



СЬОМІЙ ПОВЕРХ

№ 8 (170) від 17 лютого 2012 року

ТЕРИТОРІЯ СТУДЕНТІВ

Студентська газета Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка С. Дем'янчука

Навчання у Польщі: практичне впровадження



Цього тижня 25 студентів Міжнародного економіко – гуманітарного університету імені академіка С. Дем'янчука вирушили у Краків (Польща), де протягом семестру вчитимуться в Краківській академії імені Анджея Фрича Моджевського.

За словами декана факультету європейської освіти МEGУ Ніни Миронець, співпраця з польським ВНЗ проводиться за трьома спеціальностями – фізіотерапія, інформатика і економіка та управління. Відтак рівненські студенти, які здобувають освіту за цими напрямками, відучилися перший семестр у Рівному, здали сесію, у тому числі й іспити з польської та англійської мови, що є однією із вимог навчальної програми, та поїхали на семестр навчання у Краківську академію імені А. Моджевського. Така система навчання є цікавою і новою та побудована таким чином,

щоб студенти надовго не відлучалися з дому і тому, кількість часу, протягом якого вони навчатимуться в обох закладах буде однаковою. Після закінчення цих вищих навчальних закладів студенти отримають відразу два дипломи: бакалавра – Міжнародного економіко – гуманітарного університету імені академіка С. Дем'янчука та Краківської академії імені А. Ф. Моджевського і матимуть можливість продовжити навчання у магістратурі будь-якого навчального закладу Європи.

Міжнародний економіко –гуманітарний університет імені академіка С. Дем'янчука один з перших Рівненських ВНЗ розпочав співпрацю із зарубіжними вищими навчальними закладами, зокрема в активі МEGУ вже довготривала та плідна співпраця з Угорським університетом імені Яноша Кодолані.

Продовження читайте на стор. 2 ►

АНОНСИ

Наші географи взяли участь у міжнародному семінарі

2 стор.

Кафедра української літератури МEGУ започаткувала експеримент

2 стор.

Два гумористичних колективи МEGУ пройшли до Всеукраїнської «Острозької ліги КВН»

2 стор.

Йосип Джузь: Нас обманюють, коли кажуть, що є якісь закони

3 стор.

Україна туристична: проблеми та перспективи

4-5 стор.

Вагітність - серйозний етап у житті жінки

6 стор.

Валентинки від студентів

7 стор.

Студентська весна - 2012

8 стор.

Навчання у Польщі: практичне впровадження

Продовження

Партнерські стосунки із Краківської академією імені А. Ф. Моджевського минулого року переросли у конкретні домовленості та впровадження спільних навчальних програм. На думку ректора МЕГУ професора Анатолія Дем'янчука, така посеместрова форма навчання сприяє кращій адаптації студентів, а, відповідно, і успішності. Ще одним важливим аспектом україно-польської співпраці є те, що не тільки наші студенти мають можливість навчатися в польських ВНЗ, але і польські -- відповідно навчатися у МЕГУ. Наші зарубіжні колеги висловили таку зацікавленість і це дуже важливо як для навчального процесу, так і для подальшої співпраці між двома країнами. Про що, до речі, свідчить подяка університету від Консульства Республіки Польща в Луцьку.

Потрібно відзначити і той факт, що для успішного впровадження

проекту "Вікно в Європу" МЕГУ вибирає серед своїх партнерів тільки тих, які мають хорошу репутацію і є лідерами у своїх країнах. Зокрема, Краківська академія імені Анджея Фрича Моджевського є одним з тих ВНЗ Польщі, що найбільш динамічно розвиваються.

Олена Черненко, мати студента:

— *Ще коли наш син Денис подавав документи на вступ до університету, у приймальній комісії звернули увагу на програму посеместрового навчання студентів тут та в Польщі. Нам це сподобалось, адже син матиме два дипломи — український та європейський, теоретичну та практичну підготовку в Рівному та Кракові. Звісно, нам трошки лячно було відправляти дитину на цілий семестр за кордон. Але ми побачили, що Міжнародному економіко-гуманітарному університеті вже налагоджені серйозні стосунки*

з Краківською Академією, та ще й сприяють в оформленні документів. Це вигідно також і в матеріальному плані, бо за три семестри ми платимо за вартістю навчання в МЕГУ і за три — за вартістю навчання у польському ВНЗ.

Сергій Філімоненко, студент:

— *Перший семестр навчання в Міжнародному економіко-гуманітарному університеті був для мене досить важким. Адже вчуся я на двох факультетах — економічному та європейської освіти. Та ще й заняття з вивчення польської мови. Але це пішло лише на користь — адже вчитимусь і в Рівному, і в Кракові. Мрію здобути український та європейський дипломи за спеціальністю «Менеджмент». Маючи шенгенську візу я побачу більше світу, подорожуватиму, заводитиму нові знайомства, знайомитимусь з новітніми методиками викладання дисциплін за моєю спеціальністю.*

Тарас Василів

Кафедра української літератури МЕГУ започаткувала експеримент

Оптимізація складових навчально-виховного процесу завжди є одним із пріоритетних завдань викладачів та керівництва МЕГУ імені академіка С. Дем'янчука. Професорсько-викладацький склад університету постійно працює над розробкою нових підручників, навчально-методичних посібників, лекційних курсів, які достатньою мірою задовольняли б потреби студентів. Не менш важливою умовою чіткої організації роботи структурних підрозділів університету, їх перспективного розвитку є потреба розробки навчально-методичного забезпечення дисциплін, які читають викладачі кафедри, його модернізації у відповідності до вимог та стратегій сучасного освітнього простору.

