

**НАШИ СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ**

# ВАЛЕОЛОГИЯ КАК СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ЗАПАС

Для того, чтобы быть успешным в учёбе, хорошо бы адекватно воспринимать полученную информацию, обрабатывать её и не просто усваивать, но и уметь использовать в дальнейшем. Чтобы этот непростой процесс шёл качественно и был эффективным, специалисты советуют вести здоровый образ жизни, заниматься спортом или делать самые незатейливые физические упражнения, но регулярно.

В Академии занятия физической культурой и различными видами спорта - неотъемлемая часть учебного процесса. Физическое воспитание и валеологическое образование студентов, выработка у них навыков здорового образа жизни стало прерогативой кафедры физического воспитания и спортивного туризма.

Студенты Российской международной академии туризма большое внимание уделяют развитию высшего спортивного мастерства, они участвуют практически во всех соревнованиях и универсиадах по всем видам спорта среди студенчества Москвы и Московской области, чемпионатах России, Европы и даже мира.

В прошедшем году и в первые месяцы этого студенты Академии стали призёрами и участниками:

- Всероссийской универсиады по спортивному ориентированию. Мужская команда, в составе которой: Александр Салаткин, Иван Полошев и Алексей Мальцев, заняла 2е место в эстафетной гонке. В общем зачете команда заняла 3е место;
- Всероссийской универсиады по лыжному туризму, где наша команда

заняла почетное 5е место;

- Первенства вузов Москвы и Московской области по лыжным гонкам, в котором студент 3 курса Максим Фадеев занял 1е место, а студентка 2 курса Наталья Еремич - 2е место;
- Соревнований по спортивному ориентированию на лыжах среди вузов Москвы и Московской области. Наш вуз занял 1е место;
- Финального тура чемпионата Московской области (хоккейная команда «РМАТ-ХИМКИ»);
- Чемпионата мира среди юниоров по спортивному ориентированию на лыжах. В эстафетной гонке наша команда заняла 1 место. Екатерина Мунина и Татьяна Мендель заняли призовые места в отдельных дисциплинах.

Наши спортсмены приняли активное участие и показали высокие результаты:

- в первенстве вузов по следующим видам спорта:
  - лыжные гонки;
  - спортивное ориентирование;
  - полиатлон;
  - плавание;
  - легкая атлетика;
  - лыжный туризм;
  - борьба самбо.
- в Спартакиаде негосударственных вузов Москвы и Московской области по видам спорта:
  - настольный теннис (1 место);
  - баскетбол (3 место);
  - плавание;
  - минифутбол;
  - волейбол (3 место);
  - лыжная эстафета (2 место);

- легкоатлетический кросс.

В Академии работают различные спортивные секции, задача которых укреплять здоровье и развивать физический потенциал студентов. Занятия проводят преподаватели РМАТ, заслуженные мастера спорта РФ. Это секции:

- спортивного туризма (горный, пешеходный, водный, конный, спелео);
- спортивного ориентирования;
- футбола (с/к «Юность»);
- волейбола (лицей №21, г. Химки);
- баскетбола (лицей №21, г. Химки);
- плавания (о/ц «Планерная»);
- борьбы самбо (с/к «Юность»);
- фитнес-аэробики (с/к «Юность»);
- легкой атлетики (манеж имени братьев Знаменских, г. Москва).

*Александр Исаев,  
председатель студенческого совета,  
аспирант РМАТ*

**СЕКТОР СМЕХА**

В День смеха в городе Конаково Тверской области, во Дворце культуры «Современник», состоялся фестиваль команд КВН Российской международной академии туризма. Гостей принимал Конаковский филиал РМАТ.

Это - восьмой фестиваль, в котором соревновались команды филиалов - такое долгожданное для многих событие! Самые веселые и самые находчивые команды из Московского, Владимирского, Воскресенского, Псковского, Конаковского, Пушкинского, Воскресенского филиалов РМАТ собрались, чтобы, как говорится, себя показать. Ну - и на других посмотреть, разумеется.

## ТАЛАНТОВ НАМ НЕ ЗАНИМАТЬ

Задание для команд-участниц включало два конкурса со спортивными названиями. Фристайл состоял из симбиоза стандартных кавээнзовских конкурсов - приветствия и музыкального задания. В биатлоне команды продемонстрировали домашние заготовки. Ни одна из команд не изменила собственной манере, что говорит о приверженности собственному стилю, стремлению к оригинальности, а не подражательству. Публика и жюри по достоинству оценили

выступления участников.

После подведения итогов двух конкурсов призовые места распределились следующим образом:

- 1 место - команда «Интер Клуб» Московского филиала РМАТ (Измайлово);
- 2 место - команда «Рулеж», Владимирский филиал РМАТ;
- 3 место - команда «Руссо Туристо», Сходня - РМАТ.

