

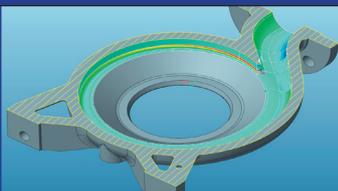
ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:



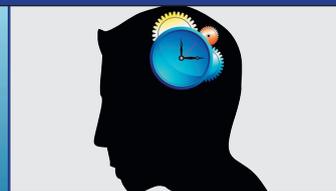
Воля ваша
Волонтерская книжка — вклад в будущее
— на стр. 3



Первооткрыватели
Три сценария, как студенты свои дела открывали
— на стр. 4-6



Топ-модель
Крутое 3D-моделирование на кафедре ТПМ
— на стр. 7



Денно и ночью
Зачем спать — в новой рубрике «Здоровье студента»
— на стр. 8

ФОТОРЕПОРТАЖ



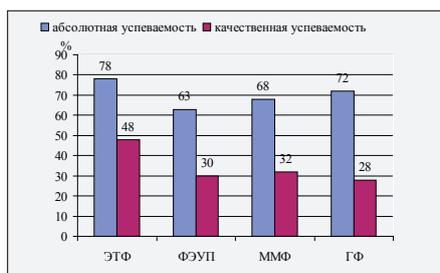
Традиционная «Битва полов»

Итоги зимней сессии

Оценки студентов вносятся в корпоративную информационную систему «Универис».

При анализе успеваемости рассматриваются абсолютная успеваемость — количество (%) студентов, сдавших сессию без двоек, и качественная успеваемость — количество (%) студентов, сдавших сессию на «4» и «5».

По филиалу в целом из 790 студентов очной формы обучения сдали сессию без двоек 544 чел. (69%). На «хорошо» и «отлично» сессию сдали 276 чел. (35%), на «отлично» — 95 чел. (12%). Студенты-бюджетники, составляющие половину всей численности студентов, имеют более высокие показатели успеваемости:



абсолютная — 73%, качественная — 44%, отличников — 15%.

Как правило, показатели успеваемости сравниваются в динамике, по годам и сессиям. Можно наблюдать эти изменения за последние 5 экзаменационных сессий.

По результатам зимней сессии лидирующие позиции у студентов электротехнического факультета.

Показатели успеваемости рассматриваются по факультетам, в разрезе курсов, специальностей, групп, отдельных дисциплин и даже отдельных студентов...

Так что, господа двоечники, вы все «под колпаком» «Универиса»!

Дополнительно о стипендиях

В соответствии с постановлением Правительства РФ от 18 ноября 2011 года № 945 приказом ректора № 409 от 20.02.2015 года за достижения в научно-исследовательской деятель-

ности назначена повышенная государственная академическая стипендия, от 10 до 16 тысяч рублей ежемесячно, следующим студентам филиала: **Ульбаеву Н. Н.** (МиГео-303),

Демидовой А. В. (МиЭУП-206), **Вестфаль Д. В.** (МиЭТ-562), **Кузнецову А. Б.** (МиЭТ-562).

Начальник учебного отдела Ярушина С. В.

ПО ВОЛНАМ ПАМЯТИ

На 92 году ушёл из жизни Кузнецов Александр Федорович, профессор кафедры Строительства Машиностроительного факультета с 2012 года, доктор технических наук, почётный работник высшего профессионального образования России.

Сотрудникам кафедры Александр Федорович запомнился как никогда не унывающий человек. Каждое его появление на кафедре сопровождалось историями из жизни и работы — ни разу за эти годы они не повторялись. Это были и описания фашистской бомбёжки Нижнего Новгорода (в те годы город назывался Горький), и воспоминания о работе на различ-



ных объектах (строительство Челябинского аэропорта, Челябинского холодильника № 2 и пр.), и размышления о проблемах при защите диссертаций и многое другое.

За эти воспоминания, доброту и готовность помочь сотрудники кафедры между собой называли Александра Федоровича не иначе как «наш дедушка». И каждый сотрудник пронесёт через года воспоминания о нашем дедушке как об истинном учёном, коллеге и друге.

