



«Справа зовсім не в тому, чи красива ВОНА ... І навіть не в тому, чи щось з НЕЮ спілкуватися. Просто в ній є ЦЕ. Деяким жінкам досить один раз проїти по вулиці, аби залишатися в пам'яті чоловіка назавжди...»

Джозеф Кіплінг;
англійський письменник, поет і новеліст.

ЗИМОВІ ДНІ ВІДКРИТИХ
ДВЕРЕЙ «ОНАХТ ON AIR»

стор. 2



ТЕХНОЛОГ

Періодичне видання

ОДЕСЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Газета заснована 1 вересня 1973 р.

№ 3 (1118) 5 березня 2021 рік

АКТУАЛЬНО

ВИПУСК МОЛОДШИХ
СПЕЦІАЛІСТІВ
У МЕХАНІКО-
ТЕХНОЛОГІЧНОМУ
ФАХОВОМУ
КОЛЕДЖІ ОНАХТ

СТОР. 2

СВІТОВІ НОВИНИ

NASA ПОКАЗАЛА
«ЗОЛОТІ РІКИ»
АМАЗОНІЇ НА
СУПУТНИКОВИХ
ФОТО

ІНТЕРНЕТ
STARLINK ВІД
ІЛОНА МАСКА СТАВ

ВІТАЄМО ЗІ СВЯТОМ ВЕСНИ!



STARLINK ВІД
ІЛОНА МАСКА СТАВ
ДОСТУПНИМ ДЛЯ
ПЕРЕДЗАМОВЛЕННЯ

СТОР. 3

ПОРАДА ЕКСПЕРТА

ЦУКОР — ВОРОГ ЧИ
ДРУГ?

СТОР. 3

НАВЧАННЯ

ДИСТАНЦІЙНЕ
НАВЧАННЯ В ОНАХТ:
РУХ ТІЛЬКИ ВПЕРЕД

СТОР. 3

БЛІЦ-ОПИТУВАННЯ

ХТО ВОНА – ЖІНКА-
ВИКЛАДАЧ ОНАХТ?

СТОР. 4

У НАСТУПНОМУ
НОМЕРІ

АНГЛІЙСЬКА
В АКАДЕМІЇ?
НЕ ПРОБЛЕМА!

КОНФЕРЕНЦІЯ
«ХЛІБОПЕ-
КАРСЬКИЙ
БІЗНЕС 2021»



Фото з мережі Internet

ЧАРІВНІ НАШІ КРАСУНІ!

Весна! Нею дихають наші серця, нею освячуються наші душі, у ній народжуються найкращі починання! Ця неймовірна, казкова пора дарує нам чарівне свято, присвячене завжди юній, неповторній і загадковій жінці! З давніх давен образ української жінки викликав захоплення, надихав на відкриття і, безумовно, заворожував. І неспроста. Адже українська жінка є чарівною у всьому, вона наповнює наше життя добром, любов'ю, красою та мудрістю.

У ці святкові дні хочу висловити особливе захоплення чарівним жіночим колективом Одеської національної академії харчових технологій. Адже всі вони – надійні співробітники і відповідальні керівники, які вміють враховувати найтонші нюанси, грамотно і творчо підходити до будь-якої справи. Саме ваша професійність стала надійною платформою всіх колективних перемог нашої рідної Alma mater.

Вам вдається встигнути все: берегти домашній затишок, досягати кар'єрних злетів на роботі, готувати нашу молодь до професійного життя і при цьому завжди бути чарівними, красивими та елегантними. Ви залишаєтеся міцним центром тяжіння нашого робочого колективу, зірваєте своє любов'ю, здатною надихнути і підтримати, зігріти та надихнути на нові звернення.

Прийміть найщиріші слова вдячності за вашу любов, дружбу, самовіддачу та професійність. Бажаю втілення найзаповітніших мрій, щастя і затишку у ваших ролинах!

Широ Ваш,

Богдан ЄГОРОВ,
РЕКТОР ОНАХТ.

ШАНОВНІ ЖІНКИ!

Прийміть найщиріші вітання з чарівним святом весни, краси та ніжності! Бажаю вам завжди бути такими, як молоді весняні паростки – сильними, цілеспрямованими, натхненними, бажаними та красивими. Нехай щодня ваша доля буде привітною до вас, життя дарує незабутні миті та грає всіма барвами веселки. Надійною опорою для вас хай буде родина! Міцного здоров'я вам та Божого благословення у всьому!

З найкращими побажаннями,

Олександр ЛУКІЯНИК,
ДИРЕКТОР МЕХАНІКО-ТЕХНОЛОГІЧНОГО
ФАХОВОГО КОЛЕДЖУ ОНАХТ.

Вслід за морозною, довгою, сивою зимою приходить довгоочікувана, сонячна весна. Перше тепло, початок життя в природі. Безхмарні й світлі дні, співають птахи, радують яскравими барвами нарциси на клумбах, душа наповнюється весняним теплом.

Перші дні весни символізують початок чогось прекрасного у нашому житті. Весна і жінка – однієї природи. Ви, жінки, – хвилюючі, запаморочливі та ніжні, як перші весняні проліски.

