

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:



Научи меня
 Как рассказывают
 о сложном — просто
 — на стр. 2



Земля в иллюминаторе
 День космонавтики
 во всём его многообразии
 — на стр. 4-5



**Ватрушечный биатлон,
 Кофейный забег**
 Как сделать жизнь вкуснее
 — на стр. 6



Всемирный день здоровья
 Направьте энергию
 в нужное русло!
 — на стр. 8

ФОТОРЕПОРТАЖ



Юмор и только!

Орден феникса

30 апреля — День пожарной охраны России. Незадолго до этого студентам электротехнического факультета в очередной раз напомнили, как правильно вести себя при пожаре.

Специальное управление ФПС №29 МЧС России провело в здании факультета учебную пожарную тревогу. По легенде, условный пожар произошел в холле на первом этаже.

При срабатывании системы оповещения все, кто находился в здании, организованно покинули его через ближайшие эвакуационные выходы. Комендант по телефону проинформировала подразделения пожарной охраны об условном возникновении пожара.

После эвакуации преподаватели провели списочное уточнение эвакуированных и доложили о количестве сотрудникам пожарной охраны. Ведь при реальном пожаре приоритет спасателей — люди, и бросить все силы на устранение пожара возможно только после того, как в здании никого не останется.



Основные цели тренировки:

- изучение и отработка первоочередных действий при пожаре преподавательским составом и студентами;
- выработка навыков безошибочно ориентироваться в ситуации;
- формирование психофизической готовности к действиям при пожаре;
- взаимодействие с подразделением пожарной охраны.

Подобные тренировки проводятся раз в полгода, обычно в три этапа:

- 1 — подготовительный:** инструктаж участников тренировки, проверка работы автоматической пожарной сигнализации и системы оповещения и управления эвакуацией людей при пожаре.
- 2 — основной:** приведение в режим «тревога» систем пожарной автоматики, эвакуация в безопасную зону, сбор информации о количестве эвакуировавшихся.
- 3 — завершающий:** разбор тренировки.

При необходимости и по согласованию с руководством возможно проведение практических занятий по тушению пожаров.



Подводя итоги практической тренировки по эвакуации, сотрудники Специального управления ФПС №29 МЧС России *Сергей Плехин* и *Александр Обвинцев* отметили грамотные действия персонала университета и дали положительную оценку организации тренировки.

При пожаре нужно:

- + вызвать пожарных (01 или 112);
- + оперативно покинуть здание.

Вредные продукты горения скапливаются на уровне нашего роста и выше, поэтому через задымлённое помещение лучше пробираться на четвереньках, закрывая рот и нос подручными средствами защиты (рукав, платок, влажная салфетка и пр.).

Группа профилактики пожаров Специального управления ФПС № 29 МЧС России

7 АПРЕЛЯ — ДЕНЬ НАУКИ

Научи меня

«День науки» — традиционная научно-практическая конференция для школьников в рамках Концепции «ТЕМП» и «Интеллектуально-творческого потенциала России» (национальной образовательной инициативы Министерства образования РФ).

С каждым годом масштабы конференции и её популярность растут — 7 апреля уже четыре сотни школьников пришли в Дом детского творчества «Юность» им. В.П.Макеева на мастер-классы и интерактивные лекции по геологии, робототехнике, физике, математике, астрономии и истории космонавтики.

Миассский филиал ЮУрГУ традиционно вёл две площадки: геологическую («Почему минералы цветные?») и робототехническую (с демонстрацией своего фирменного сапёрного робота «Богомол»).

На мастер-класс отводилось всего 20 минут, группы слушателей сменяли одна другую, и для каждой у лекторов находилось что-то неповторимое. Рассказать о сложном просто, доступно и интересно — вот главная задача «Дня науки».



После конференции школьники посетили профориентационные площадки вузов и предприятий города. Ведь главное — найти своё призвание. А дальше всенепременно помогут!

Общество высшей истины

2-3 апреля в Екатеринбурге во Дворце игровых видов спорта прошёл чемпионат Уральского федерального округа по киокусинкай. Чемпионат был закрытым — участники из других регионов не допускались.

