



Знанием объединимся
Scientia unescamus

Дружба

№6 (1444)
7 марта 2013

Российский университет дружбы народов

Дорогие женщины!

Поздравляю Вас с Международным женским днем!

Вы вносите в нашу жизнь радость и сказку, дарите тепло и заботу, олицетворяете любовь и счастье. Каждая из Вас является хранительницей семейных и нравственных ценностей, способна добиться успеха в любом деле, за которое берется. Вы сильные и одновременно прекрасные.

В этот светлый весенний праздник от всей души и с глубокой искренностью хочу пожелать, чтобы Ваша жизнь была наполнена всеми цветами радуги, лучи солнца дарили улыбку и радость, а грусть и уныние никогда не касались сердец. Счастья и хорошего настроения Вам и Вашим близким!

С праздником!

Ректор РУДН, Председатель ВАК РФ,
академик В.М. Филиппов



Праздник чистых кастрюль, весны и женской красоты

У праздника 8 марта есть две стороны. Во-первых, это день весны и почитания женщин – и традиции его восходят к древнеримскому празднику Юноны. Во-вторых, Международный женский день ассоциируется с борьбой против дискриминации женщин. Какое же начало сильнее – рассмотрим факты и спросим у студентов.



В Древнем Риме, среди всего сонма почитаемых богов, женщинами особенно выделялась богиня Юнона, супруга громовержца Юпитера и покровительница женщин. Ей был посвящен отдельный праздник в начале марта – праздник матроналии. В этот день матроны (так римляне называли свободнорожденных, состоящих в браке женщин) получали от своих мужей подарки и были окружены вниманием и любовью. Праздник не обходил стороной и рабынь – они получали выходной, и мужчины-рабы выполняли всю работу за них. Римлянки, одетые в нарядные одежды, с благоухающими венками на головах, шли в храм богини Юноны и приносили ей дары. Праздник матроналии

просуществовал вплоть до начала 5 века н.э. и был отменен в связи с утверждением христианства в Риме, причем на смену ему ничего «изобретено» не было.

У славян март издавна воспринимался как женский месяц – из-за переменчивой, как женское настроение, погоды. В Болгарии и Румынии существует праздник прихода весны – 1 марта, причем по-болгарски этот праздник (а в фольклоре и месяц) называется «Баба Марта».

Однако для политиков XIX-XX вв. март вовсе не был связан с Юноной и «Бабой Мартой» – праздник 8 марта появился как день женщин-революционерок.

Восьмого марта 1857 года в Нью-

Йорке на манифестацию собрались работницы швейных и обувных фабрик. Текстильщицы прошли «маршем пустых кастрюль» по Манхэттену. Они требовали сокращения рабочего дня с 16-часового до 10-часового, улучшения условий работы, равные права для женщин, равную с мужчинами заработную плату. Это событие стали называть Женским днем.

Прошло более 50 лет, и в последнее воскресенье февраля уже 1908 года тысячи женщин вновь вышли на улицы Нью-Йорка. Демонстрация эта была приурочена к тому самому Женскому дню 1857 года. Женщины вновь стали требовать избирательного голоса, выступили против плохих условий труда, и в особенности против труда детей.

В следующем, 1909 году, Женский день вновь был отмечен маршами и забастовками женщин. В 1910 году социалистки и феминистки провели Женский день уже по всей стране. В этом же году на второй Международной конференции женщин-социалисток было предложено поставить вопрос о том, чтобы женщины во всем мире выбрали определенный день, когда они будут привлекать общественное внимание к своим требованиям. Женщины горячо поддержали это предложение поименным голосованием, результатом которого явилось возникновение Международного дня солидарности женщин в борьбе за экономическое, социальное и политическое равноправие.

Продолжение на стр. 5

Энергия в семикратном размере

Вечер 27 февраля принес в РУДН очередное захватывающее событие – конкурс «Мистер АССАФСТУ-2013». Помещение Актового зала Главного корпуса впитало в себя необычайную атмосферу, в которой семеро замечательных студентов РУДН из стран Африки боролись не только за звание лучшего, но и за приз зрительских симпатий. В конкурсе приняли участие студенты из Габона, Анголы, Гвинеи, Кот-д'Ивуара, Мозамбика, Нигерии и Судана.



Конкурс начался с «самопрезентации» молодых людей. Каждый из студентов выходил на сцену с оригинальным представлением и рассказывал о себе, своих качествах и достоинствах, которые позволят победить в этом состязании. Ребята добавляли в свои презентации фото родных стран и достопримечательностей. Кроме того, выступления сопровождались ритмичной музыкой и впечатляющими танцами.

Далее сюжет мероприятия развивался свободно и непринужденно. Молодые люди сыграли миниатюрные спектакли, в которых поразили зрителей и жюри своей энергичностью, чувством юмора и актерским мастерством. Одними из самых волшебных моментов мероприятия, безусловно, были те, когда необычайно подвижные конкурсанты исполняли танцевальные номера. Каждый танец был полон эмоций, захвативших не только выступающих, но и весь зрительный зал.

К моменту окончания конкурса было невозможно представить, что из этих семерых удивительных ребят только один единственный станет победителем. Конкурс завершился на романтической ноте: молодые люди выходили на сцену в сопровождении девушек в ослепительных нарядах. После этих приятных минут судейская коллегия отправилась совещаться. Спустя некоторое время, семеро участников уже стояли на сцене в ожидании. По итогам конкурса звание «Мистер АССАФСТУ РУДН-2013» получил Диаби Сулейман (на фото в центре), студент факультета русского языка и общеобразовательных дисциплин, направление «Международные отношения» из Кот-д'Ивуара. Поздравим победителя и пожелаем ему удачи и таких же ярких и незабываемых побед!

Наш корр.

Прекрасная и неповторимая



В первый день весны в Университете состоялось одно из самых «женственных» мероприятий – седьмой ежегодный конкурс «Мисс медицинский факультет РУДН-2013». В нем приняли участие восемь красавиц факультета.

Конкурс состоял из пяти этапов. Первый – дефиле, в котором девушки под громкие аплодисменты демонстрировали свои платья, походку, грациозность и красоту. Во втором конкурсе задача студенток усложнилась. Девушки исполнили танец, в котором цель каждой была показать не только умение двигаться в коллективе, но и быть в то же время индивидуальной и оригинальной. Следующий конкурс продемонстрировал креативность наших конкурсанток, ведь задачей конкурса было создание дизайна медицинского халата на тему «сказка». Все халаты были сшиты финалистками самостоятельно. Четвертый конкурс раскрывал таланты девушек и назывался «Домашнее задание». Судьям и залу была предоставлена возможность оценить творческую деятельность конкурсанток, которые впечатлили зал своими вокальными, танцевальными и даже спортивными талантами.

Наконец, заключительным соревновательным этапом мероприятия стал интеллектуальный конкурс с очень интригующим названием «Диванчик». Девушкам предстояло вытянуть конверты с неизвестными для них вопросами, которые были на удивление разнообразны.

После окончания «Диванчика» жюри предстояло определить победительницу. Но так как все девушки были неотразимы, каждая из них получила один из титулов: «Мисс национальный колорит», «Мисс элегантность», «Мисс артистичность», «Мисс нежность», «Мисс загадка», «Мисс оригинальность», «Мисс обаяние» и «Мисс грация». Но в финале по итогам прошедшего соревнования самой лучшей, самой яркой и талантливой признана Ольга Молчанова! Поздравляем новую Мисс медицинский факультет РУДН-2013 с ее блестящей победой и желаем всегда быть такой же прекрасной и неповторимой!

