ГАЗЕТА ДОНБАСЬКОЇ ДЕРЖАВНОЇ МАШИНОБУДІВНОЇ АКАДЕМІЇ

АКАДЕМІЯ

№6 (384) 16 квітня 2021

ІЗ ДНЕМ НАРОДЖЕННЯ, АКАДЕМІЄ!

Уже 68-у річницю святкує наша Академія. Протягом усіх цих років створювалася історія, у якій були як позитивні, так і нелегкі періоди. Озираючись назад, можна впевнено сказати, що всі пережиті моменти були потрібними. І зараз, коли навчання в аудиторному режимі обмежене, набувають більшої цінності всі спогади про дні та пари, проведені в стінах Академії.

Шановні викладачі, співробітники та студенти ДДМА! Вітаємо вас із цим чудовим і важливим святом – із Днем народження Академії! Дякуємо всім вам за вагомі внески в розвиток та роботу ДДМА! Хай кожен день, проведений у стінах улюбленого вишу, буде сповнений радістю й натхненням! Хай завжди знаходяться сили й ресурси на досягнення намічених вершин та цілей! Бажаємо міцного здоров'я і щоби всі негаразди обходили вас стороною!

Процвітання тобі, улюблена Академіє! І нехай майбутні покоління студентів будуть гідними своїх попередників.

ПІДСУМКИ ТРУДОВОГО ЗМАГАННЯ

На засіданні вченої ради ДДМА підведені підсумки трудового змагання колективів Академії, викладачів, співробітників і студентів. У нижче вказаних номінаціях переможцями стали:

Кращий студент факультету

За підсумками поточного навчального року визначені кращі студенти з нагородженням дипломами в наступних номінаціях:

ФМ: Аліна Рассошенко, студентка групи Мат-20м

ФАМІТ: Єлизавета Несен, студентка групи КН-20м

ФІТО: Дарья Сидюк, студентка групи ТМ-19м

ФЕМ: Костянтин Чоста, студент групи ПЛ-19-1

Кращий студент ДДМА
Костянтин Чоста, студент групи ПЛ-19-1

Кращий студент у галузі НДР

у номінації «Технічні науки»:

диплом 1-го ступеня – Микита Кадацький, студент групи СА-20м

диплом 2-го ступеня – Олександр Сокольський, студент групи СА-20м

диплом 3-го ступеня – Андрій Капелещук, студент групи СА-18-1

у номінації «Економічні науки»:

диплом 1-го ступеня – Дар'я Авраменко, студентка групи МН-20м

диплом 2-го ступеня – Юлія Карлаш, студентка групи С-20м

«Почесні звання ДДМА»

За підсумками поточного навчального року визнані переможцями конкурсу з врученням дипломів у номінаціях:

Почесний професор – Коновалова Світлана Олексіївна, кандидат хімічних наук, доцент кафедри хімії та охорони праці

Заслужений працівник – Куприкова Анна Вікторівна, фахівець з інформаційних технологій інформаційно-обчислювального центру інформаційно-сервісного центру

Почесний доктор – Садовий Олександр Валентинович, доктор технічних наук, професор, професор кафедри електропривода Національного технічного університету «Дніпровська політехніка»

Почесний знак Академії «За заслуги»

За підсумками поточного навчального року почесним знаком «За заслуги» нагороджується Кассов Валерій Дмитрович, доктор технічних наук, професор, декан факультету машинобудування.

До Книги пошани Академії вписані такі співробітники:

Підгора Єлизавета Олександрівна, кандидат технічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри економіки підприємства

Чоста Наталія Вікторівна, кандидат технічних наук, доцент кафедри основ проєктування машин

Богданова Ліна Михайлівна, кандидат технічних наук, доцент кафедри комп'ютерних інформаційних технологій

Богоєва Сніжана Василівна, викладач ДТ ДДМА

РЕКТОРАТ, ПРОФКОМ І ГАЗЕТА «АКАДЕМІЯ»

ВІТАЮТЬ

доцента кафедри ОіТЗВ

Агєєву Марину Володимирівну

з успішним захистом дисертації на здобуття наукового ступеня доктора технічних наук, який відбувся 26 березня 2021 року у Приазовському державному технічному університеті.
Науковий консультант – проф. Размишляєв О.Д.

Краща студентка ФМ: Аліна Рассошенко, Мат-20м

Кращий студент ДДМА і ФЕМ: Костянтин Чоста, ПЛ-19-1

Краща студентка ФІТО: Дарья Сидюк, ТМ-19м

Краща студентка ФАМІТ: Єлизавета Несен, КН-20м

«Донбаська державна машинобудівна академія – кращі імена»

За підсумками поточного навчального року визнані переможцями конкурсу з врученням дипломів у наступних номінаціях:

Кращий викладач гуманітарних дисциплін – Болотіна Євгенія Валеріївна, кандидат філософських наук, в.о. завідувача кафедри філософії та соціально-політичних наук; Ладика Олена Вікторівна, викладач МК ДДМА; Корсун Маргарита Анатоліївна, викладач ДТ ДДМА

Кращий викладач фундаментальних дисциплін – Кабацький Олексій Володимирович, кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри інформатики і інженерної графіки; Ахромов Максим Олексійович, викладач МК ДДМА,

Кращий викладач професійно орієнтованих дисциплін – Разживін Олексій Валерійович, кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри автоматизації виробничих процесів; Приймак Ірина Іванівна, викладач МК ДДМА; Бережний Сергій Олександрович, викладач ДТ ДДМА

Кращий викладач економічних дисциплін – Шашко Вікторія Олександрівна, кандидат економічних наук, доцент, доцент кафедри менеджменту; Стешенко Олександр Вікторович, викладач МК ДДМА

Кращий науковець – Марков Олег Євгенович, доктор технічних наук, професор, завідувач кафедри комп'ютеризованого дизайну й моделювання процесів і машин

Кращий молодий науковець – Бережна Олена Валеріївна, доктор технічних наук, доцент, доцент кафедри підйомно-транспортних машин

«Кращий винахідник року»

За підсумками поточного навчального року визначені кращі винахідники з нагородженням дипломами в наступній номінації:

Кращий винахідник року:

диплом 1-го ступеня – Ковалевський Сергій Вадимович, доктор технічних наук, професор, завідувач кафедри інноваційних технологій і управління;

диплом 2-го ступеня – Марков Олег Євгенович, доктор технічних наук, професор, завідувач кафедри комп'ютеризованого дизайну і моделювання процесів і машин;

диплом 3-го ступеня – Авдєєнко Анатолій Петрович, доктор хімічних наук, професор, завідувач кафедри хімії та охорони праці.

ТРЕТЄ МІСЦЕ В BLACK SEA SCIENCE-2021

Наукова робота студента ДДМА Елізара Носулі Information system for assessing the physical condition of pets (науковий керівник – канд. техн. наук, доцентка Людмила Нечволода) стала переможцем міжнародного конкурсу студентських наукових робіт Black Sea Science-2021 у номінації «Інформаційні технології, автоматизація та робототехніка». Конкурс проводиться на базі Одеської національної академії харчових технологій під егідою Black Sea Universities Network і ISEKI-Food Association. 30 березня у формі онлайн-конференції відбувся фінальний етап.

Міжнародне журі у складі представників Польщі, Анголи, США, Беніну, Грузії, Азербайджану, Білорусі, Казахстану та України високо оцінило наукову роботу нашого студента, присудивши почесне 3-є місце! Елізар та його наукова керівниця нагороджені сертифікатами переможців конкурсу.

Загалом у конкурсі в номінації «Інформаційні технології, автоматизація та робототехніка» узяли участь 69 робіт із 9 країн світу. Зауважимо, що основною вимогою конкурсу було надання роботи англійською мовою.

Власн. інф.

ОЛІМПІЙСЬКІ УСПІХИ ЮНИХ МАТЕМАТИКІВ

LXI Всеукраїнська олімпіада юних математиків та IV Всеукраїнська олімпіада з математики для учнів 5–7 класів проходить із 1 по 2 квітня. У Донецькій області олімпіада проходить дистанційно – в Краматорську, на базі кафедри математики та моделювання ДДМА, і в Маріуполі.

