

МАЛЫШКА ДАДЕМІЯ

№17 (263)

13 декабря 2013

Бесплатно

С НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ ГОДОМ!



Возможно, с началом сессии вы и не заметили, что до Нового года осталось всего две недели. И в воздухе уже витают дух сказки и праздничное настроение. Новый год, как начало новой жизни, всегда дает позитивный настрой. Даже если проходящий год огорчил неурядицами, новый год даст надежду на лучшее. И когда еще можно отвлечься от бытовых проблем, окунуться в праздничную суету и побыть немного ребенком?

Новый год – это время оглянуться назад и оценить сделанное. Для нашей Академии этот год был очень плодотворным. А еще мы отметили 60-летний юбилей

нашего вуза. (Подробнее о достижениях ДТМА мы расскажем на страницах нашей газеты.)

В новом году желаем нашему вузу процветания! Пусть грядущий Год Лошади в своей упряжке помчит нас галопом сквозь все проблемы и неприятности к успеху и намеченным целям.

Желаем всем здоровья, вдохновения в труде, хорошего настроения и позитивного жизненного настроения, а студентам – чтобы Новый год вы встретили без «хвостов». И пусть Год Лошади на это не обижается!

Редакция

Уважаемые преподаватели, сотрудники и студенты Академии! От всей души поздравляем вас с наступающим Новым годом и Рождеством Христовым!

С Новым годом, праздником зимы Поздравляем вас от всей души! Пускай счастливым будет этот год, Не будет ни забот, и ни хлопот. Пускай он будет сном неожиданным, Пускай он будет другом званым. И этот год вам принесет Научной славной мысли взлет. Под бой часов, под звуки вальса Под Новый год желаем вновь Поднять бокал за мир и счастье, Надежду, веру и любовь.

Анатолий Кошевой, председатель профсоюзного комитета ДТМА

ЯК МИ ПРАЦЮЄМО НА СВЯТА?

З метою раціонального використання робочого часу та створення сприятливих умов для святкування Нового року та Різдва Христова в графік роботи ДДМА внесені зміни.

Для співробітників Академії, які працюють за п'ятиденним робочим тижнем:

Робочий день з вівторка 31.12.13 переноситься на суботу 28.12.13.

Робочий день з понеділка 6.01.14 – на суботу 04.01.14.

27.12.13, 30.12.13, 03.01.14 – робочі дні – з 7.30 до 16.30, з перервою на обід з 12.00 до 12.45.

28.12.13, 04.01.14 – робочі дні – з 7.30 до 14.00, з перервою на обід з 12.00 до 12.30.

Вихідні, неробочі та святкові дні: 29.12.13, 31.12.13, 1.01.14, 05.01.14, 06.01.14, 07.01.14.

Для співробітників Академії, які працюють за шестиденним робочим тижнем,

а саме чергових гуртожитків, двірників, прибиральниць другого корпусу:

Робочий день з вівторка 31.12.13 переноситься на неділю 29.12.13.

Робочий день з понеділка 6.01.14 – на неділю 05.01.14.

29.12.13, 05.01.13 – робочі дні зі скороченням на один час графіком роботи.

Вихідні, неробочі та святкові дні: 31.12.13, 1.01.14, 06.01.14, 07.01.14.

Для викладачів Академії:

Робочий день з вівторка 31.12.13 переноситься на неділю 29.12.13.

Робочий день з понеділка 6.01.14 – на неділю 05.01.14.

29.12.13, 05.01.13 – робочі дні зі скороченням на один час графіком роботи.

Вихідні, неробочі та святкові дні: 31.12.13, 1.01.14, 06.01.14, 07.01.14.



Под сенью муз

ТВОРЧЕСТВО ПРОДОЛЖАЕТ ЖИТЬ

7 декабря исполнилось бы 34 года нашей коллеге, талантливой поэтессе и журналистке, кандидату экономических наук Алине Остафийчук – лауреат областной литературной премии им. Н. Рыбалко, акции «Жінка Донеччини» в номинации «Журналистика», автор пяти поэтических сборников, книги сказок. Она также стояла у истоков газеты «Академия» ДТМА, была организатором художественно-литературного журнала «Альманах муз», соучредителем международного творческого ордена «Корни неба», основателем благотворительного фонда «Друг» для поддержки бездомных животных.

Практически ко дню ее рождения вышла в свет книга В. В. Дубинина под названием «Пес-



ни на поэзии Алины Владимировны Остафийчук». В книгу вошли 155 стихотворений Алины из четырех ее сборников, которые Виктор Власович положил на музыку.