Досвід розробки нових зразків навчально-методичних комплексів був нещодавно запропонований викладачами кафедри української літератури, яку очолює професор Віталій Назаренко. Розроблені у вигляді книжкового формату, нові навчально-методичні комплекси відображають структуру та зміст дисципліни, яку читає викладач, з вичерпною повнотою демонструють її дидактичну спрямованість та наукову парадигму. Можна сподіватись, що цікавий експеримент, започаткований кафедрою української літератури, стане прикладом й для інших структурних підрозділів, що працюють над модернізацією змісту та форм освіти в нашому університеті.

Наші географи взяли участь у міжнародному семінарі

Нещодавно представники кафедри географії і туризму МЕГУ взяли участь у семінарі-тренінгу «Організація природоохоронних акцій» у м. Барановичі (Білорусь).

Семінар проводився еколого-краєзнавчим громадським об'єднанням «Неруш» у рамках реалізації проекту «Делай дело — живи смело! Через общественную активность — к качеству и безопасности окружающей среды», який фінансується Програмою малих грантів посольства США.

Доцент кафедри Романів А.С. та здобувач кафедри Лисюк Д.С. були запрошені на семінар в якості тренерів, які, зокрема, ознайомили



з роллю громадських організацій України у вирішенні екологічних проблем довкілля. Досвідом проведення природоохоронних акцій і екоосвітньої діяльності поділилися тренери з Білорусі та Польщі.

Два гумористичних колективи МЕГУ пройшли до Всеукраїнської «Острозької ліги КВН»

Нещодавно у місті Остріг відбувся відбірковий фестиваль Всеукраїнської «Острозької ліги КВН». У ньому взяли участь гумористи з Рівного, Острога, Ковеля, Львова, Луцька, Вінниці, Дубного, Тернополя та Івано-Франківська. Не обійшлося ве-

селе дійство й без представників Міжнародного економіко-гуманітарного університету: команд «Деньги. Пиво. Девочки» факультету журналістики та «Помідори порівненськи» історико-філологічного факуль-

тету. За підсумками фестивалю обидві наші команди потрапили у сезон Всеукраїнської «Острозької ліги КВН».

Щиро вітаємо КВН-команди нашого університету з вдалим результатом та бажаємо подальших перемог на великій сцені!



Йосип Джунь: Нас обманюють, коли кажуть, що є якісь закони

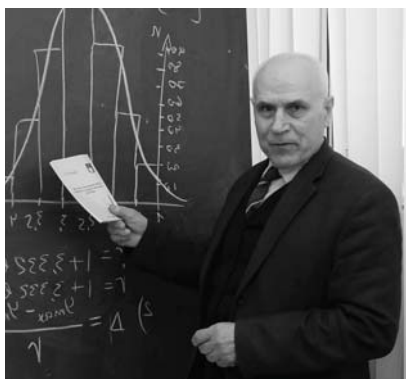
У журналістському житті так буває досить часто: налаштуєшся на одне (готуєш запитання, теми), а розмова йде зовсім в іншому напрямку. Співрозмовник і сам не очікуючи того, починає зачіпати такі пласти, що залишається лише вмикати диктофон і самому спробувати окунутися у не спланований, а від того ще цікавіший, діалог.

Із професором, доктором фізико-математичних наук, завідувачем кафедри математичного моделювання факультету кібернетики Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука Йосипом Володимировичем Джунем ми зустрілися в його кабінеті, щоб поговорити про його останні математичні відкриття, які не так широко висвітлювалися у періодичній прасі, оскільки неспеціалістам це нічого не скаже, а спеціалісти знають і так. А далі... А далі ми говорили про життя.

-- Йосипе Володимировичу, розкажіть про Ваші останні напрацювання, враховуючи те, що наші читачі не є математиками, а пересічними студентами та викладачами університету.

-- Ми займаємося вивченням методів моделювання. Для чого це потрібно? Методи моделювання допомагають передбачити розвиток якихось процесів. Таких, наприклад, як стан економіки, який є і який може бути, стан людини. Даємо відповіді на питання: як буде розвиватися той чи інший процес. Теорію моделювання розробили три великі вчені: Лаплас, Лагранж і Гаус. А всі великі вчені мають одну дуже характерну рису — інтуїцію. Інтуїтивно вони ввели один принцип, який використовують вже століттями, але пояснити його не могли. У 2010 році мені вдалося довести, що цей принцип (принцип найбільшої ваги) не що інше, як міра інформації за Фішером. Ця міра інформації була знайдена Фішером ще на початку 20 століття, і внаслідок того, що науки диференціювалися, вони користувалися цим поняттям не знаючи, що ця вага не що інше як інформація за Фішером. І це мені вдалося довести і поставити всі ці процедури моделювання на нову основу, яка відкриває великі перспективи, як для узагальнення класичних методів, так і для самого моделювання.

