

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:



Научная среда филиала
 Полезное «междуурочье»
 студентов

— на стр. 2



Горящие магистерские
 Наших студентов
 очень хотят за рубежом

— на стр. 3



Герои творческого труда
 Те, кто прославил
 миасский филиал

— на стр. 4-5



Учимся пить правильно
 Не дай себе засохнуть!
 Полтора литра в сутки...

— на стр. 8

ФОТОРЕПОРТАЖ



 **ШМЛ = Школа молодого лидера**

Научная среда филиала

Традиционным для нашего филиала стал научно-технический семинар «Научная среда», где в качестве докладчиков выступают люди из самых разных областей науки.

О том, как возникла идея создания таких встреч, рассказывает заместитель директора по научной работе Владимир Иванович Киселев. «Началось всё с того, что я заметил, что «междудурочье» студентов, вся их внеучебная деятельность заполнена в основном развлечениями — КВН, спектакли, концерты. Это, конечно, хорошо, но не совсем правильно. Ведь люди приходят сюда в первую очередь учиться, познавать новое. Мне показалось необходимым разнообразить студенческую жизнь и кроме творческой создать ещё и научную среду.

Цель этого проекта — привлечь внимание студентов к научной и инженерной деятельности, показать интересные проблемы, новейшие разработки, познакомить с людьми передового фронта науки и техники.

На наших семинарах выступали ведущие специалисты не только крупнейших предприятий нашего города, но и представители других городов — Снежинска, Челябинска, Казани. Тематика докладов на семинарах самая разнообразная от «Разработки систем дактилоскопии» (докладчик — д.т.н В. Ю. Гудков, ООО «Сонда») до «Почему погибла подводная лодка К-219» (докладчик — заместитель ГК АО «ГРЦ Макеева» Л. Н. Ролин). Потрясающие люди, интересные рассказчики, великодушные специалисты — разве это не интересно? Сам собой сложился и формат семинара. Среди его слушателей — студенты старших курсов,

аспиранты и, что оказалось неожиданным, специалисты, в том числе и немалые, например из «ГРЦ Макеева». И теперь каждый раз информация об очередном заседании семинара по местному радио доводится до сотрудников предприятия.

Также благодаря семинарам мы имеем возможность сравнить методы подачи материала, манеру выступления наших и приглашенных специалистов, познакомиться со свежими идеями, представленными в новой, ранее незнакомой форме».

На очередную «Научную среду», прошедшую в последний вторник февраля, были приглашены профессора Казанского Авиационного института В. И. Халиулин и И. Х. Саитов. «Прогрессивные технологии композитных материалов» — так назывался доклад В. И. Халиулина. Очень интересная, легко воспринимаемая презентация, рассказывающая о Казанском авиационном институте, его структуре, Центре композитных технологий, его разработках и, собственно, о перспективах использования композитных материалов в авиа- и ракетостроении.

В. И. Халиулин, по словам В. И. Киселева, остался доволен прошедшей встречей, отметил немалый интерес и внимание аудитории к его высту-



Профессор КИАИ В.И. Халиулин на семинаре «Научная среда»

плению, а также был приятно удивлен чистотой и порядком в здании нашего университета. «Такой невероятной чистоты я не видел нигде, хотя побывал в университетах многих городов и стран» — говорит он.

Все ранее прошедшие встречи «Научной среды» были разовыми, а вот на весенние месяцы планируется апробация формата семинара в виде цикла лекций. Проводить их будут д.ф.м.н, профессор А. И. Телегин — декан электротехнического факультета — и В. В. Любимов — д.ф.м.н, профессор Самарского Аэрокосмического Университета. Особенно интересными ожидаются лекции В. В. Любимова «Резонансные эффекты в динамике возмущенного движения космического аппарата на конечном атмосферном участке полёта: устойчивость, управляемость, прочность конструкции».

Приглашаются все желающие!

Елена Горб, ЭТФ

ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА

Перерыв на сноуборд

Десятка наших лучших «бесхвостых» студентов провела тест-драйв трассы, на которой недавно состоялся Этап кубка мира по сноуборду.