Виктор Власович Дубинин долгое время работал в нашем вузе на кафедре философии. После знакомства с творчеством Алины он решил написать к ее стихотворениям музыку. Эта идея очень понравилась Алине. Первые песни на ее поэзии «Последний лист» и «Случайные встречи» она восприняла с неописуемым восторгом. «Надо было видеть ее сияющее лицо, проникнутое не тщеславием, а приятной встречей со своей поэзией в музыкальном оформлении. Она была даже некоторое время растерянной, поскольку не узнавала свои стихи, полагая, видимо, что они не очень музыкальны», – делится воспоминаниями Виктор Власович. Почти все песни, вошедшие в этот сборник, были написаны при жизни Алины.

Однако их издание затянулось на неопределенное время. И только благодаря финансовой поддержке родителей Алины и директора типографии эта книга была издана.

К сожалению, книга вышла малым тиражом – всего 20 экземпляров. Но если кто-то заинтересуется и захочет приобрести сборник, то его можно будет донести. Стоимость книги составляет 250 грн, но стоит заметить, что чем больше тираж книги, тем больше снижается и стоимость одного экземпляра. С книгой можно ознакомиться в читальном зале ДТМА.

Несмотря на то, что Алины Остафийчук нет с нами уже 3 года, ее творчество продолжает жить и вдохновлять других.

Виктория Лебединская

МАЛЬЧИШКИ И ДЕВЧОНКИ! А ТАКЖЕ ИХ РОДИТЕЛИ!



В пятницу, 27 декабря, сказочные герои, Снегурочка и Дед Мороз приглашают детей преподавателей и сотрудников Академии на Новогоднюю елку, которая будет проходить в спортзале первого корпуса ДТМА.

Начало в 14.00. Вас ждут интересная конкурсная программа и сладкие подарки!

В зиме
Не видно за снежными вихрями света.
Брожу – между ливнями льда и воды.
И, кажется, снегом укрыта планета
До самых созвездий, до самой луны.
И, кажется, скрип под моими ногами
Услышан всем миром. Звенит тишина.
Не видно дорог. Только снег, только замаят.
Нет времени больше. И больше нет дня.
Заснеженным гостем бреду по планете,
И девственно чисто кругом и внутри.
Нет больше людей. И никто не заметит,
Как в снежном потоке кружатся стихи.

Алина Остафийчук
«Единение двух сердец»

Зимняя тоска
Грязь и потоки. И нет у погоды житья.
Мокрые ветки устало свисают в канавы.
Это ли – зимняя сказка, волшебная выюга твоя,
Что же, земля, ты не знаешь на воду управы?

Или зима позабыла дорогу в наш ветреный край,
Где-то в далекой стране обустроилась радостным снегом,
Или на улице, правда, еще не обжилась январь,
Платье свое новогоднее мир не примерил.

Так мы придумаем сами наш праздничный бал,
Всех пригласим и устроим веселую выюгу.
Только бы в душах людей не погасла живая свеча,
Только бы радость дарили почаще друг другу.

Алина Остафийчук
«На ощупь»

Зимнее
Холод – из окон – вползает по стенам,
Мерзлые вены, и мысли – взамет.
Нет никого, и никто не изменит
Этой зимы сумасшедший полет.

Холод – из комнат – развенчан и взвинчен,
Сотней снежинок ложится на век.
Нет ничего в этом мраке больничном –
Белой хламидой лежит человек.

Холод – прожлупками, дрожью безудержной
Хлещет из глаз и открытых дверей.
Нет ни любви, ни богов. Только судороги
Полузамерзших, уставших людей.

Алина Остафийчук
«Прижаться к земле»

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Донбаська державна машинобудівна академія приймає на навчання на заочне відділення для здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «Спеціаліст» осіб, які здобули освітньо-кваліфікаційний рівень «Бакалавр», за наступними спеціальностями: «Економіка підприємства», «Фінанси і кредит», «Облік і аудит», «Менеджмент організації і адміністрування».

Фінансування здійснюється за рахунок коштів фізичних, юридичних осіб.

Прийом заяв і документів проводиться з 16 по 25 грудня 2013 року.

