

**Событие****Магистерский рекорд политеха**

**В пятницу, 25 июня, в ВолГТУ состоялось торжественное вручение дипломов выпускникам магистратуры. Поприветствовать вчерашних студентов пришли преподаватели, деканы, члены ректората.**

С напутственным словом к выпускникам обратился ректор ВолГТУ, чл.-корр. РАН И.А.Новаков. Иван Александрович отметил, что выполняет эту приятную миссию уже не первый год, но каждый раз испытывает волнение.



Нынешний выпуск уже 12-й! Магистратуру окончили в этом году 175 человек, из них треть выпускников показали отличные знания. Кстати, это самый большой выпуск за историю магистратуры техникуниверситета: в прошлом году, например, было вручено 125 дипломов.

Магистрами и их научными руководителями написано более 600 научных работ. Ректор пожелал вчерашним студентам удачи, интересной работы и не забывать родной вуз.

По традиции, красные дипломы выпускникам вручают ректор и губернатор Волгоградской области. В этом году традиция не нарушилась. Глава администрации Волгоградской области Анатолий Григорьевич Бровка поздравил выпускников магистратуры и выразил надежду, что сегодняшние выпускники послужат на благо волгоградского региона.



После этого началась торжественная церемония вручения дипломов новоиспеченным высококвалифицированным кадрам. Из рук губернатора дипломы получили лауреаты премии Президента РФ, стипендиаты Правительства РФ, лауреаты конкурса «Гордость политеха. XXI век». С ответным словом от имени магистров выступила Екатерина Новакова, окончившая вуз с красным дипломом. Выпускница поблагодарила преподавателей университета за отличные знания, которые они дают студентам, и за полученную путевку в самостоятельную жизнь.

## Обращение главы администрации Волгоградской области А.Г. Бровко



Дорогие выпускники! Уважаемые гости, преподаватели!

Сегодня в Волгоградском государственном техническом университете важное событие: 175 студентам вручаются дипломы магистров. Отрадно, что треть из вас стали «золотым фондом» университета и выпуска 2010 года. Вам удалось добиться блестящих результатов в учебе и научной работе, а многие стали стипендиатами Президента и Правительства Российской Федерации, победителями Всероссийских и региональных научных конкурсов, лауреатами премии Президента России.

Ваш выпуск совпал с 80-летием со дня основания университета. Все эти годы ваш вуз был настоящей кузницей высококвалифицированных специалистов. Свыше 90 тысяч студентов получили профессии в его стенах. С 1999 года выпускниками магистратуры стали 1100 человек.

Сегодня ВолгГТУ – это учебно-научно-производственный комплекс; это признанный центр образования и науки ЮФО, внедряющий новые образовательные технологии; это научные школы, широко известные и в нашей стране, и за рубежом; это международное сотрудничество с образовательными учреждениями и организациями 17 государств мира.

Диплом Волгоградского государственного технического университета был и остается свидетельством высокого качества образования, основанного на лучших традициях отечественной высшей школы и отвечающего международным стандартам. Сегодня выпускники университета работают во многих регионах России, занимают руководящие и ведущие должности.

Уверен, что и вы внесете достойный вклад в развитие науки и экономики нашего региона и нашей страны.

В этот знаменательный день примите пожелания творческих и профессиональных успехов, счастья, исполнения самых заветных желаний!

***Заметки с ректората*****Есть к чему стремиться**

В повестке дня состоявшегося в понедельник очередного заседания ректората первым, как всегда, значился кадровый вопрос. А перед этим ректор ВолгГТУ, чл.-корр. РАН И.А. Новаков подвел итог прошедшего в пятницу торжества по поводу вручения дипломов выпускникам магистратуры. В целом мероприятием Иван Александрович остался доволен, оценив его как запоминающееся. И в качестве пожелания на будущее сказал, что вручение дипломов всем выпускникам – и специалистам, и бакалаврам должно проходить также торжественно. Приступая к кадровому вопросу, руководитель вуза отметил, что предстоит пролонгирование 48 конкурсных дел, по отдельным кандидатурам тут же были внесены некоторые уточнения.

