

Лом цветных металлов. Принимаем... вовнутрь!

Если по весне ты быстро устаешь, тебя преследует одышка, выносливость упала до нуля, организму недостает ЦИНКА! Со-гласно новейшим исследованиям, недостаток цинка в рационе снижает активность красных кровяных телец на 40%. А их основная задача — доставлять кислород к клеткам. При недостатке цинка КПД дыхания понижается. В организме скапливается много углекислоты, которая должна была бы выводиться через легкие, но эритроциты еле-еле тащатся по венам, тщетно мечтая о ложечке цинка. Кроме того, цинк отвечает и за очистку организма от молочной кислоты, избыток которой вызывает мышечную усталость. Без него при всяком усилии, даже незначительном, у человека учащается сердцебиение, появляется одышка и мышцы наливаются свинцовой тяжестью.

Где добывать? Небольшой бутерброд с котлетой и хлебом из непросеянной муки содержит в 3 раза больше цинка, чем порция диетического цыпленка с хлебом, которую ты из последних сил считал здоровым питанием. Много цинка содержится в говядине,



сыре, крабах и фасоли.

Если тебя замучил кашель, участились кровотечения из носа, да еще температура повышенная, есть вероятность, что твоему организму не хватает МЕДИ! Для здоровья она — дороже золота! Ученые установили, что клетки с достаточным содержанием меди убивают в два, а то и в три раза больше бактерий, чем их собратья, обделенные медью. Именно ее наличие определяет ско-рость реакции иммунной системы. И в частых простудах не стоит винить «заразных» однокурсников или род-ных. Просто попей чаю из медного самовара.

А если серьезно, то **ИЗЫСКИВАЮТ медь** в порции мюсли с отрубями и изюмом, в обжаренном тосте из непросеянной муки, в чашке горячего шоколада. Встречается медь в маслинах, орешках кешью, омарях и лососе.

Будьте здоровы! Продолжение следует.

Подготовлено по страницам журнала Men'sHealth

Наши в Карпатах!

Герои очерка учатся в ЗГИА на разных факультетах. Их объединяет стремление жить насыщенной интересной и активной жизнью. А познакомились между собой ребята еще на 1 курсе, отдыхая в спортивно-оздоровительном комплексе «Студенческая Сечь».

Вот уж действительно, место, которое своим расположением, живописными красотами нетронутой флоры и фауны располагает к духовному общению, единению с природой. Публикуя эти фотографии мы не только протягиваем связующую нить между «вчера» и «сегодня», но и надеемся увидеть всех читателей здоровыми, полными сил и ощущения радости бытия в профилактории ЗГИА...

Своими впечатлениями от минувшей поездки в Карпаты делится с читателями Светлана Леонтьева, студентка гр. ЭП-1-02д

“... было темно и страшно, трясло так, что полтора суток в поезде показались нам цветочками — это мы ехали из Ясеней отдыхать на Свидовец в каком-то «броневозе».

Приехали, а там...

Это был просто деревянный трех-этажный дом, и снег, корка которого напоминала маленькие перышки, отражавшие свет фонарей и казавшиеся от этого россыпью бриллиантов. На крыше дома со свисающими полуметровыми сосульками — тоже толстый слой снега. Такое зрелище захватывало дух.

Прыгая от счастья, мы получили ключи от своих уютных комнат и постель, так что после душа мы просто мгновенно уснули.

Утром в окно пробивались лучи солнца, а за окном мы увидели то, чего не заметили ночью. Мы были одни в лесу, и в ближайших километрах не было ни одного даже самого маленького домика! Высоченные смереки и снег.

Ели мы за одним большим столом, как одна дружная семья. Завтрак — просто изумительный! Намного вкуснее самого любимого домашнего блюда. Как оказалось, венгерская кухня — это просто вкуснотища.

В горы — снова на «броневозе», только немного посимпатичнее того, что ночью. Наверное, благодаря окошкам, сквозь которые мы видели, куда едем. На колесах

цепи, потому как взобраться по такой крутой дороге с трудом удавалось даже пешком.

Наконец мы на Драгобрате. Здесь началось самое интересное...