Честь Миасса защищали **Михаил Лауб**, ветеран карате, и студентка первого курса машиностроительного факультета ЮУрГУ **Гузель Фаттахова**.

Почему миасской первокурснице доверили такую ответственность? Не считая массу побед на соревнованиях различных уровней, Гузель Фаттахова входит в состав сборной России по карате и полгода назад стала чемпионкой мира на международном турнире в Хабаровске!

Совсем недавно, 6 апреля, за победу в этом чемпионате мира Гузели присвоили звание **Мастера спорта России** (она выполнила норматив Мастера спорта международного класса и получила своё первое мастерское звание).

Победа на чемпионате УрФО для Гузели не была самоцелью — девушка и её тренеры (Юрий Алёшин, Сер-



гей Киприянов и Руслан Хисматуллин) рассматривали эти соревнования как подготовку к чемпионату Европы по киокусинкай карате (в нынешнем году событие состоится в Болгарии, г. Варна, 21-22 мая). Поединки с сильными соперниками, отработка новых приёмов и техники боя, тренировка концентрации и реакции в заплотной схватке — отличный бета-тест предстоящих состязаний.

Поздравляем Гузель Фаттахову с первым местом на чемпионате УрФО и Михаила Лауба, выступавшего на соревнованиях после 12-летнего перерыва, — с третьим! ММФ гордится своей студенткой! 🍓

*Киокусинкай (яп.) — «общество высшей истины».

Пресс-центр ММФ

ЮБИЛЕИ

Прекрасные маркизы

Сразу два крупных юбилея отпраздновали женщины, стоявшие у истоков Миасского филиала ЮУрГУ, если так можно выразиться, его матери-основательницы. Благодаря их труду, их самоотдаче, их старанию росло и развивалось высшее образование в нашем городе.

Старейший из ныне живущих преподаватель Миасского филиала ЮУрГУ **Клавдия Ивановна Ершова**, ветеран института и ветеран труда, попала в Миасс из Саратовской области.

Поработав преподавателем английского языка у школьников, директором школы и переводчиком в техническом отделе автозавода, Клавдия Ивановна не без робости взялась учить языку вечерников машиностроительного факультета. Взялась — и после первой же сессии стало ясно, что взялась не напрасно.

Почти сорок лет просветительского душевного порыва снискали ей беззаветное почтение студентов и коллег. В этом году Клавдии Ивановне — 85.

Первый декан электротехнического факультета (а впоследствии и его директор) **Майя Степановна Урсегова** тоже приехала к нам из тёплых мест — из Казахстана.

Майя Степановна заведовала факультетом ещё в те времена, когда он представлял собой три кабинета школы №6 возле спортивного зала, в которых занятия проводились по вечерам для одной группы из 26 человек.

На её глазах факультет, повисев на волоске от закрытия, перерос в отдельное здание при непосредственном одобрении Виктора Петровича Макеева.

Почти тридцать лет, отданных университету, не дают забыть себя — даже в 80 лет Майя Степановна заходит к своим сослуживцам в гости и участвует в университетских мероприятиях.



Поздравляем наших бесценных, наших любимых, наших дорогих коллег! Пусть те зёрна разумного, доброго, вечного, которые вы растили своим ежедневным трудом, и дальше дают достойные всходы, пусть плодотворность ваших стараний изумляет вас и дальше! С юбилеями! 🍓

Галина Агзамовна Верзакова, председатель совета ветеранов Миасского филиала ЮУрГУ

Земля в иллюминаторе,

После запуска первого искусственного спутника Советским союзом в американской прессе появилась статья «Что знает Иван, чего не знает Джон»? На тот момент мы назывались «империей зла», США — нашим «потенциальным противником», и в то же время статья была полностью посвящена преимуществам советского образования перед другими системами.