Ксения Кришина

Две луны и их очарование

Яркий, изумительный, потрясающий, соблазнительный, чарующий, восхищающий, завораживающий всех до единого театр-шоу экзотического танца «Амарэн». Этот красивый коллектив сумел покорить не только нашу планету РУДН, но и всю Россию. Его создателем и руководителем является Марина Оганян, которая полностью посвящает себя «Амарэн». Вместе со своими талантливыми танцовщицами она создает феерические концерты, неповторимые сценические наряды и волшебную атмосферу. В этом году ее танцевальному коллективу исполняется десять лет. Марина Оганян с удовольствием рассказала газете «Дружба» о судьбоносных моментах в своей жизни, безграничной любви к танцу и заслуженной популярности.



- Марина, когда и почему Вы начали танцевать?

- Танцевать любила с детства. Кружок народного танца, студия бального танца и т.д. - перепробовала несколько направлений и в итоге начала заниматься индийскими танцами. Увлечение перешло в любимое хобби и повлияло на стиль жизни. Начала изучать хинди (индийский язык), культуру Индии и даже кулинарию. Начала танцевала в коллективе «Амрита», где познакомилась с индийским танцем в стиле Bollywood (танцы из кинофильмов). Судьба свела с Сантош Варма, президентом индийского женского комитета. Благодаря этой встрече передо мной открылись двери в культурную жизнь Индии в Москве, я принимала участие во многих концертах и праздниках, посвященных индийской культуре. Случилось судьбоносное выступление в Интерклубе, где я познакомилась с Ириной Кирилловной Смирновой, руководителем студии «Радуга», куда она меня и пригласила преподавать индийские танцы.

- Как же так получилось, что в итоге появился Ваш коллектив?

- Желание создать коллектив назрело, наверно, от амбиций,

захотелось чего-то большего, а до этого были выступления на мероприятиях в рамках РУДН. Вырос интерес к восточной культуре, коллектив стал расширяться, в репертуаре появились новые направления восточного танца и разные интерпретации восточной культуры.захотелось вывести коллектив в большое плавание и представлять нас уже на более масштабных мероприятиях.

- Откуда такое манящее название?

- В свое время у меня был псевдоним Амарин. Я долго думала над названием коллектива и нашла понятие «амарэн», близкое по созвучию к Амарин. Оно обозначало две луны, в нашем случае арабскую и индийскую.

- На каждом выступлении у «Амарэн» незабываемые костюмы. Кто вам с этим помогает?

- Все идеи костюмов и образов продумываю я, учитывая пожелания девушек, а воплощать идеи помогает портниха, с которой мы сотрудничаем уже более семи лет. Также костюмы вышивают и сами девушки, которые за многие годы научились не только держать иголку в руках, но и создавать настоящие шедевры.

- Многие девушки в студенческие

годы хотят начать танцевать. Что Вы можете сказать особенного о своем коллективе, чтобы они выбрали именно его?

- Восточный танец развивает женственность и пластику, при этом подходит для любой комплекции и возраста. Думаю, никому это не помешает. Ну а тех, кто стойко выдержит первые годы обучения, ждет еще и яркая творческая жизнь в дружном и веселом коллективе.

- Требуются ли какие-то особые умения или же танцевальный опыт?

- Наверно, главное - желание и огромная самоотдача. Восточный танец только кажется легким стилем, а на практике оказывается, что не все так просто. В основном ко мне приходят девушки без подготовки, и для меня дело чести доказать обществу, что можно добиться результата и при отсутствии данных.

- Какими наградами был отмечен коллектив «Амарэн» за десять лет своего существования?

- Наш коллектив неоднократно становился лауреатом «Фестоса», особую гордость у нас вызывает участие в конкурсах по восточному танцу, где мы занимали все первые места в наших номинациях, в 2005 году мне присудили гран-при конкурса «Оазис», поездка в Германию как педагога стала для меня отправной точкой в мир большого танца. Мы привыкли поднимать себе планку и, конечно же, продолжаем готовить для наших зрителей разные сюрпризы.

- Помимо концертов в Университете, где вы еще выступаете?

- У нас обширная концертная деятельность, конечно же, фестивали и концерты по восточной культуре, где мы являемся постоянными участниками, где танцуем на одной сцене с мэтрами международного масштаба. Гастроли по городам России, выступления с известной российской певицей Азизой, раз в два года я организую сольные театрализованные шоу.

- Уже совсем скоро вы будете праздновать 10-летие «Амарэн». Какими словами поздравите участниц своего танцевального коллектива?

- Дорогие Девы! Нашей теплой компании уже десять лет, были радости и ссоры, победы и разочарования, Ваша самоотдача бесценна, она мое вдохновение и тот материал, из которого я буду творить! Поздравляю Вас с Вашим Юбилеем, с десятилетием прекрасного и чарующего танца!

Марина Андреева

Маленький шаг в большую культуру
С 17 по 24 февраля в Университете проходил XIII
Фестиваль студентов из стран Латинской Америки и
Карибского бассейна. В рамках Фестиваля были
проведены национальные выставки в Главном корпусе
РУДН, на ФРЯиОД и на инженерном факультете, турниры
по мини-футболу и волейболу, а также вечер-концерт,
где латиноамериканские студенты исполнили народные
танцы и песни.



Девятнадцатого февраля в Российском университете дружбы народов состоялась официальная церемония открытия Фестиваля. Сначала прошла встреча проректора РУДН А.Д. Гладуша с послами и представителями латиноамериканского дипломатического корпуса. Александр Дмитриевич рассказал о жизни, учебе и быте латиноамериканских студентов, ответил на вопросы высокопоставленных гостей.

В тот же день в Главном корпусе РУДН прошла выставка стран Латинской Америки и Карибского бассейна. На открытии выступили проректор А.Д. Гладуш и выпускница Университета, Чрезвычайный и Полномочный Посол Многонационального государства Боливия Мария Луиса Рамос Урсагасте. После этого проректор, послы латиноамериканских стран и другие гости осмотрели экспозицию.

Рассказать много нового о странах и их традициях - главная цель выставок национальной культуры РУДН. Уникальная возможность потрогать, ощутить и даже попробовать на вкус национальную культуру представилась посетителям мероприятия. Выставки прошли в Главном корпусе Университета, на ФРЯиОД, а также в здании инженерного факультета.

Мексика

Традиционные блюда мексиканской кухни отличаются обилием острых приправ и перца. Исторически это вызвано тем, что приправы использовались в качестве консервантов.

Традиционным мужским головным убором является сомбреро, однако в настоящее время оно больше популярно среди туристов.

Один из самых известных алкогольных напитков Мексики - текила - зажигательный напиток песчаных пляжей, завсегда с ночных сборищ с весельем и танцами до упаду. Родом сей покоритель вечеринок из окрестностей города Текилы, в честь которого, собственно, он и был

назван. Изготавливается он из сердцевины голубой агавы.

Бразилия

Одним из самых ярких проявлений бразильской культуры является, безусловно, футбол. Для большинства бразильцев футбол - это не просто игра, а самая настоящая религия. Кто-то старается во всем походить на любимых футболистов. И это понятно. На протяжении уже нескольких десятилетий весь мир говорит о культуре Бразилии, по большей части, упоминая футбол.

Куба

Всем нам известно, что выращивание

табака, изготовление и курение сигар стало частью национальной культуры Кубы. Искусно вручную скатанные сигары экспортируются во многие страны мира и являются признаком аристократического образа жизни.