Чебоксаров Д. В., зав. кафедрой строительства

Пупышева Л. П., секретарь кафедры строительства

На Электротехническом факультете у входа в аудиторию 223 висит скромная табличка «Здесь более 40 лет преподавала высшую математику Трохина Эмилия Семёновна», а в самом кабинете математики есть портрет нашего любимого коллеги и друга, с которой мы простились в июле 2009 года.

13 марта Эмилии Семёновне исполнилось бы 80 лет, и мы, всегда помнящие её, в этот день много говорили о ней, вспоминали её голос из открытой аудитории, вещающий с песенными интонациями про интегралы и ряды, её очаровательную женственность в манерах и нарядах, её



умение поддержать, тактично помочь, дать мудрый совет.

А как умела Эмилия Семёновна веселиться и создавать праздничное настроение у окружающих её людей! Сколько её талантливых идей реализовано коллегами и студентами!

Человек, несущий через всю свою жизнь знания, добро и свет, становится примером для подражания не только для тех, кто рядом, но и для следующих поколений.

Мальшикина Н. П., Зам. декана электротехнического факультета

Воля ваша

Миллионы людей делают добро по собственному желанию. Их называют волонтерами, добровольцами.

В довесок к осознанию своей небесполезности и к возможности участвовать даже в тех мероприятиях, куда порой не так просто пробиться в качестве зрителя, с 2010 года волонтерский труд получил дополнительные плюсы.

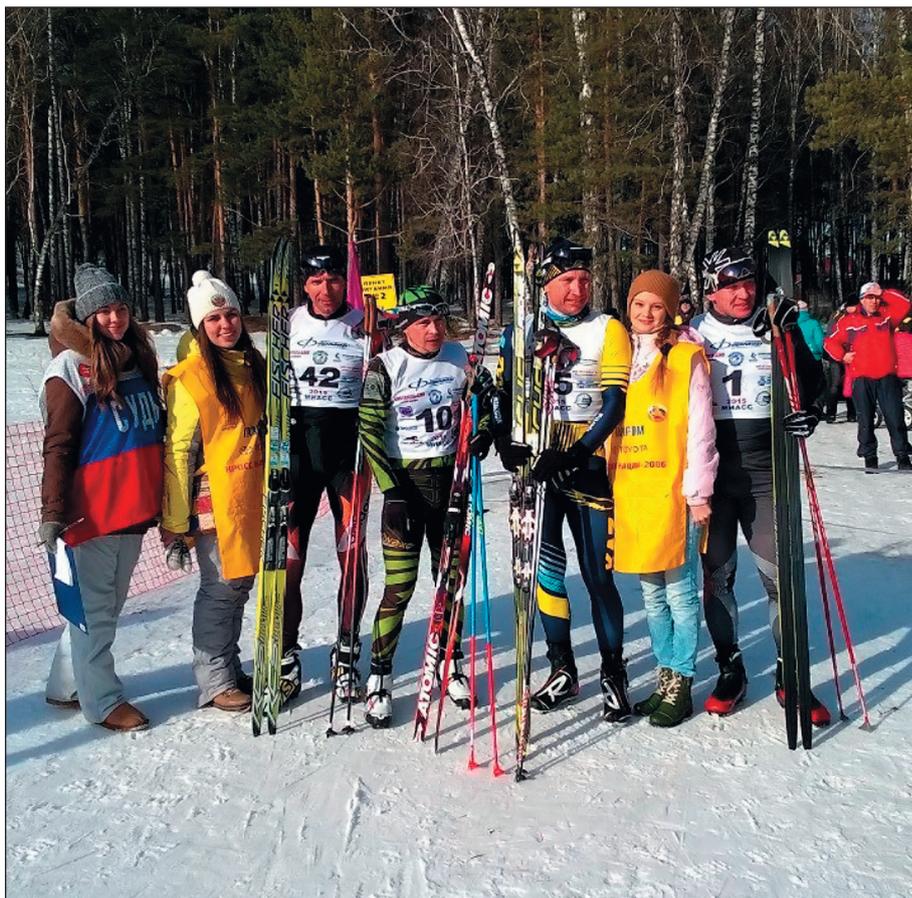
Приобретенные таким образом знания и навыки теперь учитываются в качестве трудового стажа в специальной личной книжке волонтера. Получить её может любой гражданин РФ в возрасте от 14 (с момента получения паспорта) до 30 лет. Фиксация добрых дел пригодится для участия в лидерских форумах, при поездке на олимпиады, чемпионаты мира, да и на собеседовании при приеме на работу даст отличные рекомендации.

