

## Студенти Запоріжжя грають в бейсбол! А ми?

У всякому разі, студенти тих ВНЗ, де навчаються іноземці, вже поступово захоплюються цією грою. Це прекрасна «вулична» або дворова гра. Якщо ви в неї ніколи не грали, то нічого страшного. Відбивати м'яч биткою можна навчитися дуже швидко. Якщо ви хоча б одного разу грали в звичайну «лапту», то швидко зрозумієте принципи гри в бейсбол.

У бейсбол, якому уже понад 150 років, можуть грати від підліткового віку й до поважного.

• Обмежень у фізичних даних – жодних. З 1986 року бейсбол навіть був олімпійським видом спорту!

Це дійсно демократична гра, адже для бейсболіста потрібно лише рукавицю (ловушку) (близько 200 грн.) та м'ячі, які є в кожному спортивному магазині (10 грн.).

Тому, якщо порівняти з футболом, де потрібно мати бутси, щитки, то виходить і не так вже й дорого...

• Бейсбол (від англ. base — база, ball — м'яч) — командна гра м'ячем і бітою, нагадує лапту. Розміри бейсбольного поля — 98,5 x 98,5 м, в ньому розташований малий квадрат — 27,3 x 27,3 м, з «базами» по кутах. Окружність м'яча — 23 см, маса — до 150 г.

• Суть гри: гравці атакуючої команди, стоять по черзі у бази і відбивають биткою м'яч, посланий до них. Поки м'яч летить, гравці перебігають від однієї бази до іншої. Ті, хто бороняється, намагаються м'яч

зловити і влучити ним у «перебіжчика».

• Бейсбол — незбагненна і, водночас, проста та цікава гра стає відтепер ще доступнішою. Чому?

А ось чому! Бейсбол вважають типово американським видом спорту. Люди, які в нього грають, стверджують, що він навіть цікавіший за поширений у Європі футбол. Однак в Україні бейсбол був малопопулярним та практично невідомим. Змінити цю ситуацію намагається колишній викладач із штату Нью-Йорк українець за походженням Василь Тараско. Цій справі він присвятив останні півтора десятиліття свого життя. Понад 40 разів приїжджає до України колишній вчитель математики та бейсбольний тренер з Нью-Йорка.

Вийшовши на пенсію, почав вчити як грати в бейсбол українських дітей: «Ідея така, — розповідає пан Василь, — ми не шукаємо зірок, найкращих спортсменів. Кожна дитина, яка має бажання навчитися

Бейсбол – це найдемокра-



нову гру, має право брати участь. Я йду прямо до школи, якщо чув, що директор не заперечує цей спорт. Розповідаю про бейсбол. Хочете? Допомогаю. І все».

За шістнадцять років Василь Тараско допоміг створити в Україні десятки команд у селах і містах. В. Тараско та його Мала ліга намагаються допомогти українським дітям.

Він особисто забезпечує інвентарем дитячі будинки, де створюють бейсбольні команди: «Багато осередків в США дарують добрий вживаний інвентар і я потихеньку або з собою його привожу, або посилаю до України і допомагаю, як я можу.

Допомагало в цьому і американське посольство в Києві. Колишній дипломат Джона Гербст передав сотні комплектів форми вихованцям дитячих будинків. Малий лізі також допомагають два спонсори

## Про милосердя — діяльну любов...



*Ми доброти попросим  
малесенький шматочок.*

*Усім за ці щедроті  
сторичею воздасться,  
бо вміти дарувати —  
найвище в світі щастя.*

*Леся Вознюк*

Як навчити людину бути доброю, здатною співчувати людським бідам і нещастям?

І не тільки співчувати, але й протягнути руку допомоги, присвятити цій благородній діяльності своє життя? Вистояти самому і врятувати інших, і тим самим врятувати весь світ? Ці питання завжди були найтяжчими та найскладнішими на всіх етапах розвитку людства та виховання особистості за Христовими заповідями...

Особливо важко вирішувати ці проблеми в наш час деформацій та підміни системи цінностей, коли людство своєю бездуховною діяльністю обумовило поглиблення гло-бальних екологічної, кліматичної, енергетичної криз, коли спостерігається нездатність суспільства до консолідації заради ідей національного відродження на фоні безвідповідальності політиків та окремих засобів масової інформації, агресії та відродження націоналізму, фашизму, ксенофобії тощо.