Любопытное сообщение об участии в международном рейтинге вузов сделал, по просьбе ректора университета, начальник учебно-методического управления А.В. Фетисов. Он акцентировал внимание главным образом на трех ведущих глобальных рейтингах – THES-QS, Шанхайском (ARWU-500) и «Webometrics». Так, в рейтинге THES-QS Россия занимает 21-ю, предпоследнюю строчку, впереди – Норвегия, Индия, Новая Зеландия, Южная Корея, Китай и т.д. Что касается российских вузов, по данным рейтинга за 2009 г., только два вошли в «двухсотку» – Московский госуниверситет и Санкт-Петербургский госуниверситет, занимающие 155-е и, соответственно, 168-е места. Что, в общем-то не удивительно, ведь среди показателей этих рейтингов есть, к примеру, такие: общее число выпускников данного вуза, получивших Нобелевскую премию или медаль Филдса; доля иностранных сотрудников вуза и т.д. Хотя в рейтинге «Webometrics» среди российских вузов наш университет выглядит не так уж и плохо, занимая 82 строчку, а, к примеру, наш сосед ВГПУ – 183-ю строчку. Впрочем, сообщение о глобальных рейтингах пока что больше походило на информацию к размышлению.

Кроме того, были рассмотрены и другие вопросы, в том числе о переводе студентов с контрактной формы обучения на бюджетную, о подготовке к новому учебному году и т.д.

На заседании также стало известно об уходе на заслуженный отдых старейшего преподавателя и ученого вуза кандидата технических наук, доцента, заместителя декана автотранспортного факультета Тельмана Борисовича Алхименкова, которому под аплодисменты зала ректор университета вручил почетную грамоту, денежное вознаграждение и большой букет цветов.

Абитуриент-2010

## Приемная кампания набирает обороты



**Как мы уже сообщали, 19 июня начался прием документов от абитуриентов в Волгоградский государственный технический университет. В первый день приема 121 человек сделал свой выбор в пользу политеха. В понедельник, 28 июня, на заседании ректората ответственный секретарь приемной комиссии Юрий Владимирович Иванов выступил с докладом «О динамике приема документов от абитуриентов в ВолгГТУ и филиалы».**

- На сегодняшний день прием документов идет примерно такими же темпами, как и в прошлом году, - отметил Ю.В. Иванов. - Несколько ниже темп приема в филиалах, в частности в Камышинском технологическом институте. Что касается плана приема очной формы обучения на места государственного заказа, то в целом по ВолгГТУ в этом году - 1152 места, по головному вузу - 903 места.

На 29 июня в головной вуз на очную форму обучения уже подано 2065 заявлений. Но так как каждый абитуриент имеет право подать заявление на три направления, реальных людей, пришедших в наш вуз, меньше - 1006 человек.

По информации комитета по образованию администрации Волгоградской области, в ЕГЭ по общеобразовательным предметам, результаты которых необходимо предоставлять при подаче документов в ВолгГТУ, участвовали:

- по математике - 12 874 чел.;
- по русскому языку - 13 162 чел.;
- по физике - 2 912 чел.;
- по химии - 1 271 чел.;
- по обществознанию - 6 758 чел.

Учитывая, что результаты по обществознанию принимаются на направления и специальности экономического профиля, вполне объяснимо, что конкурс на эти направления уже на сегодняшний день превышает 25 заявлений на место.

По информации приемной комиссии, с понедельника увеличилось количество абитуриентов, ежедневно подающих документы. Ожидается, что основной наплыв желающих обучаться в ВолгГТУ будет продолжаться до середины июля. Надеемся, что активные, целеустремленные абитуриенты найдут свое бюджетное место в ВолгГТУ.

**Наш корр.**

*Наш выпускник*

## В гостях у политеха



Как мы уже сообщали, 15 июня ВолгГТУ посетил генеральный директор ФГУП ЦНИИмаш, вице-президент Российской академии космонавтики им. К.Э. Циолковского, заслуженный деятель науки РФ, заслуженный машиностроитель РФ, лауреат премии Правительства РФ, заслуженный испытатель космической техники Г.Г. Райкунов. Несмотря на весьма ограниченное время пребывания, он дал интервью газете «Политехник».