За додатковою інформацією

звертатися за телефонами приймальної комісії:
**(0626)41-69-38,
(066)051-74-89.**

До заяви вступник додає:

- документ державного зразка про раніше здобутий освітній (освітньо-кваліфікаційний) рівень, на основі якого здійснюється вступ, і додаток до нього та їх копії;

- довідку про отримання ідентифікаційного номеру;

- копію документа, що посвідчує особу та громадянство;

- медичну довідку за формою 086-о;

- шість кольорових фотокарток розміром 3x4 см.



Приглашаем студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников Академии посетить уникальную выставку редких и ценных книг библиотеки ДТМА. Выставка проходит в Литературной гостиной (1 корпус, 2 этаж) и продлится до конца декабря. Не пропустите!

С самого основания библиотеки Академии стеллаж раритетных изданий пополнялся заботливыми руками заведующих. Первые экземпляры дореволюционных изданий были закуплены в Москве. Каждая книга имеет свою непо-

вторимую историю. Одни пришли в нашу библиотеку из частных коллекций, другие – из государственных литературных фондов. За самые уникальные издания ценители-библиофилы готовы отдать порядка 2000 долларов. Но, несмотря на массу предложений, руководство вуза и библиотеки не собираются расставаться со своими литературными сокровищами. Ведь они призваны обогащать духовную жизнь наших студентов, преподавателей и сотрудников.

На выставке представлены раритетные книги из разделов: техника и техническая наука, классики науки (труды ученых), памятники архитектуры, литературные памятники, искусство живописи, литература XIX и XX веков, раритетные



энциклопедические собрания.

Самое старое издание выставки – Сочинения В. В. Капниста – датируется 1796 годом и является особой гордостью библиотеки. Полное собрание сочинений О.М. Достоевского издания 1885 г.,

собрание сочинений Н.В. Гоголя на старославянском языке – такие книги – мечта любой библиотеки мира и каждого читающего человека. И то, что мы имеем возможность их прочитать, – просто подарок судьбы!

СОБЫТИЯ УХОДЯЩЕГО ГОДА

2013 год для нашей Академии запомнился насыщенностью разных мероприятий, конференций и наград. События уходящего года порадовали всех. И в очередной раз показали, что в нашей Академии учатся очень талантливые студенты и что не зря мы занимаем 2-е место по Донецкой области и 27-е – среди технических университетов Украины.

60 ЛЕТ –

ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ!

24 апреля ДГМА отпраздновала свой 60-летний юбилей! Удивительно, что с небольшого филиала Академии выросла в вуз наивысшего, четвертого уровня аккредитации, определяющий образовательную и техническую политику региона. И, как отметил на торжественном заседании ученого совета ректор В. Федоринов, во всех известных

щами станками» проведена кафедрой МСИ. В ней приняли участие более 40 представителей машиностроительных предприятий Краматорска и региона, а также зарубежных гости из Германии, Австрии, Российской Федерации, Белоруссии. Семинар был организован и проведен в тесном сотрудничестве с компанией



letters» (Великобритания). Результатом стажировки станут совместные научные разработки и научные статьи в ведущих мировых журналах.

ТВОРЧЕСКИЙ СОЮЗ

Создан творческий союз «П-Краматорск» в который вошли ДГМА, «Quart soft», «Alter ego», «Солвежен», которые работают в области информационных технологий,

ПОБЕДЫ НАШИХ ОЛИМПИЙЦЕВ

На всеукраинских олимпиадах по различным наукам наши студенты одержали ряд побед. Первых мест – 4; вторых мест – 4; третьих мест – 4. Среди них: 1-е места – Абакумов Дмитрий (ПТМ10-2) – на олимпиаде по деталям машин и основам конструирования, Ефименко Артем (ТМ08-2) – по технологии машиностроения, Загородних Роман (ОМД08-1) – на олимпиаде по обработке металлов давлением, Великий Кирилл (ПТМ) – на олимпиаде по теории механизмов и машин. 2-е места: Пискарев Владислав (ПТМ10-1) – на олимпиаде по взаимозаменяемости, стандартизации и техническим измерениям, Андреев Александр (ОТП10-1) – по деталям машин и основам конструирования

«ЗОЛОТАЯ АКАДЕМИЯ

14–16 ноября в Киеве прошла международная выставка «Освіта та кар'єра – 2013». В номинации «Сотрудничество государственного высшего учебного заведения с предприятиями и бизнес-структурами» ДГМА награждена Золотой медалью.