Вид отсюда поражает воображение! Вокруг горы, горы и горы, в том числе и вершина Говерлы — высшей точки Карпат.

И вот мы взяли лыжи и с любопытством и горящими от нетерпения глазами ринулись овладеть этим экстремальным для нас видом спорта. Сначала нас учили ездить на так называемом «лягушатнике», где мы целый день мучались, падали, плакали, смеялись... Самое сложное было научиться тормозить «плугом, Жэка, плугом». Но благодаря нашим замечательным и абсолютно сумасшедшим инструкторам кое-кто научился тормозить, они взобрались на подъемнике на более высокую гору, длиной около 800 м. Там кроме горнолыжников и детей, катающихся на санках, были сноубордисты. Их выкрутасы очень соблазняли, поэтому некоторые из нашей команды пытались приручить и сноуборд.

Отдыхали и грелись мы в баре, где приветливые и доброжелательные женщины готовили нам чай и глинтвейн. Вообще там люди просто удивительно добрые, приятные и очень честные. Мы то и дело теряли то фотоаппараты, то кошельки, то еще

какие-нибудь вещи, но кто бы ни находил, отдыхающие или местные, тормозили всех и не успокаивались, пока вещь не была возвращена хозяину.

Домой ходили пешком. Иногда ноги не несли по очень крутым склонам, и мы садились на пятую точку, съезжая по свособразным зимним “американским горкам”.

Вечера проводили в колыбе, восьмиугольной избушке, двери которой выходят на восток, в потолке дырка, для того, чтобы туда выходил дым от костра, разведенного в центре колыбы, где обычно готовят мясо. Внутри было ужасно холодно, и согреться можно было только от сумасшедших плясок под песни Русланы.

По утрам тело просто было в шоке. Болело все! И особенно голени, где туго крепились лыжные ботинки. Но после удивительного завтрака мы забывали обо всех болях и снова мчались на лыжах.

Сегодня уже практически все научились тормозить...

...И катались с «человеческой» горки. На следующий день закрепляли навыки, а потом, кто почувствовал себя уверенно на лыжах, завтра собирались на Близицу, длина которой 1700м, склоны там покруче.

Полный экстрим и невероятные ощущения! Каждый раз, взбираясь выше и выше, преодолевая горы круче и круче, мы чувствовали такой выброс адреналина...

Хотя основная часть нашей команды впервые стала на лыжи, на четвертый день почти все спустились с Близицы. Погода ухудшилась, был сильный ветер, и все заметало снегом, но для экстрима — в самый раз. Очки облипали снежинками, от ветра глаза были полны слез, трассы было практически не видно, и, казалось, это последний спуск. Но удачный финал, и снова хочется наверх. Глаза сияют, замирает сердце. Вот оно какое, счастье!

(продолжение на стр. 8)

Праздник грации и красоты. Бал аэробики-2006

В первой декаде апреля в спортивном зале академии состоялся Второй межфакультетский Бал аэробики. Все восемь наших факультетов представили команды, которые были, с одной стороны, полны настоящей женственности и грации, а с другой, спортивного азарта и воли к победе.

В ход соревнований между факультетскими сборными вполне гармонично вплелись выступления гостей - спортсменов и танцоров, представлявших разнообразные направления спортивного танца и, собственно, спорта. А теперь немного подробнее...



Бал аэробики – для Запорожья явление как привычное, так и ожидаемое. Это добрая традиция. В минувшем году, вдохновленные яркими выступлениями профессиональных спортсменов, студентки академии при поддержке кафедры физвоспитания, Татьяны Шимилицы, ее воспитанников, членов сборной ЗГИА по аэробике, и администрации академии инициировали проведение межфакультетских соревнований по этому виду спорта. Год не прошел впустую. Девушки, аккумулируя опыт предшественниц, работая над образом танца вместе со своими непосредственными руководителями-тренерами, представили на суд зрителей и жюри замечательные композиции.

О том значении, которое придается празднику, говорило присутствие на его открытии ректора академии, Владимира Ивановича Пожуева, проректоров, а также большинства деканов, пришедших поддержать свои команды. В кратких

вступительных речах ректор академии, а вслед за ним и зав. кафедрой физвоспитания А. Н. Кузьменко отметили высокие достижения ЗГИА в области традиционных видов спорта, пожелали успешных выступлений участницам состязания и призвали зрителей к активной и по спортивному азартной поддержке команд.