Команда Донецької області на олімпіаді представлена чотирма учнями з Краматорська. Це:

Марія Білицька, учениця 5-го класу ліцею № 35 ім. Валентина Шеймана Краматорської міської ради Донецької області;

Арсеній Люлька, учень 11-го класу ліцею № 35 ім. Валентина Шеймана Краматорської міської ради Донецької області;

Антон Уваренко, учень 11-го класу ліцею № 35 ім. Валентина Шеймана Краматорської міської ради Донецької області;

Єгор Руденко, учень 7-го класу загальноосвітньої школи № 25 м. Краматорська.

За результатами олімпіади Марія Білицька і Єгор Руденко стали призерами IV (республіканського) етапу Всеукраїнської олімпіади з математики (треті місця).

Ольга Ровенська, доцент кафедри математики та моделювання

ЦЕНТР ІТ-РІШЕНЬ ДДМА – РОЗВИТОК ІНФОРМАЦІЙНОЇ СФЕРИ В РЕГІОНІ

Як ми вже повідомляли, у ДДМА запроваджено освітній проєкт – Центр ІТ-рішень. Він забезпечить подальший розвиток інформаційної сфери в регіоні Донеччини. Підтримку в цьому проєкті надав Європейський союз у рамках Програми ООН «Відновлення і розвиток світу». За короткий час був створений сучасний комп'ютерний навчальний кабінет з інтерактивною дошкою, який допоможе забезпечити підготовку, перепідготовку фахівців і підвищення кваліфікації держслужбовців і спеціалістів із промислових підприємств регіону.

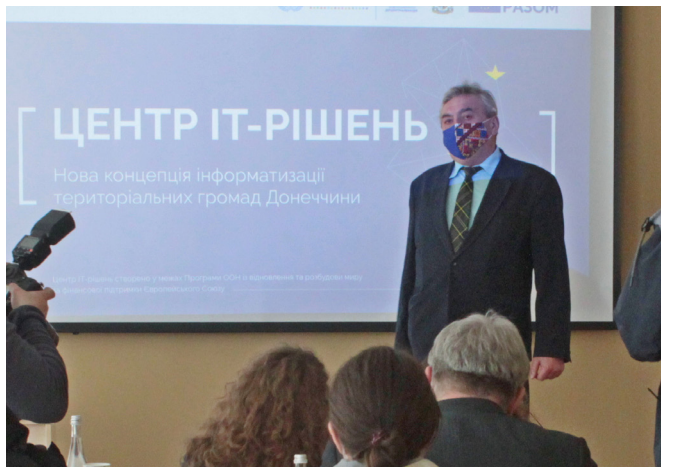
Урочисте відкриття Центру ІТ-рішень відбулося 5 квітня в аудиторії 2310, яка із цього дня стане його штаб-квартирою. У відкритті ІТ-центру брали участь заступниця Постійної представниці ПРООН в Україні Манал Фоуані, керівник Програми ООН «Відновлення і розвитку світу» Віктор Мунтяну, програмна координаторка компоненти ООН «Місцеве самоврядування і реформа децентралізації» Олена Рудич, заступник голови Донецької ОДА Ігор Мороз, представниця Краматорської райдержадміністрації Вікторія Набокова, секретар Краматорської міської ради Ігор Сташкевич, керівники міст Донецької області й окремих територіальних громад.

На відкритті Манал Фоуані зазначила, що для розвитку інформаційної сфери важливо, щоб онлайн був доступний для жителів громади Донеччини. Також необхідно встановити перелік послуг для успішної роботи центру в отриманні інформаційних компетенцій, які допоможуть кожному громадянину.

Ігор Мороз наголосив, що на сьогодні стрімкий розвиток цифрових технологій вимагає трансформації управління громадою. У цьому Центр ІТ-рішень надасть велику допомогу для переходу документообігу в електронний вигляд.

Ректор ДДМА професор Віктор Ковальов привітав присутніх із відкриттям Центру ІТ-рішень і підкреслив, що в Академії є певний досвід в інформаційних технологіях, досвід підготовки здобувачів освіти і перепідготовки спеціалістів промислових підприємств. Він також подякував Європейському Союзу за підтримку розвитку громади у сфері інформаційних технологій.

У цьому році на мапі Донеччини з'явилася велика громада – це Краматорський район. Ми поспілкувалися з представницею Краматорської райдержадміністрації Вікторією Набоковою. Вона підкреслила, що для Краматорського району це важлива подія, адже він займає дуже велику площу й інформаційні системи в управлінні громадами дуже знадобляться. Та й проведення нарад, конференцій в онлайн-режимі більш зручне, ніж приїжджати на ці заходи за десятки й сотні кілометрів. А керуванню через смартфони необхідно вчитися. У цьому й допоможе Центр ІТ-рішень. Це важливо не тільки для молоді, а й для літніх людей, адже набагато краще побутові питання, питання комунальних платежів та інше вирішувати онлайн і не стояти в чергах. І цьому навчать у відкритому Центрі.



На завершення події відбулося підписання меморандуму про співпрацю між ДДМА й головами міських рад із Донецької області.

Планується, що Центр ІТ-рішень вирішить наступні задачі:

- Зміцнення потенціалу органів місцевого самоврядування Донецької та Луганської областей завдяки використанню сучасних підходів та інструментів е-управління та врядування.

- Розробка технічних завдань для впровадження нового програмного забезпечення в громадах областей задля переходу до виключно цифрової взаємодії між структурними підрозділами відповідної ради та старостинськими округами, владою, державою, а також із жителями громади.

- Надання допомоги щодо супроводу е-програм та систем на рівні громад області.

- Надання послуг інтерактивного дистанційного навчання, підвищення кваліфікації, перекваліфікації тощо.

- Проведення заходів із цифрової просвіти населення.

- Розширення співробітництва вищих навчальних закладів, що здійснюють підготовку фахівців з інформаційних технологій, із органами державної влади та місцевого самоврядування, з іншими установами та організаціями.

- Створення майданчику трансферту інформаційних технологій між різними сферами господарювання в регіоні.

- Створення ефективного механізму обміну інформацією між органами державної влади та місцевого самоврядування, населенням, засобами масової інформації та Центром ІТ-рішень, що дозволить оперативно реагувати на практичні потреби громад.

- Забезпечення можливості спілкування студентів під час навчального процесу з фахівцями-практиками державних органів та органів місцевого самоврядування з питань їхньої діяльності.

- Проведення різноманітних заходів, що сприятимуть розвитку цифрової культури та впровадженню новітніх технологій.

Вячеслав Медведєв

МЕМОРАНДУМ ПРО СПІВПРАЦЮ

Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА), в особі Ковальова Віктора Дмитровича – ректора, доктора технічних наук, професора, лауреата Державної премії України, який діє на підставі Статуту, та Краматорська міська рада, в особі Гончаренко Олександра Васильовича – міського голови, який діє на підставі ЗУ «Про місцеве самоврядування в Україні», які надалі іменуються «Сторони», маючи наміри щодо посилення співпраці у сфері ІТ-розвитку, домовилися про наступне:

СТАТТЯ 1. Метою Меморандуму є взаємодія та координація діяльності ДДМА та органу місцевого самоврядування, спрямована на досягнення позитивних результатів у сфері цифровізації та ІТ-розвитку Краматорської міської ради.

СТАТТЯ 2. Цей Меморандум є документом, на підставі якого Сторони координують свої дії для досягнення поставленої мети.

Координація діяльності Сторін буде здійснюватися шляхом:

- обміну інформацією стосовно планів діяльності, проєктів і програм, що розроблені та/або реалізуються на території Донецької області, із метою утворення єдиного інформаційного поля;

- проведення інших спільних заходів.

СТАТТЯ 3. Сторони зобов'язуються докладати всіх зусиль для взаємовигідного співробітництва в ІТ-сфері та залучення до цього процесу широкого кола суб'єктів.