Четырьмя годами позже мы подтвердили своё превосходство, личным примером показав возможность пребывания человека в космосе и установив, так сказать, новую космическую моду. 12 апреля стало не просто Днём Победы СССР — Днём Победы человеческого интеллекта, Днём торжества науки.

Именно поэтому День космонавтики — одна из наиболее почитаемых дат в университетской среде, особенно в тех учебных заведениях, где готовят профессионалов для изучения и освоения «третьего рубежа».

Преподаватели и студенты электротехнического факультета при тесном сотрудничестве с предприятиями (Государственным ракетным центром, Научно-производственным объединением электромеханики), секциями (ООО «Творческая мастерская», специализирующейся на моделировании планеров и ракет) и просто любителями летающих аппаратов заполнили событиями почти целый день — факультет пропустил через свои двери сотню гостей: от младших школьников до учёных мужей.

АНТУРАЖ

В холле электротехнического факультета были выставлены модели самолётов, вертолётов и планеров (размах крыльев некоторых достигал полутора метров). Собранные руками увлекающихся аэронавтов (иногда из обычного пенопласта, а не из готовых частей), действительно летающие, они вместе с песнями о космосе составляли прекрасную декорацию празднику космоса.



АВИА-РАКЕТНОЕ ШОУ

Праздник космоса открылся для школьников и студентов фееричными демонстрационными запусками моделей планеров и ракет. ООО «Творческая мастерская» под руководством Александра Кабанова провела его на стадионе школы №9, где также состоялся мастер-класс по сбору планеров — с вручением всем участникам символических подарков.



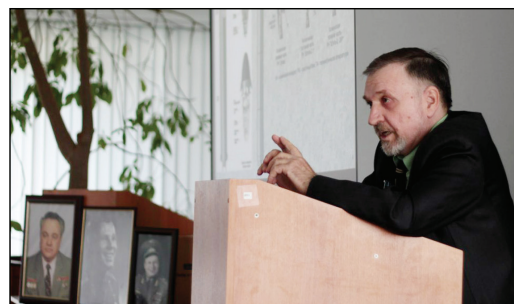
НАУЧНАЯ СРЕДА

Традиционный научно-технический семинар «Научная среда» начался в этот раз с вручения сертификатов двум десяткам школьников, прослушавших курс «Основы ракетостроения» и участвовавших в предметных олимпиадах, проводимых ЮУрГУ.



Также в программе семинара значились презентации ведущих экспертов Государственного ракетного центра (зам. начальника проектного отдела ГРЦ, к.т.н. Юрий Усолкин) и Научно-производственного объединения электромеханики (заместитель главного конструктора Сергей Южаков) о космических разработках и работе на космодроме «Восточном».

Завершился семинар фильмом об основателе ракетостроения в Миассе Викторе Петровиче Макееве.



СОЦОПРОС

Как восприняли первый полёт человека в космос, узнавали у своих бабушек и дедушек студенты.

В Кувандык в поезде ехали (как раз Оренбургская область, откуда Юрий Гагарин родом). Меня муж будит и сообщает, что наш, советский человек полетел в космос! Весь вагон ликовал, радио слушали не переставая.

Валентина Романова

Гордость за страну

Мы гуляли с подружками, на качелях качались. И тут прибегают брат и с почти детским восхищением говорит: «Человека в космос отправили! Представляешь?». А он у меня шутник был, сразу и не поймёшь, серьёзно говорит или нет. Отвечаю: «Как так? Как — в космос? Как же он там будет?». «Знамо как! Наш, советский же!» — отвечает и убегает дальше, всем встречным дальше новость сообщать.

Анфиса Баталова

Радость была, гордость за страну. Это сколько мне было? 14, получается. По радио передавали, так радовались, как будто опять Победа. Гуляния устраивали в парке, а до этого в школе линейку собрали. Потом уже, когда показывали его, собрались всей деревней к Крюковым смотреть — у них один телевизор был. Кто на скамейках сидел, кто на полу, кто к косяку прислонился. И он такой добрый сразу показался, никакой заносчивости.

Людмила Куликова

Земля в иллюминаторе...