Уже по одному только параду команд было видно, сколько сил и внимания было уделено подготовке к соревнованию. Каждая из команд выступала в ярких костюмах, девчонки действовали слаженно, синхронно и очень весело.

Первое место вполне заслуженно заняла команда ФМФ (декан В. Г. Воронкова), на втором - сборная ФИТ (декан М. Ю. Пазюк). Третье место досталось команде МФ (декан С. А. Воденников).

Нестихающими аплодисментами приветствовал «зал» выступление сборной академии по аэробике и наших серебряных призеров Украины, восточный танец в исполнении сотрудниц ЗГИА.

В выступлениях почетных гостей бала оказались представленными практически все современные направления фитнеса, художественной и спортивной гимнастики... Зрители рукоплескали трем мальчишкам, исполнявшим неповторимые пируэты брейк-данса. Истинным вдохновением пронизано было выступление мастеров спорта по художественной гимнастике под названием «Ангель». Нам довелось даже увидеть «танец», подготовленный чемпионками мира по рэпу, выступление восьмилетнего мастера спорта по спортивной гимнастике и многое другое.



Впрочем, лучше 1 раз увидеть, чем 100 раз прочитать. А потому наш совет - не пропускайте спортивные зрелища в нашей академии. Это всегда - событие!

Н. Юсупова

Аматорская баскетбольная лига. Теперь и в ЗГИА

Два года назад по инициативе Федерации баскетбола Украины была учреждена Аматорская баскетбольная лига. Игры в ее рамках проводятся по системе чемпионата Украины среди мужских команд, разбитого на 4 зоны: Западную, Северную, Центральную и Юго-Восточную, к которой относится и Запорожская область.



Сборная команда ЗГИА в этом году дебютировала в чемпионате АБЛ. И, безусловно, сумела приподнести сюрприз не только своим болельщикам, но и друзьям-соперникам, сходу войдя в финал.

Этому успеху предшествовали игры предварительного тура: сборная академии встречалась с командами из Днепродзержинска и Кривого Рога. Победа обеспечила нам места в полуфинале, где мы должны были померяться силами с баскетболистами из Одесской области.

Успех в 1/2 финала принес желанную путевку на финальные соревнования в г. Одессе 13-14 мая. Желаем нашим баскетболистам успеха и медалей из драгоценных металлов

А у нас во дворе есть девчонка одна...

Встретив эту скромную на вид девушку в коридорах академии, нипочем не подумаешь, что она, такая стройная, милая, – обладательница черного пояса по шотокан карате-до. Знакомьтесь, Саша Наконечнюк...



Александра Наконечнюк – студентка 2 курса МТФ. Спортом начала серьезно заниматься с 8 лет. Как ей теперь кажется, энергию было некуда девать. «Не-женский» шотокан карате-до оказался правильным выбором. Об этом свидетельствуют не только Сашины награды и грамоты, которых у нее целая коллекция, но и сегодняшние успехи девушки в учебе, активная общественная позиция.

Саша Наконечнюк уверена, что именно занятия серьезным спортом научили ее организованности и дисциплине, помогли в учебе: она закончила школу с золотой медалью.

Свой день Саша научилась растягивать так, чтобы находить время

и на учебу, и на спорт, и на увлечения. А увлечений у Александры сегодня два – боксер по кличке Барон и попугай породы жако, которого величают Лорик. Как и в школе, в академии Александра, начиная со II курса, активно участвует в общественной жизни, танцевала в «Дебюте». Ее талант художника незаменим при выпуске стенных газет факультета. Одним словом, ей удается в этой жизни многое, ей хочется добиться в жизни многого, а для этого есть и возможности, и способности. Удачи тебе, Саша!

На фотографиях Саша со своими товарищами по спорту и тренером – Анатолием Михайленко (Запорожская областная федерация по шотокан карате-до). А второй снимок сделан после семинара, который проводил у нас шеф-инструктор Манабу Мураками.