Мої роботи по цій темі вже опубліковані в українських журналах та у Штатах, Зокрема, у 2011 році у поважному видавництві Allevton Press (Нью-Йорк) вийшли дві роботи: "Метод діагностики математичних моделей в теоретичній астрономії і астрометрії" та



"Про еволюцію фундаментального положення методу найменших квадратів на основі принципу максимуму інформації за Фішером."

У першій роботі вирішена проблема, яку ще Менделєєв не міг вирішити. І це справді досягнення, до цього ніхто не здогадався, що принцип зворотньої ваги — це міра інформації. Суть моделювання зводиться не до якогось абстрактного принципу, а до отримання максимуму інформації. Все стає зрозумілим і студентам, і в гносеологічному плані. Ми моделюємо не для того, щоб зменшити якусь абстрактну величину, а щоб збільшити інформацію за Фішером.

-- Йосипе Володимировичу, цікаво: як воно — сперечатися з класиками?

-- Звісно, цікаво і, головне, потрібно. Наприклад, класики думали, що ці відхилення, про що ми говорили вище, підкоряються деякому закону, зокрема закону нормального розподілу, а коли я перевіряв виявилось що це не так. Законів у світі немає, нас обманюють, коли кажуть, що є закон Ньютона, законів немає, всі закони залежать від кількості інформації. Як казав Анатоль Франс: будь-яка теорія, будується для того, щоб постраждати від фактів. Ми збільшимо число спостережень за планетами і бачимо, що не працює закон всесвітнього тяжіння... Ми ще додамо інформації і вже теорія відносності не працює... Будь-який закон — насправді це не закон, це тільки модель того стану світу при даній кількості інформації. Це парадокс Ельєстерга Хемпеля. Думали класики, що світ підкоряється законам. І математика — це інструмент, який дозволяє відкрити ці закони. І нам нічого не залишається, як використовувати все більш досконалі математичні процедури, і відкривати ці закони. Виявляється зовсім не так.

Будь-яка теорія, наскільки досконалою вона б не була, постраждає в майбутньому від збільшення інформації. І доведеться її міняти. Тобто законів немає, є моделі. І навіть наші студенти пишуть дипломні роботи ("Перевірка парадокса

Хемпеля") і доводять, що законів нема. Із збільшенням інформації всі закони рушаються. Будь-яка теорія.

-- Який з усього цього висновок?

-- Глобальний висновок - наука зближується з релігією. Вчені поступують не зовсім етично по відношенню до народу. Вони створили свою касту і бояться сказати слово - Бог. І Бога називають — інформаційним полем, вищою силою тощо. Що тільки не придумують, але це ж - Бог. Будь-яка система: людина, держава — розвалюються без управління. А Всесвіт яка система? Вона деградує, не може без управління. Перший принцип розвитку будь-якої системи - жорстке управління. Чим тоталітарніше управління — тим успішніше розвивається система. Світ квантовий, пульсуючий, електрон то пропадає, то з'являється, мільярди всесвітів і масштаб кожного інший. Головне те, що відбувається тут між квантами, те що говорить Христос: ви подумали про гріх — ви згрішили.

-- Наскільки правдивим є твердження, що більшість учених глибоко віруючі люди?

Я думаю, що 90 відсотків фізиків і справді глибоко віруючі люди. Зараз йде етичне оновлення науки, відокремлення її від атеїзму. Якщо говорити простіше, то проходить розуміння нашого місця у Всесвіті, розуміння того, що все взаємопов'язано, розуміння мудрості наших предків і розуміння благості Господньої. Йде оздоровлення науки від дарвінізму, сатанізму. Страшно навіть дивитися на будинок, де Дарвін творив цю свою теорію, завдяки якій виник фашизм. Так, був період, коли атеїзмом були було модним. Візьмемо, наприклад, Лапласа, винахідника теорії походження сонячної системи і його відому зустріч з Наполеоном. Під час зустрічі Лаплас виклав суть теорії, а Наполеон запитав: а де ж Бог у вашій системі? "Я Бога не потребує". - відповів Лаплас. - Тоді скажіть, - парировав Наполеон, - звідки такі енергії?

Фізик зрозуміє, що цим сказано. Бомба, що зруйнувала Хіросіму, мала 0,5 кілограма урана, а на сонці шосекунди перетворюється в світло 4 мільйони тонн урана! 8 трильйонів атомних бомб шосекунди! Мільярди років! Звідки енергія?