До 70% всего табака выращивается в провинции Пинар Дель Рио. Уникальный климат этих мест имеет относительную влажность 79%, среднюю ежегодную температуру +25 С, особенно благоприятное для табака количество осадков. В дополнение к этим специфическим климатическим особенностям местности, лучший в мире химический состав и сельскохозяйственные свойства почвы позволяют выращивать самый ароматный табак.

Колумбия

Колумбия - исторически мультинациональная страна, местное население характеризуется необычайной терпимостью, дружелюбием, способностью впитывать разные культуры. Здесь перемешано множество традиций и обычаев.

Одним из лидирующих секторов экономики страны, наряду с нефтью и углем, является производство кофе. В среднем ежегодно от его экспорта страна получает 2 миллиарда долларов США.

Перу

Самый популярный алкогольный напиток в Перу - Сантьяго Кеирола. Его готовят на основе виноградной водки Писко, которую в Перу пьют с XVI века.

Также страна славится своими животными, а точнее, альпаками. Разводят этих животных в высокогорном поясе Южной Америки. На сегодняшний день там обитает около трех миллионов альпак, большая часть из которых населяет Перу. Выращивают альпака для стрижки шерсти, из которой делают теплые и мягкие одеяла, пледы, одежду и ковры.

Мех альпака очень стойкий и не имеет жира, поэтому изделия из него долго не загрязняются. Ни одна другая шерсть в мире не сравнится с шерстью альпак, особенно детских. Она в семь раз теплее, чем шерсть овцы, практически водонепроницаема и не вызывает аллергии.

Двадцать второго февраля состоялся заключительный вечер-концерт, который посетили представители латиноамериканского дипломатического корпуса (Боливия, Эквадор, Гватемала), представители администрации Университета, президент Федерации латиноамериканских студентов Алсиндор Робенсон.

Президент Федерации студентов из
стран
Латинской Америки и Карибского
бассейна
Алсиндор Робенсон,
руководитель сектора стран
Латинской Америки и Карибского
бассейна
Хорхе Родригес-Аларкон,
Владислав Литвак

Праздник чистых кастрюль, весны и женской красоты

Окончание.
Начало на стр. 1

Впервые Международный женский день был проведен 19 марта 1911 года в Германии, Австрии, Дании, Швейцарии, Голландии. Затем дата сдвинулась ближе к началу месяца и окончательно закрепилась за 8-м числом. Однако в России, в связи с использованием юлианского летоисчисления, Женский день вплоть до перехода на григорианский календарь в 1918 году отмечался 23 февраля.

Международный день солидарности женщин в борьбе за экономическое, социальное и политическое равноправие – или попросту Международный женский день – до середины XX века был политическим государственным праздником, нерабочим днем. У Советского правительства существовал и празднично-официальный ритуал: на торжественных мероприятиях государство отчитывалось перед обществом о реализации государственной политики в отношении женщин. Однако постепенно он терял свою революционную окраску, и к началу XXI века Международный женский день стал тем, чем он является сейчас – праздником весны и днем почитания женщины, когда мужчины оказывают знаки внимания и уважения к представительницам прекрасного пола. Эта тенденция особенно характерна для Европы. В Америке, несмотря на тесную, казалось бы, связь с праздником, 8 марта не отмечается.

Что касается масштабов празднования этой даты в мире, то после распада Советского Союза день 8 марта остался в перечне государственных праздников Российской Федерации. Отмечается женский день и в странах СНГ: в Азербайджане, Грузии, Казахстане, Киргизии, Молдове, Таджикистане, Туркмени, Украине как Международный женский день; в Белоруссии и Узбекистане как День матери; в Армении, 7 апреля, отмечают День материнства и красоты. Этот день объявлен национальным выходным в республиках бывшего СССР, а также в Анголе, Буркина-Фасо, Гвинее-Бисау, Камбодже, Китае, Конго (там праздник «конголезских женщин»), Лаосе, Македонии, Монголии, Непале, Северной Корее и Уганде.

Томас Кавава (Танзания):

«У нас праздник 8 марта считается праздником прав женщин. В прошлом

году, например, африканские государства организовали акцию «Поднимись на гору Килиманджаро» – для того, чтобы привлечь внимание мира к борьбе против насилия над женщинами. Зато в России, как я вижу, это праздник нежного отношения к женщине, праздник наступления весны. Правда, все равно холодно».

То Као Мань (Вьетнам):

«У нас есть похожий праздник, очень старый – праздник храма сестер Чынг. Эти девушки, королевы Линьнама, собрали армию для того, чтобы противостоять китайским захватчикам, но в итоге потерпели поражение. Они считаются нашими героями, то есть героинями».

Альма Шемета (Литва):

«Мы празднуем 8 марта точно так же, как и наши страны-соседи: букеты, конфеты и теплые слова. Но у

нас это не государственный праздник. В школах мальчики дарят девочкам тюльпаны, дочки и сыновья рисуют мамам и бабушкам открытки, мужья дарят подарки женам... Вы сказали, в Нью-Йорке 8 марта был «марш пустых кастрюль», а сейчас, наверное, это «праздник чистых кастрюль», потому что все мужчины в этот день стараются помочь сестрам, мамам и бабушкам!»

Себастьян Родригес (Колумбия):

«Узнав, что в России есть такой праздник, я сразу подумал, что это как второе 14 февраля, повод признаться девушке в чувствах, выразить любовь. Но на самом деле русская душа в этом празднике совместила и почитание женщины как матери, и уважение женщины как работника, и оказание внимания молодым девушкам. Это меня удивило и восхитило».

Светлана Иванова

Неголодный студент

Студенты – народ активный, поэтому немудрено, что их называют «вечно голодными». А как же иначе? Для активности нужна энергия. И один из способов ее получить – подкрепиться чем-нибудь вкусным, питательным, особенным...

Согласитесь, просто взять и отварить сосиски – это неоригинально. Не стоит забывать, что РУДН объединяет студентов со всего мира. И у нас есть возможность узнать множество самых разнообразных рецептов.

Так, например, десятого февраля студенты из Марокко в рамках Вкусного фестиваля, который традиционно проводил Женский комитет, устроили мастер-класс по приготовлению курицы по-мароккански. Шеф-поваром на импровизированной кухне ЖК была Сара Идман. Ей помогали ее земляки и студенты, решившие провести свой вечер в Марокко. И это не преувеличение, ведь на Вкусном фестивале не только готовят, но и поют и танцуют под национальную музыку той или иной страны.

Тем, кто пропустил это «вкусное» событие, предлагаем рецепт курицы по-мароккански или, как говорят в марокканском народе, Жешпшериа.

Для того чтобы на ужин удивить своих родителей или друзей из общежития, вам понадобится: курица, фунчоза, грибы (консервированные шампиньоны), оливки зеленые, лимон, приправы (карри, куркума, перец, соль, Galina Blanca, молотый имбирь, шафран).

Способ приготовления

Натираем курицу лимоном и солью, чтобы избавиться от запаха, и хорошо промываем. Затем варим курицу на пару. В этот момент вспоминаем про фунчозу и заливаем ее горячей водой на семь минут. Теперь готовим смесь, которую в скором времени запрячем в курицу. Режем фунчозу, оливки, шампиньоны, к ним добавляем давленый чеснок и никуда без специй, перечисленных ранее. Курица должна вариться 30 минут, после этого мы ее вытаскиваем. Зелень + 2 ложки карри + 2/3 ложки подсолнечного масла + чеснок + куркума + имбирь = главный секрет блюда. Этим соусом обмазать курицу. Затем снабжаем ее начинкой из аппетитной смеси с фунчозой. Финальный аккорд нашего кулинарного произведения – намазываем курицу горчицей. Ставим в духовку и зовем друзей.