Я удостоилась возможности стать волонтером 23 декабря 2014, когда вступила в комитет по делам молодежи, и с тех пор побывала уже на двух крупных соревнованиях.

28 февраля 2015 года на ГЛК «Солнечная долина» прошёл международный фестиваль по лыжному фристайлу «RussianFreestyleGames 2015», участниками которого стали более 70 иностранных и российских спортсменов. Мы, волонтеры, обеспечивали организацию трансфера зрителей — помогли гостям беспрепятственно передвигаться по городу в место проведения соревнований.

1 марта на территории Миасского городского округа в п. Дачном состоялся 46-й лыжный марафон «Азия-Европа-Азия» и лыжная гонка «Хозяйка Ильменских гор». Здесь волонтеры были нужны:

- на пунктах питания — обеспечивать пищей спортсменов;
- на пункте маркировки лыж (важный процесс на старте гонки, так как на



этом соревновании замена лыж не допускалась);

- в судействе — визуально или с помощью спецтехники определять очередность финиширования участников.

После марафона нам всем выписали благодарности от управления культуры, спорта и туризма в г. Миассе.

Я стараюсь узнавать о различных мероприятиях Челябинской области, буду везде подавать заявки на волонтерство. В начале апреля будет проходить «Миасс Талантливый» в ДК Динамо — там я уже записана! Очень бы хотелось стать волонтером на чемпионате мира по тхэквандо в Челябинске в мае.

Волонтером быть круто! Это идеальная возможность для знакомства с активными и предприимчивыми людьми. Можно попробовать себя в разных видах деятельности вне зависимости от возраста или образования. И начать работать на своё будущее уже сейчас! 🍌

Анастасия Шабанова, ФЭУП

Объединяет людей

18 марта по всей стране состоялись торжественные митинги в честь годовщины воссоединения Крыма, Севастополя и России.

Наш институт и волонтерское движение «АнтиДилер Миасс» также не остались в стороне. Митинг в 14:00 прошёл в нашем городе на площади у администрации МГО, а затем совместно с представителем администрации Н. С. Кривошеевым и волонтерами «АнтиДилера» мы отправились на торжественный митинг в Челябинск. Такие события объединяют людей — в тот день митинги прошли по всей стране, в каждом городе! Выражаем огромное спасибо волонтерам! 🍌

Вероника Матвиенко, ФЭУП



ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

Студенты-первооткрыватели

27 февраля ФЭУП принимал визитёров из главного управления молодёжной политики Челябинской области — Анну Малышеву и Вячеслава Ганаева. Высокие гости приехали рассказать студентам об «Академии лидерства» — областном молодёжном проекте, где можно воплощать свои начинания.

Зачем это организаторам? Главным образом, это развитие региона и создание кадрового молодёжного резерва из потенциально способных людей, которые в будущем будут представлять Челябинскую область на разнообразных форумах, воплощать новаторские идеи и обучать следующие поколения южноуральцев.

Что это даст студентам? Теоретические и практические знания и навыки,



поддержку начинаний, возможность реализовать свои замыслы, осуществить что-то действительно важное или масштабное — и осуществить успешно.

Проведение «Академии лидерства» предполагает несколько этапов. Заполнение анкет — отбор 800 заявок — двухдневное обучение — выделение

под руководством опытных наставников 30 лучших проектов — их воплощение. «Академия лидерства», как и волонтерская деятельность или форумы вроде «Селигера» или «Утра», — это прекрасный шанс завести знакомых по всей территории страны и составить круг общения из находчивых и деятельных людей, занятых в самых разных сферах. И все эти сферы изучить!

Верьте в себя, дерзайте и превращайте идеи в действительность! Здесь даже участие — уже победа.

Напоследок совет от ГУМПа:

Прикиньте, сколько раз за минуту вы сможете подпрыгнуть на одной ноге. Проверьте. И всегда ставьте перед собой амбициозные цели.

