



## КУПУЮЧИ ПРОДУКТИ З РУК, ВИ ЧАСОМ РИЗИКУЄТЕ СВОЇМ ЖИТТЯМ

Найбільша небезпека — від продуктів, куплених на стихійних ринках, і це при тому, ще законодавство України забороняє виготовлення продуктів у домашніх умовах з метою продажу, а також торгівлю в невідомих місцях.

Так, купуючи «домашні» піріжки з м'ясною начинкою, ви не можете бути впевнені, чи фарш виготовлений з м'яса здорової тварини. Тому завжди є ризик зараження важкими інфекційними захворюваннями (трихінельозом, сибірською виразкою, сальмонельозом). Трубочки з білковим кремом також приховують небезпеку: крем міг бути приготовлений із заражених сальмонеллою чи стафілококом яєць. У випадку лиха ви навіть не будете знати, кому висунути претензії.

У виготовлених у домашніх умовах копченостях нерідко перевищений вміст нітриту натрію. Цю речовину додають для збереження кольору, однак його передозування приводить до отруєння. Насторожити повинно яскраво-червоний колір м'яса, ковбаси.

Сушені та мариновані гриби домашнього приготування також можуть бути небезпечними. Крім того, у консервах може виявитися токсин, що викликає ботулізм, тому що витримати усі вимоги безпечного консервування в домашніх умовах неможливо.

Лікарські трави варто купувати тільки в аптеці. Адже по запаху складно визначити, чи та ця трава. До того ж куплена з рук трава не перевірена на вміст важких металів, радіонуклідів. Не купуйте з рук, не використовуйте при готуванні їжі ванілін, сіль, соду, харчові барвники, прянощі в пакетах без маркування, етикетки, розфасовані в домашніх умовах.

**Сергієнко О.М.**

*завідувач санітарно - гігієнічним відділом  
санепідстанції Ленінського району*

## Ни дня без цинка

Нормальное функционирование любого живого организма невозможно без минеральных элементов. А их недостаток в человеческом организме может привести к нарушению обмена веществ. Если вы потеряли вкус к жизни и не можете найти причину своей хандры, то, возможно, все дело лишь в том, что вашему организму не хватает цинка. Цинк укрепляет иммунную систему и регулирует обмен веществ, необходим для функции эндокринных желез, для синтеза белков. Он участвует почти во всех биохимических процессах, способствует правильному пищеварению и поддерживает уровень холестерина в крови. Без цинка невозможен процесс формирования и укрепления костей, поэтому он особенно необходим в подростковом и пожилом возрасте. От этого микроэлемента зависит ваше самочувствие и активность.

Цинк увеличивает выработку эндорфинов — гормоноподобных веществ, которые дают ощущение бодрости, уверенности в себе и хорошего настроения. Цинк стимулирует действие ферментов, необходимых для правильного функционирования сетчатки глаза. Кроме того, он улучшает работу мозга и укрепляет память. И, наконец, цинк — прекрасное лекарство от простуды. Он поможет справиться с болезнью в рекордно короткие сроки.

Чтобы организм получил необходимое количество цинка, в питании должно быть достаточно мяса, изделий из муки грубого помола, молочных продуктов, яиц, бобовых. Совсем немного цинка есть и в овощах, например, луке и чесноке. Однако лучше усваивается цинк, содержащийся в продуктах животного происхождения.

Уровень содержания цинка в крови может внезапно понизиться уже после 12 часов перерыва его поступления в организм с пищей или после стресса. При этом нарушается обмен веществ и появляется ощущение усталости.

Минеральный элемент - цинк, один из важнейших „металлов жизни”, который необходим для создания и воссоздания человеческого организма, поддержания его в состоянии жизненной активности и продления срока жизни.

**Людмила Гаврилко**

*врач - лаборант - гигиенист Ленинской СЭС*

## Якщо у вас підвищений артеріальний тиск

Хочете бути здоровим — не паліть. Паління у хворих з підвищеним артеріальним тиском погіршує перебіг захворювання, що пов'язано з його негативним впливом на ліпідний обмін і стан тромбоцитів.

Розслабляйтеся! Під час відпочинку артеріальний тиск знижується. Необхідно стежити за тим, щоб нічний сон був спокійним.

Надлишкова маса тіла заважає роботі серця. Харчування повинно бути помірно насичене калоріями і багате вітамінами.

Рух — найкращий тренер кровообігу. Рекомендуються регулярні заняття фізкультурою протягом 30-45 хв. щодня, не менше 3-5 разів на тиждень (після попередньої консультації з лікарем).

Приправи, а не сіль. Споживайте не більше 6 г солі на день, використовуйте приправи, зелень, чорний і червоний перець, дієтичну сіль.

Спиртні напої небезпечні. Обмежте вживання алкоголю, або не вживайте зовсім.

**Сергієнко О.М.,**

*завідувач санітарно - гігієнічним відділом  
санепідстанції Ленінського району*

*Матеріал підготовлено  
за допомогою СЕС  
Ленінського району*

## Продолжая спортивные традиции

В этом году, как уже знает наш читатель, после длительного перерыва наша мужская команда по гандболу играет в Высшей лиге.