Тому поняття «милосердя» (не холодна корисна філантропія, не порожня сентиментальність), а саме діяльна любов, яка поєднує переживання чужого болю як свого та практичний порив до реальної допомоги, — знов набуває свого значення.

Джерела милосердя як морального принципу лежать в архаїчній родовій солідарності, яка суворо зобов'язувала ціною будь-яких жертв визволяти з біди родича, проте

не «чужих». Недаремно в англійській мові слова «рід» і «добрий» — однокореневі синоніми: «хто мого роду, вже тому добрий до мене, поза родом же очікувати доброти не доводиться». Щоправда, родова солідарність може частково поширюватися і на тих, хто перебуває поза колом «своїх», але якось з ним пов'язаний.

Саме така «родова солідарність» і спонукала у лютому-березні багатьох співробітників і викладачів академії протягнути руку допомоги фотокореспонденту відділу реклами Михайлу Івановичу Ніколаєву під час тривалої хвороби та лікування у лікарні. Спасибі усім вам велике, друзі! Не тільки за допомогу, яка виявилася зламним фактором під час хвороби та процесу одужання, але й за ваші теплі побажання, за дзвінки, за щиросердечне ставлення до нашого з вами колеги! Спасибі за ваш талант доброти, милосердя, співчуття. В наш час цього як раз іноді й не вистачає.

Продовжуючи тему, висловлюємо величезну вдячність від імені факультету інформаційних та електронних технологій усім тим, хто здав кров задля студента Дмитра Єрмака, який перебуває у тяжкому стані. П'ятнадцять наших колег (студентів різних факультетів, викладачів) відгукнулися на чужій біль. Але недуга, з якою бореться Дмитро, — це тяжке захворювання, яке потребує постійного використання дорогих ліків, сучасних медичних методик, багаторазового поповнення банку плазми і крові. Тому хочемо нагадати — якщо є бажання здати кров для нашого студента, будь ласка, звертайтеся до деканату ФІЕТ.

Завжди захоплююсь людьми, які мають змогу і бажання допомогти зовсім незнайомим людям. Зараз багато дорослих вважають, що у дітей треба виховувати бійцівські якості: життя суворе, за місце під сонцем треба вести боротьбу, і взагалі життя — це боротьба. То що ж нам перетворюватися в звірів, щоб виживати в джунглях? Бо як же дивно чути, наприклад, таке: ну, занадто вихований, романтик, останню сорочку віддасть — як він буде далі жити?!

**1 квітня – Міжнародний день птахів. День сміху**

• День сміху – неофіційне свято. За традицією, цього дня прийнято жартувати над друзями, членами сім'ї, колегами і т. д. Ці жарти зазвичай спрацьовують, якщо людина забула, який сьогодні день.

• Міжнародний день птахів проходить щороку в рамках програми ЮНЕСКО “Людина і біосфера” і не випадково саме в квітні. 1 квітня 1906 року була підписана Міжнародна конвенція з охорони птахів. День птахів – це не лише річниця Конвенції, але і час прильоту пернатих із зимівель. Вперше цей день, як масове дитяче свято, став проводитися в США. Організатором виступив педагог з Пенсільванії.

**2 квітня Міжнародний день дитячої книги**

• Свято, встановлене з ініціативи та за ухвалою Міжнародної ради дитячої книги. Відзначається щороку (починаючи з 1967) 2 квітня — в день народження великого казкаря Ганса Крістіана Андерсена. Цим підкреслюється надзвичайно важлива роль дитячої книги у формуванні духовного та інтелектуального обличчя нових поколінь Землі.

**7 квітня – День охорони здоров'я**

• Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) була організована в цей день. У зв'язку із постійною зміною та забрудненням довкілля щораз актуальнішим стає питання охорони здоров'я. Цей день проголошений ООН для того, щоб більшість країн звернула особливу увагу на різноманітні аспекти охорони здоров'я.

**16 квітня – Всеукраїнський день довкілля**

• Відзначається в Україні щороку, починаючи з 1999 р. Встановлений Указом Президента України “Про День довкілля” на підтримку ініціативи Міністерства охорони навколишнього природного середовища та ядерної безпеки України і громадських природоохоронних організацій з метою розвитку діяльності.