Великі вчені це діти, які не втратили інтересу. А цей інтерес дає Бог. Він знає, кому дати. Людина, яка не має ніякого інтересу — згасає. Я переконаний, що майбутнє — за професіоналами, а професіоналом можна стати лише тоді, коли є до чогось інтерес.

Розмовляв Василь Туз

УКРАЇНА ТУРИСТИЧНА:

*«Мир — это книга, и те, кто не путешествоуют,
читают лишь одну её страницу»*

(Августин Блаженный)

Туристичний бізнес є потенційно інвестиційно привабливим видом економічної діяльності в Україні. Проте на сьогодні рівень реалізації цього потенціалу залишається низьким, що свідчить про відсталість розвитку туризму України відносно інших держав. Це питання особливо актуальне, адже зовсім скоро Україна готується прийняти тисячі іноземних туристів, що відвідають чемпіонат по футболу Євро-2012 і від враження, яке справить на них українська гостинність буде залежати подальший розвиток українського туристичного бізнесу. Стан туристичного бізнесу в Україні сьогодні та його перспективи — питання, які гостро постають, особливо в умовах кризи.

Вагомість туризму в світі.

Розвинені країни світу давно збагнули, що туризм може стати джерелом валютних надходжень з-за кордону. Для багатьох країн туризм відіграє важливу роль у політиці держави, адже прибутки від туризму складають значну частку бюджету країни. Зокрема згідно проведених досліджень Всесвітньої туристичної організації (ЮНВТО) серед топ-десяти найпопулярніших туристичних напрямків світу перше місце за Францією, друге — США, третє займає Китай, за ним іде Іспанія (яка у 2010 році отримала найбільші доходи від туризму серед країн Європи), далі йдуть Італія, Великобританія, Туреччина, Німеччина, Малайзія та Мексика.

Вагомість сталого розвитку туристичного бізнесу підтверджується статистичними даними. Так, стан розвитку туризму у світі та країнах ЄС характеризується такими основними показниками і тенденціями:

щорічно у світі відбувається близько 808 млн. подорожей;

частка туризму у світовому експорті товарів і послуг становить близько 13 %, а в країнах ЄС — 14%;

формує 8 % сукупного ВВП країн ЄС;

забезпечує близько 11 % економічного зростання;

в туристичній індустрії працює більше 100 млн. осіб;

кожне 16-те робоче місце в світі припадає на туризм;

кожна 8-ма працездатна людина в світі зайнята в цьому секторі.

Проблеми розвитку туризму в Україні.

Згідно даних Державної служби туризму і курортів України протягом 2010 р. Україну відвідали близько 17 млн. туристів, що всього на 1% більше 2009 р. Використання готельного фонду більшості готелів дуже низька — на межі збитків. Тому очевидним є те, що зважаючи на ресурсний потенціал України, вона має серйозні недоліки в туристичній індустрії. Експерти стверджують, що, доходи від туризму в Україні можуть становити до 10 млрд. дол. за рік.

Згідно статистичних даних Державної служби туризму і курортів в Україні зареєстровано 8113

туристичних підприємств та їх чисельність щороку збільшується. Проте, при цьому кількість туристичних агентств зростає інтенсивніше, ніж туристичні оператори. Це можна охарактеризувати, як негативне явище, тому що туроператори створюють новий продукт та несуть повну відповідальність за якісне надання своїх послуг. В той час, як туристична агенція займається посередництвом, заробляючи на туристах комісійні, не беручи на себе зобов'язань за надані послуг. Також негативним явищем є те, що чисельність зареєстрованих туристичних підприємств перевищує чисельність функціонуючих туристичних підприємств (на 12 %). Це свідчить про низький рівень активності туристичних підприємств, що зумовлено їх сезонністю або коротким життєвим циклом.

Важливою характеристикою туристичного ринку є його насиченість. Згідно даних державного комітету статистики чисельність населення України станом на 1 листопада 2011 року становить 45655,2 тис. осіб, таким чином на 1 туристичне агентство припадає 7286 осіб. Цей показник можна порівняти з європейськими стандартами. Середнє співвідношення кількості туристичних агентств до чисельності жителів в найбільш розвинених туристичних країнах коливається в межах 1:10 тис. У Великобританії і Бельгії цей показник дорівнює приблизно 1:10 тис., у Нідерландах — 1:13,5 тис., у США — 1:14

тис. Співвідношення 1:10 тис. експерти визнали оптимальним, так як, з одного боку, досить широка мережа туристичних агентств робить ринок туристичних продажів «ринком споживачів», а з іншого боку, досить жорстка конкуренція приймає занадто складні форми. Порівнявши показники, можна зробити висновок про високу насиченість українського туристичного ринку підприємствами, що надають туристичні послуги.

Тому, проаналізувавши сучасний стан туристичного ринку України стверджувати висновок, що у більшості туристичних підприємств склався непрапильний підхід до планування розвитку своєї діяльності, адже активність туристичних фірм низька, значна частина їх має короткий життєвий цикл. А надмірна насиченість ринку туристичними агентствами призводить до ведення нечесної конкурентної боротьби. Туристичним фірмам потрібно навчитися правильно організувати свою політику: оберігати природні та історичні ресурси, турбуватися не про прибутки, а про імідж фірми та відкривати нові туристичні напрямки.