Мені пощастило, адже більшість моїх колег – це прекрасні жінки, відмінні професіонали, талановиті педагоги та вчителі, прекрасні адміністратори, уважні керівники. Вони – успішні, турботливі, і головне – дуже красиві.

Дорогі жінки, від себе особисто і від всіх чоловіків нашого коледжу вітаю вас зі святом 8-го березня!

Бажаю вам до нескінченності, як цифра вісім на боці.

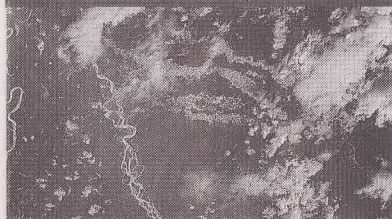
Прикладом бути в любові і ніжності, як на роботі так і у житті.

Бажаю вам краси, здоров'я, щастя, доброти. З повагою,

Олег ГЛУШКОВ,
ДИРЕКТОР ФАХОВОГО КОЛЕДЖУ
НАФТОГАЗОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ, ІНЖЕНЕРІЙ
ТА ІНФРАСТРУКТУРИ СЕВЕРНОГО



СВІТОВІ НОВИНИ

NASA ПОКАЗАЛА
«ЗОЛОТІ РІКИ»
АМАЗОНІЇ НА
СУПУТНИКОВИХ
ФОТО

NASA оприлюднила вражаючі супутникові знімки, які наочно демонструють масштаби видобутку золота в тропічних лісах Амазонії в Перу. «Золоті ріки», зображені на фото, насправді є кар'єрами, які, вірогідно, були вириті незалежними гірниками, що працюють там незаконно, кажуть в NASA.

«Золотий» ефект, який виникає на фото, є наслідком віддзеркалення сонячного світла від цих кар'єрів. Астронавтові МКС вдалося зробити ці знімки у грудні. Через хмарність зазвичай розгледіти тутешні кар'єри важко навіть із космосу. Зображення слугують ще одним доказом руйнуючих наслідків, які несе видобуток золота для регіону Мадре-де-Діос на південному сході Перу. До речі, видобуток золота призвів до масштабної вирубки лісів у цій місцевості.

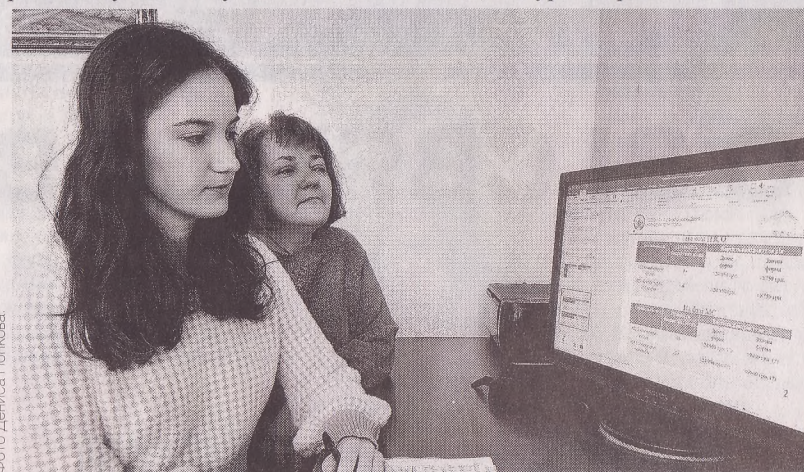
Перу є провідним експортером золота у світі, а регіон Мадре-де-Діос, фактично, став домом для тисяч нелегальних гірників, які намагаються заробити собі на життя. Видобуток золота також шкодить населенню регіону, оскільки супроводжується використанням тонн ртуті. Значна її кількість, за словами вчених, потрапляє в ріки та атмосферу. Дослідження, оприлюднене на початку 2019-го, показало, що вирубка лісів, спричинена видобутком золота, у попередній рік стала причиною знищення по-

ЗИМОВІ ДНІ
ВІДКРИТИХ ДВЕРЕЙ
«ОНАХТ ON AIR»

Для кожного абітурієнта та його батьків дні відкритих дверей у закладах вищої освіти завжди були важливим елементом при виборі майбутньої спеціальності та професії, а для університетів – одним з головних компонентів профорієнтаційної роботи. Але з початком пандемії COVID-19 у світі такий формат у звичному вигляді перестав існувати. Тому Одеська націо-

нальна академія харчових технологій, розуміючи, наскільки важливі ці заходи для абітурієнтів, однією з перших в Одеському регіоні почала активно проводити повноцінні дні відкритих дверей у онлайн форматі.

Звичайно, ОНАХТ має багато різних заходів у профорієнтаційному арсеналі: майстер-класи, інтерактивні лекції, екскурсії та різноманітні освіт-



СТУДЕНТКА ФАХОВОГО КОЛЕДЖУ ПРОМИСЛОВОЇ АВТОМАТИКИ ТА
ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ОНАХТ ХРИСТИНА ТОПЧІЙ

Фото: Денис Попков



ДНІ ВІДКРИТИХ ДВЕРЕЙ ОНАХТ У РЕЖИМІ ONLINE

ні проекти для школярів. Але саме дні відкритих дверей завжди об'єднували всі факультети академії разом і дозволяли презентувати наші можливості абітурієнтам у повному обсязі.