Кому-то ещё только предстоит воплощение проектов, а между тем среди студентов и выпускников миасского ЮУрГУ немало тех, кто уже превратил свои замыслы в реальность. Трое «первооткрывателей» поделились с нами сценариями своих успехов.



vk.com/rv_miass
rv-club.ru
Тел. 8-950-721-1844

Действующее лицо: Дмитрий Севостьянов (студент ФЭУП, кафедра конституционного, административного и муниципального права)

Экспозиция: «Историческая реконструкция в России стала зарождаться в 90-х годах, наш же клуб «Ратный век» начал свою деятельность в 2009-2010. Основателем был Константин Гайдухин (выпускник ФЭУП)».

Завязка: «Я попал туда в 2011 году, рассчитывая, что буду бегать в лохмотьях с палкой по лесу, но мне сказали, что это уже не модно! Зато показали, как можно ездить за полцены по России!»

Развитие действия: «Основные показатели развития клуба — это количество участников, качество одежды и частота поездок клуба на фестивали. В кругах реконструкторов хороший костюм очень ценится. Ты можешь плохо драться, но тебя будут уважать потому, что у тебя правильная и качественная экипировка. По нашему клубу можно сказать, что развитие есть. Наши воины постоянно что-то шьют или заказыва-



ют, совершенствуя свой образ. Мы частые участники таких знаменитых фестивалей, как «Русборг» (Липецкая область, Елецкий район), «Сибирский огонь» (Новосибирск), «Абалакское поле» (Тобольск), «Старая Ладога» (Ленинградская область), «Былины древнего Киева» (Киев). Ездили и на первый чебаркульский фестиваль «Легенды Малкова». В общем, путешествуем по всей стране, можно сказать!»

Кульминация: «В прошлые года участвовали в мероприятиях, проводимых Краеведческим музеем, например «Ночь в музее». Сейчас же у нас есть свой совместный проект на добровольных началах: каждое воскресенье в 12-00 наш клуб проводит маленькие лекции по истории, рассчитанные на детей в возрасте от 7 лет. Взрослым тоже интересно будет послушать. Кроме этого мы показываем бои, даем детям поддержать оружие».

Развязка: «Мы стараемся заинтересовать людей. Во-первых, нам самим грустно, когда нас мало. Во-вторых, на данный момент лагерь уже большой, а старшее поколение уходит из клуба: кто-то переезжает в другой город, кто-то уходит по своим обстоятельствам. И содержать наш лагерь достаточно тяжело.

Сегодня вступить в клуб можно, поговорив с кем-то из участников или позвонив мне — я по Миассу начальник штаба. Если после обсуждения в клубе человека берут — а его чаще всего берут, ведь мы самый доброжелательный клуб — необходимо хотя бы первоначальное обмундирование. Мы помогаем в этом. Также в нашем клубе действует система взносов: каждый участник платит 200 рублей, которые уходят на поездки клуба на фестивали, клубную экипировку, оборудование, в конце концов, подарки соклубникам! Мы ждем всех! Всем рады!»

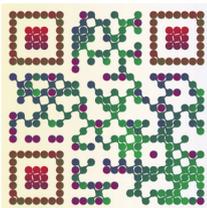


пр. Октября, 10.
<http://vk.com/miassgranat>
 8-951-80-94-123

Действующее лицо: Максим Волчатников (выпускник ММФ, кафедра ехнологии производства машин).

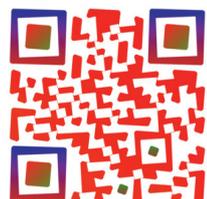
Экспозиция: «Дружбы как таковой у нас с соорганизаторами — Андреем и Александром — не было, знакомы просто по работе. Александра я знал больше — в одной команде в футбол играли, с Андреем изредка пересекались на тренировках. И как-то решили раз-другой съездить на пару концертов вместе — это сплотило нас, интересы общие нашли. А концерт, на который мы впервые вместе поехали, не состоялся, кстати».

Завязка: «Всё началось с того, что Саша прочитал в газете в Москве о существовании антикафе — заведения, где платят за время пребывания, а еда бесплатная (хоть и количество продуктов ограничено). Потом узнал, что в Екатеринбургe уже есть подобное — «Коммуникатор». Мы съездили, посмотрели (это было как раз около года назад) — и у кого-то из нас загорелась идея: почему бы в Миассе такое не создать?»