Відкриття нових туристичних напрямків в Україні - екстремальний туризм.

Нещодавно всесвітньо відомий журнал «Forbes» («Форбс») опублікував статтю «Best in Travel: top 10 countries for 2012» у якій визначив 10 найпопулярніших

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

туристичних напрямів 2012 року, у якому Україна посіла почесне третє місце. Публікація розповідає про Україну очима іноземців. Особливо цікавим для них є міста Київ та Львів, курорти Криму та Карпат, чемпіонат Євро-2012 та Чорнобиль.

Так, якщо міста Київ та Львів – відомі туристичні перлини України, славляться унікальними культурно-історичними та архітектурними пам'ятками, а Крим та Карпати відомі туристичні курорти, що приваблюють особливими природними ресурсами, то Чорнобиль ми не сприймаємо, як туристичний об'єкт. Адже туризм для нас, це в першу чергу, розваги та відпочинок, а Чорнобиль у жителів України викликає страх та асоціюється з горем. А для іноземного туриста це цікаве, екстремальне та незвичне місце якого немає ніде у світі. Туризм у Чорнобилі належить до дорогого та цікавого та популярного сьогодні виду туризму – екстремального. У багатьох іноземців Україна асоціюється із Чорнобилем, як Єгипет з пірамідами. І туристи з-за кордону готові дорого платити за такий екстремальний і екзотичний вид туризму.

Щодо туризму на території Чорнобиля, то на сьогоднішній день, екскурсії в зону Чорнобиля пропонують ряд фірм: «Tour-2-Kiev» (120-170 дол.), «Perfect-travel Extream» (700-900 грн.), «Стар скай тревел» (1250-4500 грн). Ціна залежить від мови на якій буде проходити екскурсія та від сервісу. Існують пропозиції і для індивідуалів. Наприклад за кілька тисяч умовних одиниць можна облетіти зону на вертольоті. Все

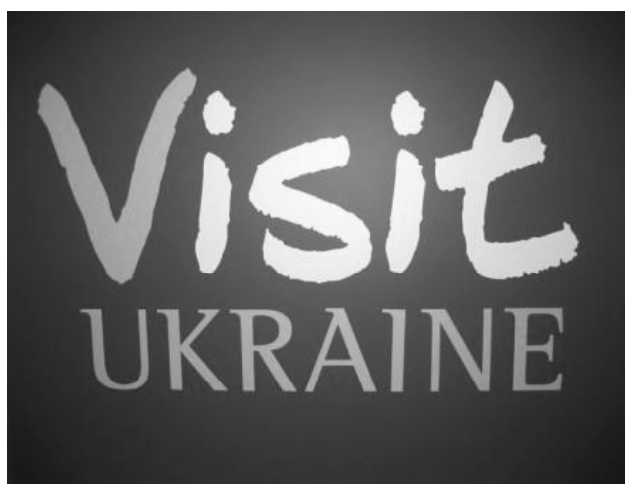
залежить від фантазії і фінансових можливостей туриста. Найбільший інтерес до поїздок в Чорнобиль виявляють іноземці з США, Польщі, Німеччини, а також туристи з Росії.

Тур потрібно замовляти заздалегідь, тому що фірми подають документи в адміністрацію для отримання дозволу. Обмеження лише одне: особам, які не досягли 18 років, вхід в зону заборонений. Є обмеження для вагітних жінок і молодих мам. І хоча екскурсії організують близько десятка фірм, але всі дозволи на відвідування видає агентство «Чорнобильінтерінформ» МНС України.

Щодо державної політики у сфері туризму в Чорнобильській зоні, то слід відзначити пильний контроль з боку влади. Так, стрімкий інтерес до цього міста призвів до того, що на початку 2011 року Міністерство надзвичайних ситуацій України заявило про припинення поїздок громадян в Чорнобильську зону відчуження з ознайомчою метою через турсоператорів своїм указом № 159 від 18.02.2011 р. Проте, окружний адміністративний суд Києва визнав протиправним наказ МНС і в даний час туристичні ресурси поїздки і технічні візити в зону тривають.

Отже, Україна на сьогодні має унікальні туристичні, проте їх потрібно розвивати та рекламувати. І поштовхом для розвитку повинен стати чемпіонат Євро 2012. Приїхавши на чемпіонат, потрібно, щоб іноземний турист зрозумів – «В Україні є на що подивитись!».

Євро 2012: вплив на кризову ситуацію в



Україні.

У 2012 році Україну очікує велика світова подія – чемпіонат по футболу Євро 2012. Щоб провести чемпіонат на належному рівні, держава витратила величезні кошти. Загалом вони пішли на будівництво стадіонів та готелів, автобанів та експрес-трас, аеропортів та терміналів, оформлення міст до приїзду іноземців, підготовка кадрів та інше.