У лютому ми провели два такі заходи, адже саме зараз майбутні абітурієнти України роблять важливий вибір і реєструються для проходження ЗНО. Отже, 11-го та 25-го лютого у вечірній час у режимі online конференції Одеська національна академія харчових технологій провела профорієнтаційні заходи «День відкритих дверей «ОНАХТ ON AIR»», у яких взяли участь учні 9-11 класів шкіл та студенти коледжів. Кожний учасник отримав можливість поставити питання деканам факультетів та працівникам приймальної комісії у відповідних конференціях щодо вступу і перспектив навчання у нашій чудовій академії.

Треба віддати належне організації роботи у конференціях: одразу відчувалося, що для деканів та їхніх замісників такі онлайн зустрічі вже звична справа і вони дуже легко знаходять спільну мову з усіма абітурієнтами та їхніми батьками. Учасники відзначають, що в онлайн форматі є і свої переваги, але вони з надією очікують того моменту, коли зможуть прийти до ОНАХТ на повноцінний день відкритих дверей, і це бажання взаємне! Загалом обидва заходи відбулися понад 300 абітурієнтів. Ми дуже сподіваємося, що вже влітку багатьох з них побачимо у стінах нашої приймальної комісії під час вступної кампанії 2021. Чекаємо на Вас!

Денис ПОПКОВ,
НАЧАЛЬНИК ВІДДІЛУ
ПРОФОРІЄНТАЦІЙНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ ЦМРТАПД ОНАХТ.

ВИПУСК МОЛОДШИХ СПЕЦІАЛІСТІВ
У МЕХАНІКО-ТЕХНОЛОГІЧНОМУ
ФАХОВОМУ КОЛЕДЖІ ОНАХТ

Найвідповідальніший етап у

зало, що виручка лісів, спричинена видобутком золота, у попередній рік стала причиною знищення понад 22 тисяч акрів лісу.

ІНТЕРНЕТ STARLINK ВІД ІЛОНА МАСКА СТАВ ДОСТУПНИМ ДЛЯ ПЕРЕДЗАМОВЛЕННЯ

Послуги супутникового інтернету Starlink від SpaceX Ілона Маска відкрились до передзамовлення, наразі лише у трьох країнах – Британії, США та Канаді.



Раніше технологія була доступна лише у режимі бета-тестування і наразі почала отримувати заявки на попередні замовлення. За них доведеться сплатити близько 99 доларів залежно від країни. Потенційні користувачі Starlink можуть ввести свою адресу на веб-сайті компанії. Послуга буде пропонуватися спершу у США, Канаді та Великобританії.

Нагадаємо, перші розробки Starlink почалися ще в 2015 році, а 22 лютого 2018 року компанія запустила в космос тестові прототипи. За словами експертів, якщо проект буде успішним, люди в усьому світі, зокрема, у віддалених поселеннях, отримають інтернет, який приблизно в 40 разів швидший, ніж той, що пропонують провайдери.

SpaceX випустила бета-версію додатку для користування супутниковим інтернетом Starlink. Вартість послуги – 99 доларів, ще 499 доларів коштує необхідне обладнання.

ЗА МАТЕРІАЛАМИ САЙТУ
NEWS.MAIL.COM

Найвідповідальніший етап у навчанні кожного студента, який у повній мірі відображає всі результати, досягнуті за час навчання, – це виконання і захист дипломної роботи, що вимагає серйозної послідовної підготовки. Із хвилюванням і надією чекали на цей момент і наші студенти. У Механіко-технологічному фаховому коледжі ОНАХТ відбувся захист дипломних проектів і робіт студентами спеціальності 181 «Харчові технології». Захисти відбувались за чотирма освітніми програмами:

Освітньо-професійна програма «Зберігання і переробка зерна»

На розгляд експертної комісії було представлено 29 дипломних проектів, тематика яких передбачала будівництво, реконструкцію або вдосконалення технологічних процесів діючих підприємств по зберіганню і переробці зерна. Найбільш вдалі та цікаві комплексні дипломні проекти представили наступні випускники: Ф. Малакі (головний керівник – к.т.н., доцент Т.В. Страхова; керівник – викладач вищ. кат. Н.І. Хлизова), Я. Яковенко (головний керівник – к.т.н., доцент О.С. Волошенко; керівник – викладач 1 кат. О.І. Маренченко). Ці випускники представили проекти, які виконані на бази



Фото Оксани Лубенець

ЧЛЕНИ ЕКСПЕРТНОЇ КОМІСІЇ

екти випускників і їх захист, відмітивши їх практичне значення для зернопереробних підприємств.

Освітньо-професійна програма «Бродильне виробництво і виноробство»

На розгляд експертної комісії було представлено 20 дипломних проектів. 18-го лютого студентка Кристина Стругова представила комплексний дипломний проект на тему: «Технічне пе-



Фото Оксани Лубенець

ПІД ЧАС ЗАХИСТУ ДИПЛОМНИХ ПРОЕКТІВ

технологій і обладнання сучасного рівня. Варто також відзначити проект і захист випускниці О. Камишевої.

Загалом, експертна комісія високо оцінила комплексні дипломні про-

реоснащення цеху переробки винограду вин заводу ТОВ «Винтрест» Одеської області з встановленням сучасного обладнання для освітлення сушар. Проект був виконаний спільно з ОНАХТ під ке-

рівництвом старшого викладача кафедри ТВтаСА Л.О. Ткаченко.