МИРОВОЕ ПРИЗНАНИЕ НАШИХ УЧЕНЫХ

То, что наша Академия известна в мировом научном сообществе, – неопровержимый факт. В подтверждение этого в ежегодном издании «Who's who in the World», вышедшем в феврале этого года, была опубликована биография старшего преподавателя кафедры технической механики, канд. техн. наук Владимира Львовича Бусова.

У НАУКИ НЕТ ГРАНИЦ

Антон Михайлович Тютюнник, аспирант кафедры физики, находится на годичной стажировке в Колумбии, в Антиокийском университете г. Медельин. Научный руководитель командированного аспиранта – заведующий кафедрой физики ДГМА, профессор, д-р физ.-мат. наук Виктор Николаевич Тулупенко. Поездка профессора в колумбийский университет увенчалась заключением договора о сотрудничестве и взаимопомощи в научной сфере между нашими вузами. Сотрудничество ученых позволило уже сейчас выполнить ряд совместных разработок, а их результаты опубликованы в журнале «Philosophical magazine



Закладка «Капсулы времени»

рейтингах, в которых определяется уровень деятельности вузов, а это «Компас», «Вебметрикс», «Скопус», рейтинг Министерства образования и науки Украины и др., ДГМА находится в первой четверти среди учебных заведений Украины.

В честь юбилея возле главного корпуса вуза была заложена «Капсула времени», в которую вложены письма потомкам от студентов и преподавателей, символика вуза и сонет «За прогресс», посвященный Alma mater КИИ–ДГМА поэтом А. Кибиревым. Ровно через 40 лет, в столетие Академии, наши потомки вскроют капсулу.

Следует отметить, что в следующем году ДГМА ждет еще один юбилей – 20-летие в статусе академии.

В ДГМА ПРОШЕЛ РЯД НАУЧНЫХ КОНФЕРЕНЦИЙ

– XVI Международная научно-техническая конференция ОМД «Достижения и проблемы развития технологий и машин обработки давлением», которая проходила 23 мая. В ней принимали участие ведущие ученые из Германии, Польши, Казахстана, многих городов России и Украины. На открытии конференции проректор по научной работе и внешним связям, зав. кафедрой ОМД ДГМА Играмотдин Алиев отметил, что ДГМА среди технических вузов Украины находится в первой десятке и активно занимается научной деятельностью.



ДГМА активно занимается научной деятельностью

– Конференция «Современные системы управления металлорежу-

КОНФЕРЕНЦИЯ ТРУДОВОГО КОЛЛЕКТИВА: ПЕРЕЗАГРУЗКА

22 ноября состоялось заседание Конференции трудового коллектива ДГМА, в котором приняли участие 123 делегата. После доклада мандатной комиссии полномочия делегатов были подтверждены, и Конференция начала работу.

Были избраны председатель Конференции – заведующий кафедрой «Механика пластического деформирования», д-р техн. наук профессор Александр Михайлович Лаптев (большинством голосов) и его заместитель



– канд. техн. наук, доцент кафедры АПП Олег Владимирович Субботин (единогласно). На должности секретаря Конференции была избрана заведующая кафедрой «Финансы», канд. экон. наук, доцент Елецких Светлана Яковлевна. В состав президиума Конференции, таким образом, вошли вновь избранные ее председатель, заместитель председателя и секретарь (на фото).

Были избраны рабочие органы Конференции.



Медиа-группа «Академия» – обладатель Гран-при международного фестиваля СМИ

и дополнительных номинациях. Наша команда приняла участие во всех номинациях, приложила все усилия и добилась заслуженной победы – Гран-при фестиваля «Жми на RECO!»

БЫСТРЫЕ ШАХМАТЫ – МЕМОРИАЛ ИМ. О. Ф. БАБИНА

С 26 по 27 января в ДГМА проходил II фестиваль по быстрым шахматам, посвященный памяти доцента кафедры МСИ Олега Бабина. В соревнованиях приняли участие 73 спортсмена из Краматорска, Донецка, Харькова, Мариуполя, Макеевки, Горловки, Изюма, Константиновки и Дружковки.