У січні 2012 року у СМІ було оприлюднено інформацію, щодо витрат на підготовку до Євро 2012 українських міст. Так, Львів витратив близько 2,4 млрд. грн., Харків – 10,4 млрд. грн., Донецьк – 3,4 млрд. грн., а Київ – 5 млрд. грн. Усі ці міста сподіваються, що витрачені кошти окуплять себе. Проте, експерти висловлюють занепокоєння. Такі великі витрати можуть себе не окупити, більш того негативно вплинуть на розвиток країни. Так, за словами президента Асоціації українських банків Олександра Сугоняка: «На підготовку до проведення Чемпіонату вже використали дуже велику частину бюджету... вже в 2013 році видатки на проведення Чемпіонату можуть негативно позначитися на фінансовому

стані країни». На підтвердження своїх слів він навів приклад Греції, яка за його даними, не змогла повернути бюджету витрачені на Олімпіаду кошти. «Греції не вдалося не тільки заробити, а й хоча б повернути витрачене – як результат – сьогоднішні проблеми країни», – додав він.

Уже сьогодні СМІ повідомляють про можливість збільшення цін на готельні послуги від 3-ох до 30-ти разів (!) на період чемпіонату. Такий «теплій прийом» іноземних туристів може не тільки відлякати, а й закріпити за Україною статус «Поганий сервіс-Високі ціни». Тому державі слід взяти підготовку та проведення чемпіонату під пильний контроль, залучивши висококваліфікованих спеціалістів у сфері туристичної політики. Адже туризм може стати тією рушійною силою, що введе Україну з економічної та політичної кризи, підніме рівень життя українців та допоможе зайняти високе місце на міжнародній арені.

*Федорук Людмила
 викладач кафедри
 економіки та фінансів,
 Трусова Тетяна
 методист кафедри
 економіки та фінансів*

Вагітність — серйозний етап у житті жінки

Гінекологи в стверджують, що вагітність — не хвороба, тому не варто відмовлятися від звичного способу життя у випадку, якщо немає ніяких патологій. Адже вагітна жінка не може бути некрасивою і стривоженою, все решта, якщо вона від цього отримує задоволення — можна! Та все ж таки існує думка, що під час вагітності жінка має відмовитися від багатьох речей, що робила до цього. Зокрема, не користуватися косметикою, забути про фарбування волосся, манікюр, підбори, заняття спортом, басейн, відмовитися від деякої їжі та таке інше. Що з цього правда, а що ні та як правильно себе поводити під час вагітності кореспондент “Сьомого поверху” дізнавалася у лікаря акушер-гінеколо Рівненського міського центру планування сім’ї Валентини Худоб’я.

- Пані Валентино, скажіть будь ласка, як може жінка захистити себе від ускладнень під час вагітності і сприяти її нормальному протіканню?

- На можливість протікання вагітності та саме народження дитини впливає багато факторів. Взагалі до вагітності потрібно готуватися. Якщо це планова вагітність, то хоча б за декілька місяців до цього обом майбутнім батькам варто відмовитися від куріння, не зловживати алкоголем і пройти обстеження на інфекції, зокрема ті, що передаються статевим шляхом. Якщо ж будуть виявлені такі інфекції, варто їх пролікувати. Адже під час вагітності лікуватися дуже складно, або й взагалі неможливо щоб не нашкодити малюку. Окрім того, за 3 місяці до того як завагітніти варто почати пити фолієву кислоту по 400 мікрограм на добу і продовжувати її пити до 12 тижнів. Якщо ж жінка вже чекає на дитину, то обов’язково потрібно стати на облік у гінеколога до 12 тижнів вагітності і чітко виконувати всі рекомендації лікаря. Адже від того у якому стані вагітна і кого вона народить — залежить майбутнє жінки. Особливо важливо уникати впливу негативних факторів, уникати стресів, не вживати медичних препаратів без рекомендацій лікаря та утриматися від статевих стосунків у перших 12 тижнів вагітності. Тому що саме у цей час формується дитина. Якщо немає загрози переривання вагітності, то після 12 тижнів з дозволу лікаря можна продовжити жити статевим

життям та при потребі приймати ліки, які рекомендує спеціаліст. І якщо жінка плавала чи займалася спортом до вагітності, їй не варто від цього відмовлятися, якщо у неї немає патологій. Так само, як і не варто це починати робити, тому що тепер вона в дикретній відпустці і з’явилось більше вільного часу, якщо жінка обходилася без цього до вагітності.

- А як щодо харчування, чи є продукти або ж страви, які не рекомендують їсти під час вагітності?