Освітньо-професійна програма «Зберігання, консервування та переробка м'яса»

На розгляд експертної комісії було розглянуто 15 дипломних робіт, серед яких комплексний дипломний проект на тему: «Проектування цеху по виробництву широкого асортименту напівфабрикатів з м'яса птиці для ТОВ «Гаврилівка». Проект був виконаний спільно з ОНАХТ, а саме з кафедрою технології м'яса, риби і морепродуктів. Наша студентка О. Тимошевська під керівництвом канд. техн. наук, доцентом кафедри ТМРіМП Г.В. Шлапак доповіла першу частину дипломного проекту. Друга частина буде представлена у червні на кафедрі ТМРіМП ОНАХТ студенткою II курсу факультету технології та товарознавства харчових продуктів і продовольчого бізнесу ОНАХТ А. Матросовою.

О. Тимошевська продемонструвала високі теоретичні знання і практичний досвід. Комісія відзначила високий рівень підготовки студентки, а також обґрунтованість, змістовність та актуальність роботи, обраний широкий асортимент натуральних напівфабрикатів із м'яса птиці, що потребує мінімального часу приготування у домашніх умовах.

Освітньо-професійна програма «Зберігання, консервування та переробка молока»

До кваліфікаційного іспиту було допущено 8 студентів. Державна атес-

тація випускників проводиться у вигляді комплексного кваліфікаційного іспиту, що включає стандартизований тестовий державний екзамen з 4 дисциплін (технологія молока і молочних продуктів, технікохімічний контроль виробництва, охорона праці в галузі, економіка).

До складу експертної комісії увійшли: голова - д.т.н., професор, завідувачка кафедрою технології молока, олійно-жирових продуктів та індустрії краси ОНАХТ Н.А. Ткаченко; заступник директора коледжу з навчально-методичної роботи Т.Ю. Кириллова; голова правління Асоціації молочників Одеського регіону к.е.н. С.І. Воїн; к.т.н., виклада спеціальних технологічних дисциплін А.А. Трубікова. Експерти оцінювали теоретичну підготовку студентів, їх вміння і здатність застосовувати їх у фаховій діяльності.

Атмосфера під час засідання комісії була доброзичливою, сприяла впевненій поведінці студентів, розкриттю ними своїх знань і здібностей. Студенти продемонстрували навички, отримані на попередніх етапах навчання, високу теоретичну та практичну підготовку професійної діяльності. По завершенні комісія відзначила цілеспрямованість студентів, їх наполегливість та бажання стати справжніми професіоналами.

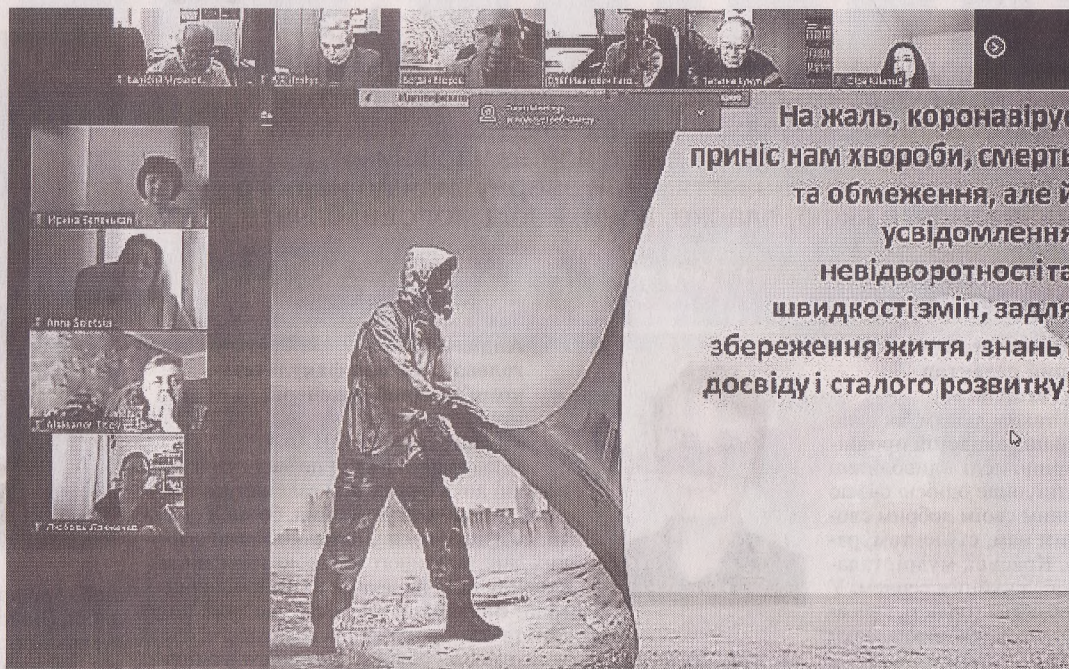
Оксана ЛУБЕНЕЦЬ,
ЗАВІДУЮЧА ТЕХНОЛОГІЧНИМ
ВІДДІЛЕННЯМ МЕХАНІКО-
ТЕХНОЛОГІЧНОГО ФАХОВОГО
КОЛЕДЖУ ОНАХТ.