Нам Понравилось, во-первых, что собираются самые разные люди: поэты, музыканты, инженеры, архитекторы... Здесь даже если не знаешь человека, говоришь «Привет» и начинаешь общаться — атмосфера располагает к тому, чтобы незнакомые люди побеседовали на отвлечённые темы, поиграли на фортепиано, на гитаре, порисовали, посмотрели фильмы, поиграли в игры и пр.»

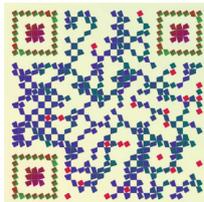
Развитие действия: «Большинство людей тогда даже не знали, что такое антикафе. Мы начали обсуждать экономическую точку зрения, не раз поднимали эту тему, а где-то в мае начали просто собираться и играть в настольные игры.



Потом стали у студии «Веста» снимать помещение с почасо-



вой оплатой. Предложили идею аренды не на час-два, а на месяц, на несколько, и, закупив игры, заехали туда. Затем узнали о фотостудии «Сыр» — с ними уже трижды вместе проводили игры.



Первого июня у нас был официальный день рождения. Пришло достаточно много людей — мы даже не знали, что в городе есть те, кому это было бы интересно!»

Кульминация: «Со временем поняли, что делить с кем-то помещение тяжело: нужно всё время убирать и выставлять вещи, невозможно полностью собственную концепцию создать. Решили обзавестись своим. На avito.ru в аренде офисов я подобрал подходящее помещение с небольшой платой.

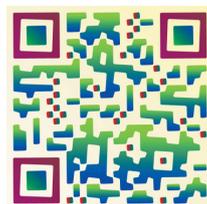
В продолжение надо сказать: я не смог принимать участие в дальнейшем. Андрей взялся за дело — если бы не он, не знаю, случилось ли бы существование «Граната». Он принял решение, что мы тут расположимся, начал это пространство заполнять...»

Развязка: «...и мы до сих пор продолжаем! Саша всегда в первых рядах, постоянно поддерживает. Есть завсегда — ребята, которым тоже нравится прийти, пообщаться, — это радует.

И музыканты репетируют, и историки приходят. Реконструкторы цикл лекций у нас читали — мы рубашу сшили под их руководством.

Три месяца Пётр Васильков устраивал тренировки по игре «Что? Где?

Когда?». Группа «Квартирники на ЭТФ» проводила музыкальную встречу. Литературный вечер однажды состоялся: настоящие поэты, у которых за плечами громадный опыт, пришли поделиться, почитали стихи. Планируется дискуссионный клуб. И всегда у нас есть настольные игры, проектор и экран в полстены, книги на буккроссинг, набор диафильмов, виниловых пластинок и другие спутники приятного времяпрепровождения.



Если у кого-то есть какие-то замыслы — делитесь: вместе осуществим, поможем, предоставим помещение. Самим интересно свежие идеи воплотить!»

От редакции:

в «Гранате» находится один из пунктов приёма использованных батареек. Их нельзя выбрасывать с обычными бытовыми отходами — каждая тяжёлыми металлами загрязняет 20 квадратных метров земли, то есть портит жизнь двум деревьям, двум кротам, одному ёжику и нескольким тысячам дождевых червей!



5 ◀◀◀



http://vk.com/iskra_party
8-904-305-09-58

Действующие лица: Алексей Горкун (выпускник ФЭУП, кафедра экономики и информационных систем)

Экспозиция: «Клуб организован в 1997 году под именем «Уранополис» (название «Искра» появилось в 2002-2003 гг.). Его «отцам-основателям» тогда было 19-20 лет. Один сейчас живёт в Германии и иногда приезжает нас навестить, второй и поныне руководит».

Завязка: «В клуб пришёл, когда прочитал «Властелина колец», — весной 2000-го, во время каникул. В первый же день мечом прилетело по руке — до сих пор шрам остался. Все мои шрамы — после игр и соревнований, даже с забинтованной головой как-то в институт ходил после турнира. Но это мне очень помогло в жизни. До клуба, в школе, я никогда не мог сдачи дать и всегда таких ситуаций очень боялся. А тут психологические барьеры преодолел — но всё равно драк избегаю, только теперь как раз потому, что драться умею».