«Весеннее оздоровление» для студентов-бюджетников в этот раз проходило не только в коттеджах «Солнечной долины», но и в элитных номерах «Золотого пляжа» в три этапа (каждый срок 5 дней, 4 ночи).

В обоих случаях студентам предоставлялась страховка от несчастных случаев, трёхразовое питание и возможность кататься на горных лыжах

или сноуборде на самом оборудованном склоне нашего города.

Дополнительной услугой от «Солнечной долины» стали спортивные занятия на катке, «Золотой пляж» предложил пользование SPA (термальная зона — сауна, джакузи, бассейн и пр.).

Стоимость оздоровления, как и в прошлый раз, составила 2321 рублей (13% от реальной стоимости) и несколько дней сбора документов, часть



из которых пишется от руки. Однако, в один голос скажут вам все десять подвергшихся оздоровлению студентов, это того стоило!

Дмитрий Ямцков, ЭТФ

Горящие магистерские

Немудрено, что все, кто задумывается о жизни-после-диплома, уже давно имеют в запасе не только план Б и В, но и ещё с десяток вариантов. Но что поделаешь, если предложения сами падают в руки и настойчиво просят их рассмотреть?

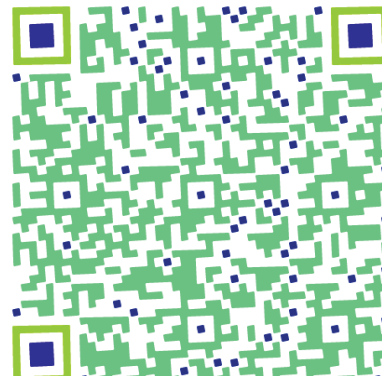


Для геологов

Обучение в Новой Зеландии (магистратура, бакалавриат) University of Canterbury оплачивает обучение и проживание студентов-геологов на срок до трёх лет.

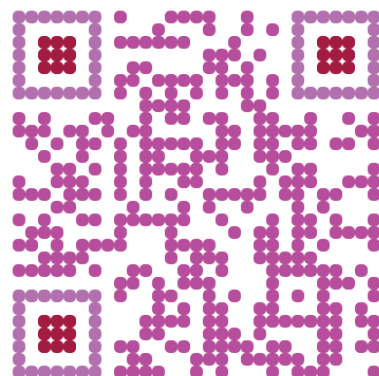
Дедлайн: 15 июля 2016

Email: enrol@canterbury.ac.nz
<http://www.canterbury.ac.nz/ScholarshipSearch/ScholarshipDetails.aspx?ScholarshipID=6935.684>



Для специальностей электротехнического факультета, машиностроительного факультета и факультета экономики, управления, права (кроме юристов)

Магистерские программы в Голландии University of Twente выделяет 5.000 евро в год для студентов из стран, не входящих в Евросоюз
Дедлайн: 1 мая 2016 года
Email: scholarships@asm1.com
<https://www.utwente.nl/en/education/scholarship-finder/scholarships/holland-scholarship-university-of-twente/application/>



Для экономистов

Магистерская программа Фрайбургский университет, Германия
Диплом европейского вуза, признаваемый во всём мире;
Выпускники факультета работают в ведущих банках и компаниях мира;
Международная студенческая среда;
Университет входит в топ-100 университетов Германии;
Длительность — 2 года, 4 семестра.
Приём документов круглогодично
Email: info@traincon-com.de
<http://freiburg-uni.com/landing/>



Для специальностей электротехнического факультета и факультета экономики, управления, права

Стипендия для студентов из развивающихся стран в университете города Павия (Италия)
Год обучения бесплатно
Дедлайн: 15 июня 2016
Email: fund.cooperation@unipv.it
<http://www.unipv.eu/site/en/home/fees-and-funding/fund-for-cooperation-and-knowledge.html>

- • • • •
- **Общие требования:** •
- Сертификат TOEFL или IELTS •
- Мотивационное письмо •
- Ведомость успеваемости •
- Рекомендательные письма •
- Загранпаспорт •
- Резюме •
- • • • •