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ В ОНАХТ: РУХ ТІЛЬКИ ВПЕРЕД

Першого лютого розпочався другий семестр навчання. Дистанційне навчання продовжується, з урахуванням поточних змін навчального процесу (з 1-го березня лекції продовжують проходити у режимі онлайн, практичні та лабораторні роботи переведені до аудиторій). Як академія працює в такому режимі? Які основні напрями діяльності академії у Web- просторі, пов'язані з дистанційним навчанням?

Використання дистанційної платформи Moodle стало вже традиційним, адже в ОНАХТ вона використовується вже протягом 6 років. Був розроблений електронний контент за всіма дисциплінами академії, таким чином, вже декілька років ми говоримо про дистанційну складову всього навчального процесу. Чотири роки поспіль у лютому в академії проводився зимовий дистанційний модуль. Він, як складова частина весняного семестру, показав свою високу ефективність при управлінні самостійною роботою студентів та контролі над цією діяльністю, що, без сумніву, впливає на якість навчання. В березні 2020 року почалися аудиторні заняття, але з 12-го березня був оголошений карантин у зв'язку зі стрімким поширенням коронавірусної хвороби COVID-19. Викладачі та студенти знову починають працювати у режимі онлайн. Коронавірус перевернув звичайний світ: вміння вчити та вчитися у дистанційному режимі перетворилося у життєво необхідний кожному навик.

Перебудувати доводилося буквально все: від роз-



ZOOM: II ВСЕУКРАЇНСЬКА НАУКОВО- ZOOM: МІЖНАРОДНА НК «АЛГЕБРАІЧНІ ТА МЕТОДИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ



Порада експерта



ЦУКОР — ВОРОГ ЧИ ДРУГ?

Вплив їжі на самопочуття та здоров'я вивчали ще давньогрецькі філософи. Так, вже тоді було зрозуміло, що надмірне його споживання не є корисним. Філософ Демокрит писав: «Якщо перейдеш міру, то найприємніше стане найнеприємнішим». Сьогодні це важко собі уявити, але в давнину був час, коли люди мали доступ до цукру лише кілька місяців на рік, коли дозрівали фрукти. Розвиток технологій призвів, у тому числі, до регулярного споживання цукру у достатньо великих обсягах. Внаслідок цього людство споживає все більше і більше цукру. У 2001 році глобальна цифра становила 123,4 мільйона тонн за рік, у 2018 р. - вже 172,4 млн (дані Міжнародної організації цукру ISO). Якщо розділити рівномірно на всіх жителів Землі, то кожен з нас споживає 22,6 кг цукру щорічно. Абсолютним рекордсменом у споживанні цукру на душу населення є Індія, представники держави коментують цей факт тим, що цукор є найдешевшим джерелом енергії для бідноти. Далі за Індією за споживанням цукру йдуть Ізраїль (60 кг цукру на особу за рік!), Малайзія, Барбадос, Фіджі та Бразилія.

Найменше цукру їдять у Північній Кореї. Згідно з даними за 2018 рік, споживання на душу населення там склало всього 3,5 кілограма. Для порівняння - у сусідній Південній Кореї в тому ж році кожен житель з'їв в середньому 30,6 кілограма цукру.

Багато спеціалістів у всьому світі вивчають вплив цукру на здоров'я. До патологічних станів, які можуть

ZOOM: МІЖНАРОДНА НК «АЛГЕБРАЇЧНІ ТА ГЕОМЕТРИЧНІ МЕТОДИ АНАЛІЗУ»

кладу до методик ефективності засвоєння матеріалу. Дистанційна платформа використовується не тільки як сховище навчальних матеріалів, але й як платформа для спілкування, консультування. Можливість чатів, іноді щоденних, консультацій з викладачем з використанням комп'ютерних комунікацій роблять взаємодію студентів з викладачами навіть більш інтенсивною, ніж при традиційній формі навчання. Карантинні обмеження змусили використовувати додаткові засоби комунікації, перш за все, для проведення лекційних та практичних занять. Зрозуміло, що мова йде про відеоконференції. Організація інтерактивних онлайн-занять замість очних лекцій і семінарів, складання іспитів, заліків, проведення захисту курсових робіт через відео-конференції, захист дипломних робіт (у червні в бакалаврів, у грудні в магістрів) - це вже існує в академії. Крім того, проведення круглих столів, комп'ютерних відеоконференцій, вебінарів.

Для проведення відеоконференцій існують різні програми: Zoom (зараз - лідер у сфері конференц-рішень), Discord (для невеликих груп), Teams від Microsoft, Cisco Webex Meetings, Skype, Google Meet (рішення від компанії Google) та інші. Найбільш активно в акаде-

ZOOM: II ВСЕУКРАЇНСЬКА НАУКОВО- МЕТОДИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ

А вже посилання на ці лекції можна розміщати на платформі Moodle.

Розповімо також про те, як добре відомі в світі освітні онлайн-платформи відреагували на підвищений попит до використання дистанційних технологій у процесі навчання. Багато з них запропонували безкоштовний доступ до власних ресурсів. Декілька прикладів.