Победителям вручены грамоты, ценные призы и подарки.

В ближайшем будущем планируется создание сборной команды РМАТ, которая объединит талантливых, веселых и находчивых молодых людей всей Академии.

Такие мероприятия, когда встречаются студенты разных филиалов РМАТ, очень обогащают: именно в творческом общении рождаются свежие идеи, будущие сценки и репризы. А это значит, что и зрители ждут новые фестивали и встречи в клубе веселых и находчивых.

*Александр Исаев,  
председатель студенческого совета,  
аспирант РМАТ*



**ПЯТЬ ХАЛЯВ!**

**Халява #1**  
Можно сходить на халяву в Большой театр. «Как это сделать?» - спросите вы! А это очень просто! Не забывай, что ты студент и всегда с собой бери студенческий билет! Именно он поможет тебе пройти бесплатно в Большой театр! Просто приходишь туда и показываешь студенческий билет, и тебя сажают на свободное место, а таких очень много.

Так, что студенты ходите в театры чаще, пока есть возможность это сделать бесплатно! Удачи вам и приятной встречи с большим искусством!

**Халява #2**

По дороге тебя всегда может настигнуть неожиданная неприятность, и денег нет, чтобы избавиться от нее! Только в этом номере мы перечислим все бесплатные туалеты Москвы! Итак, одно из самых популярных мест, где находится эта комната релаксации, это, конечно же, Макдональдс и Ростик! Можно зайти в кафешку на Тверской, бывшая булочная Филиппова. Очень приличный туалет в торгово-развлекательном комплексе «Шереметьевский» на Никольской. Есть и другие варианты. Ждём их от вас.

**Халява #3**

У вас вдруг закончились деньги на мобильном, а вам срочно надо позвонить или написать смс! Не переживайте, есть услуга бесплатных отправок смс с официальных сайтов компаний мобильной связи!

**Халява #4**

У тебя проблемы с английским языком? А в Москве курсы стоят очень дорого? Не отчаивайся, мы предлагаем тебе посетить клуб английского языка! Он бесплатный, он веселый и недалеко от дома! В Москве есть два места - метро Сокольники и Новокузнецкая. А также в Зеленограде!! Там существует несколько групп общения в зависимости от навыков владения английским языком. Клуб английского языка осуществляется в рамках благотворительной деятельности Церкви Иисуса Христа Святых последних дней в городе Москве.

**Халява #5**

Тебе хочется погулять в красивом месте? Тогда культурно-исторический центр Москвы «Царицыно» тебя ждет. Всем студентам вход бесплатный, конечно же, при предъявлении документа, т.е. студенческого! Удачного отдыха!

**Наконец-то пришла весна!**

Выглянуло солнышко, распустились почки, птички прилетели. Наступает время праздников, прогулок и ...шашлыков! Собираются веселые и шумные компании, чтобы развеселиться после зимней спячки, а заодно и понежиться на теплом солнышке! Но вот не задача идем на природу, а кроме шашлыков и картошки не знаем, что можно взять из еды, чтобы перекусить на скорую руку, пока готовится шашлык! Что же можно приготовить быстро при минимуме удобств?

Вот несколько рецептов для обогащения шашлычного меню!

**Рецепт 1: Самые вкусные бутерброды на природе!**

**Бутерброды с яйцом.**

Ломтик белого хлеба намазать

- Над номером работали: студенты Российской международной академии туризма:
- **Екатерина Карева, Анастасия Тарасова, Дарья Котлярова, Татьяна Федотова, Марина Царькова, Маргарита Молотова,**
- а также **Александр Исаев, Алла Долгова, Тимофей Канищев, Николай Выговский.**

Редакция хочет обратиться ко всем, кто нас сегодня читал. Пишите и вы о том, что вас волнует, чем хотите поделиться, что узнать, о чём рас-

## ПОКА ШАШЛЫК НА УГЛЯХ...

майонезом, сверху положить колечки яйца, посыпать измельченным зеленым луком или укропом, немного посолить.

**Бутерброды с огурцом.**

Ломтик хлеба намазать селедочным или сливочным маслом, сверху уложить рядами ломтики свежего огурца. Посолить, посыпать рубленым укропом.

**Бутерброды с помидором.**

На намазанный яичным или сливочным маслом ломтик хлеба уложить толстые дольки помидора, посолить и поперчить.

**Рецепт 2 : Креветки в лодочках**

Креветки очистить, посолить, полить соком половинки

лимона. Помидоры очистить от плодоножки и разрезать на четыре части. Удалите семена и перегородки (получатся лодочки). Добавьте сыр, соль, перец, сок второй половинки лимона и взбейте до однородной массы. В помидорные лодочки положите соус, сверху положите по креветке, украсьте зеленью.