СТАТТЯ 4. Будь-яка діяльність у рамках даного Меморандуму на території Донецької області регулюється чинним законодавством. Сторони взаємодіють на принципах рівноправності, відкритості й доброчинності.

СТАТТЯ 5. Сторони взаємодіють одна з одною з питань виконання пунктів даного Меморандуму через уповноважених представників, що делегуються Сторонами для розгляду поточних питань та проведення спільних заходів.

СТАТТЯ 6. Цей Меморандум є відкритим до підписання усіма установами та організаціями області, що здійснюють діяльність у сфері ІТ-розвитку в Донецькій області.

Сторони розглядають цей Меморандум як декларацію про наміри, що не призводить до юридичних чи фінансових зобов'язань для будь-кого з них.

Сторони домовляються, що умови цього Меморандуму не є конфіденційними та можуть надаватися третім заінтересованим особам у разі необхідності.

Кожна Сторона має право співпрацювати з третьою стороною з будь-яких питань, подібних тим, що передбачаються цим Меморандумом. Жодне з положень цього Меморандуму не перешкоджатиме будь-якій із Сторін укладати інші угоди з іншими особами.

Усі суперечки відносно тлумачення й застосування положень цього Меморандуму будуть вирішуватися шляхом переговорів та консультацій між Сторонами.

Зміни та доповнення до цього Меморандуму можуть бути внесені за взаємною згодою Сторін та оформляються додатковими угодами до нього, які є його невід'ємними частинами.

Цей Меморандум вступає в дію з моменту його підписання Сторонами.

НАШІ ПЕРЕМОЖЦІ НАРЕШТІ ОТРИМАЛИ СВОЇ НАГОРОДИ

Рік тому ми писали про Конкурс на краще відео з питань фінансової грамотності від Фонду гарантування вкладів фізичних осіб, що проводився в рамках святкування Всесвітнього тижня грошей в Україні – 2020 (Global Money Week-2020) за підтримки Проєкту USAID «Трансформація фінансового сектору».

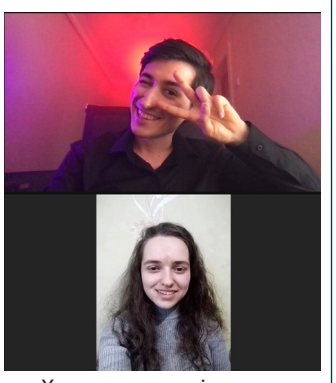
Тоді в Конкурсі взяли участь дві команди від нашої Академії, а відеоробота наших студентів Сергія Денисюка та Руфі Кравчук посіла друге місце по Україні.

Усіх призерів і номінантів було запрошено на церемонію нагородження до Києва, та незадовго до неї на території України було оголошено карантин, тому церемонію

довелося перенести на невизначений термін.

Врешті-решт, у зв'язку із затягненим карантином, церемонію нагородження вирішили провести в режимі онлайн, а призи – надіслати поштою.

Тож, 24 березня 2021 року відбулася онлайн-церемонія, на якій були присутні призери, номінанти, а також організатори Конкурсу. Переможців привітали Андрій Оленчик (заступник директора-розпорядника ФГВФО, голова журі конкурсу) та Наталія Петрова (представниця проєкту USAID). На церемонії всі ще раз подивилися роботи переможців, а після оголошення номінацій і призових місць учасники висловили свою подяку за участь у Конкурсі і поділитися своєю думкою з приводу необхідності його подальшого проведення.



Хоча церемонію нагородження й було проведено в онлайн-режимі, організатори все одно запросили переможців приїхати на зустріч до Києва по закінченню карантину на території України.

Руфь Кравчук

РОЗПОЧАЛА РОБОТУ ДРУГА ГРУПА СТАРТАП-ШКОЛИ «SIKORSKY CHALLENGE КРАМАТОРСЬК»

Як ми вже писали раніше, у лютому-березні 2021 р. пройшов цикл тренінгів-інтенсивів для стартаперів Донбаської державної машинобудівної академії в рамках проєкту «Стартап-школа Sikorsky Challenge: сприяння інноваційному розвитку та підприємницькій діяльності стартапів у цільових університетах Донецької та Луганської областей», який здійснюється за підтримки Проєкту USAID «Економічна підтримка Східної України».

У результаті проведеного навчання командами кафедр ДДМА було створено 6 стартап-проєктів, над якими наші інноватори зараз ретельно працюють. І поки учасники першої групи стартап-школи «Sikorsky Challenge Краматорськ» готують презентації та медіаконтент, здійснюють заходи престарт-маркетингу та навіть упроваджують у практику MVP, розпочався новий цикл занять для другої групи стартап-школи.

7 та 8 квітня тренер міжнародного класу Ігор Пеер, радник Міністерства економіки та промисловості Ізраїлю зі стартап-проєктів MAOF, член правління Ізраїльської бізнес-асоціації, засновник та директор бізнес-інкубатора BeNextIT (Ізраїль)

та співзасновник інноваційної екосистеми eAZI Start (Азербайджан), провів дводенний інтенсив «Вступ до стартап-бізнесу. Основи бізнес-моделювання. Розвиток роботи з клієнтами».

Ігор Пеер не тільки познайомив учасників нового набору стартап-школи із секретами сучасного світу інноватики та з власною концепцією престарт-маркетингу й розвитку інноваційного бізнесу, але й майстерно провів роботу з тім-білдингу, у результаті чого студенти та викладачі кафедр, які досі не працювали разом, перетворилися на справжні команди.

Атмосфера інноватики, створена Ігорем Пеером, посприяла тому, що деякі інноваційні ідеї народилися просто в читальному залі бібліотеки ДДМА, як результат командного брейн-стормингу. Можна цілком обґрунтовано сподіватися, що проєкти другої групи стартап-школи будуть такими ж цікавими, як і проєкти першої.

Бажаємо нашим інноваторам, які тільки починають своє навчання в стартап-школі, успіхів і наснаги та нагадуємо, що наступний інтенсив відбудеться вже 21–22 квітня 2021 р.!

Наталя Михайличенко

Ця публікація стала можливою завдяки підтримці американського народу, наданій через Агентство США з міжнародного розвитку (USAID), згідно з умовами ґранту, наданого Інноваційному холдингу Sikorsky Challenge в рамках Проєкту USAID «Економічна підтримка Східної України». Зміст цієї публікації є відповідальністю Інноваційного холдингу Sikorsky Challenge та не обов'язково відображає погляди USAID чи Уряду Сполучених Штатів Америки.

НА ВЧЕНІЙ РАДІ ДДМА

На березневому засіданні вченої ради вирішені важливі питання внутрішнього життя Академії. Оскільки у квітні ДДМА буде святкувати свій 68-й день народження, то на вченій раді були присвоєні **Почесні звання ДДМА** і підведені підсумки **конкурсів ДДМА «Кращі імена».**

З питанням **«Про виконання плану підготовки та захисту дисертацій у 2020 році»** виступив проректор із наукової роботи, управління розвитком та міжнародних зв'язків професор **Михайло Турчанін.**

Були затверджені ряд положень та інших документів.

А саме:

- Положення про студентську олімпіаду з математики;
- Положення про рейтингове оцінювання діяльності науково-педагогічних працівників ДДМА;
- ліцензійна справа ДФК ДДМА зі спеціальності «Менеджмент»;
- ряд освітніх програм.

Учена рада надала підтримку кандидатам на вакансію академіка та членів-кореспондентів Національної академії наук України:

1. Ахоніну Сергію Володимировичу, член-кореспонденту Національної академії наук України, доктору технічних наук, професору, лауреату Державної премії України в галузі науки і техніки
2. Сухому Костянтину Михайловичу, ректору ДВНЗ «Український державний хіміко-технологічний університет», доктору технічних наук, професору, завідувачу кафедри технологій палив, полімерних та поліграфічних матеріалів.
3. Максимову Сергію Юрійовичу, завідувачу відділу фізико-механічних досліджень зварюваності конструкційних сталей Інституту електрозварювання ім. Є.О.Патона НАН України, доктору технічних наук, ст. наук. співр.