Для специальностей электротехнического факультета и факультета экономики, управления, права

Магистерские программы в Швеции
Swedish Institute Visby Programme покрывает расходы на обучение и проживание за 2017/2018 учебный год, в отдельных случаях — ещё и расходы на дорогу.
Программа для жителей Белоруссии, Грузии, Молдавии, Украины и России
Можно претендовать на 4 программы по своему выбору
Начало приёма документов — осень 2016
<https://eng.si.se/areas-of-operation/scholarships-and-grants/visby-programme/visby-programme-scholarships-for-masters-level-studies/universityadmissions.se>

Герои творческого труда

Главное творческое событие марта
— «Весна ЮУрГУ 2016».

Студенческая весна, запатентованный (NB!) конкурс студенческого творчества, берёт начало ещё из советских комсомольских фестивалей самодеятельности. Впервые состоялся в 1992 году и с тех пор является центральной программой развития студенческого творчества.

Обычно проходит в четыре этапа:
— отбор по учебным заведениям;
— городские соревнования;
— областное первенство;
— «Российская студенческая весна».

«Весна ЮУрГУ 2016» в этом году была не просто начальным этапом конкурса. В отсутствии городской «Весны студенческой» как в Миассе, так и в Челябинске университетский этап стал выводющим на областное первенство. И мы вышли!

Наш филиал принял участие практически во всех конкурсных направлениях, и каждый соревновательный день кто-то из наших героев обязательно привлекал профессиональный взгляд жюри.

14 марта

Народный ансамбль «Забава» с их секретным оружием — народной песней про космонавтов («А как наши космонавты», песня Белгородской области) — просто не мог не покорить челябинскую сцену. **Первое место**, выход на областное первенство и очередной кубок в постоянно растущую копилку их космических наград.



15 марта

Суровые викинги из **рок-группы «LPZ»** (наверняка что-то руническое) в упорной борьбе сначала с мнением жюри, а затем и с доблестными противниками добыли для себя и своего факультета крылатую статуэтку-валкирию. Их гимн любви (собственного сочинения!) принёс **второе место** в конкурсе вокально-инструментальных ансамблей!



Суперчеловек **Сергей Полянский** (факультет экономики, управления, права, первый курс) подготовил, как оказалось, в три раза больше стихотворений на конкурс поэтического мастерства, чем было необходимо, покорила жюри своим пламенным литературным рвением и был награждён **дипломом** за сильнейший публицистический пафос.



Виктор Бехтольд (факультет экономики, управления, права, третий курс), участник космического ансамбля «Забава», выступил сольно в номинации «Рэп» (со своей собственной песней!). Со щитом или на щите! И как настоящий спартанец одержал громогласную победу — **первое место** и прекрасная крылатая Ника отныне его!



16 марта



Пять блистательных королев из **студии танца «Вместе»** (образовавшейся, между прочим, лишь весной этого учебного года) с mesmerizing танцем «В плену чувств» выступили на своём первом серьёзном конкурсе. И что бы вы думали? Тут же получили **третье место!** Отличный дебют, который, как известно, задаёт тон всей шахматной партии.

В программе конкурсной среды значилось также «Художественное слово». Железная выдержка **Вячеслава Губачёва** (геологический факультет, первый курс) перед лицом ослепляющих софитов и огнестрельных взглядов жюри — и в копилке нашего филиала ещё одно **третье место** на «Весне ЮУрГУ 2016»! 🍷



КРАСОТА СПАСЁТ МИР

ФОТОНОВОСТИ

Добро пожаловать на новую выставку о студенческой жизни!

Наш филиал ЮУрГУ обладает несколькими выставочными центрами:

— арт-салон «Университетский» на территории факультета экономики, управления, права (аудитория 210), где проходит большинство фото- и художественных выставок;

— библиотека геологического факультета, где помимо картинных бывают камнерезные и иные выставки;

— холл геологического факультета с огромной коллекцией горных пород и минералов;

— первый этаж электротехнического факультета, располагающий 65 рамочками размера А3 и специальным осветительным оборудованием.

