

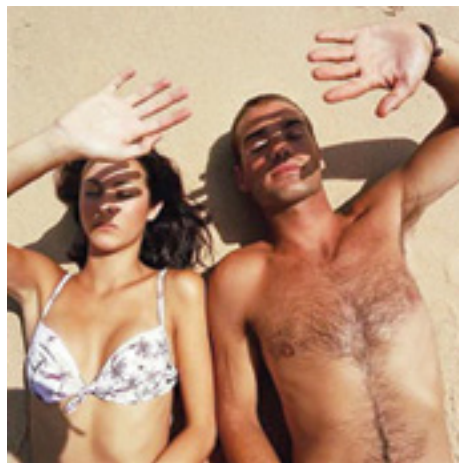
До золотої скоринки

Літо вже на порозі й думками ми всі на відпочинку: море, сонце, пляж і... засмага! На сьогодні засмага стала свого роду візитною карткою хорошого відпочинку. «Ти чому такий блідий, начебто у відпустці і не бував?» — знайоме питання. Якщо засмаг, то відпочинок вдався — такий нинішній стереотип. Наша редакція вирішила вивчити детальніше «сонячну» тему.

Спало на думку

Протягом XIX ст. засмага була притаманна лише слугам та рабам, тобто перебування на сонці асоціювалось з важкою роботою. Особи «блакитної крові», які не обтяжували себе подібного роду заняттями, намагалися зберегти сяючу білизну шкіри, одягаючи по сім одєжинок навіть у літню спеку і ховаючись у тіні парасольок. Але примхлива мода дала крен.

У 1922 році законодавиця моди, відома французька Коко Шанель, яка подарувала світу маленьку чор-ну сукню та перший синтезований парфум, оголосила аспіриновий колір шкіри нездоровим і некра-сивим, протиставляючи його кольору засмаглої шкіри. З того часу Шанель зробила немало для популяризації засмаги й відкритого пляжного одягу.



Хай буде світло!

Сонячне випромінювання спри-яє багатьом процесам у нашому організмі. Довгохвильове УФ-випромінювання типу А (UVA) викликає саму засмагу та стимулює імунітет; середньохвильове УФ-випромінювання типу В (UVB) активує вироблення вітаміну D, необхідного для підтримки нормальної роботи багатьох органів; короткохвильове УФ-випромінювання типу С (UVC) має бактерицидну дію — порізи, запалення загоюються

набагато швидше.

З квітня до жовтня людині необхідно 2-3 рази на тиждень засмагати від 15 до 30 хвилин та влаштовувати двогодинні прогулянки в ясні дні задля отримання вищевикладеного позитивного



впливу на організм.

Під прикриттям

Враховуючи позитивні аспекти засмаги, треба пам'ятати, що існує і зворотна сторона медалі, тому «пірнати» в сонячні ванни без попередньої консультації з лікарем не варто людям, в яких проблеми з серцем, щитоподібною залозою, печінкою, добро- й злоякісними утвореннями на шкірі — це лише може погіршити ситуацію. Тим не менш, і «здорові» відпочивальники не повинні нехтувати власним



захистом.

У наш час найефективнішим засобом захисту від негативного впливу сонця є сонцезахисний крем. На кожному тюбику такого

крему вказан індекс захисту SPF (Sun Protective Factor): чим вище значення індексу, тим більший ступінь захисту може гарантувати цей засіб. Для кожної людини залежно від типу шкіри (фототипу) необхідний свій рівень захисту.

До першого фототипу (скандинавського або кельтського) відносяться блакитноокі блондини та рудоволосі люди з білосніжною шкірою, яка вже через кілька хвилин перебування на сонці згорає. Таким людям слід використовувати крем з високим ступенем захисту SPF 30.

Другий фототип (німецький або європейський) — це люди з руським або каштановим волоссям, світлою шкірою (нерідко з веснянками), карими, сірими або зеленими очима. Такі люди, не боячись обгоріти, можуть перебувати на сонці не більше 15 хвилин, їм рекомендується використовувати крем з SPF 30 або SPF 20.

Третій фототип (змішаний) — це люди з темно-руським або каштановим волоссям, карими очима і смаглявою шкірою. На таку шкіру засмага лягає легко, і сонячні



опіки для неї — рідкість, тому можна використовувати крем з SPF15.

Четвертий фототип (середземноморський) — це брюнети з темними очима і дуже смаглявою шкірою. Зазвичай такі люди можуть не побоюватися отримати сонячні опіки, перебуваючи 40 хвилин на відкритому сонці. Їм можна рекомендувати крем з SPF10.

І на останок, пам'ятайте: щоб досягти бажаного рівня захисту, необхідно нанести близько 30 мл сонцезахисного засобу на кожний см² шкіри.

Редакція бажає всім студентам та співробітникам гарного відпочинку і помешкання в чудесних місцях.
Відкрий світ заново
Відкрий світ заново
Відкрий світ заново

данієл савіков, Буд-11-10

«ВЕСНА НА ЗАРЕЧНОЇ УЛИЦІ»

28 квітня 2013 року відбулося унікальне шоу не тільки для нашого міста, але й для усієї України.