- Взагалі під час вагітності можна їсти все, особливо продукти багаті на залізо і мікроелементи, за винятком, якщо у вагітної є схильність до алергії на ті чи інші продукти. Десяткою найкращих під час вагітності продуктів є сир, молоко, йогурти (адже вони багаті на кальцій та білок), зелені листові овочі (містять вітамін С), нежирне червоне м’ясо (забезпечує організм білком, залізом), апельсини (містять вітамін С, клітковину), м’ясо птиці (багате на білок та залізо), сухофрукти (містять залізо), сардини (містять кальцій, білок, залізо), біла риба (білок), хліб грубого помелу (містять білок, клітковину), макарони із борошна грубого помелу та корезевий рис (містять клітковину). Однак під час вагітності не можна курити, зловживати алкоголем, бо це негативно впливає на розвиток малюка. Та час від часу майбутній мамі можна випити трішечки червоного вина та небагато кави, якщо знижується тиск (особливо зниження тиску спостерігається у першій половині вагітності). Якщо ж навпаки тиск підвищується, то каву пити взагалі не можна.

- Часто доводиться чути, що вагітна жінка має відмовитися від високих підборів, косметики та фарбування волосся щоб не нашкодити дитині. Чи дійсно це так?

- Вагітна жінка не може бути некрасивою і засмученою, все решта, якщо вона себе нормально почуває і хоче цього, то можна. Звичайно, під час вагітності краще замінити високі підбори на нижчі, або ж взагалі перейти на низьку ходу, особливо, коли збільшується термін. Адже високі підбори взагалі не корисні для жінок, тому що дають навантаження на судини і сприяють виникненню варикозу. А при вагітності підбори ще сприяють підвищенню тонуусу матки. Однак якщо жінка почувається комфор-

тно на підборах, вагітність протікає нормально і ніяких патологій немає, вона може ходити на підборах. Якщо ж це створює певний дискомфорт, є якісь відхилення, або ж взагалі загроза переривання вагітності, то краще перейти повністю на низьку ходу. Що ж до косметики, то обмежень її використання взагалі немає. Вагітна жінка завжди по-особливому красива і якщо вона хоче підкреслити цю красу ще макіяжем, не варто собі у цьому відмовляти. Під час вагітності також можна фарбувати волосся. Адже зараз є різні фарби, які не проникають у структуру волосся і різні техніки фарбування, що не завдає шкоди майбутній дитині. Та у перші 12 тижнів варто не зловживати цим, особливо якщо жінка висвітлює волосся.

- Тобто, я правильно вас зрозуміла - якщо при вагітності немає патологій, то можна все?..

- В принципі так. Якщо вагітна жінка отримує задоволення від того чим вона займається, як виглядає, що їсть і при цьому нормально себе почуває, то немає приводу себе обмежувати у цьому. Однак пам’ятати про відпочинок, не перевтомлюватися і чітко виконувати рекомендації гінеколога.

- А чи є вікові обмеження, коли жінка може народжувати?

- Народжувати можна у будь-якому віці, однак вважається, що організм жінки готовий до народження дитини з вісімнадцяти-двадцяти років. Та після 35 років збільшується ризик хромосомних захворювань (зокрема хвороби Дауна) і є ймовірність, що дитина може народитися з вадами. Також спеціалісти вважають, що між вагітностями має бути перерва не менше двох років, а краще якщо п’ять. Адже саме такий проміжок часу потрібно організму для того щоб відновитися і нормально перенести наступну вагітність. Та в кожній жінки, все індивідуально і не можна сказати, що якщо наступна вагітність настане раніше рекомендованого терміну, то точно будуть якісь патології, все залежить від організму та стану здоров’я жінки. І якщо жінка здорова, нормально себе почуває у сорок років і хоче народити дитину, вона спокійно може вагітніти і народжувати.

14 лютого ми відсвяткували День святого Валентина – подія, яку відзначають закохані

Традиція святкування існує вже понад 16 століть, беручи початок ще із святкування фестивалю Юнони, богині кохання у стародавньому Римі. У цього свята, як відомо є «винуватець» - християнський священник Валентин. Його історія датується 296 р. н. е., в часи правління імператора Клавдія II. Тогочасна римська армія відчувала брак солдат для військових походів. Головнокомандуючий військом, вважаючи, що головним ворогом дисципліни та відданості у солдат є шлюб, оскільки одружений легіонер про славу імперії думає менше, ніж про те, як прогудувати сім'ю. Для того, щоб зберегти у



солдат військовий дух патріотизму, імператор видав наказ про заборону одружень. Проте, незважаючи на заборону, легіонери римської армії не стали менше закохуватися. Саме в цей момент на арену виходить той, хто не побоявшись імператорського гніву, таємно вінчав легіонерів з їх коханими. Ним і був священник Валентин. Крім таємних вінчань, він допомагав закоханим писати один одному листи, розв'язував між ними чвари та дарував подарунки. Дізнавшись про непокору священника, імператор 14 лютого засудив його до страти. Парадоксально, але Валентин в цей час був закоханий у дочку тюремника – Джулію, і перед стратою, освідчився їй у коханні, написавши листа – валентинку.

Двісті років потому, християнський мученик, що отримав покарання за віру в єдність двох сердець, був канонізований католицькою церквою і в 496 р. н. е. названий покровителем усіх закоханих. 14 лютого в свою чергу, було оголошено Днем святого Валентина - святом для закоханих сердець у всьому світі.