Геннадий Геннадьевич Райкунов родился в Волгограде, в 1975 г. с отличием окончил Волгоградский политехнический институт. 26 лет работал в Центральном научно-исследовательском институте машиностроения (ЦНИИмаш), пройдя путь от инженера до начальника научно-технического центра. С 2001 г. - генеральный директор - главный конструктор ФГУП НПО ИТ. С 2008 г. - генеральный директор ФГУП ЦНИИмаш.

### О политехе, преподавателях и дисциплинах

Сейчас мне уже есть с чем сравнивать, поскольку я много лет еще и преподаю в МАИ. Так что вполне авторитетно заявляю, что в волгоградском политехе по целому ряду предметов очень и очень хорошие преподаватели, по крайней мере, на машфаке, где я учился. Правда, тогда я не в полной мере это ценил. Так сложилось, что сначала я хотел заниматься электроникой, и, естественно, ей отдавал предпочтение, а на такие дисциплины, как термех, и тому подобное, особо не обращал внимание. Другое дело - математика, физика - без них, понимал, не обойтись. И когда приехал в Центр управления полетами, действительно, с самого начала нужна была математика.

В ЦУП я попал по распределению: была программа «Союз-Аполлон», под которую набирали отличников - 4000 человек с красными дипломами. Я попал в эту когорту. В ЦУПе сразу начал заниматься баллистикой. Поступил в аспирантуру, тут термех и потребовался. Поэтому хочу сказать сегодняшним студентам политеха в назидание: относитесь с интересом ко всем дисциплинам - знания лишними не бывают.

### О гуманитарной составляющей

Я думаю, что в подготовке инженера она играет роль философскую. Наше мировоззрение формируется из философских представлений. Я, например, не приемлю, когда образованные люди пишут с ошибками. Как-то один уважаемый профессор приносит мне официальное письмо, а в нем 3 или 4 грамматические ошибки. Когда я указал на них, он даже обиделся, дескать, причем тут это, главное - по сути дела правильно. А, к примеру, начальник крупного предприятия, не буду называть его фамилию, на своем письме получил такую резолюцию от министра: «Безграмотность руководителя - лицо фирмы», что поставило точку в его карьере,

хотя он был толковым руководителем.

Второй аспект – это, конечно, философия как таковая. Тот же Циолковский занимался философскими трактатами. И вообще, Иваны без родства, не знающие историю, – это не инженеры, это техники. Так же, как есть рабочий, а есть работяга.

### О ЦНИИмаш, ЦУПе и испытаниях

ФГУП «Центральный научно-исследовательский институт машиностроения» – одно из первых предприятий ракетно-космической отрасли страны, основанное в 1946 году. ЦНИИмаш дал «путевку в жизнь» нескольким крупнейшим предприятиям ракетно-космической индустрии, которые выделились из стен института в самостоятельные организации. Одно из ведущих подразделений института – Центр управления полетами (ЦУП).



Мы управляем всеми космическими аппаратами невоенного назначения, плюс международная космическая станция и др. У нас самая крупная экспериментальная база по испытанию всей ракетно-космической техники, огромнейшие залы, огромнейшие стенды, где «Буран» или ракета целиком уместаются. Испытываем по прочности, по аэродинамике самые крупные аэродинамические трубы, взрывные камеры и т.д., все проекты также делаются у нас. В прошлом году выпустили системный проект по космодрому «Восточный». Сейчас уже начали строить его. Это принципиально новый космодром, принципиально новые ракеты. Пилотируемые полеты, в том числе на Луну, на Марс, будут осуществляться именно оттуда.

### О выпускниках, космонавтах, династиях

В нашем институте разные направления, людей требуется много, практически все время есть вакансии. Но когда к нам приходит выпускник вуза, ему надо минимум 5 лет, чтобы войти в тематику. То, что читают в вузе, и то, что требуется на самом деле – это несоизмеримо по сложности. Потом, по статистике, 5-7 лет уйдет на защиту диссертации, и после кандидатской нужно еще 10 лет и более, чтобы защитить докторскую. Поэтому мы сделали по-другому. У меня кафедра в физтехе. Первые курсы читают там, а с 3 курса студенты каждый день приезжают к нам в институт, садятся в отделы. Здесь им читают лекции, они делают реальные курсовые, реальные дипломные работы. Мы видим их способности и отбираем лучших из лучших. Таким образом, мы получаем сразу готовых специалистов.