Запоріжжя – індустріальний, духовний, та національно-культур-

Будь у курсі! НОВИНИ
Інформує організаційно-виховний відділ...



ний центр приймав зірок естради та понад 4000 гостей. Активну участь в організації та проведенні дійства взяли викладачі, 80 студентів-волонтерів ЗДІА на чолі з проректором з науково-педагогічної роботи Зоєю Андріївною Ніконовою.

Участь у такій події – це не тільки ще одна яскрава сторінка в житті наших студентів, а й унікальна можливість зазирнути до «закулісся» світу шоу-бізнесу...

Організаційно-виховний

У ДТП канікул не буває...

НАВЧАЛЬНО-ТРУДОВИЙ
ДЕСАНТ У МАЙБУТНЄ

Навчально-трудоий десант у складі десяти робітників – членів молодіжної ради ВАТ «Дніпрспецсталь», вісімнадцяти студентів Металургійного факультету та шести викладачів на чолі з проректором з НПП проф. Пазюком М.Ю. та деканом МФ проф. Воденніковим С.А., мали можливість здійснити екскурсію на «Інтерпайп сталь» та побачити виробництво на власні очі...



Під час екскурсії ми побачили дійсно нову культуру виробництва, нове обладнання, абсолютно механізовані цехи, та ідеальний стан заводу як у приміщеннях, так і у цехах. Дуже вразило оформлення заводу, все у яскравих життєрадісних відтінках та має свій стиль...

На заводі піклуються про стан здоров'я своїх робітників, надаючи їм безкоштовні абонементи у спортзал та басейн, та у цей же час на заводі дуже суворий контроль паління та пияцтва... Після побаченого у нас не стало сумнівів, що «Інтерпайп сталь» відповідає європейському рівню...

Ми висловлюємо велику подяку ВАТ «Дніпрспецсталь», адміністрації ЗДІА та нашому деканату МФ за організацію незабутньої екскурсії на виробництво майбутнього.

Голова профбюро МФ Оксана

Зовсім скоро ми з вами, шановні читачі розлучимося на період літніх відпусток і студентських канікул. І в межах означеної тематики хотілося б побажати всім вам, – і пішоходам, і водіям – бережіть себе та будьте здорові!

Автотранспорт є найнебезпечнішим з усіх доступних людині. За всіма даними саме ДТП виходять на перше місце за кількістю загиблих і постраждалих, обганяючи залізничний, авіаційний та водний транспорт.

На ризик потрапити в ДТП часто впливають сторонні фактори – такі, як день тижня, погодні умови, якість асфальтового покриття... Тому ми вважаємо незайвим познайомити вас із загальною статистикою ДТП, наприклад, у різні пори року, в різній місцевості в різні години доби.

В день який – невідомо, у ніякому році...

Динаміка аварійності за перші шість місяців року свідчить, що існує сезонна залежність кількості ДТП.

Як виявилось, на травень і червень одного з минулих років довелося близько половини всіх ДТП. Причому пік аварійності випадає саме на червень!

Кількість загиблих і поранених у ДТП по місяцях розподіляється таким чином: • **НАЙМЕНШИЙ** рівень загиблих і поранених відзначений у квітні, а **НАЙБІЛЬШЕ** число зафіксовано в червні місяці.

Розглядаючи розподіл основних показників аварійності по днях тижня, необхідно відзначити, що

• **максимальна кількість ДТП припадає на неділю;**

• **найбільшу кількість загиблих зареєстровано по четвергах, а поранених також у неділю.**

Вдаримо автопробігом по бездоріжжю та нехлюйству...

Розподіл основних показників аварійності між днями тижня та годинами доби в сільській зоні і в обласних центрах відрізняються один від одного.

Так, проведений аналіз показує, що • **найбільш аварійними днями тижня в сільській зоні є субота та неділя.** Найбільш небезпечними для життя людей є **четвер** та **субота**. Серед травмонебезпечних також **субота** та **неділя**;

• **у великих містах і обласних центрах найбільш аварійними днями тижня є вівторок**, а також **четвер** і **неділя** (це ще й найнебезпечніші для життя дні); • **городян статистика закликає бути особливо обережними у такий час – з 06.00 до 09.00, з 15.00 до 18.00 і з 21.00 до 24.00.**

Як бачите, «перст долі», злий рок, а то й просто дорожньо-транспортний випадок може застигнути нас майже в будь-який час, і «у будь-який день тижня, у ніякому році». Виняток становив хіба що понеділок. І то, можливо, тому, що у нас прийнято називати його «важким днем» і «ледарем»? А тут ми й самі... з вусами.

Висновок! Порятунком потопаючих є справою рук самих потопаючих. А в правилах грамотної, обачної поведінки пішоходів на проїжджій частині, поблизу зупиночних комплексів і водіїв за кермом – немає ніяких космічних технологій, нічого особливо складного. Їх просто НЕОБХІДНО ДОТРИМУВАТИСЯ. І нехай вам щастить!..

Для вас копалася на сайтах статистики ДАІ
редактор газети Н. Юсупова