Учена рада надала позитивну оцінку науково-педагогічному стажуванню канд. економ. наук, доц. Олени Дубинської в Балтійському науково-дослідному інституті проблем трансформації економічного простору (м. Рига, Латвійська Республіка) і рекомендувала розповсюдити досвід на наукову та педагогічну діяльність кафедри.

Підготовив Вячеслав Медведєв

СПОРТ

БРОНЗА» НА ЧЕМПІОНАТІ ЄВРОПИ З ТХЕКВОНДО

Студент Академії, майстер спорту міжнародного класу Андрій Гарбар удало виступив на чемпіонаті Європи з тхеквондо (ВТФ), що проходив із 8 по 11 квітня в м. Софія (Болгарія).

В останній день чемпіонату Андрій, який виступав у ваговій категорії понад 87 кг, приніс бронзову нагороду збірній команді України!

Нагадаємо, що тренує нашого спортсмена його батько – майстер спорту України Сергій Гарбар, який також є студентом нашої Академії спеціальності «Фізична культура і спорт».

МЕДАЛЬ НА КУБКУ УКРАЇНИ З МЕТАНЬ

Спортсмен Академії Микита Кадацький (СА20-1м) узяв участь у І етапі Кубку України з метань пам'яті Юрія Піскунова, що відбувся 26–27 березня в Новій Каховці (Херсонська область).

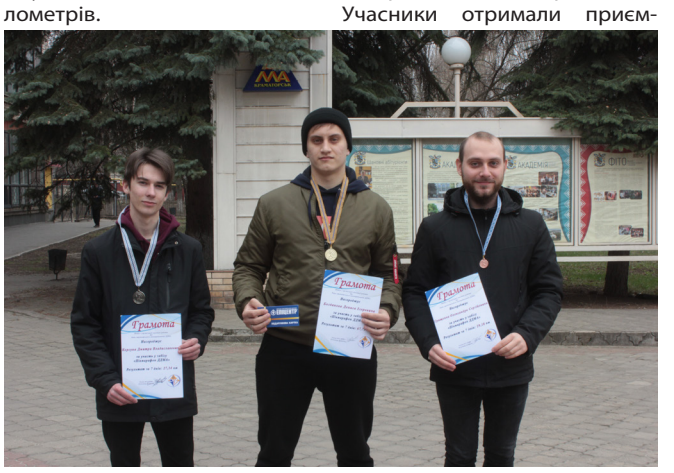
На змагання з'їхалися 118 метальників із 16 областей України. У категорії Микити U23 у штовханні ядра вагою 7,260 кг брали участь 5 спортсменів. Штовхнувши ядро на відстань 15 м 20 см, наш спортсмен посів 3-є місце. Цим результатом Микита Кадацький підтвердив звання кандидата в майстри спорту та оновив особистий рекорд.

Вікторія Лебединська

В АКАДЕМІЇ ПОЛЮБЛЯЮТЬ СПОРТ!

До Всесвітнього дня здоров'я протягом цілого тижня студенти та викладачі Академії брали участь у напівмарафоні ДДМА. У змаганнях узяли участь 8 осіб та пробігли в сумі дистанцію більше 200 кілометрів.

12 квітня біля другого корпусу Академії відбулося нагородження переможців. Учасники отримали приємні нагороди й подарунки, що з великим задоволенням надали Профспілковий комітет та Рада студентського самоврядування ДДМА.



Перемогу з результатом 67,73 км виборов Денис Богданов. 2-е місце – у Дмитра Корсуна з результатом 29,34 км. Із невеликим відривом 3-є місце посів Олександр Грищенко – він пробіг 29,18 км.

Інші учасники подолали такі дистанції: Анастасія Лапченкова – 26,06 км, Аліна Єфименкова – 22,08 км, Андрій Копілевич – 21,22 км, Яна Антоненко – 9,07 км, Анна Шевкаленко – 6,45 км.

Олександр Грищенко, голова РСС

12 КВІТНЯ – ДЕНЬ КОСМОНАВТИКИ

Є ЧИМ ПИШАТИСЬ!

КОСМІЧНА УКРАЇНА: ДОСЯГНЕННЯ Й ПЕРЕМОГИ

У нинішньому вигляді Україна як держава є доволі молодою. Проте за ці 30 років було пережито чимало: дві революції, війна, світова пандемія… Але досить уже про сумне! За цю третину століття є й цікаві та навіть гідні речі.

До третього ювілею незалежності України ми починаємо цикл матеріалів у складі нової рубрики «Є чим пишатись». У ній ми будемо говорити на тему, без якої жодна держава не проіснує, – економіку. Але оскільки ми – виш саме технічний, то згадувати будемо промисловість та машинобудування: важке, легке, авіа- та інше.

А почнемо ми з ракетно-космічної галузі промисловості нашої держави. Чому так? Бо 12 квітня – це не лише початок війни на Донбасі, а й Всесвітній день космонавтики та працівників ракетно-космічної галузі України. Треба ж і про веселе згадувати, чи не так?

Зеніт-3SL

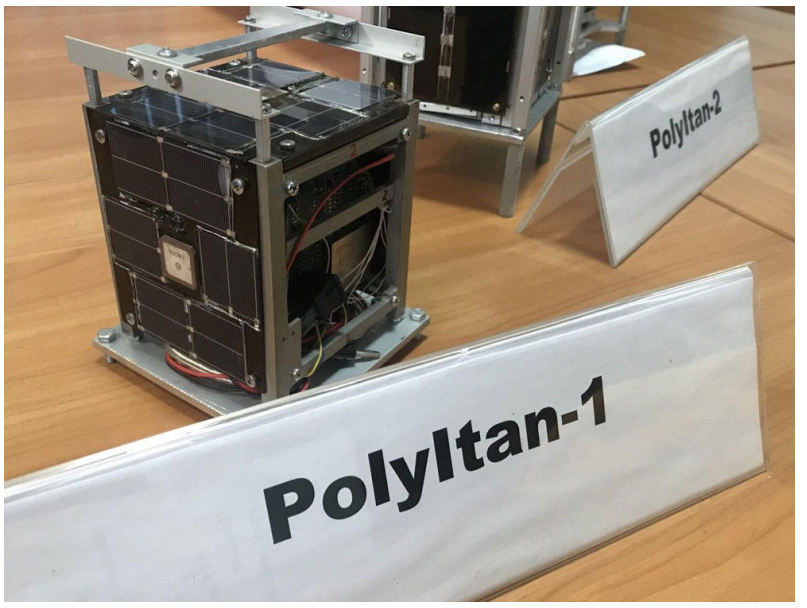
Від радянського періоду нам дісталася багата космічна база, адже український внесок у радянське дослідження космосу важко переоцінити. Чого лише варті такі прізвища, як С. Корольов, Ю. Кондратюк, В. Челомей, М. Янгель та інші. Тому підґрунтя для реалізації було в наявності, що країна вдало й використовує.

Такі підйомно-транспортні засоби розроблялись на нашому НКМЗ

Космічною сферою зайняті близько 40 підприємств України, найвідоміше з яких – КБ «Південне» у м. Дніпро, яке розробило більшість наведених нижче об'єктів. Навіть краматорський НКМЗ колись був задіяний у цій сфері, створивши 152 типи машин для ракетно-космічних комплексів. Серед найвідоміших розробок – установчі агрегати для корабля «Восток», на якому Ю. Гагарін полетів у космос, та пускове обладнання, за допомогою якого були відправлені із Землі перші супутники з екіпажем собак-астронавтів Лайкою, Білкою, Стрілкою. Але зараз згадаємо сьогодення та останні три десятиліття.

Що характерно: ми – одна з небагатьох країн світу, які можуть похизуватися повним замкненим циклом ракетобудування, від виготовлення ракетного палива до конструювання та збирання ракет-носіїв та космічних апаратів. Системи управління, орієнтації і траєкторних вимірювань, штучні супутники – найбільш відоме з переліченого ми сьогодні розглянемо.