Разнообразьте свое питание! Устройте вечер, например, марокканской кухни, а за следующим рецептом приходите в Женский Комитет. Или поделитесь своим. Ждем вас в 210-й аудитории Интерклуба. Следите за объявлениями в вашем общежитии или на факультете.

Приятного аппетита!

Яна Пачковская

Февраль в РУДН

1 февраля. Завершилась зимняя сессия у студентов, 2012-2013 учебного года для студентов заочной формы, обучающихся в ИМП РУДН по магистерской программе «Менеджмент международного образования».

3 февраля. Сборная РУДН по лыжным гонкам под руководством тренера Р.П. Сергеева приняла участие в традиционном массовом соревновании «Московская лыжня-2013».

4 февраля. По итогам Ежегодного конкурса научно-исследовательских студенческих работ и проектов по тематике стран приема студентке кафедры международного права РУДН 6 курса Аобе Арлет Атобле (Кот-д'Ивуар) присуждено третье место, также она награждена Дипломом III степени Совета по НИРС.

4-6 февраля. На факультете физико-математических и естественных наук прошла Международная конференция «Интеграционные процессы в естественнонаучном и математическом образовании». В работе конференции приняли участие представители из 8 стран ближнего и дальнего зарубежья: России, Болгарии, Армении, Украины, Молдовы, Казахстана, Белоруссии, Таджикистана.

5 февраля. В музее РУДН состоялся показ документальных фильмов «РУДН. Ожившие кадры истории», «Праздничный вечер, посвященный 50-летию РУДН».

5 февраля. Старший преподаватель кафедры органической химии, к.х.н. А.В. Листратова получила Грант Президента РФ для молодых кандидатов наук.

5 февраля. Из недельной студенческой экспедиции на Урал под руководством старшего преподавателя кафедры геоэкологии А.М. Алейниковой вернулась группа студентов 3 курса. В экспедиции приняли участие 10 человек. Несмотря на сложные погодные условия, научная часть экспедиции была успешно выполнена и послужит основой для написания студенческих научных работ.

5 февраля. В спортзале ФОК РУДН состоялась товарищеская встреча по мини-футболу между студентами из Латинской Америки и Африки. Встреча закончилась со счетом 9:5 в

пользу команды Латинской Америки.

6 февраля. Состоялась встреча иностранных студентов медицинского факультета со студентами факультета русского языка и общеобразовательных дисциплин. В ходе встречи обсуждались вопросы учебной и внеучебной работы, которая ведется на факультетах, особенности обучения на основном этапе.

6 февраля. В спортзале ФОК РУДН завершились спортивные мероприятия, запланированные АССАФСТУ на зимние каникулы. В этот день состоялись финальные игры турнира баскетболистов, в которых определялись чемпионы и призеры соревнования. В игре за третье место сборная команда арабских студентов, приглашенная на турнир, выиграла у команды Чада. В финале команда Кот-д'Ивуара победила команду Танзании и завоевала кубок. Все призеры были награждены медалями, командам вручены грамоты. Общее количество студентов, соревновавшихся в зимних турнирах АССАФСТУ, составило 248 человек, которые приняли участие в 772 человеко-стартах.

7 февраля. На кафедре теории и практики иностранных языков ИИЯ РУДН состоялась студенческая научно-практическая конференция «Будущие педагоги или педагоги будущего». Это событие знаменует начало педагогической практики у будущих бакалавров лингвистики, в процессе которой студенты приобретают опыт научной, методической и практической деятельности в области преподавания иностранных языков.

7 февраля. На базе юридического факультета РУДН начал работу Международный форум по спортивному праву. Послания к участникам Форума направили заместитель Министра спорта Российской Федерации Н.В. Паршикова и руководитель аппарата Счетной палаты Российской Федерации С.М. Шахрай. Наталья Владимировна и Сергей Михайлович высоко оценили инициативу РУДН по проведению столь масштабного мероприятия в преддверии всемирных спортивных мероприятий, страной-хозяйкой которых в период 2013-2018 гг. станет Российская Федерация.

12 февраля. Состоялась встреча проректора по международной деятельности Г.А. Красновой, проректора по научной работе Н.С. Кирабаева и начальника

департамента Азии В.В. Белоус с делегацией представителей пакистанских университетов штата Пешавар и Комиссии по высшему образованию Пакистана. В ходе встречи пакистанские коллеги ознакомились с историей, образовательными программами и исследовательскими возможностями РУДН. В рамках переговоров были обсуждены вопросы сотрудничества в области подготовки магистров и аспирантов на базе Российского университета дружбы народов.

12 февраля. Редактор отдела науки журнала «Русский репортер» Григорий Тарасевич провел мастер-класс для студентов-журналистов филологического факультета.

14 февраля. В ФОК прошло заседание Совета СК «Дружба» нового созыва. В повестке дня были рассмотрены вопросы подготовки к заключительным стартам ежегодного зимнего праздника «Весь мир на лыжне» и первенству РУДН среди факультетов по лыжным гонкам, назначения повышенных стипендий за достижения в спортивной деятельности.

14 февраля. На инженерном факультете состоялся XIX научный межвузовский семинар «Геометрия и расчет тонких оболочек неканонической формы». В мероприятии приняли участие более 100 человек.

16 февраля. Женские сборные РУДН по волейболу открыли второй круг первенства вузов г. Москвы играми на выезде с командами МЭСИ. Вторая команда выиграла со счетом 2:0, первая команда - 3:2.

18 февраля. Для лучшей группы факультета физико-математических и естественных наук 2012 года был организован коллективный выход в Кремлевский Дворец съездов на балет «Лебединое озеро». Мероприятие состоялось при содействии Фонда поддержки факультета.

18 февраля. Мужская сборная РУДН по волейболу выиграла у команды МосГУ со счетом 3:0.

18, 19 февраля. Для студентов медицинского факультета прошли учебные экскурсии в Музей истории медицины НИИ скорой помощи им. Н.В. Склифосовского.

19 февраля. Солисты студии «Радуга» Интерклуба РУДН приняли участие в конкурсе патриотической песни «Гвоздика», посвященном 70-

летию Сталинградской битвы.

20 февраля. Для студентов инженерного факультета и факультета физико-математических и естественных наук прошел Урок мужества, посвященный Дню защитника Отечества.

20 февраля. Учащиеся школы №1163 посетили телевизионную студию РУДН. Школьники смогли узнать, как работает корреспондент на съемке, как делаются новости, что чувствует диктор, когда идет прямой эфир, и попробовали себя в роли ведущих.

21 февраля. На кафедре общего и русского языкознания филологического факультета прошла Международная научная конференция «Языковая системология. К 85-летию профессора Г.П. Мельникова (1928-2000 гг.)».

21 февраля. По приглашению Международного Комитета Красного Креста представители ИИЯ присутствовали на Дне открытых дверей, организованном Региональной делегацией Международного Комитета Красного Креста в рамках празднования 150-летия МККК. Студенты ознакомились с современной деятельностью МККК, движения Красного Креста и Красного Полумесяца, их историей и посетили тематическую фотовыставку, а также посмотрели фильм о работе МККК в Кот-д'Ивуаре.