Долгое время последний выставочный центр неизменно содержал картины миасских инвалидов, некоторые — почти десятилетней давности. Но весеннее обновление коснулось и этой территории. Все 65 рамок было отныне решено использовать под актуальные фотографии из студенческой жизни.

Первая волна фотографий появилась в начале марта — самые яркие студенческие мероприятия и достижения этого и прошлого года, самые деятельные и приметные студенты теперь встречают и провожают посетителей ЭТФ круглосуточно. Ради интереса можете посчитать, сколько ваших друзей засветились на этих стенах. А если вдруг не нашли кого-то действительно стоящего — присылайте свои фотографии на свежий **фотоконкурс «Подсмотрено в ЮУрГУ»**. Подсматривайте за соседом по парте, любимым преподавателем, смешными объявлениями или (не)спешными экспериментами — всё, что покажется любопытным и симпатичным, достойно отдельной рамочки А3.

Фотографии можно присылать на **alma-mater-m@mail.ru** или загружать сразу в альбом «Подсмотрено» в нашу группу вконтакте «ЮУрГУ Миасс. Новости филиала» (vk.com/susumiass).

Оригинальное название будет давать дополнительные баллы при отборе фотографий на новую выставку, которая планируется к маю 2016 года.

Подсматривайте — лучшие фотографии получаются импровизированно! 🍷

ПАРНАС У НАС

Поляк Сергеев (ФЭУП) — «На небе»

Я на небе твоё
Имя высеку,
Меж субстанций и звезд
С зубилом рыская,
Я на небе ищу
Мироздания,
Делая прищур
В то, бескрайнее.

Я на небе тебя
Спроектирую,
Пока звезды горят-
Гарантирую!
Ты звезда для меня,
Ярче солнца-свет
Я спущу тебя вниз,
Словно Архимед.

Даже если я буду
Знать, что выключю
Мою печень и душу
Клювы орлиные,
Я продолжу нести
Тебя в сердце своём,
Ты меня поведи
Путеводным огнем.

Ты звезда моя —
Ярче Сириуса.
Пока звезды горят —
Гарантирую!
Я твой спутник теперь
В веки вечные.
Я горю потому, что ты есть,
Безупречная. 🍷

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Студент + труд + опыт = 100

СТО (студенческие трудовые отряды) существуют в нашей области уже 45 лет. В 2001 году трудовое направление стало вновь активно развиваться в Южно-Уральском государственном университете.

Штаб студенческих трудовых отрядов предоставляет студентам максимум возможностей по поиску работы, по повышению уровня конкурентоспособности, приобретению новых навыков и деловых качеств. Трудовой отряд — шанс «понюхать порошу» и посмотреть, к чему лежит душа, что получается, а что лучше оставить другим.

Тем, кому близка романтика железных дорог, стоит задуматься об **отряде проводников**. Для кого-то это просто хороший заработок, для кого-то — новые знакомства и практика общения с самыми разными людьми, для иных — возможность посетить несколько десятков городов России за одно лето!

Гиперобщительным и гиперактивным, фонтанирующим идеями и розыгрышами, подойдёт работа в **педагогических отрядах**. Лето с детьми, ежедневное творчество, постоянный креатив — и, быть может, возможность научить детей чему-то хорошему, показать им подбабляющий пример... И шанс провести лето на природе, по лучшим оздоровительным стандартам — и порой даже на море!

Тем же, кому претит мысль о найме работников для ремонта собственного дома, могут пригодиться **трудовые отряды**. Получить с десятка мастеровых специальностей, которые впоследствии можно будет применить как в личной жизни, так и в профессиональной деятельности (или даже создать собственный строительный бизнес, как сделал это Илья Источинский) — отличный вариант, как провести лето.

Общие бонусы всех трудовых отрядов — это, конечно же, деньги (зарплаты строителей в прошлые года достигали 50000 рублей) и опыт работы, записанный в трудовой книжке (хоть какой-то опыт работы в глазах работодателя даёт вам тысячу очков против его отсутствия). А также возможность научиться существовать в рабочем коллективе и свыкнуться с регулярным рабочим графиком.