СВОЯ ИГРА

Одно интеллектуальное мероприятие сменилось другим: следующим в списке был организованный студентами выпускного курса открытый кубок филиала по «Своей игре». Четыре команды — школьники, две группы студентов и преподаватели — мерились умом и сообразительностью, но победить умудрённым опытом профессоров оказалось не под силу никому.



ЛАБОРАТОРНЫЕ

В дополнение для желающих школьников и студентов младших курсов преподаватели провели экскурсии по новым лабораториям с оборудованием на 50 млн руб. (поставляемого в рамках выигранного конкурса Министерства образования «Новые кадры для ОПК»), занятия в которых начнутся только в сентябре.

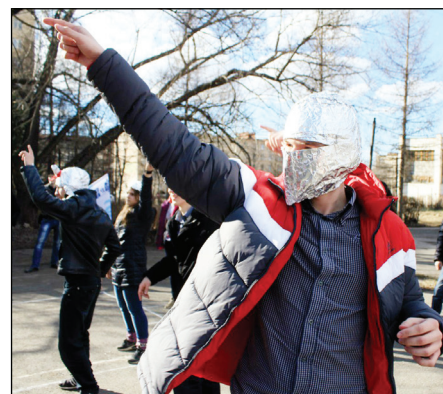
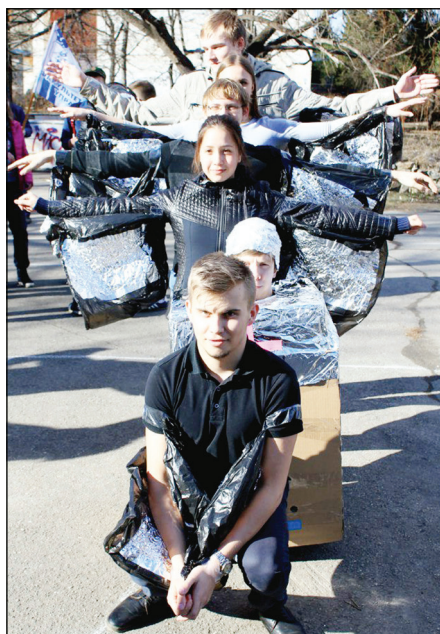


МАСТЕР-КЛАССЫ

Студенты-физики, в свою очередь, завершили 12 апреля мастер-классами работы на имеющемся учебном оборудовании. Особенно зрелищным был мастер-класс «Производство электрической энергии» с малой гидроэлектростанцией и ветроэнергетической установкой.

КРЫЛЬЯ, НОГИ И ХВОСТЫ

А затем случился настоящий карнавал космических игр. Космические костюмы, космические походки и космические танцы — всё было в изобилии продемонстрировано на конкурсной программе «Крылья, ноги и хвосты» на площадке возле факультета.



А 13 апреля студентам довелось присутствовать на встрече с лётчиком-испытателем Уралом Назибовичем Султановым, установившим 10 мировых авиационных рекордов и проходившим космическую подготовку для полёта на «Буране».



Ватрушечный биатлон

27 марта студенты ЮУрГУ в полной мере испытали на себе новую спортивную дисциплину от компании «Крылья ИТВ» — «Биатлон на ватрушках».

Это было именно то, что нужно, чтобы полноценно попрощаться в зимой. Было непросто, но мы показали хорошую физическую форму и со всем справились.

С самого начала мероприятия организаторы делали всё очень правильно. Первым делом весь собравшийся народ раскидали на три команды и с шутками объяснили правила соревнований.

Мы зарядились духом соревнования, появился азарт, и все старались сделать всё для победы своей команды.

Предстояло пройти различные этапы: подъём, тюбинговый спуск, огневой рубеж из лазертаг-овского оружия, сбор необходимых элементов и разгадывание кода.

В награду все получили сертификаты на отдых в спортпарке, на игру в ла-



зертаг... и кучу сосисок! Но об этом позднее.

После основной части мы ещё ка-

тались около часа на тюбингах и веселились, несколько раз съезжали с горки паровозиком, цепляясь друг за друга, чтобы развить большую скорость.