Штучні супутники «Січ». А саме «Січ-1», «Січ-1М», «Січ-2». Метою їхнього запуску було дистанційне зондування Землі в наукових цілях. Перший займався контролем стану ґрунтів, водойм, льодовикових покровів, стану снігового пласту тощо. Окрім географічних завдань, були в «Січі-1» й фізичні – дослідження планетарного розподілу електричних полів та струмів, дослідження конвективних рухів іоносферної плазми, виявлення електромагнітних випромінювань, викликаних сейсмічною активністю Землі, і багато іншого. Усього й не перерахувати. Супутник віддано прослужив більше 5 років на користь науки й країни.



Його «наступники» займалися спостереженням поверхні планети Земля в оптичному, середньому інфрачервоному та мікрохвильовому діапазонах. Через технічні аспекти експлуатація двох наступних була не такою довгою та вдалою, але й вони встигли, як і попередник, зробити внесок у розвиток науки. Другий «січовик» навіть передав своїм створювачам декілька зроблених ним фотознімків.

Окрім наведених, Держкосмагентством України планується створення та запуск п'яти супутників до 2022 року. Тож чекаємо.

Космічний апарат «Океан-О». Відмінністю даного об'єкту є те, що це ціла космолабораторія, що містить на борту унікальний вимірювальний комплекс з одинадцяти приладів. Основним призначенням є спостереження за Світовим океаном. Їм були зроблені важливі знімки різних катастроф, на кшталт землетрусів, техногенних аварій та інших катаклізмів. Послужив він і Батьківщині, зафіксувавши газове родовище на заході півострова Крим. «Океан» виявився більш стійким за супутники «Січ», оскільки, подолавши запланований термін роботи, він і досі працездатний.

«Океан-О»

Наносупутники PolyITAN-1, -2, -3. Усі вони є досі діючими з моменту запуску в космічний простір, а створили їх, а саме: спроєктували, виготовили, випробували і взяли участь у запуску на орбіту Землі, – студенти Інституту аерокосмічних технологій НТУ КПІ. Перший із них несе більш експериментальну мету – дослідження впливу космічного простору на роботу електронних підсистем, проведення експерименту з відпрацювання нової елементної бази, матеріалів, нових приладів та нових конструктивних і технологічних рішень. Планувалося подальше створення на його базі унікальних наносупутників.

PolyITAN-2 пішов далі і, окрім деяких експериментально-лабораторних завдань (перевірка роботи системи орієнтації з маховиком), виконує дослідження нижніх шарів атмосфери Землі. Здатен це робити на великій відстані, порівняно з іншими супутниками, та транслювати інформацію університетам-дослідникам.

До речі, PolyITAN-4, який уже підготовлений до старту, буде запущений однією з місій Ілона Маска.

Ракетоносії. Найвідоміші – «Зеніт», «Циклон» та «Дніпро». Якщо починати з першого, то відзначимо, що проєкт «Зенит-2» датується ще 1985 роком. Запуски ж при незалежності відбувалися з 1999 року вже ракетою «Зеніт-3SL». Здійснювалися вони з плавучого комплексу «Морський старт». Носій здатний виводити на низькі навколоземні орбіти до 13 тонн (двоступеневий варіант), на перехідні ж (у триступеневій конфігурації) – від 3,5 до 6 тонн. Має дві модернізації – «Зеніт-3SLБ» і «Зеніт-3SLВФ». Серед особливостей – висока надійність, що підтверджується кількістю успішних пусків.

«Циклон-3» – саме цей ракетоносій вивів вищезгаданий «Січ-1» на орбіту. «Циклон-4М» піде ще далі. З 2022 року на нього вже чекає робота – до 8 пусків за рік. На відміну від інших згаданих об'єктів, пуски вже будуть проводитися не з РФ, а з Канади, а фінансуванням займаються США. Відрізняється від своїх «колег» значною екологічною чистотою.

Але найнезвичнішим носієм лишається «Дніпро», бо переобладнаний на базі міжконтинентальних балістичних ракет РС-20, більш відомих як «Сатана». Після розвалу СРСР ці ракети підлягали скороченню згідно з російсько-американським договором. Як альтернативу, вирішили переобладнати їх у ракетоносії, чим і займалося конструкторське бюро «Південне», яке в радянські роки й займалося власне створенням цих ракет. Вирізняються від інших високою конкурентоздатністю та мобільністю у створенні резерву, що тільки йде в плюс на ринку, забезпечуючи виконання контрактів навіть при проблемах із пуском основної ракети. А такі ситуації в цій сфері, на жаль, часті. Жодна інша компанія-оператор запуску у світі не може запропонувати замовнику такі переваги.

Серед інших досягнень необхідно відзначити розробки Україною апаратури стикування «Курс» для Міжнародної космічної станції (МКС), систем прицілювання ракет, апаратури систем керування для космічних комплексів «Союз», «Прогрес», «Протон», контрольно-коригувальних станцій для глобальних навігаційних супутникових систем тощо. Ми беремо участь у міжнародних проєктах Antares, VEGA, «Морський старт», а Mars Hopper став переможцем Хакатона NASA в номінації «глядацькі симпатії» у 2016 році. Суть останнього проєкту полягає у використанні альтернативної технології переміщення на поверхні Марсу.

Звісно, ми поки не стоїмо поряд із такими гігантами, як SpaceX, але ми й не останні в списку космічних держав. Більшість країн планети мріє про той рівень галузі, який маємо ми. І поки він функціонує, треба не давати йому занепадати, оскільки за освоєнням космосу – майбутнє. І пам'ятайте – нам є чим пишатися!

Рубрику веде Іван Петренко

Циклон-3

ІОАНН ПАВЛО ДРУГИЙ: «НЕ БІЙТЕСЯ»

В останній час ведеться багато розмов про те, піде чи не піде Московія в наступ на Україну. Хвилю страху зараз наганяють усі ЗМІ, копіюючи одине в одного страхітливу інформацію про безліч танків і БМП Московії на всіх українських кордонах. А на телеканалах ідуть нескінченні телешоу з нібито аналітикою, яка тоне у словесному сміттї. Тому на сьогодні люди поділилися на тих, хто чув страхітливу інформацію про московські танки і дуже боїться, тих, хто не чув нічого й нічим не цікавиться, і тих, хто потребує аналітичної інформації, але її, на зараз, дуже мало. Тому давайте розберемося в ситуації, яка склалася.

Чи нападе Путін зараз?

Дійсно, на північному, східному й південному кордонах Московія демонструє велику активність із пересування бронетехніки. А прессекретар Білого дому Джен Дженніфер Псакі підтвердила зростання стурбованості США через збільшення угруповання військ РФ біля кордонів України. За її словами, зараз на наших кордонах більше військ, ніж будь-коли з 2014 року, що є вкрай тривожним знаком.

Але виникає слушне питання: чи так готуються військові операції?

Перше. Військова операція готується в умовах суворої секретності. Згадайте, як захоплювали Крим. Ніхто й не знав, скільки московських кораблів підійшло до українських берегів, хто в них сидить і звідки взялися «зелені чоловічки». А на зараз по території Московії залізницею, у ясний день, без маскування перевозяться танки й БМП. Нібито московські генерали спеціально показують усьому світові свою техніку.

Друге. Військові фахівці відзначають, що в колонах техніки не помічені засоби для управління й засоби радіо-електронної боротьби. Перекидання засобів управління на зараз зафіксовано тільки в Крим.

Третє. Оскільки про переміщення важкого озброєння вже всім відомо, то європейські країни висловили своє глибоке занепокоєння, а США навіть відправили два кораблі в Чорне море. До цього ж, Джо Байден у телефонній розмові переконав Володимира Зеленського в тому, що в Україні йде війна з Росією і до неї не можна ставитися легковажно.

У цій ситуації розширювати військові дії для Московії недоречно й шкідливо.

Тому на зараз ***війни не буде.*** Це більше схоже на тестування України й демократичних країн на міцність, залякування людей в Україні, які не мають аналітичного мислення, і інформація для внутрішнього споживання в Московії, тобто для покращення бойового духу своїх громадян.

А чи можлива війна з Московщиною взагалі?