Століття за століттям ця трагічна історія перетворювалася у легенду, несучи у собі таємниці кохання. Сьогодні сотні закоханих в знак прояву своїх почуттів дарують один одному солодкі поцілунки та чарівні, сповнені пристрасті освідчення у маленьких валентинках. Незважаючи ні на що, крокуючи крізь віки, кохання наповнює наші серця, підносячи на своїх крилах до лілово-багряного обр'ю здійснення мрій.

Отож, від щирого серця вітаємо всіх студентів та викладачів із Днем усіх закоханих і бажаємо лише пристрасті, кохання та палаючого вогню у Ваших серцях! Нехай всі негазди залишаються позаду, а попереду чекають лише найкращі миті щасливого життя... Тож кохайте та будьте коханими!!!

Сніжана Твардовська

студентка

факультету журналістики

Валентинки від студентів МEGУ

День Святого Валентина!!!
День закоханих й щасливих.
Люди люблять і чекають,
А чого? Самі не знають.
У цей день все може статись:
Кожен може закохатись.
Будуть серденька співати,
Будуть квіти дарувати,
Будуть усмішки сяяти,
Хлопці на гітарах грати.
Свято ласощів й кохання,
Свято радощів й бажання.
Все червоне і чудове,
Все мрійливе і казкове.
Навкруги сердець багато.
Кожен хоче ВІДЧУВАТИ
Звідусіль слова кохання,
Поцілунків відчуження.
Люди люблять і цілують,
Всім серця свої дарують.
Закохайся у цей вечір –
Зараз буде це доречно!!!

*Вікторія Бондар, студентка IV
курсу факультету журналістики*

Дві речі між людьми найбільшого вартують,
Життя й кохання - тіло і душа.
Без духа тіло - прах, його вітри роздують
Й знаку не стане, заросте трава
Так без кохання і життя тьмяніє
Як лист осінній піде в небуття
Щасливий той, хто зрозуміть зуміє
Що лиш Любов - продовження життя.

*Оксана Набок, студентка IV
курсу факультету журналістики*

Ларисі Моначин

Прийми, любов, моє вітання,
Коли весна ось-ось прийде.
І квітне на землі кохання
У ніжний Валентинів день.
Повільно пелюстки зриваю,
Потрібна відповідь мені,
Чому ж у квітки я питаю,
Чи любиш ти мене, чи ні?
Пробач, що я на світі є,
Що часто поглядом тривожу.
Пробач, що ти життя моє,
Інакше жити я не можу...

*Від Дмитра Ващука, студента IV
курсу факультету кібернетики*

Нетроніній Юлії, студентці 2 курсу факультету європейської освіти

Я люблю тебе, кохана,
Своїм серцем і думками.
А коли тебе не бачу,
Дні здаються місяцями.
Тебе кохаю ширим серцем,
Люблю від ширішої душі.
Твоя краса мене чарує
І снишся ти мені вночі.
Якщо ти інколи сумуєш
І горе бентежить тебе,
Згадай, що на світі є серце,
Яке сильно кохає тебе!
Я кохаю тебе, моя пташко,
Ніжні очі твої і уста.
І без тебе мені буде важко,
Ти для мене в житті лиш ОДНА

Анонім

В університет прийшла весна

Завершився творчий конкурс художньої самодіяльності «Студентська весна-2012».

На вулиці ще морозна зима, віють снігові хуртовини, а в Міжнародному економіко-гуманітарному університеті дихнуло весною. Але не календарною, а студентською. Два дні у міському Палаці культури «Текстильник» тривали конкурсні концерти художньої самодіяльності факультетів. Студенти практично всіх курсів показували свої вміння співати пісні, декламувати вірші, виконувати танцювальні номери, дотепно жартувати. Компетентне журі оцінювало кожен виступ, і в підсумку відібрало найкращі з них для фінального гала-концерту «Студентської весни», який пройшов учора. І якщо в глядацькій залі «Текстильника» ще панувала зима, оскільки люди сиділи, не знімаючи верхнього одягу, то на сцені палацу — вирувала теплом запальна весна. Гарячі аплодисменти вдячних однокурсників та викладачів були нагородою за кілька

холодних хвилин виступу.

Члени журі конкурсу відзначили, що деякі виконавці продемонстрували такий високий рівень виступу, що його за майстерністю можна порівняти до професійного. Тож дві співачки — Анастасія Сай (Інститут педагогічної освіти) та Тетяна Душко (історико-філологічний факультет) — отримали сертифікати на безкоштовний запис і обробку пісень від однієї з рівненських студій звукозапису.

Головну нагороду — Гран-прі «Студентської весни-2012» — присуджено юридичному факультету, а перше призове місце посів Інститут педагогічної освіти.



Студентська газета Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка С. Дем'янчука

Наша адреса:
м. Рівне, вул. акад. С. Дем'янчука, 4
т. 432953; e-mail 7poverx@ukr.net

Відповідальний за випуск: Василь Туз
Верстка: Михайло Вишневський