Сегодня у нас закрепились порядка 600 молодых специалистов. Кстати, у молодежи по-прежнему популярна профессия космонавта. Причем, уже есть династии, например, Волковы отец и сын космонавты. У американцев тоже в почете династии. Недавно летали вместе два отца и их сыновья.

### О земной и внеземной жизни

Сегодня мир представляется абсолютно не таким, каким его представляли раньше, и Вселенная конечна, и таких вселенных бесконечное множество. Закончена теория образования звезд: понятно как и почему. Мы во Вселенной не одиноки, по крайней мере,



были. Американцы буквально недавно опубликовали статью, в которой говорится, что, исследовав тысячи белых карликов (звезд - прим. ред.), увидели огромное излучение кальция. По всей видимости, на них была жизнь, существовали цивилизации. По крайней мере, очень обоснованная гипотеза. Таких звезд миллиарды в нашей галактике.

Обнаружены другие формы жизни. Есть земная группа планет с твердым минеральным составом - это Меркурий, Венера, Земля и Марс. И есть неземная группа: Сатурн, Юпитер, Плутон, Нептун - у них нет кристаллического состояния (кроме как замороженного состояния), они газообразные. И вот там найдены формы жизни, предположительно, не биологические, в том числе кремневые формы и т.д. Пока это на низшем уровне - типа амёб.

Таким образом, на сотнях миллионов звезд найдено кальцевое излучение. Значит такая жизнь, как у нас, там была. Но есть и другая жизнь, что, кстати, предсказывал еще в 60-70-е годы питерский ученый академик Алексеев. Причем, эта другая жизнь есть и на Земле - в Марианской впадине найдены живые существа, которые не должны там быть, так как давление огромное, температура низжайшая, света, т.е. фотосинтеза, там нет вообще, а они живут, размножаются. Совершенно другие механизмы, формы другие - т.е. другая, небелковая, жизнь.

#### О космическом туризме и фантастике

Мое личное отношение к космическому туризму отрицательное. Туристические полеты и не окупаются. 25 миллионов долларов стоит сейчас такой полет, а запуск одной ракеты «Протон» обходится в 100 миллионов долларов. Тем не менее, космический туризм, вероятно, будет развиваться.

Что касается фантастики про космос, показанной в фильмах и книгах, то, можно сказать, что многие фантастические вещи подтверждаются. Но, конечно, не все.

*Подводим итоги*

## «Раз-2-ение» «Хозяйки леса»



**В конце мая в техникуниверситете проходили традиционные конкурсы: многотиражных и стенных газет «Спасибо за Победу!» и фотоконкурс «Студенческий объектив», посвященные 65-летию Великой Победы и 80-летию технического университета.**

На фотоконкурс «Студенческий объектив» работы были представлены по трем номинациям: «Студенты: вчера, сегодня, завтра», «Портрет студента и преподавателя», «Оригинальный взгляд на студенческую жизнь». В конкурсе многотиражных и стенных газет «Спасибо за Победу!» было представлено 6 факультетских и 6 стенных газет.

Наконец, настало время озвучить итоги. В фотоконкурсе «Студенческий объектив» членами жюри было принято решение определить победителей независимо от номинаций. Первое место поделили работы Татьяны Крыловой «Раз-2-ение» и Игоря Горяйнова «Хозяйка леса». Второй стала работа Дарьи Ромко «Тема лекции: «Морской бой».



Лучшей среди многотиражек стала газета факультета автомобильного транспорта «Бардачок». С минимальным отрывом на втором и третьем месте расположились «Константа» (ХТФ) и «Пuls экономики» (ФЭУ) соответственно.

Второй год подряд лучшей среди стенных газет становится газета «Духовные корни». На втором месте – газета студсовета факультета автомобильного транспорта, а третьей стала стенгазета группы Э-156 (ФЭУ).

Поздравляем победителей! О месте и времени награждения будет сообщено дополнительно.

Фото 1: «Раз-2-ение»  
(автор – Т. Крылова).

Фото 2: «Хозяйка леса»  
(автор – И. Горяйнов).