Треба зазначити, що з московською державою в України війна час від часу ведеться близько 500 років. І братерської любові між нашими державами ніколи не було. Згадайте навіть зневажливу назву нашої країни, яка застосовувалася в Московії, – Малоросія, а її жителі – хохли.

Почитала коменти русскіх під повідомленнями про стягнення військ до України. Там радість,гордість та щире бажання нашої смерті. Ну наканьєцта ВАЙНА!!! Радость то какая -ВАЙНА!!! Нье падвьєдітье роднінькійє. Кагда уже бамбіть Кійєв?

Вони реально схиблені потвори,в причому -ВСІ.

Після останнього поневолення України в 1918 році й придушення повстань по всій Україні Московія насаджувала нібито братерську любов між поневоленими країнами. А насправді Московія забирала собі (тягнула в центр) інтелектуальний і матеріальний потенціал зі всіх поневолених республік.

Що ж потрібно для розв'язування війни?

Перший чинник. Для розв'язування війни потрібен привід, або – ***провокація.*** У цьому московіти є великими фахівцями. Усі війни вони починали з провокацій, при цьому провокація робилася таким чином, що забезпечувала Московії вигляд світового миротворця. В останні 20 років у ході провокації застосовувалися обстріли території, інспіровані нібито недружньою державою, на яку планують напад. А найбільш удалою провокацією московіти вважають і постійно застосовують вбивства мирних людей і теракти з великою кількістю жертв, які здійснені нібито силами з протилежного боку конфлікту.

Зі слів міністра оборони України, приводом для поновлень активної збройної агресії Росії проти України може стати «як спровоковане загострення обстановки в районі конфлікту, так і звинувачення України в порушенні прав російськомовних чи «новостворених» громадян із паспортами РФ через масову їх роздачу». ***Тож чекайте провокацію.***

Другий чинник війни – це наявність «п'ятої колони». На жаль, людей, які бачать себе під окупацією Московії, достатньо й серед нас. А це, як ви тепер розумієте, фатальна загроза. Через їхній колабораціонізм був захоплений Крим і частина Донбасу.

А колабораціоністи-олігархи, ще й маючи фінансові важелі, і здійснюють ворожу пропаганду через телеканали, наймають тітушок і, зі слів секретаря РНБО Олексія Данилова, навіть заправляють паливом ворожу техніку на своїх підприємствах, які розташовані на окупованій території.

Як запобігти війни з Московією

Головне – це підвищувати обороноздатність ЗСУ й не зменшувати фінансування ЗСУ, як це зроблено в держбюджеті цього року. На сьогодні ми вже можемо дати гідну відсіч московському агресору. І вони не нападають ще й тому, що після нашої відсічі до Росії піде багато пошматованих солдат і поневіченої техніки.

Важливо пам'ятати нашу старовинну істину, що війни виграють учителі та священики, тому завжди на Русі дбали про підвищення соціального та матеріального становища педагогів. А педагоги початкової, середньої і вищої шкіл повинні бути патріотами України. Тільки так ми перервемо нитку постійного продукування колабораціоністів, на яких з успіхом спирається московський агресор.

Необхідно підтримувати дружні стосунки з партнерами: США, країнами Європи, Туреччиною. І намагатися ні з ким не «побити глечики», що в нас спостерігається останні два роки.

Не боятися в разі провокації без затримок давати потужну й жорстку військову відсіч агресору. Вони поважають тільки силу.

На закінчення коротеньких роздумів над тим, «чи нападе Путін на Україну», мені згадалися слова Папи Римського Іоанна Павла II, які він наголосив у далекі 80-і роки XX століття під час визвольних змагань його історичної батьківщини – Польщі – із Радянським Союзом. А саме: «НЕ БІЙТЕСЯ». Як ви пам'ятаєте, у той час усі демократичні сили Польщі відкинули партійні розбіжності, згуртувалися в єдину потужну команду профспілки «Солідарність», одержали перемогу, створили незалежну країну, незважаючи на протидію і репресії з боку спецслужб Радянського Союзу і місцевих колабораціоністів.

Тому НЕ БОЇМОСЯ!

Вячеслав Медведєв

ПРО НАШУ ІНФОРМАЦІЙНУ БЕЗПЕКУ

На додаток до репортажу про засідання політклубу ДДМА, який був опублікований у минулому номері і на якому одним із розглянутих питань було про ворожі фейки, надаємо поради з інформаційної безпеки. Адже фейкових новин, які сіють дезінформацію, з'являється все більше. Тому слідуйте порадам, не піддавайтеся паніці й дотримуйтеся простих правил інформаційної гігієни.

1 Перевіряйте джерела. Не вірте новинам із першої-ліпшої стрічки чи репосту. Пам'ятайте, що фейки поширюються швидше, ніж правда! Довіряйте лише офіційній інформації. Наприклад: Президенту, Міністерству оборони, Управлінню стратегічних комунікацій або Генеральному штабу.

2 Відправляйте сенсаційні новини в «карантин» на деякий час. Цілком вірогідно, що заголовки, які зловили хайп, були фейковими, перебільшеними, а саму новину можуть спростувати вже через пару годин.

3 Менше паніки. Не треба постити «зраду», шукати теорії змови та підбивати друзів до нервування. Зберігайте спокій, паніка ще нікому не допомагала.

4 Не вступайте в політичні дискусії в коментарях із незнайомими людьми. Соцмережі заповнені тролями та ботами, конструктиву з ними не вийде.

5 Відрізняйте думку експертів від думок пересічних громадян, любителів теорій змови, емоційних та маніпуляційних висловлювань.

6 Заспокойтеся. Не пишіть у стані афекту. Свої думки теж відправте в карантин на пару годин. Якщо емоції вляглися, а ви все ще хочете опублікувати ту думку, – робіть це.

7 Не поширюйте сумнівні пости, не репостіть неперевірену інформацію з приводу бойових дій або ситуації в країні.

8 Поширюйте офіційні оголошення, інформацію з перевірених джерел про можливість допомоги волонтерам тощо. Намагайтеся не поширювати гучні заяви та гасла політиків.

9 Стежте за оновленнями та можливим спростуванням новин, особливо тих, у які ви повірили та поширили.

10 Якщо ви створюєте контент – не пишіть про непідтверджені факти (особливо про бойові дії). Навіть якщо дуже хочеться поділитися «сенсацією». Не пишіть у соціальних мережах про переміщення техніки й військ, про наші втрати на фронті. Ви ж не ворожий шпигун.

11 Російські ЗМІ – навіть ті, які звуться у них «демократичними», – часто поширюють дезінформацію.

12 «Політологам», «політтехнологам», «політекспертам» не можна сліпо довіряти. Їхня незалежність та незаангажованість під великим питанням.

Підготував Вячеслав Медведєв

ВИТОКИ НАШОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

ПРОЖИВАЮЧИ «ЗА СІМ МИЛЬ», НЕ ВТРАТИТИ ЛЮБОВ ДО УКРАЇНИ

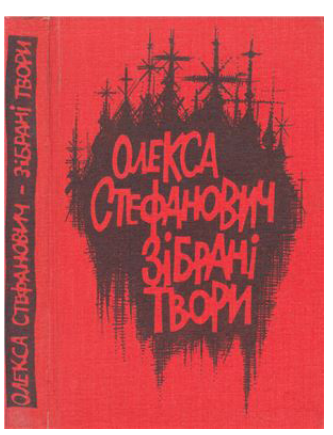
Стефанович Олекса Коронатович – видатний поет та літературний критик. Народився 5 жовтня 1899 року в селі Милятіни Волинської губернії (нині Острозький р-н, Рівненська обл.). Був одним із представників «Празької школи». Є автором збірок «Поезії» (1927), «Stefanos I» (1938) і «Зібрані твори» (1975, до неї також додані «Фрагменти», «Stefanos II», «Кінецьсвітнє»). Помер 4 січня 1970 року в пансіоні для людей похилого віку.

Раніше в рубриці «Витоки нашої ідентичності» мова йшла лише про людей, що вели активне політичне життя та громадську діяльність, відкрито бунтували проти типових радянських поглядів. Сьогодні пропоную доторкнутися до більш спокійного життя поета Олекси Стефановича. На жаль, відомо не так багато подробиць із його біографії, але достатньо для окреслення життєвого шляху.