Развитие действия: «За годы в клубе чего только не перепробовал: и на полигонах стрелял, и окопы копал, и марш-броски бегал — даже в тренировочной кольчуге на 8 кг. Сейчас я один из руководителей и тренеров клуба. В 2012 году поступил на второе высшее в Москву в университет физической культуры, спорта и туризма (РГУФКСМиТ) на теорию и методику прикладных видов спорта и экстремальной деятельности — с 2004 года преподавать без специального образования нельзя».

Кульминация: «Одно из наших главных направлений — прикладная самооборона: приёмы освобождения от захватов, работа с предметами и против них. Физика движения ведь одна и та же: суставы, например, в одну сторону гнутся, в дру-

гую нет. Самое тяжёлое, что не объяснишь, — это чувство дистанции: здесь только практикой. Участвуем в соревнованиях, которые устраивает Южно-Уральская Федерация рукопашного боя. Хвастаться не будем (видео можете посмотреть у нас в группе), стараемся побеждать при любых условиях».

Для практики используем и масштабные ролевые игры — тренируем ребят, чтобы привыкали к чувству опасности. Сюжет обычно боевой, и ночью через каждые 50 метров кто-нибудь да поджидает. Привыкаешь видеть ненадёжные участки и выбирать оптимальные маршруты, чтобы успеть среагировать. А ещё начина-



Эпилог: «Вообще люблю всё на себе испытывать, прежде чем применять и другим советовать. Перцовые баллончики на себе опробовал — и струйный, и спрей. Постоянно с собой беру, девочкам знакомым дарю. Смывать их нужно молоком — ни в коем случае не водой!»

На руке стараюсь носить фенечки из паракорда — с первого раза они не прорежутся, а второго шанса я не дам.

ешь ориентироваться в игре светотени: где тебя хорошо видно, а где можно укрыться. В конце концов, это неделя на природе, ночные посиделки с песнями у костра, а ещё опыт общения с людьми из всех слоёв общества и знакомства по всей стране и соседним государствам (Украина, Казахстан, Белорусия)».

Развязка: «Уже сколько людей на клубе выросло — со многими что-то новое начинаем, просто из интереса:

* делаем браузерную игру «Начало» — тактическую RPG;

* есть небольшое литейное производство (купили индукционную и муфтовую печки для плавки металла и для разогрева формы): украшения, сувениры, ножи — по рисунку что угодно отливаем из своих материалов или материалов заказчика;

* плотно сотрудничаем с организаторами Всероссийского эко-проекта «Сделаем», совместно уже третий год проводим экологическую ролевую игру «Выжженные пустоши» (браузерная игра «Начало» — продолжение данного проекта), где в качестве игровых ресурсов используется мусор, который нужно собрать. Так же мы советуем нашим ребятам (в основном парням) заниматься донорством крови — это помогает улучшению регенеративных функций организма;

* играем в настольные игры (Всероссийское Общество Инвалидов (ВОИ), Чучева, 5, вместе с особыми детьми);

* также для очень увлекающихся ребят у нас есть направления Fire-show и исторической реконструкции. В планах — расширять географию клуба, насколько возможно».

К сожалению, приходилось в жизни применять навыки самообороны, и не раз. Никому не желаю сталкиваться, но в экстренной ситуации лучше заранее знать, как поступить. Приходите — научим, предлагайте — организуем!»



Мargarита Головина,
Глеб Гусаров, ЭТФ

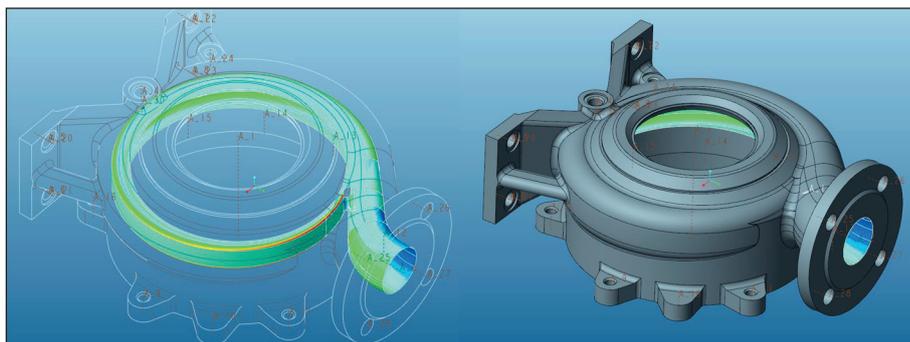
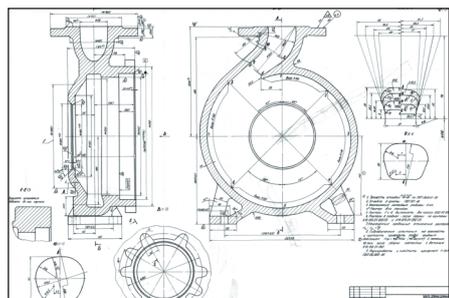
Топ-модель

В этом учебном году студенты кафедры ТПМ покоряют вершины компьютерного моделирования.