В последний раз скатываясь с горки, мы начали петь песню Губки Боба, что

развеселило окружающих. Под конец все собрались у костра: отогрелись, ели выигранные сосиски, общались и дальше веселились.

Единственное, что немножко подпортило впечатление, — это слишком тёплая погода. Снег начал таять, и на обратном пути образовались огромные лужи, в результате чего все промокли до нитки. Но это придало и неких острых ощущений, ведь всё обошлось, никто не заболел.

Спасибо университету за подобные мероприятия! 🍌

Вячеслав Губачёв, ГФ



ВЕСЁЛЫЙ СТУДЕНЬ

Кофейный забег

В начале апреля весенний ветер принёс в ЮУрГУ кофейный аромат. Оказалось, в Миассе есть фабрика кофе. Мы собрали группу, определились с датой и временем и поехали на экскурсию.

На фабрике сообразно требованиям гигиены на нас надели накидки с бахилами. Первым делом показали продукцию, подробно рассказали о ней и об истории кофе вообще. А затем повели в цех.

Как там пахло — словами не передать! Очень вкусно. Нас познакомили с процессом обжаривания кофейных зерен, показали, как их измельчают и упаковывают, дали всё пощупать и покрутить. Очень большой и светлый цех.

Провели по складам, где хранится сырьё, а затем — в комнату, где изготавливают шоколад. Экскурсовод очень подробно и понятно рассказывал, ответил на все наши вопросы. Показал даже, как шоколаду придают разные формы. И провёл дегустацию!



Нам сварили два вида кофе и заварили травяной чай, угостили шоколадом (лично мне он очень понравился), какао-бобами и ягодами Годжи (это очень богатый витаминный комплекс, а то, что они помогают похудеть, — это миф). А потом желающим предложили приобрести продукцию «Чайно-кофейной фабрики». Конечно же, мы купили. Три вида кофе. Очень понравился.

Не пожалели, что сходили, ничуть. Кто не знал или не смог присоединиться — обращайтесь, устроим ещё экскурсию! 🍌



Дарья Логинова, ММФ

ФОТОСОБЫТИЕ С ОБЛОЖКИ

Юмор и только!

1 апреля (хотите — верьте, хотите — нет) на факультете экономики, управления, права случилась массовая (санкционированная!) вспышка смеха.

По телевизору этого, конечно, не показали. Хотя всем присутствующим показало, что они, в общем-то, сами смотрели телевизор. Да и качество смеха было вполне на уровне Первого канала.

Начать даже с **геологического и юридического** факультетов и их Хацапетовка-ТВ. На «Моднявом приговоре» Александра Василёк, Эвелина Хромяя и Надежда Шмоткина разбирали дело сельской львицы Карины. «Нет городскому гламуру», «Даёшь колхозный эпатаж», «Сельский шик — в массы!» — именно под этими лозунгами сельские кочегары-кутюрье превратили сельскую львицу в сельскую царицу, а бутик «Хачапеточка» обрёл новую постоянную покупательницу.

Электротехнический факультет, пожалуй, самый плодотворный по части остроумных передач, первым делом показал новую серию всеми любимой «Деревни дураков» (осторожно, спойлер: в центре драматической коллизии — противостояние кока-колы и кефира).

Затем в эфир вышла программа «Новостя», полностью посвящённая филиальским известиям, сменившаяся ток-шоу «Необъяснимое» (и правда: интерполяцию «Папиных дочек» едва ли можно назвать объяснимым явлением). Музыкальную паузу заполнила рок-группа «Объедки».

Факультет **экономики, управления, права** продолжил эфир стэнд-ап шоу-пародией на известные телепередачи вроде «Голоса» («Это волос!», «Это хворост!», «Это Моцарт!»), «Орла и решки» (спортивный вариант), «Смака» с Николаем Дроздовым и прочих. И всё это смогли озвучить и инсценировать всего две девушки!