**Рецепт 3: Десерт из фруктов.**

У яблока и груши удалите сердцевину, у слив - косточку и нарежьте дольками. Виноградины нарежьте пополам и уложите фрукты в тарелочку, посыпьте сахаром, залейте соком и сливками и перемешайте. Подавайте, посылав рублеными орехами. Приятного аппетита и хорошего отдыха!

**• Пальчики оближешь!**

Пожалуйста, участвуйте и побеждайте! И если не в этом году, то в следующем, когда наше издание окрепнет и станет по-настоящему популярным. Мы будем стремиться к этому, но не без вашей поддержки, дорогие читатели. С благодарностью примем любые замечания и советы...

А пока обращаемся с просьбой: присылайте в редакцию ваши предложения о названии газеты. Мы остановились на «Игошке», но, возможно, что есть более подходящие варианты. Ждём ваших предложений!

**Овен(21.03 - 20.04).** Товарищи овны! Звезды полагают, что вам нужно больше разговаривать. Всем все расскажите. И про планы на лето, и про мечты, и про жажду нарядов. Преподаватели и постовые милиционеры станут к вам более снисходительными.

**Телец(21.04 - 21.05).** Звезды говорят, что в этот период самое главное - не опускать руки. Особенно перед семинарами. Студент! Скоро сессия! Жди перемен на любовном фронте и уделяй больше внимание своим близким. Они, вырастив адекватное чадо, этого заслужили! **Близнецы(22.05 - 21.06).** Объявляем бой капризам и плохому настроению. Никаких депрессий и надутых губ! Только не надо постоянно двусмысленно улыбаться...А то мало ли что люди подумают. Второй курс! Не прогуливайте лекции! Звезды нащепали, что преподаватели настроены на байкот вплоть до сессии!

**Рак(22.06 - 23.07).** Не пускай ветер в голову! Особенно настойчивым будь 30 апреля и 16 марта. Звезды попытаются сбить тебя с толку! И помни: пора настраивать волну на сессию **Лев(24.07 - 23.08).** Эти дни тебе суждено прожить в безумном ритме. Перед твоими глазами мелькают люди, истории, пейзажи... Попробуй подумать о чем-нибудь глобальном. Звезды уверяют, что это поможет! Например, о теме доклада или диплома. Нужно брать пример со старших курсов!!!

**Дева(24.08 - 23.09).** Пора наводить порядок. Первую коробку с макулатурой вынеси из своей головы. И еще: если ты парень, то звезды тебе в этом месяце не завидуют. И мы, скромные гадалки, тоже. В этот период тебя поджидает «запарка», связанные с учебной деятельностью...и...некоторое затихие на любовном фронте.

**Весы(24.09 - 23.10).** Звезды волнуются за твое здоровье и советуют не забывать регулярно лакомиться йогуртом на завтрак - почаше вспоминай о бедном желудке. И еще: если будешь пить кофе в лекционной, будут проблемы!!! И в клубы не ходи, а то наш волшебный шар... В общем, ну мы тебя когда-нибудь обманывали? Тогда просто не ходи!!!

**Скорпион(24.10 - 22.11).** В этот период времени вас ожидает перспектива карьерного роста. Ваш начальник с радостью примет все начинания и предложения. Так что дайте волю своему позитиву и креативным идеям.

**Стрелец(23.11 - 22.12).** Весна - опасное время года, так что берегите здоровье, если не для себя, то хотя бы для любимых, в том числе и преподавателей, которые в этот период(как нащепали звезды) положительно настроены на то, чтобы поставить вам хорошую оценку.

**Козерог(23.11 - 20.01).** Звезды дарят вам шанс: сдать сессию на отлично...Правда для этого будет нужно немного потрудиться!!! Так что дерзайте и не бойтесь экспериментов!

**Водолей(21.01 - 18.02).** Нам тут «настучали», что кто-то из представителей вашего знака обидел звезду...И тогда другие звезды стоворились и решили не давать никаких прогнозов всем водолеям! Так что, если вы прочтаете предсказание в каком -нибудь другом гороскопе: знайте, этот гороскоп неверный! Зато синоптики утверждают, что кто-то, а солнышко в этом месяце вас не обидит.

**Рыбы(18.02 - 20.03).** Вижу, вижу...Больше всего тебя сейчас раздражает то, что тебе нужно подчиняться неизвестно кем и зачем придуманным законам и правилам. Если ты вдруг решишь, что этот мир устроен несправедливо, немедленно придумай свой, в котором действуют другие, только тобой придуманные правила... И вытщи плеев из ушей! Знаешь, как это раздражает, особенно преподавателей!

*Ваши народные целительницы,  
гадалки и предсказательницы  
Аводья и Фекля*