Во-первых, отличились **Андрей Охотников** и **Алексей Сучков** (группа МиМс-441, направление «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств»), занявшие соответственно первое и второе места в Международной студенческой олимпиаде «Вектор 3D + Графика» в Магнитогорске. Чтобы вы оценили масштаб достижения: в олимпиаде участвовали 435 студентов из России, Украины, Белоруссии, Казахстана. Из пяти номинаций верхушки двух («Конструирование узлов и деталей машин» и «Моделирование сборочных узлов») — наши!

Студенты групп **413** (направление «Технологические машины и оборудование») и **513** (специальность «Гидравлические машины, гидроприводы и гидропневмоавтоматика») в олимпиадах не участвовали, но в ходе занятий по дисциплинам «Основы автоматизированного проектирования» и «Методы инженерных расчетов технологических машин» смогли освоить методику 3D-проектирования корпусов лопастных насосов.

За основу был взят заводской чертеж корпуса насоса.



Максимальный уровень сложности — экзаменационное задание на пятёрку

Тонкостенный литой корпус имеет спиральный канал, плавно сопряженный с выходным отверстием.

Для создания наиболее благоприятных условий отвода жидкости площадь поперечного сечения канала должна изменяться по линейному закону, а стенка корпуса для обеспечения качества и экономичности литья — иметь равномерную толщину.

Попробуйте-ка сделать модель, которая соответствовала бы заданным характеристикам!

Строить 3D-модели на основе твердотельной и поверхностной геометрии и пользоваться инструментами поведенческого моделирования (что позволяет создавать 3D-модель, автоматически отвечающую задаваемым условиям) — такими навыками владеют немногие специалисты-проектировщики.

А вот для наших студентов это было экзаменационным заданием — и они его выполнили успешно. 🍷

Ответ на задачку, опубликованную в январском номере:

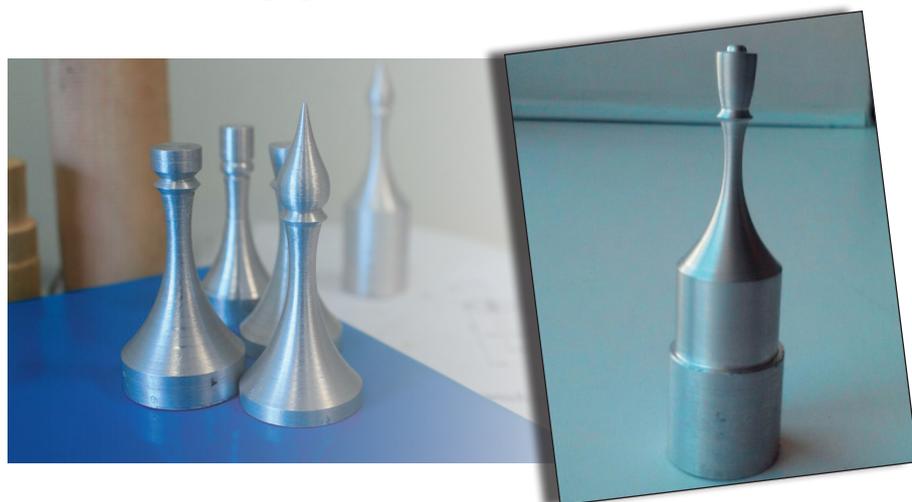
Скорость охлаждения пропорциональна разности температур нагретого тела и окружающего воздуха. Поэтому следует сразу несколько охладить кофе, влив в него молоко, чтобы дальнейшее остывание происходило медленнее".