Формирование новых трудовых отрядов происходит этой весной. Для сертифицированной работы летом необходимо пройти полугодовой курс обучения (проводится специалистами из Челябинска при количестве человек в группе больше 15).



Для записи в студенческие трудовые отряды обращайтесь к начальнику штаба СТО по филиалу ЮУрГУ в г. Миассе

Алёне Половинкиной (Коваленко),

8-936-467-09 -09

**vk.com/
id241220745.**

Илья Источинский, руководитель студенческих строительных отрядов МФ ЮУрГУ в 2010-2013 гг.

Я помню, как ещё на первом курсе вступил в строительный отряд ЮУрГУ. Проработал кровельщиком на 16-й школе и спортивном комплексе «Заря». Так начался мой первый опыт в строительстве.



На следующий год профкомовский «костяк» стал обновляться в связи с выпуском основных деятелей, и меня назначили командиром строительного отряда. Немного погодя я уже был назначен на должность начальника штаба ЮУрГУ в г. Миассе. И началась интересная жизнь, насыщенная поездками и трудовыми днями.

Где мы только ни бывали: Ямбург, Челябинск, Новый Уренгой. Педагогические отряды работали в детских лагерях области и не только, были выезды даже на юга. Несколько студентов работали проводниками. Вот они-то посмотрели всю страну вдоль и поперек!

Я же сам старался деятельность вести в родном городе. Параллельно управлял объектами. Мы проводили демонтажные работы в сбербанках, производили реконструкцию страховой компании, ремонт школ, снос ветхих аварийных домов. А на 4-м курсе даже поучаствовали в строительстве двух каркасных коттеджей под ключ. Если же говорить о численности задействованных студентов, то цифра колебалась в районе 100-150 человек с учётом выездных работ.

Со студентами на самом деле работать очень весело, но иногда и плакать хотелось. Самый запомнившийся момент — это демонтажные работы в Сбербанке в районе машгородка. За один день ребята умудрились вызвать полицию шумными работами после 23.00, вызвать ГБР (группу быстрого реагирования) после сработавшей сигнализации, обрезать провода на наружный банкомат, обломить ключ в личинке замка и на закуску вытащить тумбочку с ключами от всех банковских дверей на улицу, которую кто-то стянул спустя полчаса. Пришлось менять все замки.

А вообще жизнь студенческих отрядов мне сделала карьеру. Уже на четвертом курсе я открыл предприятие, на котором сам у себя же защищал диплом. И на сегодняшний день это предприятие выполняет отделочные и строительные подрядные работы в городе.

«Квиз» теперь в Миассе!

Редакция нашей газеты получила приглашение на кубок СМИ по «Квизу». Естественно, мы не могли не принять вызов, хоть и слышали слово «Квиз» впервые в жизни. Как оказалось, остальным СМИ Миасса этот вид вечернего отдыха тоже был в новинку.

«Квиз» — нечто вроде викторины, довольно распространенный способ досуга в Европе. В 1970-х британцы Том Портер и Шарон Бёрнс начали организацию викторин с названием «Pub Quiz» в пабах Северной Англии. Викторины были своеобразным маркетинговым ходом для привлечения новых клиентов, однако игра своей лёгкой и азартной атмосферой настолько пришлась по вкусу британцам, что за короткое время количество участвующих команд составило 10 000! Телевизионные компании быстро преобразовали «Квиз» в TV-формат: популярные в России «О, счастливчик!» и «Своя игра» выросли именно из него.

В Миассе «Квиз» проводится в ресторане «Сан Ремо» по четвергам два раза в месяц. Условие участия — заказать еду на 200-300 рублей с человека (на 1000-1500 с команды можно только так обещаться пиццами и пирожными). Смысл

«Квиза» хорошо объясняется бэкронимом «Командная Весёлая Игра-Загадка». Это не родственник «Что? Где? Когда?» — здесь хватит простого житейского кругозора, чтобы ответить правильно. Главное — скорость и смекалка.