КЛУБ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ИГР ДГМА

– 9 февраля третий сезон подряд наш Клуб провел чемпионаты Донецкой области по игре «Брейн-ринг» среди взрослых команд первой лиги; чемпионом области с правом перехода в высшую лигу стала наша команда «ДГМА-Интеллектуальные решения»;

– 30 марта третий сезон подряд наш Клуб получил право организации студенческих чемпионатов Донецкой области по играм «Что? Где? Когда?» и «Брейн-ринг»; восемь лучших молодежных команд из Краматорска, Горловки, Донецка и Мариуполя боролись за три путевки на чемпионат Украины по «Что? Где? Когда?» и за две путевки на чемпионат Украины по «Брейн-рингу»; нашим «Снежинкам» (группа СМ-08т) совсем немного не хватило до призового места (4-е место);

– 25 июня при поддержке Клуба в Краматорске состоялся городской турнир по игре «Брейн-ринг»; в соревновании 10 команд, представляющих вузы, предприятия, учреждения и организации нашего города, чемпионом стала команда «ДГМА-Интеллектуальные решения»;



Победители городского конкурса «Сессия – 2013»

– 2 октября состоялся очередной, 14-й чемпионат ДГМА по игре «Что? Где? Когда?» среди студентов первого курса, участие в котором приняло 15 команд всех факультетов;

– 5 октября состоялся первый этап синхронного чемпионата Украины по игре «Что? Где? Когда?» сезона 2013/2014 гг. («вторая лига») – и восьмой год подряд в стенах Академии действует «площадка Краматорск», где на этот раз в силе интеллекта соревновались восемь краматорских команд (ДГМА, НКМЗ и ЭМСС) и одна горловская, что стало рекордным показателем.

КРАСОТА ДАЕТ

ДЛЯ ВОДОХОВЕНЬЯ КРЫЛЬЯ

27 марта состоялся юбилейный конкурс «Мисс Академия – 2013». В этом году конкурсу исполнилось 10 лет. Мероприятие проходило в стиле популярной телепередачи «Холостяк». Ни одна из конкурсанток не ушла без титула и приза. Корона победительницы «Мисс Академия – 2013» досталась Анне Ефремовой.



Профсоюзные лидеры ДГМА

КИБЕРСПОРТ В АКАДЕМИИ

16 ноября в вычислительном центре ДГМА прошел третий чемпионат по игре Dota 2. Принять участие вызвалась 21 команда, но отборочный тур прошла лишь половина команд.

Победителем стал прошлогодний чемпион – команда Misha+4 с немного расширившимся составом: Котляр Михаил (АПП12-1), Кончиц Павел (СП13-1), Сташилов Илья (ЭП11-1), Леонов Денис (СП09-2), Шафалюк Никита (СМ12-1).

СЕССИЯ – НА «ОТЛИЧНО»

В Краматорске прошел межвузовский городской фестиваль студенческого творчества «Сессия – 2013», посвященный Международному дню студента. В конкурсе принимали участие 6 команд: ДГМА,

МК ДГМА, КЭГИ, ДИТМ, КТ ДонНУЭТ и Краматорский технологический техникум. Абсолютным чемпионом по итогам «Сессии – 2013» стала команда нашего вуза, доказав в который раз, что в ДГМА – самые креативные студенты!

- **Мандатная комиссия:** Сушко В.Н., Винникова Е.А., Касимов Р.И., Михайлов С.М., Носуля Т.С.
- **Счетная комиссия:** Астахов В.Н., Волков Д.А., Тулупов В.И., Колесов С.В.
- **Секретариат:** Елецких С.Я., Гетьман И.А., Васильева Л.В.
- **Редакционная комиссия:** Клименко Г.П., Марков О.Е., Кудерская Т.В., Гузенко В.С., Рыжиков В.С., Макуха А.Н., Фесенко А.Н., Кошевой А.Д., Медведев В.С., Здерера Е.С.
- **Комиссия по трудовым спорам:** Авдеенко А.П., Грачева Э.В., Акимова Е.В., Коновалова С.А., Сушко В.Н., Срыбник М.В., Милявский М.Ю., Колесов С.В., Гринь А.Г.
- **Комиссия по этике трудовых отношений:** Кудерская Т.В., Кинденко Н.И., Глиняная Н.М., Ерфорт Ю.А., Гореславец А.Н., Здерера Е.С.

Алексей Кабацкий

КУБОК АКАДЕМИИ – 2013

23 ноября ДГМА уже в 11-й раз принимала участников молодежного фестиваля интеллектуальных игр «Кубок Академии», в рамках которого прошли турниры по играм «Что? Где? Когда?» и «Брейн-ринг» для школьников и студентов младших курсов и официальные чемпионаты Донецкой области среди школьников по играм «Что? Где? Когда?» и «Брейн-ринг».

Фестиваль проходил при организационной поддержке Краматорской городской организации «Молодые регионы» в лице ее председателя, депутата городского совета Ивана Полупана и при финансовой поддержке генерального директора ПАО ЭМСС М.В. Ефимова и ЧП Тимошенко С.В.