Задача марта:

Однажды студент-таможенник, хорошо знавший физику, без помощи особых приспособлений обнаружил контрабандную партию бриллиантов в шарах для боулинга, находившихся в специально сделанных полостях. За это он получил двойную стипендию. Шары были пластмассовые, одного размера и массы с настоящими и одинаковой твердостью стенок по всей поверхности. Как ему это удалось? Под силу ли Вам заслужить стипендию за смекалку?

Глеб Гусаров, ЭТФ

По следам полосатого слона



Комплект шахматных фигур для роботизированной шахматной партии на кафедре ТПМ пополнился.

Разрешите представить вашему вниманию: его высочество ферзь, второе лицо после короля.

Подробности читайте в номере «Alma mater-M» за февраль 2015 года, за развитием событий следите в номерах будущих, а принять участие можно по адресу: ул. Калинина, 37, каб. № 206. 🍷

Пресс-служба кафедры ТПМ

Денно и ночью

Засиделись допоздна — и следующим утром медленнее сообщаем, ходим вялые и ничего не успеваем. Зато если выспимся, чувствуем себя настолько хорошо, что горы можем свернуть! Стереотип? Оказывается, он имеет под собой реальные физиологические основания.

В центре головного мозга человека находится маленькая шишковидная железа — эпифиз (так называемый «третий глаз»). Именно здесь вырабатывается гормон мелатонин, от количества которого напрямую зависит иммунитет, работоспособность и правильное функционирование организма в целом.

Подвох в том, что его секреция происходит с наступлением темноты (пик активности — с полуночи до четырёх часов утра) при условии, что человек спит, причём в темноте. Яркий фонарь с улицы, ночник, сигнальные огоньки телевизора и полнолуние лучше из своей ночной жизни устранить. Научитесь ложиться спать не в тот же день, когда встаёте, — и горы свернутся сами!

Для повышения секреции мелатонина рекомендуется вечером съесть банан, кусочек индейки или цыплёнка, мягкий сыр, пригоршню тыквенных семечек или миндаляных орехов — все эти продукты богаты триптофаном — предшественником мелатонина.

У мелатонина в организме есть свой «антипод» — серотонин, «гормон счастья», эндорфин. Он, как и мелатонин, вырабатывается из аминокислоты триптофана, только его секреция многократно увеличивается при солнечном освещении.

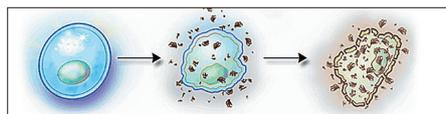
Серотонин — важнейший нейромодулятор (участвует в передаче нервных импульсов).

Серотонин повышает жизненный тонус, двигательную активность, улучшает эмоциональный настрой, общительность. Его дефицитом объясняются знакомые многим людям нашего региона осенне-зимние депрессии (ещё труднее приходится петербуржцам и лондонцам с их постоянной пасмурностью).



Мелатонин

- 1) увеличивает активность клеток иммунной системы, регулирует работоспособность щитовидной железы, защищая организм от болезней;
- 2) замедляет процесс старения (наибольший эффект омоложения наблюдается в репродуктивной системе);
- 3) способствует нормализации веса (стимулирует обмен углеводов и жиров);
- 4) обладает антиоксидантным действием (связывает свободные радикалы*, повреждающие клетки);
- 5) тормозит рост опухолей (подавляет размножение клеток делением) и возникновение тромбов (нормализует кровяное давление, разжижает кровь).



Клетку атакуют свободные радикалы

буржцам и лондонцам с их постоянной пасмурностью).

Если вы находитесь в постоянном напряжении, раздражительны, испытываете необъяснимую грусть, беспокойство, тоску, если даже мелкие проблемы способны серьёзно испортить вам настроение, необходимо как можно больше времени находиться на улице в солнечные дни!

И если в рационе будут присутствовать такие продукты, как курица, индейка, рыба, молоко, творог, хлеб, бананы, за нормальный уровень эндорфинов можно быть спокойными.

Рекордсмены по содержанию триптофана — сушёные финики, кунжут, овёс, шоколад, орехи.

Родители-то, стало быть, не просто так борются, чтобы их дети ложились спать вовремя, и при любой возможности выпроваживают своих чад подышать свежим воздухом!

*Секретами здоровья поделилась
Неучева Е. И.,
главный эндокринолог города*