21 февраля. Завершилось первенство РУДН среди факультетов по бадминтону в зачет 51-й Спартакиады Университета. Первое место заняла команда филологического факультета, второе место - команда факультета гуманитарных и социальных наук, третье - экономический факультет. Чемпионами турнира стали Битсавонг Кхамсао, Пхатпхайван Ванкхам, Ольга Морозова, Мария Алимова, серебряные призеры - Александр Смирнов, Вилайвавн Кхамнанг, Руслан Щербинин, бронзовые призеры - Чан Куок Нам, Михаил Поповиченко, Екатерина Замышляева.

21 февраля. На факультете физико-математических и естественных наук состоялась встреча с послом Республики Эль-Сальвадор в РФ Клаудией Конхура Сентено.

22 февраля. Новым советником-посланником Посольства Российской Федерации в Молдове назначен

выпускник кафедры радиопизики 1973 года, кандидат исторических наук Всеволод Иванович Филипп.

22 февраля. Российский университет дружбы народов посетила делегация Университета Ниццы София Антиполис (Франция). В ходе встречи с Ректором РУДН В.М. Филипповым были обсуждены вопросы развития и сотрудничества по направлениям прикладной математики и информатики, лингвистики, медицины, юриспруденции, сотрудничества в области научных исследований.

24 февраля. В торжественной обстановке на большой спортивной арене ФОК прошли заключительные забеги ежегодного зимнего праздника «Весь мир на лыжне» и первенство РУДН среди факультетов по лыжным гонкам. В этом году на старты вышли более 700 студентов из различных регионов и землячеств. Более 150 из них соревновались в заключительных забегах.

25 февраля. Учащиеся школы №904 посетили кафедру клинической ветеринарии РУДН. Школьники побывали в лабораториях анатомии животных, физиологии животных и ветеринарной фармакологии с токсикологией, ветеринарной хирургии, инфекционных и

инвазионных болезней животных.

26 февраля. Мужская сборная РУДН по волейболу в очередной игре первенства вузов г. Москвы принимала команду МГУПП и одержала победу со счетом 3:0.

28 февраля. Студент факультета физико-математических и естественных наук Артем Николаев награжден бронзовой медалью и дипломом III степени в IV Открытой олимпиаде Белорусско-Российского университета по математике.

28 февраля. В рамках деятельности клуба «Культурное пространство» факультета русского языка и общеобразовательных дисциплин состоялся круглый стол «Мы разные и это интересно». Студенты соприкоснулись с культурными особенностями Афганистана, Кореи, Таджикистана и Габона.

28 февраля. Женские сборные РУДН по волейболу в спортзале ФОК принимали команды из МСХА. Обе наши команды одержали убедительные победы: вторая команда выиграла со счетом 2:0, первая - 3:0.

По материалам сайта www.rudn.ru

«Научные» результаты

Двадцать шестого февраля в конференц-зале экономического факультета состоялось заседание Ученого Совета РУДН, посвященное Дню науке. Заседание вел Ректор Университета, Председатель ВАК РФ Владимир Михайлович Филиппов.

В ходе заседания были представлены к ученым званиям и избраны на должность сотрудники Университета.

Проректор по науке Н.С. Кирабаевым подвел итоги научно-исследовательской работы в РУДН в 2012 году, обозначил задачи в сфере научной деятельности на 2013 г.

Актовые речи были прочитаны доктором медицинских наук, профессором, заведующим кафедрой глазных болезней и офтальмологии ФПК МР М.А. Фроловым, доктором физико-математических наук, профессором, заведующим кафедрой экспериментальной физики В.И. Ильгисонисом на тему «Термоядерный синтез - фундаментальная наука и перспективные технологии».

Студентам Университета вручили дипломы Совета по НИРС за студенческие научно-исследовательские работы и проекты для невыпускных курсов РУДН; студенческие научно-исследовательские работы и проекты РУДН, ориентированные на решение проблем стран приема; за лучшую курсовую работу.

В торжественной обстановке были вручены премии РУДН в области науки и инноваций по итогам 2012 г. декану ФПКП РКИ, д.п.н., профессору Т.М. Балыхиной, заведующему кафедрой прочности материалов и конструкций, д.т.н., профессору С.Н. Кривошапко.

Старт дан!

Совсем недавно в России широко отмечали Год Испании. Он ознаменовался рядом крупных мероприятий, которые прошли на государственном уровне. Интересная программа была проведена и в нашем Университете. Работа в данном направлении продолжается, и вот впервые проводится Год испанского языка в РУДН. Более подробно об этом рассказала куратор по образовательным программам Испании и Латинской Америки, доцент кафедры иностранных языков филологического факультета РУДН Кончита Карловна Гарсия-Каселес.



«Специализация и география сотрудничества Университета с испанскими вузами расширяется с каждым днем. И проведение Года испанского языка в РУДН представляется событием чрезвычайно важным и знаменательным, так как испанистика – одно из ведущих научно-исследовательских направлений в лингвистике и филологии нашего Университета. Школа испанистики и латиноамериканистики на кафедре иностранных языков филологического факультета – одна из самых сильных в Российской Федерации и далеко за ее пределами. На кафедре работают основатели международно признанных научных школ: д.ф.н., профессор, академик МАН ВШ Н.М. Фирсова, заведующая кафедрой иностранных языков филологического факультета, д.ф.н., профессор, академик МАН ВШ Н.Ф. Михеева, д.ф.н., профессор О.С. Чеснокова и ряд других ведущих испанистов.

Программа проведения Года испанского языка включает в себя целый ряд мероприятий, способствующих повышению престижа и рейтинга РУДН среди ведущих университетов мира. Особо хотелось бы отметить крупную международную конференцию «IX Степановские чтения» (23-24 апреля), которая уже стала традицией и проводится в 14-й раз. Также следует обратить внимание на международную конференцию «Язык и литература Колумбии в контексте латиноамериканской цивилизации» (26-27 сентября), которая будет проводиться совместно с посольствами Испании, Колумбии и ряда других латиноамериканских стран.

В ходе конференции будет проведена презентация Большого испанско-русского словаря: Латинская Америка (под общей редакцией Н.М. Фирсовой), который составили 17 ведущих испанистов кафедры иностранных языков

филологического факультета РУДН, других кафедр иностранных языков РУДН, а также других вузов России».

Ожидается, что Год испанского языка в РУДН поможет укрепить сотрудничество с различными вузами Испании и Латинской Америки. В течение последних нескольких лет работа ведется активная. Так, кафедра иностранных языков филологического факультета на протяжении пяти лет сотрудничает с Университетом Кадиса (Испания). Развиваются программы по студенческой мобильности в области испанской филологии и лингвистики. Университет Кадиса выступает в качестве партнера проведения международной конференции

«Степановские чтения».

В декабре 2012 г. была открыта совместная магистратура с Международным университетом Каталонии «Менеджмент в культуре и межкультурная коммуникация». Программа чрезвычайно востребована на современном международном рынке труда.

В течение трех лет РУДН сотрудничает с Университетом Комплутенсе в Мадриде и Университетом Короля Хуана Карлоса (Мадрид).

Тесное сотрудничество в области студенческой мобильности развивается с Университетом Лас Палмас (Канарские острова).

Немаловажно и то, что студенты РУДН совершенствуют свои знания в области испанского языка, выезжая зимой и летом в лингвистические школы Испании.

Говоря о дальнейших перспективах, Кончита Карловна отмечает: «Мы планируем открыть совместные магистратуры с Национальным университетом Колумбии, Университетом Кастиль и Леон (Испания). Уже много достигнуто, но еще больше предстоит сделать».

И ведь у РУДН все получится. Год испанского языка в нашем Университете стартовал! Следите за новостями, их будет много.