Советы отдыхающим**Советы отдыхающим**

**Самая большая ценность - это наше здоровье, а это значит нам, как воздух, необходим отдых. У человека, который не был в отпуске два-три года, создается ложное ощущение эффективности своей работы. Без отдыха человек трудится хуже, производит меньше и болеет гораздо чаще. Так что покуйте чемоданы и отправляйтесь в отпуск...**

Что брать с собой в дорогу

Не берите с собой много вещей. Опытные путешественники советуют лучше взять побольше денег. Одежду надо выбирать на все случаи жизни - универсальную. Путешествие - это тот случай, когда белое лучше не носить: красивый вид - на один день, а мороки со стиркой не оберешься. По этим же соображениям лучше брать с собой одежду из ткани, которая содержит вискозу: она не мнется в чемодане и не так быстро пачкается при носке. Если вы едете в отель не ниже четырех звезд, лучше захватить предметы вечернего туалета. Там на ужин принято приходить если и не в смокинге, то по крайней мере не в пляжных шортах.

Укладывать чемодан лучше всего в такой последовательности: на дно кладется обувь и все тяжелое. Затем одежда. Причем, мнущиеся вещи лучше чередовать с трикотажем, с футболками - так они лучше сохранят свой вид. Кстати, можно в чемодане провезти брюки, даже не помяв их и не сделав складки. Разутюженные брюки верхней частью укладываем на дно чемодана, разравниваем и закладываем вещами. Затем наверх заворачиваем штанины, которые все это время торчали наружу. Застегиваем внутренние ремни и укладываем наверх пару маек, чтобы чемодан был забит очень плотно. Прилетите на курорт - брюки можно будет надевать на самый изысканный прием тотчас же. Если не получилось с первого раза, обратитесь в гостиничную службу утюжки.

Неприхотливые в носке (обиходе) предметы туалета можно скатать в «рулон». Бельем в любом случае надо заткнуть образовавшиеся пространства, чтобы в чемодане ничего не болталось: это главное условие.

Во время полета зубную пасту и шариковую ручку лучше хранить в футлярах, и не просто засунуть в чемодан, а положить в отдельное место. А то были случаи, когда одна вытекшая из-за перепада давлений ручка оставляла без одежды почти всю семью. По тем же соображениям лучше всего не класть в чемодан или сумку спиртное, даже завернув его для надежности в носильные вещи. Конечно, наше шампанское до сих пор любят восточные немцы. Но вы помните утренний запах скатерти, которую накануне облили шампанским? Так же будет пахнуть из сумки, которую слегка ударили на багажном конвейере.

Независимо от того, куда вы планируете поехать, нужно подготовить маленькую аптечку с

медикаментами первой необходимости, которые могут потребоваться в путешествии. Если вы в настоящее время принимаете какое-либо лекарство, то советуем запастись достаточным количеством на срок всего пребывания за границей, потому что аналогов можно и не найти.

В аптечку должны входить следующие средства: бинт марлевый, бинт эластичный, ножницы, мазь-антибиотик, средство типа аспирина, препарат от аллергии, гидрокортизон для кожи.

Людам, не переносящим укачивания, нужно запастись чем-либо типа «Авиа-море» – Bonine (Бонин) (его нужно принять за час перед посадкой в самолет).

В экзотические страны, например, в Африку, нужно взять репелленты от гнуса.

Американские специалисты утверждают что 40-50% туристов страдают расстройством желудка и даже назвали эту болезнь – «диареей путешественников». Рекомендуем взять активированный уголь и какое-нибудь средство от расстройства кишечника.

Упаковав чемодан, застегните его еще раз на багажный ремень: гарантий сохранности содержимого будет больше. Не иронизируйте над путешественниками, которые прибывают в аэропорт с чемоданами, обернутыми в скотч, как в повязки после ожогов. Видимо, эти люди уже однажды получали свой чемодан в растерзанном виде и не желают повторения прежней трагедии. В аэропортах есть также специальные службы, которые занимаются упаковкой в плотную пленку. Будете защищать свой чемодан таким образом, и он прослужит вам гораздо дольше, если когда-нибудь не улетит по ошибке в другую сторону.

**<http://www.relax.pp.ru>**

#### Как вести себя в жару

Если на улице выше +25о С, для неадаптированных к жаре людей – это сущее испытание. Кому же нравится «обливаться» потом и находиться в постоянном поиске глотка освежающей влаги? А между тем, чем больше пьешь, тем больше пить хочется. И все бы ничего, но в процессе активного потоотделения в организме истощаются запасы минеральных веществ.