Одразу після повідомлення про карантинні обмеження однієї з найбільш відомих онлайн-платформ «Coursera» було запропоновано ініціативу Coursera for Campus Coronavirus Initiative, яка передбачає надання безкоштовного доступу до навчальних ресурсів платформи Coursera для всіх закладів освіти, на діяльність яких вплинуло поширення коронавірусу. Безкоштовний доступ до курсів був встановлений лише для партнерських університетів, ЗВО повинен зареєструватися на Coursera for Campus. ОНАХТ увійшла до списку таких партнерів, тому студенти отримали доступ до курсів Coursera. Було надіслано декілька сотень запрошень для безкоштовного проходження онлайн-курсів. Студентам на вибір були запропоновані більше 450-ти курсів з різних дисциплін, включаючи біологію, математику, економіку і фінанси, машинобудування, медицину, право, мистецтво - всього 25 категорій (курс інформатики розбитий на чотири підкатегорії). Важливо також, що навчання ведеться переважно англійською мовою.

Українська освітня платформа Prometheus також запропонувала викладачам та студентам понад 100 безкоштовних онлайн-курсів для ефективного дистанційного навчання під час карантину.

В академії продовжується практика використання нашої online-платформи для школярів, які готуються до ЗНО на підготовчих курсах в ОНАХТ. Ми запропонували наступні дистанційні курси: з української мови та літератури, історії України, англійської мови, хімії, математики. Вони містять лекційний (теоретичний) матеріал, тести для перевірки знань, літературу.

Загалом вважаємо, що використання системи дистанційного навчання в навчальному процесі допомагає активізувати пізнавальну самостійну діяльність студентів, а також забезпечити правильну організацію самостійної роботи та контроль над нею. Крім того, цей підхід є одним із способів вирішення найбільш важливої задачі в сучасних умовах – забезпечення якості вищої освіти, підняття навчання на новий рівень. При цьому побудова матеріалу в системі дистанційного навчання здійснюється таким чином, щоб формувати у студента компетенції, які йому будуть необхідні в подальшій навчальній та професійній діяльності.

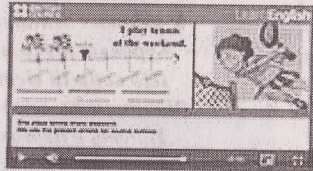
З побажаннями всім здоров'я та успіхів!

Федір Трішин,
ПРОРЕКТОР З НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНОЇ НА
НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ ОНАХТ:

Юрій Корнієнко,
НАЦІЙНОЇ РОБОТИ ТА
НАВЧАННЯ ОНАХТ.

Дистанційна підготовка до ЗНО

Video



Present Simple



МЯКИЙ ЗНАК

льон
дубов
сыном
рыжати
гольон
полюний

БО

псарь
марьок
царьок
комарьок
горьованый
заерьохатисн

[illegible]

Фрагменти курсів з англійської мови,
історії України, української мови та
літератури

ФРАГМЕНТИ ДИСТАНЦІЙНИХ КУРСІВ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ СЛУХАЧІВ ПІДГОТОВЧИХ КУРСІВ ДО ЗНО

в середньому 30,6 кілограма цукру.

Багато спеціалістів у всьому світі вивчають вплив цукру на здоров'я. До патологічних станів, які можуть виникнути при надмірному споживанні цукру, відносять надмірну вагу, проблеми з судинами, авітаміноз, погіршення роботи імунної системи тощо. Однак хочеться зробити наголос на тому, що більшість експериментів проводиться на тваринах, раціон яких взагалі не притаманний будь-який вміст цукру. Їх годують здебільшого лише водними розчинами цукру високої концентрації. Є дослідження із залученням добровольців. Люди споживали чисті розчини глюкози у кількості приблизно 60 г цукру. Ця кількість приблизно дорівнює 125 г молочного шоколаду. Навряд чи на постійній основі без причин людина може стільки спожити. Але, звісно, є випадки, коли тяга до солодкого різко збільшується. Це відбувається у наступних випадках:

- при розумовому, нервовому або фізичному перенапруженні;
- при нестачі сну: вуглеводи допомагають нам збадьоритися;
- при коливанні гормонального фону, зокрема дефіцит естрогену. У жінок це викликає пригніченість і дратівливість, і вони заїдають погані настрої солодощами.

При споживанні солодкого в організмі продукується так званий «гормон щастя». Знаючи це, наш організм при будь-яких невдачах тягнеться до солодощів. І це вже някото-го відношення до справжнього голо-ду не має, тут йде мова про емоцій-ну сферу, про «заїдання» проблем. Допоможе знизити долю цукру у раці-оні просте усвідомлення того, що відбувається: просто прослідкуйте, чи пов'язані ваші емоції із кількі-стю спожитої їжі особливо солодко-го. На наступному етапі необхідно чітко відслідковувати такі стани та отримувати «гормон щастя» інши-ми шляхами. Наприклад, підвищити фізичну активність (зробити декіль-ка віджимань чи присідань).

Отже, цукор був, є і буде одним із компонентів нашого щоденного раціону. Демонізувати його немає причин. Як для всіх речовин, тут повинно діяти правило («що занадто, то нездорово»). А ось якщо ви усвідомлюєте, що споживаєте його надмірно, у наступному номері газети «Технолог» ми поділимося з вами рекомендаціями, як з цим впоратися.