**3-4 тиждень квітня – “Марш парків” – щорічна міжнародна екологічна акція на підтримку заповідної справи**

• Марш парків святкується з 1995 р. за ініціативою Центру охорони дикої природи в Україні, Росії, Білорусії, Вірменії та державах Центральної Азії щорічно. Марш парків – міжнародна акція громадської підтримки особливо охоронюваних природних територій. Щорічно в “Марші парків” беруть участь сотні тисяч людей. Більше 200 держав та неурядових організацій країн СНД співпрацюють з ЦОДП в якості організаторів місцевих Маршів. Під час «Маршу парків» відбуваються круглі столи, концерти, фестивалі, конференції, екскурсії тощо. Марші парків сприяють залученню національного бізнесу до природоохоронної благодійної діяльності.

**22 квітня – Міжнародний день Землі**

• 22 квітня 1970 р. у Нью-Йорку студенти, школярі та їхні вчителі вперше організували національний День Землі, запропонувавши зазирнути вглиб екологічних проблем і разом пошукати їх вирішення. З 1990 р. цей день проголошено міжнародним, в Україні відзначається з 1992 року.

**26 квітня – Роковини Чорнобильської катастрофи. Міжнародний день пам'яті жертв радіаційних аварій і катастроф**

• У цей день у 1986 році на Чорнобильській атомній електростанції стався вибух, який спричинив соціально-екологічну катастрофу глобальних масштабів. Мільйони гектарів забруднених радіацією земель, лісів та водойм, втрата здоров'я сотень тисяч людей, чисельні людські жертви та зруйновані долі – все це, здається, мало б бути переконливим доказом того, що мова про безпеку атомної енергетики – не більше як міф, який може надто дорого коштувати всьому людству.

*Від серця – до столу!  
Сробимо життя смачніше*

**Весна днем красна, а на хліб тісна**

Нарешті пришла весна. Відчуття енергії вже витає у повітрі та впливає як на наш настрій, так і на апетит. Але зараз той самий час, коли ми замислюємось, як скинути пару-трійку зайвих кілограмів. Звичайно, не тільки за допомогою дієти. Адже, фізичну зарядку вранці ще ніхто не відміняв! І от хтось терміново купує абонемент у фітнес-зал, хтось вранці пішки ходить на роботу або навчання, хтось – бігом на п'ятий поверх!

Але не треба забувати, що саме зараз нашому організму особливо необхідні вітаміни: фрукти та овочі. Отже, ситні обіди з м'ясними стравами та багатошаровими калорійними салатами залишаємо в холодній порі року, а навесні готуємо легкі (пам'ятаючи про Піст) овочеві страви.

**Салат «Доброго ранку!»**

Зваримо 1 середній (300 г) буряк, почистимо, натremo його на крупній терці. 200 г бринзи наріжемо кубиками. 1 маленький зубчик часнику розітремо з сіллю. Все змішуємо, додаємо рослинну олію, знов змішуємо, посипаємо зверху подрібненою зеленою петрушкою або кропом. Снідаємо!

**Зрази картопляні «Для легкої ходи»**

Для приготування цієї страви нам потрібно: 10 середніх картоплин, 1 яйце, 3 ст.ложки борошна, соняшникова олія, сіль, перець; для начинки – 1 середня цибуля, 3 варених яйця, 2 варених морквини.

Картоплю відварити у «мундирі», очистити, розім'яти у пюре, трохи охолодити, додати свіже яйце, борошно, добре вимішати, додати сіль, перець за смаком.

Зробити начинку. Цибулю дрібно нарізати, підсмажити на соняшниковій олії. Варену моркву та варені яйця нарізати невеличкими кубиками. Додати цибулю та перемішати.

З картопляної маси сформувати невеличкі пиріжки або кульки з начинкою в середині. Обжарити їх в пательні з рослинною олією на маленькому вогні з усіх боків.

До столу подавати з кетчупом або нежирним майонезом.

**Салат «Хочу солоденького!»**

300 г свіжої очищеної моркви (2 шт.) натираємо на крупній терці. 1 яблуко (100 г) очищуємо від шкірки й зернят, нарізаємо тонкою соломкою. 100 г ядер волоських горіхів дрібно покрити. Все змішати і залити 100 г топленого на водяній бані меду.

**Вітамінний напій «Родзинка»**

На 1,5 л води потрібно 300 г родзинок, цедро та сік половини лимона.

Промиті родзинки заливаємо холодною водою, додаємо лимонну цедру і варимо на слабкому вогні 20 хвилин. Знімаємо з вогню та залишаємо настоюватись ще 20 хвилин. Потім відвар проціджуємо, віджимаємо родзинки, додаємо вичавлений з половини лимона сік. Охолоджуємо і насолоджуємось.

*Смачного!*

*Олена Швейко*