Машиностроители, также вдвоём, выступили с мюзиклом о нелёгком пути студента на сессию и обратно (постмодернистски данным глазами

как студента, так и преподавателя). Их «икс в Кубе» так и остался на «экране» до конца «эфира».

И только после этого настоящие профессионалы своего дела, КВН-команда МФ ЮУрГУ «**Почтальон**», доставили зрителям свои шутки (и своими шутками). На суд были представлены: — позитивный маньяк, сдающий отрицательную кровь; — гужевая повозка с конями чёрной масти и гонец от старорусского такси; — комплименты глазным яблокам «Антоновка»; — рокерский ритмичный способ наказывать непослушного ребёнка и многое другое.

Спонсорами показа выступили **автошкола «Старт», квест-клуб «Инсайд» и интернет-компания «Крылья ITV»**.

Ключом зажигания, давшим старт всему этому смеховырабатывающему механизму, был **Евгений Яковлев**, председатель профкома МФ ЮУрГУ.

В результате импровизированного телеэфира все виновные были награждены по заслугам.

По обвинению «А у вас спина белая» Константин и Виктор Слепых присудили «Моднявому приговору» сертификат на скидку 30% на обучение в автошколе «Старт».

Музыкальные машиностроители схлопотали по статье «А у вас молоко убежало» сертификат на прохождение любого квеста в «Инсайте».

«Крылья ITV» вспомнили студенчество, поэтому со словами «Пилите, Шура, пилите» закрыли тортом дело девушек с факультета экономики, управления, права.

«Штирлиц, а Вас я попрошу остаться» — электротехнический факультет не смог избежать награды. Ребятам отправили на фотосессию к Гульнаре Крайновой, пару лучших фото можно будет увидеть на баннерах города.

По материалам сайта miass.susu.ru

ПАРНАС У НАС

Мечты о кораблях

Я обожаю корабли
И ветер с моря!
И не касаться бы земли —
В земле зарыто горе.

А быть всё время на волне
И за штурвалом,
Ночами сидя на корме
С прикрытым левым глазом.

Ведь в трюме вечно темнота —
Там скрыться можно.
И пусть качает трюм волна,
Пока ты спишь безбожно.

А утром пляски на плацу
Прочь гонят чаек,
По мачте вверх полз — расту,
Чтоб видеть дальше дали.

А ветер с рея парус рвёт,
И с галса сбились.
Галерник сонный не гребет,
Не двинулись ни мили.

Как разморило солнцем всех —
Порабы спать уж.
Утих усталый хриплый смех,
Не пахнет вкусно камбус.

И сесть под мачту в небеса,
Смотря на пляжи,
Улюбовать закат в глаза,
Укрывшись такелажем.

Поляк Сергеев

БАЙКИ О СТУДЕНТАХ

Неожиданное вознаграждение поджидало второкурсников ЭТФ на субботнике в середине апреля. За уборку под своими окнами буфет отблагодарил ребят булочками, а банк — деньгами. Хорошо тот субботник, который заканчивается пикником!

пятница
ВСЕМ ВЫЙТИ ИЗ СУМРАКА
И ПОЛЕТЕЛИ!
13
В ДКиТ «Прометей» **МАЯ**
в 18:00
фестиваль творчества
«Улётная молодёжь»
Участвуют ВСЕ учебные заведения **Миассгородка** Приходи и болей за своих!
ВХОД СВОБОДНЫЙ
Организаторы: компания «Крылья ITV» ЦТД ЮУрГУ и профком студентов ДКиТ «Прометей»

Студентам, претендующим на **стипендию ЮУрГУ «ТОП-500»**, необходимо **до 16 мая** заполнить персональное портфолио на univeris.susu.ac.ru/student/ и загрузить документы, подтверждающие достижения.

Внимание!
Открыта регистрация на молодёжный форум «УТРО».

Заявиться можно здесь: ais.fadm.gov.ru/registration/

Всемирный день здоровья

7 апреля — Всемирный день здоровья, глобальная кампания по привлечению внимания людей к проблемам здоровья и здравоохранения.

Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля с 1950 года. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) посвящает каждый Всемирный день здоровья новой теме и проводит пропагандистские мероприятия как в этот день, так и длительное время после. Девиз этого года:

«Победим диабет!».

По данным ВОЗ, в мире более 350 миллионов человек страдают от диабета. Через 20 лет это число может более чем удвоиться, а к 2030-му году диабет станет седьмой ведущей причиной смерти. Но диабет лечить можно и нужно, а **большую часть случаев заболевания можно предотвратить**. Поэтому одна из целей Дня здоровья в этом году — расширить профилактику диабета.

О том, как сохранить себя от этой «несладкой» болезни, мы беседуем с врачом-эндокринологом Городской больницы №3 **Еленой Ивановной Неучевой**.

— **Какие продукты способствуют развитию диабета?**

— Самые диабетические продукты — быстрые (простые) углеводы. Это сахар (глюкоза), шоколад, изделия из белой муки, макароны, картофель (крахмал), шлифованный рис, дешёвые сосиски, виноград, бананы.

В крови происходит быстрое повышение уровня сахара выше нормы, затем его быстрое снижение (следствие — низкая работоспособность), в результате — чувство голода и очередная порция быстрых углеводов.

Хорошо известно, что если детей перед школой кормят завтраком из быстрых углеводов, они в начале урока активны, общаются, вертятся, а через 1-2 часа станут вялыми, заторможенными. Много гиперактивных, импульсивных детей с низкой успеваемостью — результат преобладания в рационе быстрых углеводов.

Это проблема не психологов, а диетологов. Выросло поколение «тотальных углеводников». Быстрые углеводы — относительно дешёвая, доступная пища. Они нужны, но **перед интенсивной физической нагрузкой**.

Совсем другое дело — медленные (сложные) углеводы. К ним относятся тёмные крупы (гречка, перловка, пшено, просо ячмень), кукуруза, хлеб из муки грубого помола, фрукты (фруктоза), мёд.

Они расщепляются медленно, сахар в крови не превышает норму и держится на среднем уровне до 6-8 часов, обеспечивая энергией для **невысокой физической нагрузки, для умственного и творческого труда**.



— **Какие ещё причины лавинообразного роста числа больных диабетом?**

— В наше время можно сказать, что понятие «человек разумный» заменяется на «человек сидячий». Это т.н. синдром трёх кресел: автомобильного, кабинетного, квартирного. Большинство людей имеют низкую физическую активность.

Если человек двигается, углеводы «сгорают»: $\text{глюкоза} + \text{O}_2 = \text{АТФ} + \text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O}$

1 молекула глюкозы в присутствии кислорода даёт 36 молекул АТФ! Вода используется организмом, углекислый газ мы выдыхаем, а **36 молекул движения направьте в нужное русло!**

В условиях гиподинамии и питания быстрыми углеводами формируется **хроническая гипергликемия** (повышенный уровень глюкозы). При этом клетки как бы «осахариваются», гликозилируются. Это ведёт к синдрому густой «сиропной» крови, что является причиной многих болезней: частые простуды, синдром хронической усталости, хронические воспалительные заболевания, кожные болезни, зуд, болезни вен, отёки, парестезии, гипертония и другие сердечно-сосудистые заболевания.

— **Как подтвердить, есть ли у человека диабет?**

— Для диагностики используется определение гликозилированного гемоглобина в крови (обычно исследование проводится натощак). Если его уровень превышает 6,5%, это сахарный диабет. Уровень от 5,8 до 6,5% говорит о скрытом диабете.

По данным исследований в США скрытый диабет имеют:

- каждый четвёртый человек старше 40 лет;
- каждый второй старше 50 лет;
- после 60 лет — почти 100%.

Ранними симптомами диабета являются слабость, постоянная жажда, сухость во рту, полиурия (обильное мочеотделение), гнойнички на коже.

Для профилактики не поленитесь — определите свой уровень глюкозы, *правильно питайтесь, побольше двигайтесь* — и **будьте здоровы!**