**Подготовила
Марьяна Фесюк**

Памяти Патриса Лумумбы

На факультете гуманитарных и социальных наук РУДН студенты Демократической Республики Конго провели круглый стол, посвященный 52-й годовщине трагической гибели первого премьер-министра ДРК Патриса Эмери Лумумбы.

В круглом столе приняли участие проректор по международной деятельности Г.А. Краснова, начальник Управления по работе со студентами А.В. Ермаков и начальник департамента Африки Е.Г. Богатырева. В ходе мероприятия с докладами, посвященными герою конголезского народа и всей Африки П. Лумумбе, выступили заместитель декана по международной деятельности ФГСН, автор монографии о П. Лумумбе, профессор Л.В. Пономаренко, а также ведущий научный сотрудник Института Африки РАН, профессор Ю.Н. Винокуров. Также участники круглого стола посмотрели документальный фильм о П. Лумумбе на французском языке.

Почетный гость, Чрезвычайный и Полномочный Посол Республики Бенин в РФ господин Кочофа подчеркнул, что Университет должен гордиться тем, что долгие годы носил имя первого премьер-министра независимого Конго.

Почетный гость, Чрезвычайный и Полномочный Посол Республики Бельгия в РФ господин Труверуа поблагодарил РУДН за внимание к истории Африканского континента и личности П. Лумумбы. Господин Посол озвучил официальную позицию Бельгии по вопросу убийства лидера конголезского национально-освободительного движения, напомнив, что Королевство принесло официальные извинения Конго за период колониализма.

В рамках круглого стола состоялась дискуссия относительно нынешней ситуации в Конго и в Центральной Африке в целом. Участники мероприятия задали почетным гостям много интересных вопросов.

Наш корр.

Прочувствовать войну

Девятнадцатого февраля в Российском университете дружбы народов состоялась Межвузовская студенческая научная конференция «Уроки Сталинграда», посвященная 70-летию Сталинградской битвы.

Конференция началась с выступления декана филологического факультета Александра Георгиевича Коваленко. «Наше время грешит выпадением памяти, поэтому мероприятия, позволяющие вспомнить события Великой Отечественной войны, очень важны», - подчеркнул он.



Музей РУДН во главе с его директором Владимиром Николаевичем Величкиным представил к просмотру небольшой, но очень содержательный фильм, демонстрирующий наиболее тяжелые дни сражения у Сталинграда. «Город доживает свои последние дни», - говорили немцы и уверенно шли вперед. Но вскоре они встретили мощный отпор, и дорога к Сталинграду превратилась для немецких войск в «дорогу смерти», как они сами ее называли. Большое внимание в фильме было уделено «Дому Павлова», названному в честь Героя Советского Союза Якова Федотовича Павлова. Защита этой крепости - величайший пример патриотизма и силы духа, ведь двадцать измученных и голодных солдат не сдавались и на протяжении целых пятидесяти восьми дней защищали здание.

Что помогало людям выжить в непригодных для жизни условиях, откуда в них было столько храбрости? На такие вопросы может ответить только тот, кто сам прошел Великую Отечественную войну. Председатель совета ветеранов РУДН Анатолий Сергеевич Протопопов, с первых дней войны присутствовавший на фронте, объяснил, что выиграть в войне помогла абсолютная уверенность в победе: «Не было ни одного человека, который бы не верил в победу. За все время войны никто из солдат не высказал сомнений».

Единственным из присутствовавших на конференции, кто принимал непосредственное участие в Сталинградской битве, был Яков Алексеевич Ломко. Его увлекательный рассказ о жизни авиационных войск студенты слушали, затаив дыхание. Оказывается, у летчиков была особая примета: если пристегнуть

парашюты, то обязательно собьют с самолета, поэтому никто не пристегивался. Слушая профессора, каждый поневоле задумался о том, как многое в жизни зависит от случая. Например, в один жаркий летний день Я.А. Ломко и другие летчики собирались в столовую, но их друг уговорил их прежде пойти искупаться. «А потом мы узнали, что в столовой нас ждала засада. И если бы я не поддался искушению поплавать, я бы перед вами сейчас не выступал», - закончил Яков Алексеевич.

Почетным гостем конференции был Юрий Викторович Рубцов, доктор исторических наук и автор большого числа трудов о войне. В своем докладе он подробно описал план Гитлера по завоеванию мира и объяснил, почему именно Сталинград стал ключевым пунктом для немцев, а наша победа в этом городе поворотной страницей в истории войны.

В конференции приняли участие и студенты филологического факультета: Азиз Дюбай выступил с анализом выступления В.В.Путина, посвященного победе в Сталинградской битве, а Настя Астапова рассказала об ужасающих перспективах человечества в случае победы фашистской Германии.

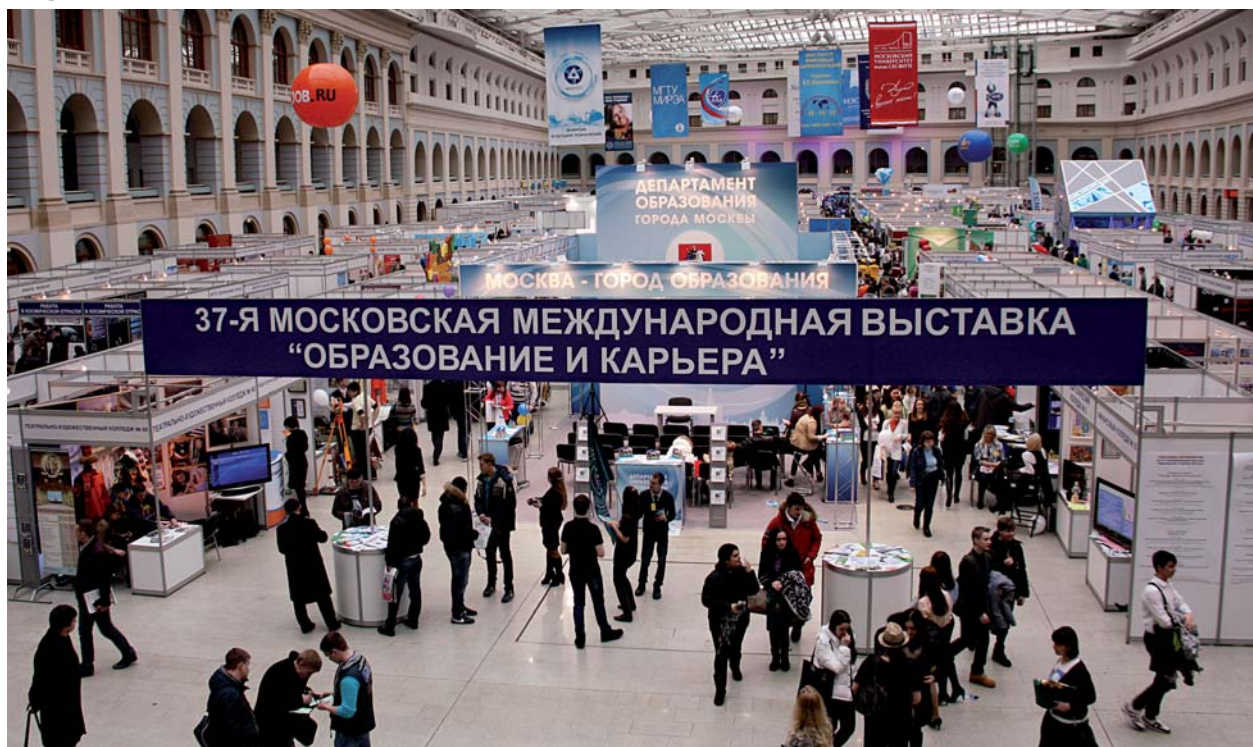
Еще одна гостя конференции Ольга Владимировна Рубцова говорила о том, что, к сожалению, современное поколение не всегда относится к ветеранам и событиям Великой отечественной войны с должным уважением. Однажды дети в сельской школе, в которой Ольга Владимировна работала, вырвали листы из Книги памяти и сделали из них самолетик. Однако у этой печальной истории хороший конец: школьники осознали свою ошибку и вручную переписали то, что испортили. «Пока ты не знаешь и не говоришь о тех жутких днях Великой Отечественной войны, она может казаться далекой. Но войну нужно прочувствовать внутри себя», - подытожила она.