Проанализируйте! Вас беспокоят по ночам судороги в ногах? Сердце колотится быстрее обычного? У вас частенько кружится голова и даже были эпизоды потери сознания? Если да, то налицо все признаки нарушения водно-электролитного баланса организма. Постарайтесь избежать этого, соблюдая нехитрые правила питьевого режима в условиях жаркого климата.

**<http://sparktravel.ru>**

**Не пейте в жару много жидкости, а только периодически полощите рот, после чего делайте не более двух глотков.**

**Не утоляйте жажду сладкими напитками, предпочтите простую, а лучше минеральную воду.**

**Не употребляйте горячих напитков, особенно кофе, который оказывает мочегонное действие.**

**Утоляйте жажду долькой лимона, апельсина или другими кислыми плодами.**

**Для поддержания водно-солевого баланса полезно в течение дня съесть свежий огурец или помидор, слегка посыпанный солью.**

**Когда жара спадет, необходимо восполнить водные потери организма: квас, зеленый чай, настой из сухофруктов, кисломолочные напитки, минеральная вода -**

**в общей сложности за сутки следует выпивать до трех литров жидкости.**

**Не употребляйте в жару алкогольные напитки, так как они усиливают потери жидкости и увеличивают нагрузку на сердце и почки.**

### Загорайте правильно!

После долгой зимы мы стремимся получить солнечного тепла и света «про запас». При этом не стоит забывать, что неумеренное «поджаривание» на солнце на пользу организму никак не идет. Доказано, что солнечное излучение, доставляющее нам так много приятных эмоций, является одной из основных причин преждевременного старения кожи.

Солнечный спектр весьма разнообразен. Длинноволновое UV-излучение типа «А» способно проникать в глубокие слои кожного покрова и вызывать ее окисление под действием свободных радикалов. Лучи типа «В» повреждают поверхностные слои кожного покрова и приводят к солнечным ожогам. Излучение типа «С», которое по идее должно задерживаться озоновым слоем, оказывает на организм в отсутствие оно радиационное действие. Естественных защитных свойств кожи хватает лишь на 15-20 минут загара, далее солнце действует только во вред.

Особенно губительно действуют прямые солнечные лучи на нежную кожу вокруг глаз. Она сохнет, грубеет и покрывается «сеточкой». То, что все мы рефлекторно щуримся на ярком свете, также способствует раннему появлению мимических морщин. Поэтому, выходя летом на улицу, обязательно надо надевать солнцезащитные очки, на которых имеется значок «UV Protection». Загорая целенаправленно, очки, конечно, нужно снять. В этом случае на кожу вокруг глаз надо нанести крем с SPF 20. Кроме того, некоторые «кусочки» нашего тела обгорают особенно быстро. Это те участки кожи, которые содержат повышенное количество сальных желез (лоб, нос, грудь). Такие нежные места также нужно мазать кремом с более высоким SPF.

В летнее время для многих людей уход за волосами превращается в настоящую проблему.

### На пляже

Перед посещением пляжа не пользуйтесь духами, дезодорантами и туалетной водой, так как из-за отдушки на коже могут появиться пигментные пятна, от которых будет сложно избавиться. При использовании кремов этот «парфюмерный» эффект многократно усиливается и ваше тело может остаться пестрым на 3-4 недели.

### Выбирайте: бронзовый загар или облезлая кожа.

Страстные поклонники солнечных ванн, уходя с пляжа, вынуждены потом пользоваться кефиром, сметаной или простоквашей. Эти народные средства известны как панацея в случае обгорания. Вещества, содержащиеся в кисломолочных продуктах, действительно немного ускоряют процессы заживления. Но нельзя забывать, что есть и другие, гораздо более эффективные средства, которые успокаивают, смягчают и увлажняют воспаленную, болезненную кожу. Это кремы и лосьоны после загара. Для того чтобы начать пользоваться ими, совсем не обязательно дожидаться солнечного ожога. Наносить средства после загара надо после каждого пребывания на солнце. Они содержат различные противовоспалительные компоненты (чаще всего это экстракт алоэ) и поэтому успешно устраняют раздражение, покраснение и зуд.