«Кубок СМИ» был первым «Квизом» в нашем городе, его формат ещё будет оптимизироваться. В нашем случае игра прошла в шесть этапов, объединённых общей весенней темой:

- ответить на вопросы ведущего быстрее других команд;
- угадать фильм по картинке;
- узнать актрису по фотографии;
- определить фильм по видеорывку;
- распознать песню с 2-10 секунд;
- сыграть в «Ва-банк», когда перед каждым вопросом ведущего команда делает ставку (из ранее заработанных очков) — при проигрыше это количество очков теряется, при выигрыше — добавляется к общей сумме.

В перерывах между этапами можно было перекусить, потанцевать, пообщаться со своими — и отыскать хорошо спрятанное на вашем столе слово (в на-



шем случае — «Весна»), за что получить 10 очков (громдный рывок вперёд!).

Вплоть до последнего этапа мы уверенно дышали в спину лидирующей команде «Экран-ТВ», но «Ва-банк» радикально поменял положение команд в турнирной таблице: мы самонадеянно сползли на третье место, азартные «ОТВ» спустили все свои баллы, а первыми стали журналисты из «Miass-online.ru».

«Квиз» — очень азартная игра. Втягиваешься в секунды, сражаешься за команду как лев, много смеёшься и чувствуешь, что вечер прошёл не зря. И главное — сюда хочется вернуться!

Посмотреть расписание игр и записаться на ближайшую можно на сайте vk.com/cleverclubs.

Яна Еришова, выпускница ФЭУП



ФОТОСОБЫТИЕ С ОБЛОЖКИ

Школа молодого лидера

— традиционное университетское мероприятие для создания инициативной группы студентов и передачи информации и навыков по воплощению творческих и научных проектов в стенах вуза.

В этом учебном году проходит уже второй раз, теперь — с участием челябинских тренеров. В числе мероприятий было даже написание служебной записки и защита проекта студенческого мероприятия, а на вкусненькое — квест от бывших профкомовцев и верёвочный курс.

По материалам сайта miass.susu.ru

НОВОСТИ ПРОЕКТА «5-100»

18 марта в Москве в рамках Совета по повышению конкурентоспособности ведущих университетов состоялась защита Программы повышения конкурентоспособности Южно-Уральского государственного университета (т.н. «Дорожная карта»). Защиту (которая проходила на английском языке) возглавил лично ректор ЮУрГУ Александр Леонидович Шестаков.

По итогам защиты Совет рекомендовал Министерству образования и науки предоставить ЮУрГУ субсидию в размере **150 миллионов рублей** на 2016 год.

По материалам сайта susu.ru

Внимание!
В рубрику «Испытано на себе» **нужны испытатели!**

Испытывать будем только безопасные и законные вещи вроде автостопа, донорства крови, квест-комнат и т.п.

Главные требования:
любопытство и способность грамотно рассказать о своём опыте.

Пишите на alma-mater-m@mail.ru или vk.com/headington

Учимся пить правильно

Тело человека на 70% состоит из воды.

Содержание воды в различных органах:
мозг — 85%;
почки — 82%;
лёгкие, сердце, печень — 70%;
кости — 50%;
мышцы — 75%.

По мере старения уменьшается количество воды в клетках. И это повод для беспокойства!

По данным ВОЗ (всемирной организации здравоохранения), 80% всех заболеваний в своей этиологии* имеют или систематическое обезвоживание, или употребление некачественной воды.

В организме нет ни одного процесса, который происходил бы без участия воды. Вода растворяет и переносит в клетки все необходимые питательные вещества, микроэлементы, витамины, ферменты, гормоны. Вода выводит отработанные продукты жизнедеятельности, токсины; регулирует температуру тела. От степени гидратации зависит сосудистый тонус, наполнение капиллярной сети и реология (текучесть) крови, а, следовательно, и кровоснабжение всех органов. Вода обеспечивает эластичность хрящей, амортизацию суставов, тонус мышц, естественную влажность кожи и слизистых, улучшает проведение нервных импульсов, мыслительных процессов.