Девятнадцатого февраля на конференции «Уроки Сталинграда» каждый прочувствовал войну. И, когда спустя три часа конференция закончилась и студенты направились к выходу, они уже иначе смотрели на копию Знамени Победы, висящую в зале. Смотрели с той гордостью, смешанной с горечью, которую должен испытать каждый русский человек.

Оксана Козлова

Эта привлекательная планета РУДН

С 28 февраля по 2 марта в Гостином дворе проходила Московская международная выставка «Образование и карьера». Уже в 37-й раз она собрала представителей ведущих учебных заведений страны под одной крышей. В числе более 450 участников был и Российский университет дружбы народов.



Павильон Университета пользовался большой популярностью у абитуриентов и их родителей. Познавательные фильмы о различных странах привлекали внимание многочисленных посетителей. И это неудивительно, ведь РУДН дает уникальную возможность узнать, увидеть, прочувствовать весь мир, не выходя за пределы Студгородка. Доброжелательные консультанты с радостью отвечали на вопросы абитуриентов. Всем любознательным раздавались специальные брошюры, содержавшие наиболее важные сведения об учебе в Университете, призванные помочь абитуриентам сориентироваться в выборе вуза, факультета, специальности.

Своими впечатлениями от выставки и планами на будущее поделились абитуриенты, гости павильона, представлявшего РУДН. Широкие горизонты уже видит Катерина Милованова: «Собираюсь поступать на факультет физико-математических и естественных наук, ведь за бизнес-информатикой будущее. Не хочется поступать в малоизвестный или частный вуз. Репутация же РУДН складывалась на протяжении нескольких десятков лет. Да и кто упустит возможность выехать на стажировку за границу?»

С не менее смелыми планами на выставку пришел и Тимофей Тарасенко: «Хотелось бы изучать международные отношения. Чем меня привлекает РУДН? Для студента-международника Университет и есть мир в миниатюре. Ты можешь пообщаться с людьми из разных стран, узнать особенности менталитета того или иного народа и выйти из альма-матер не просто с дипломом, а с

уникальным опытом».

Айна Бисимбаева подошла к павильону РУДН просто из любопытства. Девушка была приятно удивлена тем, что Университет дает возможность, помимо основной специальности, получить еще и второе высшее образование. Она твердо решила, что подаст документы в РУДН.

А для целеустремленных подружек Даши и Кати поступление в Российский университет дружбы народов – настоящая проверка на прочность. «Я мечтаю поступить в этот вуз, – говорит Даша, – и поэтому сейчас усердно занимаюсь математикой, чтобы на ЕГЭ получить высокие баллы. Почему РУДН? Я была в Университете на Дне открытых дверей, и мне очень понравилась атмосфера». – «А еще очень хорошо то, что, изучая иностранные языки, ты можешь практиковать их прямо в стенах Университета», – добавляет Катя.

Российский университет дружбы народов продолжает привлекать многих и многих школьников духом дружбы и взаимопонимания, а также возможностью познакомиться с представителями самых различных народов и таким образом обогатить свой внутренний мир. Почти все абитуриенты, заинтересовавшиеся Университетом, пообещали прийти в РУДН на День открытых дверей, чтобы прочувствовать всю уникальность этого места. «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать», – считают будущие студенты.

**Олеся Дубовицкая
Ангелина Калинина**

Любовь и этика

Кафедра этики в рамках лектория «Проблемы нравственности в современном обществе» провела общеуниверситетский коллоквиум на тему «Любовь в культурном пространстве и времени».

Спешащих на коллоквиум студентов встречали приятная молодежная музыка, улыбки и благожелательность организаторов, разноцветные шары и чайный столик с самоваром и сладостями. В коллоквиуме приняли участие студенты факультета гуманитарных и социальных наук, юридического и филологического факультетов.

С приветственным словом к участникам коллоквиума обратился декан ФГСН, заведующий кафедрой этики В.А. Цвык. Он подчеркнул важность научного анализа обсуждаемой темы для современной молодежи, рассказал о значении и специфике осмысления этого вечного феномена для различных возрастных категорий людей. Высказал мысль о важности сохранения любви, уважения друг к другу в семейной жизни, ведь от этого во многом зависят душевная гармония, успешная самореализация, качество и даже продолжительность жизни человека. В заключение своей речи В.А. Цвык торжественно вручил сертификаты РУДН уже второму выпуску слушателей одноименного курса ДПО «Любовь в культурном пространстве и времени».

А немного позже кафедра этики провела первую межвузовскую конференцию «Актуальные проблемы этики: история, теория и практика».

Присутствовавший на конференции академик А.А. Гусейнов, директор Института философии РАН, заведующий кафедрой этики МГУ им. М.В. Ломоносова, в приветственном слове отметил, что кафедры этики есть лишь в трех российских университетах: МГУ им. М.В. Ломоносова, Санкт-Петербургском университете и РУДН. Поле неохваченных этических проблем огромно, и кафедра этики РУДН нашла свое – поле профессиональной этики.

Обратившийся к участникам и гостям конференции профессор Н.С. Кирабаев, проректор по науке РУДН, заведующий кафедрой истории философии, подчеркнул большое значение первой межвузовской конференции по этике для развития этики в РУДН.

**Доцент кафедры этики ФГСН,
ответственная за воспитательную
работу
Марина Валентиновна Моисеенко**

Основы здорового питания

Памятка разработана на кафедре общественного здоровья, здравоохранения и гигиены медицинского факультета.

Очень часто при организации своего питания мы допускаем ошибки. Вот некоторые советы, которые помогут их избежать.

Правила индивидуального здорового питания

Старайтесь сделать вашу пищу разнообразной, используя ежедневно различные продукты питания.

Здоровая пища должна содержать достаточное количество необходимых для человека пищевых веществ, т.е. белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов; многие из них не образуются в организме человека. Их называют незаменимыми. Отсутствие в пище любого из этих пищевых веществ приводит к заболеванию.

Белки необходимы для вашего роста и обновления всех клеток вашего организма. Их много в мясе, рыбе, птице, яйцах, молоке и молочных продуктах, хлебобулочных изделиях, блюдах из различных круп (риса, гречневой крупы, овсяной крупы, «Геркулеса»), макаронных изделиях, фасоли, горохе, бобовых.

Молоко и молочные продукты рекомендуется употреблять не реже 2 раз в день. Это могут быть самые разные продукты: стакан молока, или кефира, или йогурта, или 4-5 столовых ложек творога, или 1-2 сырника, или запеканка, или кусочек (30-40 г.) любого сыра. Не заостряйте свое внимание на количестве - важнее соблюдать частоту потребления этих порций.

Мясо и мясные продукты рекомендуется употреблять 2-3 раза (2-3 приема-порции) в день. Следует выбирать нежирные сорта мяса, рыбы, птицы или блюда из яиц.

Один из приемов мясных продуктов может быть заменен блюдами из бобовых (сои, фасоли, чечевицы, бобов).