Померяться силой интеллекта собрались 14 команд из Краматорска, Славянска, Донецка и Горловки. Центральным мероприятием стали 48 вопросов по игре «Что? Где? Когда?», из которых только четыре оказались «крепкими орешками» для игроков: никто не знал, каким близким словосочетанием из двух слов игроки в покер называют комбинацию карт из десятки и девятки (обратный отсчет), какие люди стремились получить письмо

с антарктической станции «Восток» (филателисты), какой известный художник неслестно отзывается о голубях (Пикассо) и что изображено на одной из карикатур (камень, ножницы, бумага). В то же время абсолютно все ответили, что рисовало солнце на лице девушки в стихотворении Ольги Корнеевой (веснушки), какие пять одинаковых фигур образует стайка разноцветных птиц в мультфильме «Баба Яга против» (олимпийские кольца) и какое слово объединяет красная и фантастическую птицу (говорун).

Чемпионом – обладателем Кубка – стала команда Донецкого национального университета «Летающие бобры», правильно ответившая на 33 вопроса. Всего на один правильный ответ меньше у «Терабайта» (группа СМ10Т ДГМА); «бронза», как и год назад, досталась «Турбо-ИС» (группа СМ10-1 ДГМА) – 28 ответов.

До полуфиналов общего турнира по игре «Брейн-ринг» добрались две студенческие команды ДГМА, «Летающие бобры» из ДонНУ и «Два капитана» из Горловского автодорожного института. Главной сенсацией турнира можно смело назвать «Аналитиков» (группа СМ13-1 ДГМА, победи-

тели октябрьского чемпионата Академии среди первокурсников), которые не только обыграли в полуфинале своих старших товарищей «Турбо-ИС», но и не позволили дончанам повторить прошлогодний успех



«Аналитики» (СМ-13-1) – чемпионы по «Брейн-рингу».

и стать абсолютными чемпионами: 2:0 – и не знавшие до этого поражений «Летающие бобры» довольствуются вторым местом! С таким же счетом закончился бой за 3-е место между «Турбо-ИС» и «Два капитана». Итогом участия четырех команд нашей Академии в фестивале стали одно первое, одно второе и два третьих места! И, конечно, самой интеллектуаль-

ной специальностью ДГМА смело можно назвать «Системы и методы принятия решений» – все призеры представляют группы именно этой специальности нашей Академии.

Школьные чемпионаты области почему-то в этом году не заинтересовали учащихся краматорских школ – только три наших школы приняли участие в интеллектуальных состязаниях. В старшей возрастной группе лучшей по игре «Что? Где? Когда?» стала команда «Диполь» (ОШ № 22), на втором месте – «Power Rangers» (ОШ № 8), «бронза» – у «Морских львов» (ОШ № 3); в игре «Брейн-ринг» также никто не смог составить конкуренцию «Диполу». В младшей возрастной группе звание чемпиона по обеим играм завоевала команда «Добро» из той же ОШ № 22. Поздравляем самую интеллектуальную школу города!

Александр Мельников, президент клуба интеллектуальных игр ДГМА, член правления Донецкой областной организации Лиги украинских клубов

НОВОГОДНЯЯ СКАЗКА – В НАШИХ РУКАХ!

Близится Новый год. Праздник, от которого все ждут чего-то волшебного, светлого, радостного. Кто-то верит в чудеса, кто-то – нет. И даже если мы не ждем от этого праздника чего-то нового, в подсознании все равно витает мысль: «Пусть в этот Новый год со мной случится что-то необычное и хорошее». Но почему же в последнее время для многих главный праздник потерял свою торжественность?

Жизнь – непрерывный поток забот, проблем, стрессов и переживаний. Каждый хочет хотя бы в праздник получить ту желанную порцию добра и радости. И вот, наступает долгожданный день – 31 декабря. Ты словно вынырываешь из долгого сна с осознанием, что скоро праздник, нужно радоваться, дарить подарки. Но так желаемого праздничного настроения нет. Это состояние называют новогодней депрессией. Вызвано оно разными причинами: материальные затраты, надоевшие застолья, наслаивающиеся проблемы, одиночество, наконец.

Есть категория людей, которые тратят на подготовку праздника для других, чаще всего для семьи или в силу профессии. Но о них, как правило, мало кто вспоминает. А самому на себя потом не остается сил. Вот и получается: всем праздник сделал, а самого – грусть на душе.