Как рассказал нам **заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Александр Николаевич Кузьменко**, «коллектив команды сплоченный, состоит из студентов академии, тех ребят, которые закончили вуз, работают на различных предприятиях города. Вопрос о финансировании участия команды в чемпионате страны оставался открытым буквально до последнего момента. Благодаря решению Совета академии, ректора, которые поддержали команду, мы — в турнире среди десяти лучших гандбольных команд Украины».

Скажу сразу, что на протяжении пяти первых туров наши парни не сдали ни единой игры. Нет у команды на счету проигрышей!!! Мы идем на 1-м месте. Таким образом, гандболисты с лихвой оправдали доверие, оказанное им со стороны вуза и руководства.

Команда подобралась молодая, перспективная, задорная и, продолжая лучшие традиции ЗИИ, ее легендарной гандбольной команды, заслуживает уважения и поддержки. И мы очень надеемся, что и в дальнейшем найдем понимание и поддержку ректората и лично ректора вуза нашим гандболистам.

Приглашаем всех патриотов академии и спорта, преподавателей и студентов 7-8 декабря во Дворе спорта ЗТР поддержать нашу команду...

## Книга "Добрых советов" для юзеров (пародия на Григория Остера)

Если старые дискеты  
Пятый год лежат в коробке -  
Ходят слухи, что способны  
Размагнититься они.  
Чтобы данных не утратить,  
Из коробки вынь дискеты,  
Отыщи магнит побольше  
И опять их намагнить.

Если подлый компилятор  
Сообщает об ошибке -  
Значит, видимо, процессор  
Надо срочно поменять.  
Заменит попробуй мамку,  
Дисковод, видеокарту,  
Наконец, мышинный коврик -  
Может быть, проблема в нем?

Нет прискорбнее картины,  
Чем накрывшийся винчестер,  
И поэтому надежность  
При покупке проверяй:  
Попинай свой винт ногами,  
Покидай его об стенку,  
После вставь и, если бэды,  
Сразу требуй moneyback!

Разгоняя свой процессор,  
Не забудь про охлаждение:  
Регулярно (летом - чаще)  
Поливай его водой.  
Если ж после процедуры  
Он работать перестанет,  
Что ж, такое может статься:  
Что подделашь - замерз!

Если новое hardware  
Ты принес домой с мороза,  
То не ставь в машину сразу -  
Так инструкция велит.  
Мы инструкций не нарушим!  
Ты холодную железку  
Разогрей в микроволновке,  
И не надо будет ждать!

*Есть такое мнение*

## Музыкальный вопрос

Подготовка к “Дебюту” глазами первокурсника

Очень скоро финал фестиваля «Дебют» первокурсников, и поэтому мне кажется, что именно музыкальный вопрос сейчас очень актуален.



Я не знаю, как пройдет сам Дебют, но генеральная репетиция смотрелась очень смешно: практически никакого музыкального оформления — все танце-важные номера проводились под какой-то маленький магнитофончик, который не было слышно на расстоянии пяти метров — из-за чего многие танцоры сбивались, приходилось начинать

танец сначала.

Выступлений СТЭМ’овцев не было слышно вообще, что оставляло очень плохое впечатление о номерах. Забавно звучали фразы типа: «А здесь должна играть такая-то музыка» — ведь зрителям, которые сидели в первых рядах, приходилось самим в голове проигрывать нужную композицию. Было непонятно, как отбирались номера — ведь без музыки невозможно представить общий вид номера, но уважаемые члены жюри продолжали сидеть (видимо, через силу) — было, мягко говоря, нудно...

Под конец осталось выступление рок-групп, но так как проводить выступление под магнитофон было невозможно, кто-то подсуетился вызвать звукорежиссера. Хотя, слухи о том, что он должен прийти, ходили где-то с трех часов дня, и (наконец-то!) к половине седьмого всё же явился некто, кто назвался звукорежиссером.

И началось: аппаратуру, что ждала только одного человека, начали подключать и настраивать. Из людей, которые репетировали, и членов жюри к концу дня осталось не больше десяти человек. Аппаратуру настраивали долго, но так получилось не из-за непрофессионализма музыкантов, а скорее из-за того, что музыка то пропадала, то появлялась. Художественный руководитель постоянно подгонял, качество звука его не сильно волновало, и вообще, было заметно, что отношение худрука к так называемым «рок-группам» довольно скептическое. Товарищ звукооператор в конце дня отчаянно пытался разобраться, как сделать «гитары потише, а голос погромче», и когда у всех музыкантов кончилось терпение решили выступать, так как есть. Если бы качество звука оценивали по болонской системе, то за него с натяжкой можно было бы поставить не больше минимального для зачёта сорок одного бала.

