

## Практика на виробництві

Найважливішим завданням олійно-жирового комплексу в умовах ринкової економіки, зокрема при вступі у СОТ, є подальше вдосконалення технологій і техніки, забезпечення сучасної організації виробництва, що дозволяють виготовлення конкурентоспроможної продукції, відповідно до найвищих вимог функціональної і харчової цінності. Виршити поставлене завдання можливо тільки при наявності фахівців, здатних на сучасному науково-технічному й практичному рівні успішно виконувати свої обов'язки на діючих і нових підприємствах олійно-жирової та суміжних галузей промисловості.

Набуття деяких практичних навиків та удосконалення теорії проходить на виробництві під час переддипломної практики, яка є невід'ємною частиною навчального процесу в університеті. Кваліфікована консультація спеціалістів олійно-жирової галузі сприяє формуванню у студентів інженерного мислення та певних практичних вмінь.

Студенти 5-го курсу спеціальності «Технологія жирів і жирозамінників» проходять переддипломну практику на Львівському жиркомбінаті, зокрема у рафінаційному гідроцеху, маргариновому цеху (на фото) та у цеху виробництва майонезу.

Основною метою практики є поглиблення та розширення теоретичних знань, одержаних під час вивчення загальноінженерних та спеціальних дисциплін; отримання знань, практичного досвіду та навиків в організації управління виробництвом, проведення технічного контролю виробництва, а також збирання та аналіз матеріалів, необхідних для виконання дипломного проекту (роботи).

*Марія Паска, доцент,*

*Олександр Жук, технічний директор*

*ЗАТ «Львівський жиркомбінат», канд. технічних наук.*



## Спорт

## Будьте привабливими і міцними

Шейпінг – це ціла система, спрямована на підвищення привабливості та фізичного вдосконалення людини. У системі шейпінгу привабливість визначається доглянутою зовнішністю, естетичною, жіночною фігурою і умінням себе подати за допомогою красивої ходи, граціозної поведінки, вигідного підбору одягу, зачісок, макіяжу.

Шейпінг-фігура – це м'які, плавні, жіночі форми, без зайвої худизни. Вага повинна дорівнювати зросту в см мінус 110. Наприклад, при зрості 160 ідеальна вага – 50 кг. Норма вмісту жиру – 17-24,5% від загальної маси тіла.

Шейпінг передбачає індивідуальний підхід. Спочатку шляхом оптимального режиму харчування і тренувань усуваються надлишки жиру, а потім будуються нові красиві форми за рахунок збільшення м'язів. Заняття проводяться під музичний супровід. У вправах закладена система "від простого

до складного". Вправи спрямовані на зміцнення окремих груп м'язів: спини, грудей, живота, тазу, ніг і обов'язкові вправи, які сприяють розвитку гнучкості та підвищенню рухомості суглобів.

До комплексу оздоровчих вправ увійдуть такі вправи для досягнення гнучкості:

1) Зробити широкий крок лівою ногою і поставити праве коліно на підлогу. Зігнути в коліні праву ногу, захопити правою рукою ступню зовні та п'яткою поспробувати дотягнутися до стегна. Рекомендується затримати це положення 5-10 сек.

2) Станьте рівно, ноги разом. Зігнути ліву ногу і постаратись доторкнутись п'яткою до стегна. Рекомендується затримати це положення 5-10 сек.

3) Зробити широкий крок лівою ногою і поставити праве коліно на підлогу. Випрямити ліву ногу і повільно нахилитися до неї так, щоб грудна клітка торкнулась стегна. Рекомендується затримати це положення 5-10 сек.

Вправи для укріплення м'язів живота:

1) Сядьте на підлогу, спина рівна. Зігнути ноги в колінах і поставити на ширину плечей. П'ятки зафіксовані на підлозі. Повільно нахиляйтесь назад, доки можете, напружити м'язи живота.

Рекомендується затримати це положення 2-3 сек., повторити 2-3 підходи по 5-8 разів.

2) Лежачи на підлозі, обіпріться руками і почергово випрямляйте ногу, як при їзді на велосипеді.

Рекомендується повторити 3 підходи по 15-20 раз.

Обов'язково в цьому комплексі вправ будуть задіяні різноманітні стрибки на скакалці, для покращення кровообігу в тілі і укріплення серцево-судинної системи, а також вправи для відновлення дихання.

*Юлія Сопіла, викладач кафедри фізичного виховання.*

**Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького**  
проводить набір на платні підготовчі курси до вступу у вищі навчальні заклади України

3 жовтня 2008 року розпочинають роботу 8-місячні курси, з грудня – 6-місячні, а з лютого 2009 року – 4-місячні підготовчі курси з денною і заочною формами навчання.

Запрошуємо учнів випускних класів середніх шкіл, гімназій, ліцеїв, професійно-технічних навчальних закладів і студентів останніх курсів вищих закладів освіти I та II рівнів акредитації.

Заняття проводитимуть по суботах двічі на місяць, по 4 академічні години.

**Навчальні дисципліни:** українська мова та література, біологія, математика, хімія, історія України  
**В університеті можна здобути такі спеціальності:**

- ветеринарна медицина;
- технологія виробництва та переробки продукції тваринництва;
- екологія та охорона навколишнього середовища;
- економіка довкілля і природних ресурсів\*;
- водні біоресурси;
- харчові технології та інженерія\*;
- технологія зберігання, консервування та переробки м'яса\*;
- технологія зберігання, консервування та переробки молока\*;
- технологія жирів і жирозамінників\*;
- маркетинг;
- менеджмент;
- менеджмент зовнішньоекономічної діяльності\*;
- менеджмент організації\*;
- якість, стандартизація та сертифікація\*;
- правознавство (рівень молодшого спеціаліста).

\*На базі освітньо-кваліфікаційного рівня **бакалавр** за даними спеціальностями ведеться підготовка магістрів.

Для зарахування на курси батькам слухачів необхідно заповнити заяву встановленого зразка, скласти угоду (матн свій паспорт) та заплатити за курси.

Прийм документів здійснюється за адресою: 79010, м. Львів, вул. Пекарська, 50, тел: (0322) 239-26-53.

*Деканат доуніверситетської освіти.*