Есть люди, страдающие патологическим одиночеством. Они чувствуют себя дискомфортно в кругу семьи, знакомых,

коллег. Они устали от всего и сами мало понимают, чего хотят и почему им грустно. Считается, что Новый год празднуют в кругу близких людей. А в окружении не всегда даже родственники являются близкими.

Бывает и фактическое одиночество. Когда приходится встречать каждый год одному, не имея рядом никого, с кем можно было бы провести праздник.

Казалось бы, студенческая молодежь (от 17 до 23 лет) – самый веселый и беззаботный слой населения. Но и здесь не все так радужно. Они, как правило, стараются в праздник сбежать от семьи и родственников, побыть у знакомых или одному посидеть за компьютером.

Все вышеназванные причины можно объединить одной фразой: мы все ждем волшебную сказку. Но как же обидно, когда в очередной раз ожидания не оправдываются. Вот и получается: вместо светлой сказки – грустная история.

«Новогоднюю депрессию» нельзя сравнивать с истинным состоянием депрессии. Это больше похоже на сезонную меланхолию, которая, как правило, проявляется в форме эмоциональной нестабильности и редко перерастает во что-то серьезное. Как бы странно ни звучало, но возникает такое состояние часто из-за нехватки солнечного света. Люди долго при-

выкают к коротким дням и крошечной тьме уже в четыре часа дня. Долгими вечерами люди занимаются самокопанием. Внутренние поиски обычно только понижают самооценку.

Но не стоит полагать, что с подобным невозможно справиться. С вопросом, как же все-таки вернуть себе праздник, мы обратились к руководителю Психологического центра ДГМА «Доверие», канд. психол. наук Юлии Анатольевне Ящишиной.

Вот несколько советов, которые должны помочь развеять зимнюю тоску. Прежде всего, стоит позаботиться о ярком освещении, так как причина такого эмоционального состояния частично заключается в нехватке света. Не помешает добавить и ярких цветов в интерьер и одежду. Но тут главное – сохранить баланс. Если вы в одежде отдаете предпочтение темным цветам, то можно просто добавить яркую деталь, например шейный платок, шарф, перчатки или что-то на ваше усмотрение. Наиболее благотворными цветами в интерьере считаются зеленый (спокойствие), желтый (внутренние резервы), красный (тонус), оранжевый (настроение).

Добавьте в свою жизнь больше приятных и ненавязчивых ароматов: цитрусовые, жасмин, мята, зеленый чай, лаванда, сандал. Добавьте хорошего настроения можно с помощью ароматических свечей,



ДЛЯ ГОЛОДНЫХ И НЕ ОЧЕНЬ

ЧТО У НАС НА ЗАВТРАК?

С началом зимы и первым снегом вас, дорогие студенты! Кто зимой обходится без ароматного и горячего напитка, придающего сил и бодрости на весь день? Холодным зимним утром как никогда хочется с головой закутаться в теплый плед, оставить все свои дела и проспать до самого полудня. Но нужно спешить на учебу, поэтому в это время года мы особенно нуждаемся в горячем напитке, который бы заставил наши глаза открыться, а наш мозг – работать. Чтобы помочь вам проснуться, предлагаем два варианта сытного и быстрого завтрака, отлично подходящего к снежному зимнему утру.

Горячий яичный сэндвич + ароматный американо со сливками (время приготовления 10-15 минут)

Американо со сливками
Американо – наиболее распространенный и любимый утренний напиток во всем мире, а главное – невероятно простой

в приготовлении. Делается американо на основе эспрессо. Две-три ложки растворимого кофе заливаем 70 мл горячей воды. В пропорции 2:1 в горячую воду добавляем полученный эспрессо (именно в такой последовательности для получения более густой пенки). Добавляем сливки и сахар по вкусу. Размешиваем.

Яичный сэндвич

Ингредиенты:

Яйцо – 1 шт.

Белый хлеб – 2 ломтика



Помидор – 1 шт.
Сыр твердых сортов – 100 г
Приготовление:

1. Отрезаем от «кирпичика» два ломтика хлеба. Режем их по диагонали так, чтобы получились четыре треугольных ломтика.
 2. Яйцо взбиваем вилкой.
 3. Обмакиваем хлеб в яйцо. Кладем на сковороду и обжариваем с двух сторон.
 4. Нарезаем кольцами помидор и кладем на два обжаренных ломтика.
 5. На крупную терку натираем сыр. Посыпаем два другие ломтика.
 6. Снимаем со сковороды и совмещаем.
- Совет:** в данный сэндвич можно включать любые ингредиенты, которые вам по вкусу. Например, ветчину или лист салата. Стоит также нарезать продукты перед готовкой.