Звичайне на ті часи дитинство, закінчена духовна школа, а згодом і семінарія (у якій, до речі, навчали російською мовою, українську «базу» поет отримав від батьків). А ось і перші вірші, опубліковані в газеті «Почаевский листок». Це ще не були феноменально чудові твори, але й назвати це графоманією було б неправильно. Стефанович мав стати священиком, як і його батьки, однак одна подія кардинально змінила життя…

Громадянська війна на території України 20-х років XX століття. Пізніше Олекса напише вірші, у які вложить усі свої враження та емоції від неї («Крути», «До «Базару» та ін.). У ці ж роки поет почав учителювати в с. Садки, але недовго, як раптом емігрував до Праги в 1922 році. Гадаєте, мав конфлікт із владою? Агресивно порушував закон? Існує версія, що це трапилося через нещасне кохання (відгомін цієї причини можна побачити в деяких віршах).

Уже в Празі талант поета заграв фарбами та піднявся на новий рівень. Тут у 1927 році вийшла його перша збірка «Поезії», за кошти Українського Союзу студентської еміграції з північно-західних земель України; друга збірка побачила світ через два роки. У той же



період у Празі виникло потужне літературне угрупування «Празька школа», до якого входив і Олекса Стефанович. Варто зазначити, що його творчість відрізнялася від типової щодо інших учасників об'єднання через відсутність волюнтаризму, наявні особливі образи та символи. Згодом з-під руки поета виходять ремінісценції на «Плач Ярославни» та «Слово о полку Ігоревім».

Окрім літературних досягнень поета також цікавили й наукові. За рік (1931–1932) написав дисертацію за темою «А. Метлинський як поет». Тему обрав не випадково, бо поезія Метлинського була до вподоби Стефановичу. Олекса мав ще одну мету: стати викладачем в університеті. Однак досягти цього йому не вдалося, тому поет працював домашнім учителем.

Спокійне життя було порушене початком Другої світової війни. Олекса був змушений знов емігрувати, на цей раз до Західної Німеччини. У той період твори поета придбали відтінки апокаліптичності та рокованості; мова автора стає ніби «рубаною», а зазначені вище ефекти досягаються за допомогою ламаного ритму («З Апокаліпси», «День гніву»).

А далі – ще одна еміграція, до Америки, у м. Баффало, у 1949 році. Ось тут творчий запал повільно погасає, бо поет був змушений важко працювати на фабриці, аби прожити. Після виходу на пенсію Стефанович утретє за життя влаштувався вчителем до православної суботньої школи. В останні роки життя поет сумлінно працював над збіркою «Кінцесвітнє». Останній твір у книзі є єдиним великим твором Стефановича – «Кінець Атлантиди». Однак закінчити її він не встиг… 4 січня 1970 року Олекси Стефановича не стало. Спочатку поета поховали в Баффало, згодом перепоховали на цвинтарі святого Андрія в Баунд-Бруку.

Отже, у своїй літературній спадщині Олекса показує всю красу Волині; усі жахіття війн, свідком яких він був; роздумує над ідеєю та сенсом української державності. До речі, в УРСР твори емігранта не видавалися, бо суперечили радянським настроям. На жаль, після першої еміграції поет так і не повернувся до України, але майже всю свою творчість він присвятив Батьківщині. Гадаю, образ Олекси Стефановича може стати для нас прикладом образу людини, що не забуває про своє коріння в будь-якому куточку Землі.

Софія Войтко

НАЙШВИДШИЙ СПОСІБ ПОВІРИТИ В СЕБЕ!

Коли я вперше почула про проєкт «Слово за слово», який створив колектив медіа-групи «Академія», подумала: «Це точно не для мене». А потім усе змінилося…

Я завжди цікавилася віршами. Мене торкало, як їх декламували інші. Ці люди начебто додавали віршам певної яскравості, від чого ті нібито оживали на очах. Проте я навіть не уявляла, яка це плідна праця.

У глибині душі мені, звичайно, кортіло декламувати вірші в рамках проєкту «Слово за слово», проте більшість думок примушували не йти цією дорогою. У мене не найкраща дикція, тож я взагалі ніколи не розглядала себе, як людину, що впорається із цим. Проте, коли я таки погодилася і ми почали записувати перші строфи, я зрозуміла – це далеко не найголовніше!

Щоб правильно читати вірші, звичайно, треба вимовляти слова правильно, але найголовніше – це почуття. Вірші треба переживати. Ніби ти і є автор, ніби тобі так само набридло все, як і літературному герою, ніби твоє серце б'ється так само невгамовно при погляді на кохану… Таких «ніби» величезна кількість. Усе залежить від обраного вірша.

Першим у моєму виконанні став вірш М. Цвєтаєвої «Вчера еще в глаза глядел». Протягом записування мені здавалося, що я виражаю все, що почуваю при цьому, але виявилося, що це не так. Коли я побачила себе на запису – це була майже зовсім холодна дівчина. Я була не задоволена своєю роботою. Адже я відчувала все те, про що пише поетеса. Усі ці почуття так і залишилися всередині. Я не змогла передати слухачам те, що насправді хотіла. Виявилося, що декламувати вірші не так просто. Проте я не збираюся зупинятися, і ми вже працюємо над наступним віршем!

Окрім того, вірші пішли мені на користь. Мені вдалося побороти свої комплекси, пов'язані з дикцією, а також я нарешті навчаюся працювати на камеру, стаю менш замкнутою під час відеозйомки, моє мовлення стає більш «чистим».

Після отримання такого досвіду я точно можу сказати, що декламувати вірші може кожен. Потрібне лише бажання – і ви автоматично отримуєте можливість доєднатися до проєкту «Слово за слово» і стати справжнім декламатором!

Катерина Кочерова

P.S. Подивитися й послухати записи проєкту «Слово за слово» можна на ютуб-каналі ДДМА TV і в телеграмі https://t.me/slovozaslovolit

НЕ. ВСІХ. МОЖЛИВО. ВРЯТУВАТИ

Із цією дівчиною нас пов'язує багаторічна робота в нашій редакції. Уляна Кащій навчалася в медичному університеті, що розташований із 2014 року в приміщені ДДМА. Так вона взнала про нашу медіа-групу й стала частиною нашого колективу. Уляна написала багато цікавих газетних матеріалів, а літературний проєкт «Слово за слово» став «вишенькою» у спільній роботі.

Зараз дівчина навчається в інтернатурі й часто практику проходить у ковідному відділенні київської лікарні. Нещодавній її допис у соцмережі нас приголомшив. Уляна, яка вже як лікар бореться за життя пацієнтів, написала відвертий пост, який ми друкуємо нижче.

«Кожне чергування навчає мене багатьом новим речам.

І на даному етапі моєї практики дуже часто мені доводиться багато чого робити вперше. Перша інтубація, перша спіналка, перший блок тощо.

Сьогодні вночі я вперше реанімувала пацієнта, як лікар-анестезіолог (хай навіть із приставкою «інтерн»).

Вийшовши з відділення, усе, що я хочу, це не чути про коронавірус хоча б кілька годин.

Лише кілька годин прожити у світі без нього.

Проте, я сідаю в автобус, де всі обговорюють знайомих або родичів, які перехворіли, як пройшло захворювання та найкращі, на їхню думку, методи лікування.

Або гірше.

Я бачу людей, які досі не вірять у його існування. Які вважають масковий режим жартом, а найбільшою проблемою – відсутність пропуску, щоб проїхатися в громадському транспорті.

Сьогодні вночі в мене вперше помер пацієнт.

Не хворий із сусіднього відділення, якого я знаю, бачила чи якому зробила якусь маніпуляцію один раз.

Мій пацієнт.

