебіг дифтерії є тяжким, переважно у виді токсичних та комбінованих форм, з приєднанням ускладнень та летальних випадків. Ускладнення частіше характерні для серцево-судинної системи (міокардит), периферичної нервової системи (неврити та поліневрити) і нирок (нефротичний синдром).



З метою забезпечення епідемічного благополуччя з дифтерії, рекомендовано: охоплення профілактичними щепленнями відповідних вікових груп населення згідно з Календарем профілактичних щеплень на рівні не менше 95 % та звернення до лікаря з метою своєчасного виявлення хворих, їх діагностики, ізоляції та лікування.

Ситуація ускладнюється тим, що менше половини українських дітей були повністю імунізовані проти дифтерії. Це менше відсоток охоплення щепленням дорослого населення і не є достатнім, щоб захистити нас від небезпечної хвороби.

Вакцинація – це найефективніший спосіб захисту від дифтерії. Вакцинація захищає організм від інфекції, запобігає тяжкому перебігу хвороби й виникненню ускладнень та летальних випадків. Ризик серйозних ускладнень від захворювання, якому можна було б запобігти за допомогою вакцинації, набагато вищий, ніж ризик реакції на вакцину.

Щеплення – єдиний дієвий спосіб захистити вас та вашу дитину від дифтерії.

Завідувач відділення організації епідосліджень ДВП ДУ «ЛЦ на ЗТ МОЗУ», лікар-епідеміолог Н. Науменко, Завідувач амбулаторією ст. Дніпро-Південна Т. Залеська

Кір – хвороба, яка відома з давніх давен

Актуальність питання пов'язана з тим, що наразі маємо епідемію захворюваності. Спочатку хвороба охопила Румунію і Італію, а тепер і Україну.

Близькість кордону, наявність транспортного сполучення, в тому числі залізничного, вимагає додаткових заходів профілактики для працівників залізниць і пасажирів. В Україні за 2018 р. захворіло майже 6 тисяч людей. Серед працівників Придніпровської залізниці в 2018 році зареєстровано 4 випадки.

Кір – це гостре, високо контагіозне вірусне захворювання, яке передається повітряно-крапельним шляхом. Вірус проникає в організм людини через слизові оболонки очей, верхніх дихальних шляхів. Від моменту зараження до появи перших симптомів проходить 8–10 днів.



Характеризується загальною інтоксикацією, підвищенням температури тіла (часто до дуже високих позначок –40–41 °С), світлобоязню (розвивається кон'юнктивіт), кашлем, висипом, який починається з обличчя і шиї і впродовж кількох днів розповсюджується по тілу. Кір дуже пригнічує роботу імунної системи, з чим пов'язаний розвиток ускладнень. Частіше усього ускладнення розвиваються у дітей у віці до 5 років і у дорослих старше 20 років. Важкий перебіг хвороби найбільш вірогідний серед дітей, які погано харчуються, особливо ті, які мають недостачу вітаміна А, або серед людей, чия імунна система ослаблена ВІЧ, СПИДОМ чи другими хронічними хворобами.

Вірус кору має високий рівень контагіозності, а це означає, що людина, яка не має імунітету проти кору, при контакті з хворим захворіє також. А оскільки вірус з потоком повітря може розповсюджува-

тись на досить велику відстань (кімнати, поверхи будинків, вагони поїздів), то ймовірність захворюти наближається до 100 %. Зараження кором через третіх осіб і різні предмети не відбувається через малу стійкість вірусу в зовнішньому середовищі. Вірус швидко гине при нагріванні, та ультрафіолетовому опроміненні, під впливом дезінфікуючих засобів. Перебіг хвороби може ускладнюватися ураженням дихальної системи: ларингітом, трахеїтом, бронхітом, пневмонією, отитом. Найважчі ускладнення кору зустрічаються рідше – це менінгіт, енцефаліт, сліпота.

Основним методом профілактики є вакцинація, а також здоровий спосіб життя. Діти вакцинуються двічі: в 12 місяців і в 6 років згідно календаря щеплень. Невакцинованим дорослим необхідно звернутись

до сімейного чи дільничного лікаря, щоб обговорити питання щодо вакцинації.

Важких ускладнень кору можна уникнути при підтримуючому лікуванні, повноцінному харчуванні, належному надходженні рідини, додатковим дозам вітаміну А.

Тим, хто в групах ризику і тим, що по медичним показам не може бути вакцинований, варто приділити увагу харчуванню – вживати продукти з високим вмістом вітаміну А (риба, печінка тріски, яйця, фрукти).

Будьте здорові!

Заступник директора ДВП ДУ «ЛЦ на ЗТ МОЗУ» Т. Комісарчик, Лікар-епідеміолог ДВП ДУ «ЛЦ на ЗТ МОЗУ» І. Рудь, Зав. амбулаторією ст. Дніпро-Південна Т. Залеська