Приятного аппетита!

Диана Ковалева



аромаламп, благовоний, засушенных травяных сборов – на ваше усмотрение.

От мрачных мыслей и самобичевания спасут постоянное движение и активность. Можно заняться тем, на что долго не хватало времени, не было настроения и желания. Найдите хобби, увлечение, дела по дому. Наконец, можно уделить время близким людям и друзьям. Очень может быть, что причина одиночества – именно в вашем эгоизме. Оторвитесь, наконец, от монитора компьютера и попробуйте «выползти из раковины». После хороших знакомств и приятного общества, как правило, от хандры не остается и следа.

Помните, мир не зациклен на ваших проблемах. Умейте видеть хорошее в каждом дне, и тогда сказка будет приходить не только в Новогодние праздники.

Виктория Повержук

НЕТ В МИРЕ НИЧЕГО МИЛЕЙ УЛЫБКИ НАШИХ МАЛЫШЕЙ!

Волонтерское движение ДГМА «Подаруй свет!» на протяжении уже четырех лет помогает воспитанникам школы-интерната № 3, приюта, детям с ограниченными возможностями. В честь Дня борьбы с курением наши волонтеры посетили школу-интернат № 3 и детский приют с познавательной-развлекательной программой. Благодаря интересным конкурсам у

личных средства гигиены. Теперь у каждого ребенка будет свой школьный набор канцелярских товаров – карандаши, клей, цветная, гофрированная и офисная бумага, наборы для творчества, квиллинг, пластилин и т. д. Я. Н. Мороз, бывший краматорчанин, ныне живущий в Москве, и его семья, узнав о тяжелом положении в приюте, также внесли денежный вклад в помощь детям.

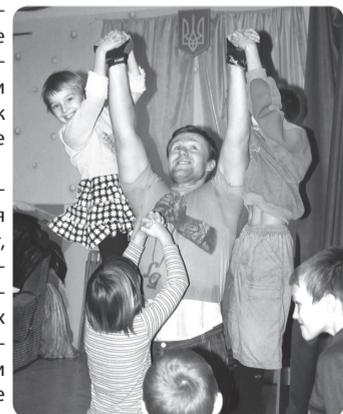
А сотрудники магазина «Студент» передали детям красочные книги и наборы для аппликации.

Воспитанникам школы-интерната № 3 наши волонтеры привезли туалетные принадлежности (детское мыло, шампунь, зубные пасты), и, конечно же, ребята не остались без сладостей.

Хочется поблагодарить всех людей, которые откликнулись на просьбу о помощи. Пока есть такие люди,

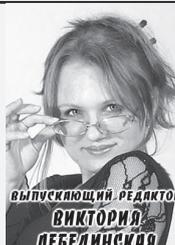
которым не безразлична судьба незащищенных детей, есть надежда, что наш мир не безнадёжен.

Тамара Кочова



Газета «Академия»
Учредитель и издательство: ДГМА
Выпускается с 17 декабря 1999 г.
ДЦ 1492 от 10.12.99
Печать офсетная.
Тираж 1500 экз.
Отпечатано в ЧП «Полипресс» г. Макеевка,
ул. Плеханова, 1, тел. (06232) 6-23-36

Гл. редактор: **В. Медведев**
Адрес учредителя, издательства и редакции:
84313 г. Краматорск, ул. Шкадинова, 72,
ауд. 1411 тел. (0626) 41-81-20
E-mail: gazeta@dgma.donetsk.ua
Сайты: <http://www.dgma.donetsk.ua/publish/np/>,
Логотип газеты по эскизу Т. Лукьяновой



Web-редакция: А. Мельников
Фото: В. Медведев, В. Лебединская, М. Пономарев
Литературные корректоры: Е. Дудченко, В. Лебединская
Отдел распространения: А. Мельников
Верстка и компьютерный набор:
М. Пономарев, В. Лебединская
Над номером работали:
П. Прусакова, А. Мельников, Ю. Пальнова

Точка зрения авторов
не всегда разделяется редакцией.
Ответственность за достоверность
информации несет автор.
Редакция сохраняет право литературного
редактирования и сокращения.
При перепечатке материалов ссылка на
газету «Академия» обязательна.