Мене завжди цікавило питання, чи змінюються люди після цього досвіду? Чи будуть вони, при виникненні якоїсь чергової проблеми, повертатися до того моменту, де вони прибігають у палату до пацієнта

й намагаються боротися за його життя, і усвідомлювати, що, в принципі, не такі вже й важливі ці їхні повсякденні проблеми? Чи позбавляються вони згодом цього хронічного та віддаленого відчуття суму, чи просто навчаються з ним жити? Чи можна звикнути до цього?

Але на одне запитання я знайшла відповідь. На найважливіше.

Чи почуваються вони винними?

Я завжди вважала, що само собою так і що я не справлюсь із цим відчуттям провини.

Сьогодні я винесла для себе дуже цінний урок – не всіх можливо врятувати. Можна робити все, що у твоїх силах, і навіть більше. Проте факт залишається фактом. Не. Всіх. Можливо. Врятувати.

І з цим я зможу жити».

Тож бережіть себе й своїх близьких. Не нехтуйте санітарними правилами, носіть маски, дотримуйтеся дистанції і будьте здорові!

Не викаблучуйтесь! «Не. Всіх. Можливо. Врятувати».

ЖИТТЯ БЕЗ ЦУКРУ ЗА ДЕСЯТЬ ДНІВ

Майже кожного дня ми з радістю ласуємо солоденьким, та навіть не замислюємося над тим, як зміниться наше життя, якщо прибрати з раціону цукор.

Цукор викликає в людини справжню залежність. Ученими було виявлено, що до вживання цукру люди звикають у вісім разів сильніше та швидше, ніж до кокаїну. За такою логікою, майже кожен із нас є справжнісіньким наркоманом. Проте відмовитися від такої залежності – цілком реально, хоч і важко. Це того варте. Ви відразу відчуєте прилив сил та енергії, знизиться ризик появи діабету та ожиріння, а також ви зможете почати нове життя без «зайвих» продуктів.

Психологічний аспект: «Поступово» VS «Раз і назавжди»

У силу своїх фізіологічних звичок, людина не може поступово позбутися залежності від цукру. Це треба робити різко та одразу. Слід узагалі відмовитися від цукру в будь-якому вигляді. Окрім солодощів та інших кондитерських виробів, варто прибрати з раціону соуси, швидкі сніданки, випічку тощо. Адже якщо вам до вподоби варіант «поступово», то ваша сила волі рано чи пізно не витримає. Відбудеться зрив, та усе почнеться спочатку.

У перші три дні ви будете відчувати непереборний потяг. Вам захочеться з'їсти будь-що солодке, аби лише наситити новою дозою свого внутрішнього наркомана. У жодному разі не можна піддаватися! Придбайте горішків, певну кількість ягід або насіння гарбуза та замінюйте цукор на здорове харчування! Окрім того, не слід зловживати сухофруктами. Адже деякі з них містять набагато більше цукру, ніж звичні нам цукерки.

Як зменшити потяг до цукру?

По-перше, не спокушайте самі себе. Приберіть продукти, що містять цукор, – «далеко та надовго». Так ви не будете бачити жодних альтернатив і зможете почати нове життя.

По-друге, спіть по вісім годин. Організм встигає отримати достатню кількість енергії на день за цей час, і ви не переїдаєте протягом дня. Здоровий сон зменшує ризик ожиріння на тридцять відсотків. Тож, якщо ви спите по чотири чи по шість годин, то будьте готові зустріти на вагах зайвих два-три кілограми.

По-третє, плануйте свій раціон. Вам треба чітко розписати, що й коли ви будете їсти й просто слідувати власному графіку.

Як «зламається» мозок, якщо ви відмовитеся від цукру на десять днів?

Як вже було сказано раніше, перші три дні вашому мозку буде важко звикнути до змін у раціоні, але, якщо ви спробуєте скуштувати щось із фастфуду на п'ятий-шостий день, то ваша забаганка буде здаватися вам занадто солодкою. Це свідчить про те, що організм потрохи звикає до життя без цукру та намагається «побачити» солоденьке там, де його насправді нема. Вже на десятий день ви отримаєте можливість повернутися до «повноцінного» життя. Та я вам гарантую, що улюблена шоколадка вже не буде здаватися такою необхідною частиною раціону.

Катерина Кочерова

УМНИКИ И УМНИЦЫ

«ЧТО? ГДЕ? КОГДА?»

Ответы на вопросы из прошлого номера.

Вопрос 1. Исследователи отмечают, что жители одной немецкой деревни, в частности, здороваются по-разному – это зависит от того, в какой части деревни они живут. Иногда ее называли «маленьким Берлином» – потому что в этой деревне тоже была ОНА. Назовите ЕЕ одним словом.

Ответ: стена.

Комментарий: деревню Мёдлайрёйт разделила на две части граница ГДР и ФРГ, и когда была возведена Берлинская стена, ее аналог появился и в этой деревне – правда, без КПП, так что живущие в разных частях родственники потеряли возможность общаться друг с другом. Полвека изоляции сказались на языковых привычках жителей.

Автор: Михаил Иванов, Саратов.

Вопрос 2. Во время гражданской войны в Америке конфедераты придумали хитрый способ выводить из строя поезда и корабли противника. Они подбрасывали противникам взрывчатку, замаскированную под куски… Чего?

Ответ: угля.

Комментарий: и поезда, и корабли в то время были на паровых двигателях. Так что конфедераты подбрасывали на склады с углём замаскированную взрывчатку, и когда кочегар кидал такой «уголь» в топку, двигатель взрывался.

Автор: Владимир Островский, Киев.

Вопрос 3. В основном ЕГО используют ради прессы: чтобы фотокорреспонденты могли передать суть происшествия, но не показывать при этом шокирующие подробности. Для дела же используют обычные фотографии. Назовите ЕГО коротким словом.

Ответ: мел.

Комментарий: в основном полиция обводит мелом труп на месте преступления, чтобы пресса могла показать обстоятельства убийства, не показывая на фото саму жертву убийства. А для расследования полиция делает обычные фотографии с места преступления.

Автор: Владимир Островский, Киев.

Продолжаем публиковать вопросы международного турнира по игре «Что? Где? Когда?» под названием «Лига старта. Эпизод XXI».

Вопрос 1. (ответили почти все команды). Фридрих Кельнер вёл дневник, в котором описывал пропаганду и военную агрессию того времени. Этот дневник Кельнер назвал «ПРОПУСК сопротивление». Заполните ПРОПУСК коротким словом.

Вопрос 2. (ответила ровно половина команд). Автомобили, разработанные для поездок по пустыне, укомплектованы объемной инструкцией по выживанию. Кроме советов, заблудившемуся водителю может помочь то, что книга… Ответьте одним словом: какая?

Вопрос 3. (правильно не ответил никто). В одной песне Жанна д'Арк, хотя и знает о будущих пытках и казни, но всё же молит Бога не отнимать ЕЕ. Назовите ЕЕ.

Александр Мельников, председатель Клуба интеллектуальных игр ДГМА

Газета "Академія"

Засновник і видавництво: ДДМА

Випускається з 17 грудня 1999 р.

ДЦ 1492 від 10.12.99

Головний редактор: **В. Медведєв**

Адреса засновника, видавництва та редакції:

84313 м. Краматорськ, вул. Академічна, 72,

ауд. 1411, тел. (0626) 41-81-20

E-mail: gazeta@dgma.donetsk.ua

Сайт: http://www.dgma.donetsk.ua/publish/np/,

Логотип газети за ескізом Т. Лук'янової

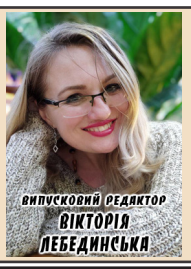


Фото: В. Медведєв, В. Лебединська

Літературні коректори:

О. Дудченко, В. Лебединська

Верстка і комп'ютерний набір:

М. Лобанов, В. Лебединська

Над номером працювала:

Р. Кравчук

Точка зору авторів не завжди поділяється редакцією. Відповідальність за достовірність інформації несе автор. Редакція зберігає право літературного редагування і скорочення. При використанні матеріалів посилання на газету "Академія" обов'язкове.

Поштові скриньки газети «Академія» знаходяться у всіх корпусах на стендах інформації Телефон 41-81-20