Благодаря витамину В5, который способствует быстрой регенерации кожного покрова, средства после загара предотвращают шелушение и быстро заживляют уже имеющиеся ожоги. Витамин Е нейтрализует свободные радикалы, которые, окисляя кожу, провоцируют

ее раннее старение. Кроме того, содержащийся в подобных средствах витамин А делает загар более стойким. Бронзовый оттенок кожи сохранится дольше, если продолжать пользоваться ими и после окончания пляжного сезона. Кроме того, с этой же целью витамин А можно принимать в «постпляжный» период в виде масляного раствора в составе какого-нибудь витаминного комплекса (например, «Аевит» по одной капсуле один раз в день в течение 1-1,5 месяцев).

Если вы следуете советам врачей-дерматологов и пользуетесь защитными средствами от солнца и средствами после загара, вы приобретете золотистый цвет кожи без ожогов, морщин и, что самое главное, без ущерба здоровью.

- Не стремитесь сразу войти в воду. Примите в тени воздушную ванну, побудьте немного на солнце и лишь потом купайтесь;
- лучшее время для купания – утро и вечер. В жаркую погоду купание полезно и днем;
- при появлении озноба следует сразу выйти из воды, проделать несколько физических упражнений и растереться полотенцем;
- не стоит купаться натошак, а также сразу после еды;
- воздержитесь от купания при шторме в три и более баллов;
- соблюдайте основные правила загара, увеличивая время пребывания на солнце с 5-10 минут;
- после солнечной ванны не спешите под холодный душ, сначала нужно немного остыть в тени;
- не стоит злоупотреблять на пляже спиртными или очень холодными напитками – утолять жажду лучше минеральной водой;
- в случае теплового (солнечного) удара необходимо как можно быстрее обратиться к врачу.

### Если с вами ребенок

И, несколько слов о том, что так волнует мам и бабушек: можно ли загорать ребенку? Врачи-педиатры категорически запрещают детям до трех лет находиться под прямыми солнечными лучами. Научно доказан тот факт, что ожоги, полученные в детстве, в дальнейшем в несколько раз повышают риск развития злокачественных новообразований кожи. Чтобы избежать губительного воздействия агрессивных солнечных лучей на нежную детскую кожу, родители должны заранее позаботиться о своем ненаглядном отпрыске: купить специальный защитный детский крем с SPF 30. Его необходимо наносить на кожу ребенка перед каждой прогулкой. Но даже тогда кожа малыша не может считаться полностью защищенной. Поэтому гулять с ребенком летом можно только в тени, где ультрафиолетовое излучение на 20% меньше, чем на солнце.

### Как справиться с морской болезнью

Воздушная, автомобильная, троллейбусная, карусельная, морская болезнь распространена гораздо больше, чем можно предположить. От нее в той или иной степени страдает каждый третий человек на земле.

Почему человека укачивает? В основном потому что мы привыкли передвигаться по неподвижной поверхности. Когда возникает качка, будь то на борту корабля, самолета или в салоне автобуса, тело стремится соответствовать земной оси, а вестибулярный аппарат с этим не справляется. В результате мозг получает неправильную информацию о положении тела, а потому выдает крайне негативную реакцию: возникают тошнота, рвота, круги перед глазами.

**Не думайте о качке и, если у кого-нибудь начнется приступ дурноты, не примеривайте на себя его положение.**

**Постарайтесь избегать неприятных запахов - они могут спровоцировать начало морской болезни. Хорошо иметь при себе носовой платок, смоченный туалетной водой с приятным запахом.**

**Ночной полет или ночное плавание переносятся легче, чем дневные путешествия. Выбирайте ночные рейсы, если это возможно.**

**Не слишком увлекайтесь едой - переедание при качке чревато известными последствиями.**

**Вопреки популярному мнению, алкоголь не помогает при качке.**

**Перед дальней дорогой постарайтесь хорошенько выспаться.**

**Старайтесь поменьше двигаться, в крайнем случае, делайте это плавно.**

**Читать в дороге не рекомендуется, но если очень хочется - постарайтесь принять самую удобную позу.**

**Сосредоточьте свой взгляд на чем-нибудь неподвижном. Это поможет вернуть равновесие вестибулярному аппарату.**