Инструменты — это отдельный вопрос. Если гитары приносили с собой, то ударную установку пришлось всё же таки одолжить у любимой академии. Правда, то, что осталось от некогда ударной установки, на неё уже не совсем было похоже, и было непонятно, как это всё ещё держалось в куче. Наши вопросы о состоянии инструмента вызвали только возмущение да упоминание про какого-то студента «вроде вас», который некогда потрудился испортить барабаны. Упреки звучали так, как будто это мы испортили инструмент. Скорее всего, участникам Дебюта придётся привозить свой инструмент, иначе о серьёзном, а тем более успешном, выступлении юных музыкантов можно забыть.

Из этого всего возникают вопросы: если у звукорежиссера не хватает времени на свои обязанности, почему нельзя назначить кого-нибудь другого, у кого есть и время и желание?

Почему аппаратура хранится в пыльном помещении с большой влажностью, и почему никто не следит за её состоянием?

Почему худрук недолюбливает рок-группы? И не испугаются ли артисты музыки на Дебюте, ведь только на выступлении им выпадет честь танцевать под нормальное звуковое сопровождение, и так далее: почему, почему, почему... и непонятно, кто должен отвечать на эти вопросы.

Ясно одно: пока в академии нет нормальных инструментов, пока не найден общий язык между студентами и центром искусств, а также пока не решён «музыкальный вопрос», о какой-либо качественной самостоятельности можно забыть.

*Егупов Станислав, МН 07-1*

## Колонка Міністра освіти і науки України

Шановні студенти! Вітаю з Днем студента!

Студентські роки — пора палкого кохання, час для наполегливої праці, професійного визначення, вибір власної життєвої позиції, найшасливіші роки бажання жити та творити.

Студентство — авангард молоді та рушійна сила суспільства, провідник соціальних змін і активний учасник будівництва громадянської позиції в Україні.

Майбутнє належить Вам — молодим, цілеспрямованим особистостям, сповненим життєвої енергії людям. Саме ви - студенти - майбутня наукова, політична, культурна та ділова еліта, надія та гордість нашої держави.

Бажаю вам наполегливості, працелюбності, терпіння, витривалості. Адже саме ці якості дозволяють знайти своє місце в суспільстві, реалізувати себе, досягати поставлених цілей, стати Людиною з великої літери, бути завжди господарем своєї долі.

Успіхів вам у навчанні, нових творчих досягнень, гармонійного духовного та фізичного розвитку, шаленого кохання, щасливої долі!

Нехай збудуться всі Ваші мрії та назавжди збережеться у Ваших серцях романтика студентських років.

*Міністр освіти і науки  
С. М. Ніколасенко*

### Шановний Володимире Івановичу!

З нагоди святкування 17 листопада 2007 року Дня студента, Міністерство освіти і науки України, за поданням вищих навчальних закладів, нагороджує кращих студентів.

Просимо у рамках проведення у Вашому навчальному закладі святкових заходів вручити від імені Міністра освіти і науки України подяку студентці факультету економіки Парапановій Юлії Миколаївні та Диплом II ступеня переможцю Всеукраїнського конкурсу на кращі студентські та аспірантські наукові праці з питань Євроатлантичної інтеграції аспірантці факультету менеджменту ті фінансів Коваленко Євгенії Олександрівні.

*Міністр освіти і науки  
С. М. Ніколасенко*

## НОВИНО БІТВА БІТУ КОЗІЦЬКА

Модульний тиждень. Про що говорять ці слова? Звичайно ж, про складну пору для студентів: книги, конспекти, безліч питань і сотні відповідей. Щоб допомогти «увійти в колію» нашим першокурсникам, дати їм можливість «перевести дух», відпочити, та й просто, для загального розвитку, деканат ФЕЕТ і голова комітету з громадських зв'язків Руслан Бондарев організували зустріч із викладачем історії Запорізького центра козацького військово-патріотичного виховання, школи «Джур» Ю. А. Чижинком.

Зустріч була присвячена історії розвитку козацтва, темі, що залишається актуальною й у наш час.

- В якому році ми вперше зустріли писемне згадування слова «козак»? - з цього питання й почав свою розповідь історик.

- В 1942! - почулося з залу. Незабаром усі, хто зібрався в актовій залі, зацікавилися бесідою та з задоволенням стали відповідати на питання. Під час бесіди ми довідалися, що слово «січ» з'явилося за асоціацією з посіченими колодами, з яких споруджували будівлі. Не менш цікавим було довідатися, що далеко не кожний міг стати козаком. Це як покликання: треба було мати не тільки силу волі, мати відвагу, мужність, кмітливість, але й бути готовим віддати життя за Батьківщину й волю. А коли підраховували, яким була загальна вага озброєння козака (пістоль - 1 кг, шабля - 5 кг, шолом - 3 кг і так далі), прийшли до висновку, що в наш час мало хто зміг би бути козаком. Наші знання поповнилися фактами з життя козацтва, їхніх законів, культури, звичаїв. Особливий вогник запалився в очах студентів, коли вони дізналися, що й сьогодні можна навчатися бойовим мистецтвам, якими володіли наші пращури. Рано чи пізно, але все підходить до завершення Закінчилася і ця захоплююча зустріч. Прекрасно, що є люди, які готові приїхати на зустріч із молоддю, дати нам можливість доторкнутися до минулого. (Далі на стор. 9).