Большинство людей вместо воды пьют только чай, кофе, газированные напитки. Эти напитки содержат кофеин — стимулятор нервной системы, имеющий сильное мочегонное действие. Хроническое обезвоживание (особенно у людей, принимающих мочегонные препараты) приводит к сгущению крови, что более выражено ночью (ночью-то мы не пьём!), и большинство сосудистых катастроф (инсульты, инфаркты) происходит в ранние утренние часы.

Недостаток воды провоцирует повышение концентрации солей в межклеточном пространстве. При этом нарушается кислотно-щелочной баланс, происходит

закисление организма, которое даёт целый каскад патологических процессов. Щелочная среда является необходимым условием работы очень многих ферментов организма. Желательно пить воду с показателями pH, близкими к внутренней среде — это примерно pH 7,5.

Для поддержания щелочного pH крови организм начинает вымывать щелочеобразующие ионы кальция, магния, что ослабляет наши кости (остеопороз) и организм в целом. Откладывающиеся соли приводят к камням в почках, желчном пузыре, к артрозам, остеохондрозам.

Нервные клетки передают мозгу информацию об изменении химической среды в том или ином месте, и мозг сообщает нам о проблеме посредством боли. Боль в этих случаях — крик организма о недостатке воды для вымывания токсинов и повышенной кислотности тканей. Зачастую при головной боли нужно выпить стакан воды вместо таблеток.

На наличие обезвоживания указывают жажда, изменение цвета мочи (она становится тёмно-жёлтой) и запоры.

Сколько нужно пить? Физиологическая потребность в воде соответствует 1/2 объёма циркулирующей плазмы.

Объём циркулирующей крови у мужчин — 7% от веса тела, у женщин — 8-9%. Плазма составляет 60% от объёма крови. Таким образом, дневная норма воды для мужского организма — 2% от веса тела, женского — 2,5% (включая жидкость пищи). В среднем **потребность в чистой воде составляет 1,5 л в сутки.**

Употреблять воду нужно **равномерно** в течение всего дня в промежутках между едой. **Утром обязательно** выпить не менее стакана тёплой воды.

Не рекомендуется употреблять большой

объём жидкости непосредственно во время или сразу после еды, так как происходит частичное смывание пищеварительных соков в кишечник, разведение соляной кислоты желудочного сока, что приводит к недостаточному перевариванию пищи (процессы брожения, вздутие живота).

К таким же последствиям ведёт питьё холодных напитков во время еды. Происходит быстрая эвакуация непереваренной пищи из желудка в кишечник, где она не может усвоиться и начинает там банально «догнывать».

Кстати, на этом свойстве холодных напитков многие предприятия быстрого питания сделали свои капиталы. Даже зимой в любом фастфуд-кафе в напитки кладут кубики льда. Запивая гамбургеры, сэндвичи ледяными напитками, человек не может насытиться и будет покупать и есть больше.

Вода не должна быть сладкой. Поток сахара в жидком виде, стремительно поступающий в кровь, несёт немалый вред организму — и высасывает из клеток воду. Сладким напитком жажду не утолишь!

Вода простая, несладкая, но с газом также нежелательна. Газ раздувает желудок, происходит заброс кислого содержимого в пищевод (желудочно-пищеварительный рефлюкс), систематическое раздражение пищевода приводит к воспалению, эрозиям пищевода. **Ничего нет лучше простой чистой воды!**

8 СТАКАНОВ ВОДЫ В ДЕНЬ...

Ускорят обмен веществ (холодная вода)
Повысят тонус (горячая вода)
Помогут в снижении веса
Выведут токсины из организма
Улучшат состояние кожи
Снизят риск раковых заболеваний
Улучшат пищеварение
Снизят усталость
Улучшат общее состояние здоровья

И ВСЕ ЭТО ЗА 0 КАЛОРИЙ



*Этиология изучает причины и условия возникновения болезней. В профессиональной медицинской среде термин «этиология» употребляется как синоним «причины».