ЮЛІЯ КОЗОНОВА,
ЕКСПЕРТ З ХАРЧУВАННЯ ОНАХТ.

БЛІЦ-ОПИТУВАННЯ

ХТО ВОНА – ЖІНКА-ВИКЛАДАЧ ОНАХТ?

Професорсько-викладацький склад Одеської національної академії харчових технологій у переважній більшості складається із чарівних леді, на тендітні плечі яких, часом покладено нелегкі завдання. Незважаючи на складнощі, перепони кожній з них вдається їх вирішувати, причому роблять це вони з чарівними посмішками, неймовірним захопленням та завзяттям. Ми звернулися до нашого студентського активу, аби дізнатися, а якою, власне, вони, наша молодь, бачать сучасну жінку-викладача.



Станіслав Гостев,
молодіжний редактор
газети «Технолог»:

- Завдяки таким людям, як наші викладачки, наша академія процвітає. Всі ці чарівні леді - дивовижні люди, які здатні лише однією своєю усмішкою, одним своїм добрим словом подарувати нам, студентам, радість і надію. Красиві, мудрі, талановиті, розумні, з чуйним серцем. У них таїться справжня гордість і впевненість у собі. Я хочу побажати, щоб наші улюблені викладачки залишалися щасливими.

неність у собі. Я хочу побажати, щоб наші улюблені викладачки залишалися щасливими.

Артем Хлудисв,
заступник голови студради
факультету низькотемпературної
техніки та інженерної
механіки ОНАХТ:

- Знання - це те, чому ми прийшли до вас. Але ми і подумати не могли, що отримаємо вдвічі, а то і втричі більше. Ви завжди вірите в нас, і навіть коли ми робимо помилки, ви даруєте другий шанс. Я безмірно вдячний всім викладачкам за вашу самовіддану працю. Від щирого серця хочу побажати вам здоров'я і терпіння, щастя і побільше посмішок, затишку і миру в усьому світі!



Андрей Чобану,
голова студради факультету
комп'ютерної інженерії,
програмування
та кіберзахисту ОНАХТ:

- Наші викладачки - це наш скарб. У ці весняні дні я бажаю вам залишатися такими ж мудрими та уважними, бо ми, студенти, це дуже цінуємо. Бажаємо тільки сонячних днів, відмінного настрою, гармонії, натхнення та здійснення всіх найсміливіших мрій! Ви повинні знати, що вас дуже цінують та обожають не тільки колеги, але й ми, ваші студенти. Нехай на вашому обличчі завжди сяє усмішка, а поруч будуть тільки щирі та добрі люди!

ми, ваші студенти. Нехай на вашому обличчі завжди сяє усмішка, а поруч будуть тільки щирі та добрі люди!

Олександр Геращенко,
заступник голови
студради факультету
інноваційних технологій
харчування та готельно-
ресторанного бізнесу
ОНАХТ:

- Ніколи я ще не зустрічав таких викладачок, які настільки цікаво, професійно, доступно і захоплено викладають свої предмети. Зв'язок, який ви створюєте між студентами і предметом, є дуже цінним для нас. Ми вдячні вам за безцінні знання та вашу самовіддану



Павло Коваль,
голова студради факультету
комп'ютерних систем
і автоматизації ОНАХТ:

Чи відноситься професія викладача до складніших? Як на мене, це не просто складна, а дуже складна професія. Незважаючи на те, що наші викладачки такі тендітні, у них виходить це краще, ніж у кого б то не було. Талановиті, квітучі, щирі, дорогоцінні. Ми безмежно вдячні вам, наші викладачки, за працю, за вашу любов до кожного з нас. Хочу щиро побажати вам щастя, здоров'я і творчого натхнення!



Фото з мережі Internet

любов до професії. Наші викладачки завжди яскраві, позитивні й добрі. Від щирого серця хочу побажати вам залишатися такими ж яскравими, здоровими, добрими та позитивними. Зі святом весни вас, наші чарівні викладачі!

Овен. Гороскоп для Овна на березень буде схожий на захопливий фільм, в якому герой, долаючи апатію, самотність, інтриги ворогів, виходить переможцем. Оточений люблячими друзями, він відкриває можливості для кар'єрного росту.

Тілець. Місяць буде вдалим і спокійним. Фінансова ситуація буде сприятливою. Ймовірність отримання допомоги з несподіваних джерел також висока. Рекомендується завершити все, що так довго відкладалося на потім. Удача буде на вашому боці, але головне не втратити цей шанс. Основна увага повинна бути приділена вашим робочим проектам та розвитку відносин з друзями.

Близнюки. Гороскоп пророкує Близнюкам удачу в професійному та особистому житті. Самотні люди мають усі шанси зустріти свою любов, а сімейні — зміцнити союз. Головна порада Близнюкам на березень — підтримувати баланс між роботою та стосунками, не забуваючи про здоров'я. Рекомендовано братися за нові проекти без страху і не приховувати своїх талантів.

Раки. Загалом гороскоп на березень сприятливий для Рака. В останні тижні зими представники цього знаку працювали дуже наполегливо, і в березні вони будуть збирати плоди своєї кропіткої праці. Гороскоп рекомендує зробити рішучий крок. Що це буде, Раку підкаже його природна інтуїція. Головне — перестати сумніватися в собі та проявляти ініціативу.