Жиры в определенном количестве необходимы вашему организму. Они источник энергии и витаминов А, Д, Е и некоторых других незаменимых веществ. Особенно полезны растительные масла (оливковое, подсолнечное) и жир морских рыб. Для полного удовлетворения потребности в жирах достаточно потреблять до 1-2 столовых ложек растительного масла в день.

Углеводы - основные поставщики энергии. Углеводов много в хлебобулочных изделиях, крупах, макаронных изделиях, овощах, фруктах и ягодах, бобовых.

Хлеб, крупяные изделия, макароны, сушки, баранки, несдобные булочки, крупяные изделия рекомендуется разделять на 6-8 порций-приемов в день: в один прием пищи можно съесть 2 кусочка хлеба и порцию каши, что будет соответствовать 3 приемам-порциям.

Без ограничения ешьте свежие овощи и фрукты, богатые витаминами, минеральными веществами, клетчаткой, но не реже 2 раз в день.

Необходимо подчеркнуть, что фрукты и овощи выполняют одинаковые функции в питании. Поэтому они взаимозаменяемы: в один день могут потребляться только овощи, в другой - только фрукты. Всего за день рекомендуется 300-400 г овощей и фруктов, не считая картофеля.

Регулярно употребляйте продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, клюкву, абрикосы, морковь (со сметаной или маслом), зелень (петрушка, салат, укроп, зеленый лук); зеленый чай.

Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3-4 часа, это способствует употреблению умеренного количества пищи в каждый прием и формирует здоровую привычку не переедать.

Не перекусывайте бутербродами по несколько раз в день; Не принимайте неоправданно больших доз витаминов, витаминно-минеральных комплексов и других добавок к пище. Помните, что здоровое питание - это питание естественными продуктами, разнообразное и сбалансированное.

Идеальным было бы понимание всеми людьми того, что единственный путь к устранению риска заболеваний, связанных с избыточным, неправильным и недостаточным питанием - это осознанное следование правилам рационального питания при условии свободного самостоятельного выбора здоровой пищи.



**Уважаемые студенты, сотрудники и преподаватели Университета!
14 марта в Поликлинике №25
пройдет День донора.
Мы ждем Вас!**

Уважаемые сотрудники и студенты Университета!

Из-за больших нагрузок, связанных с воздействием на зрение, а также в связи с малой двигательной активностью большое значение имеет выбор правильного режима работы.

Работа сотрудников и занятия обучающихся должны осуществляться с перерывами для проведения упражнений для глаз продолжительностью 1-2 минуты. Помимо этих перерывов, разрешается индивидуальное проведение упражнений при появлении начальных признаков усталости.

Комплекс упражнений для глаз

Упражнения выполняются при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Вариант 1

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 - 4 раза.

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево вверх, направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Вариант 2

Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Посмотреть на кончик носа на счет 1 - 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 6 прямо; после этого аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза.

Вариант 3

Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10 - 15.

Не поворачивая головы (голова прямо), с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1 - 4, затем налево на счет 1 - 4 и прямо на счет 1 - 6. Поднять глаза вверх на счет 1 - 4, опустить вниз на счет 1 - 4 и перевести взгляд прямо на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 - 30 см, на счет 1 - 4, потом перевести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 1 - 2 раза.

Жизнь, творчество и чудо



Зоя Егоровна Ивлинова – заместитель директора интернационального культурного центра (ИКЦ) «Интерклуб». Казалось бы, профессия директора не может быть связана с творчеством, однако для Зои Егоровны («Зоя», кстати, переводится с греческого как «жизнь») эта профессия и стала главным творчеством, главным «лирическим» вектором жизни.

«Я родилась и училась в Москве, недалеко от Патриарших прудов. Может быть, потому что детство мое прошло в таком живописном месте, для меня самым теплым воспоминанием остается старая Москва – красивейшие дома, не прямые улочки...

Детство людей моего поколения выпало на послевоенное время – и это наложило отпечаток на мировосприятие. Взять хотя бы то, что нашими

героями, которыми мы восхищались и которых нам ставили в пример, были герои войны. Образы этих людей были примером всегда – и любому человеку, любящему свою родину, понятны причины этого восхищения.

Юность моя проходила в атмосфере, где молодежь делилась на два «лагеря» – «физиков» и «лириков». Мой выбор был сделан в пользу «физиков», по специальности я инженер полупроводников. Но всю сознательную жизнь меня манила сцена. В школе, в институте я постоянно занималась общественной работой и участвовала в творческой самодеятельности. Когда пришло время определиться с тем, что же делать в жизни, я окончательно выбрала творческое направление.

Оглядываясь назад, понимаю, что одним из самых важных моментов моей жизни был приход и начало работы в Университете дружбы народов. Я участвовала в работе театрального коллектива под руководством В.А. Музиля в клубе УДН им. П. Лумумбы. Спустя некоторое время мне предложили поработать культурным организатором – и я немедленно согласилась. Работа оказалась настолько захватывающей и интересной, что я занимаюсь ею до сих пор.

Впрочем, и цели, которые стояли передо мной и коллективом, были довольно серьезные. Так, надо было обеспечить создание необходимых условий для воспитания и формирования студентов Университета как гармонично развитых и социально активных членов современного общества, сохранять и развивать традиции Университета в области интернационального и патриотического воспитания, развития ИКЦ «Интерклуб» как единого воспитательного и культурно-досугового комплекса.

Очень многие из поставленных целей уже достигнуты, и мы идем вперед – будем стараться обеспечить дополнительные условия для развития студенческих общественных и культурно-творческих объединений РУДН с целью создания на базе Интерклуба Интернационального межвузовского культурно-творческого центра. Для меня как одного из руководителей очень важно, чтобы задуманное было интересно не только мне. Так что «Только вперед!» – это и есть мой жизненный девиз, который приносит мне удачу.

Несмотря на то, что в мире есть и плохое, и хорошее, есть плохие приметы, есть хорошие – приметы, кстати, всегда сбываются – я уверена в том, что жизнь сама по себе уже чудо. Все хорошее, что происходит в моей жизни, я воспринимаю как подарок, и в то же время считаю, что человек – кузнец своего счастья, а значит, от него очень многое зависит.

У меня уже воплотились все мои самые желанные мечты... У меня есть любимый сын. У меня есть любимые внуки. Теперь же остались мечтишки, которые уже можно «сбыть» самому. И это тоже будут подарки, это тоже будет чудо».

Светлана Иванова

Дружба

Орган Ученого Совета Российского университета дружбы народов.
Учредитель – РУДН. Зарегистрирована в Госкомпечати РФ №018324
Издается с 1962 года. Выходит два раза в месяц.
Адрес: 117198, Москва, ул. Миклухо-Маклая, д.9, каб. №207.
Редакция газеты «Дружба». Контактный телефон: 434-3133
E-mail: redaktor.dr@gmail.com
Отпечатано в ИПК РУДН Заказ № Тир. 2000

Главный редактор: Дарья СБРУЕВА
Редакция: Валерия БОРОДИНА
Марьяна ФЕСЮК
Светлана ИВАНОВА
Алексей НЕБУЗДАНОВ
Кира ДАГАЕВА
Дизайн: Игорь СУЛЕЙМАНОВ
Верстка: PDI

При перепечатке ссылка на «Дружбу» обязательна.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.
Мнение автора может не совпадать с точкой зрения редакции.
За достоверность фактов, фамилий, цифр ответственность несет автор публикуемого материала.
Следующий номер газеты выйдет 29 марта 2013 г.