Лев. У березні Лев очікує збільшення сили, енергії та працездатності. Будь-які дії стануть більш виразними, чіткими, а зусилля, спрямовані на досягнення мети, будуть виправдані найближчим часом. Приділіть пильну увагу своєму здоров'ю. Рекомендуємо серйозно поставитися до раціонального балансу праці та відпочинку.

Діва. Проявивши енергію та вміння розв'язувати складні проблеми, можна буде уникнути неприємностей. Також можна буде наздогнати, виправити помилки попередніх місяців. Березень - складний місяць для Дів. З одного боку, вони будуть відчувати свободу, внутрішню енергію для реалізації планів. З іншого боку, проблеми у стосунках із другою половиною можуть погіршитися. Дівам потрібно буде проявляти духовну зрілість, щоб приймати обґрунтовані рішення.

Терези. Перший місяць весни не обіцяє Терезам ні яскравих подій, ні запаморочливих перемог. Дні стануть одноманітними й нудними для

представників знаку. Щоб отримати позитивні емоції, вам доведеться докласти зусиль, помічаючи позитивні моменти серед нудної повсякденності. Рекомендуємо не дозволяти собі занадто розслаблятися. У цей період пора починати будувати плани на літо, приділяти більше часу робочим моментам і розв'язувати побутові проблеми.

Скорпіон. Березень для Скорпіонів буде досить спокійним. На роботі не буде клопоту. Можливий пошук духовного сенсу, участь у колективних заходах, прояв бажання взяти на себе нові обов'язки. В цей період варто уважніше придивитися до навколишнього середовища. Є шанс зустріти надійних партнерів або викрити недоброзичливців.



Стрілець. Гороскоп Стрільця на березень не обіцяє кардинальних змін у повсякденному житті. Поспіх у веденні бізнесу буде перешкодою для їх успішного завершення. Це період, коли не слід міняти коней на переправі, але стояти збоку — не краща ідея. Щаслива випадковість не раз дозволить Стрільцю переможно посміхнутися.

Козеріг. Унікальний період для важливих пам'ятних подій. Несподівані перемоги або щасливі матчі стануть спонтанними в березні. Новий бізнес, інноваційна ідея чи монетизація хобі — це те, про що Козерогам слід подумати в березні. Головне — розуміти тему фінансових вливань і не діяти навмання.

Водолій. Весна — це час кохання. Водоліям, що не перебувають у стосунках, варто бути обережними, адже всепоглинальна пристрасть може влитися в їхнє життя, що може перевернути всі плани з ніг на голову. Але для одружених представників знаку гороскоп на початок весни не віщує ніякої романтики. Навпаки, подружжя захищатимуть кожен свій особистий простір. Можемо порадити не впадати у крайнощі й знаходити компроміси в будь-якій ситуації.

Риби. У цей час можуть складатися позитивні ситуації, які будуть успішно розвиватися протягом всього року, допомагаючи професійному зростанню Риб. Їм буде важливо визначитися у своїх цілях. Не метушіться, не намагайтеся досягти неосяжне, і тоді ви зможете багато чого змінити у своєму житті.



ЖУРАВЛІ

Прилетіли журавлі,
Сіли в полі на ріллі,
То пасуться, то курличуть —
Мабуть, це Весну вже кличуть.
Ходять довгі журавлі,
Щось вишукують в землі,
Щось воркують, щось віщують,
Вже Весну, здається, чують.
А здаля вже крався лис...
Ший витягли, знялись,
Закурликали з-під хмари
І злетіли на мочари.
У квітках летить Весна,
Журавлів шука й не зна,
Що вони їй вістунами
Відчиняють всюди брами.
Линуть в небі журавлі,
А курличуть до землі...
Линуть сірими ключами,
Відмикають білі брами.

О. Олесь

ЗА МАТЕРІАЛАМИ САЙТУ
luna-segodnja.com

ЗАСНОВНИК ГАЗЕТИ «ТЕХНОЛОГ» —
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
Свідectво про державну реєстрацію:
Серія KB, № 11036, 26 лютого 2006 року
WWW.ONAFT.EDU.UA

АДРЕСА РЕДАКЦІЇ
65039, М. ОДЕСА, ВУЛ. КАНАТНА, 112.
ТЕЛЕФОН 712-42-74
E-MAIL: TECHNOLOG@ONAFT.EDU.UA

НАДРУКОВАНО ТОВ «ПРЕСС КОРПОРЕЙШН ЛІМІТЕД» МТ. ВІННИЦЯ, ВУЛ. ЧЕХОВА, 12А,
ЗАМОВЛЕННЯ № 207703
РЕЄСТРАЦІЙНИЙ НОМЕР KB-11038.
СТАТТІ ДРУКУЮТЬСЯ МОВОЮ ОРИГІНАЛУ.
НАКЛАД 700 ПРИМ.
ІНДЕКС УКРПОШТИ: 86263

РЕДАКТОР ІРИНА МУНТЯН,
ЗАСТУПНИК РЕДАКТОРА
АНАТОЛІЙ БАСОВ
E-MAIL: TECHNOLOG@ONAFT.EDU.UA
ТЕЛ. (096)661-60-50; 063-100-53-25

