



НАСТЕВЖ

Новости Студенческой Жизни

НОВОСТИ
УСПЕШНАЯ
АДАПТАЦИЯ
стр. 2

ИНТЕРВЬЮ
Всем зодчим
«Зодчие»
стр. 11

Успеть
за 15 минут:
топ-6 студенче-
ских перекусов
стр. 13

ИНТЕРВЬЮ:
THE GRADUATE
ПОДУМАЙ О БУДУЩЕМ СЕГОДНЯ
СТР.12

ИНТЕРЕСНО **«ПОДСЛУШАНО» НА КУХНЕ**

4 легких блюда, не бьющие по студенческому карману

стр.14

УСПЕШНАЯ АДАПТАЦИЯ

В сентябре проходила неделя адаптации первокурсников. Территорией проведения мероприятий были все общежития нашего университета.

Каждый старшекурсник скажет, что вначале было сложнее, чем их сегодняшние будни. Особенно выделяют первый учебный год: все привыкли к своему кругу общения в школе, уже знаем каждого, и всегда понимали, какой к кому необходим подход.

Но тут вчерашний школьник попадает в более серьезное учебное заведение, где правила и условия обучения совсем отличаются. Для первокурсников это может быть своеобразным стрессом. Поэтому психологи университета спешат на помощь: они провели в общежитиях специальные тренинги для лучшей адаптации новоиспеченных студентов.

Сначала состоялись беседы с разными

службами: врачами и милицией города Новополюска. Беседы включали в себя лекции о том, как себя правильно вести в университете и общежитиях, как не попасть в неприятности, особенно в области правопорядка. Врачи же проводили лекции о том, как оградить себя от болезней, как стоит себя вести, если всё-таки не уберечь, и куда стоит обращаться в таких ситуациях.

Психологи университета и их помощники, проводили мероприятия в наиболее лёгкой для восприятия форме: развлекательные и адаптационные игры, социальные опросы для первокурсников. Активную помощь в проведении меро-

приятий оказали студенты старших курсов, которые ранее проходили аналогичные психологические тренинги.

Иван Яковлев, 4 курс, финансово-экономический факультет. Проведение тренинга для первокурсников стало для меня волнительным, но интересным опытом. Я впервые участвовал в подоб-

ном мероприятии, но доброжелательная и ненавязчивая атмосфера собравшейся аудитории сделали свое дело. Очень помогла поддержка и руководство Алеси – студента-волонтера, которая и подтолкнула меня поучаствовать.

Я считаю, что подобные тренинги очень полезны, как для первокурсников, так и для волонтеров, которые их проводят. С одной стороны они помогают первокурсникам привыкнуть к жизни в общежитии, почувствовать себя частью нового коллектива, убрать какие-то страхи из своей головы, а с другой – учат волонтеров держаться на публике и уметь выкрутиться из какой-либо ситуации.

Ксения Рудакова, 1 курс, гуманитарный факультет. Я побывала на тренинге в качестве участника. Мероприятие понравилось, потому что атмосфера была дружелюбной, задания интересными. Я завела новые знакомства. Интересно то, что тренинг проводили именно студенты, потому что с ними мы были на равных, можно было вести себя более раскованно. Понравилось упражнение, суть которого заключалась в том, чтобы все участники тренинга запомнили друг друга благодаря ассоциациям. Атмосфера была тёплой и дружеской, было комфортно.



**Анастасия Незаненко
Маша Томашевская**



ДОБРАЯ ТРАДИЦИЯ

Приятно, когда в нашем университете хорошие мероприятия становятся традицией. На этот раз - это неделя немецкого языка.

Программа была насыщенной и разнообразной. Началась она с просмотра лучших фильмов из программы ежегодного фестиваля короткометражных фильмов в г. Майнц. Мы смогли узнать больше о Гутенберге, задуматься о том, что в жизни действительно важно, о том, как скучная работа может убить талант, как влияют на нас современные тенденции. Зрители смогли получить хорошую пищу для размышлений.

Как говорить о Германии, не упоминая о замечательной немецкой музыке? Ланч-концерт, открывающий 8-й сезон проекта, порадовал нас живой музыкой таких известных компози-

торов как Бах и Мендельсон. Каждый был тронут исполнением профессиональных музыкантов. Они помогли нам отвлечься хотя бы на 20 минут от уныло дождливой осени и наших постоянных проблем.

Посольство Федеративной Республики Германии в Беларуси подготовило для нас выставку постеров под названием «500 лет реформации», которая рассказала нам об истории Реформации и жизненном пути Мартина Лютера – теолога, основателя протестантской церкви.

Также представлен проект «Путеводитель по Полоцку», который разрабатывался студентами гуманитарного

факультета и лектором ДААД Альмунт Мюллер.

Проект «Немецкий язык с зайчиком Гансом» продолжает свое развитие, бывшие выпускники поделились своими впечатлениями, а новые студенты уже в этом месяце приступят к обучению в рамках проекта.

Завершили неделю немецкого языка семинары по расширению словарного запаса с лектором ДААД Г. Маттиас. Студенты смогли не только узнать много новой лексики, но и познакомиться с популярными немецкими исполнителями, а также попрактиковать свои навыки перевода.



Вероника Даргель

ЭРУДИТ BATTLE

Полтора месяца назад студенты-первокурсники начали покорять университетские вершины абсолютно в разных сферах: грызут гранит науки, проявляются в творческих направлениях. В конце сентября диско-зал нового корпуса ПГУ собрал всех желающих на традиционное мероприятие “IQ-кафе. Дорога к диплому. Начало”. О нём и поговорим.

В этот прохладный осенний вечер было жарко, как никогда. В IQ-кафе приняло участие 8 команд. Ими стали: “Мыс Li” (ФЭФ), “RockstaR” (ФМиАТ), “Фемида” (ЮФ), “Технари” (ИТФ), “GrozbergTM” (РТФ), “Тыжпрограммист” (ФИТ), “Гуманитарная помощь” (ГФ), “Black and White” (ИСФ). Ведущим был выбран Павел Трасковский, студент-активист из студенческой видеостудии “Конспект”, а главным судьёй стал руководитель клуба интеллектуальных игр ПГУ “Рубон” Павел Долгий. Мероприятие состояло из трёх раундов: 20 вопросов всем известной игры “Что? Где? Когда?” и 10 вопросов менее популярной, но интересной разновидности ЧГК – “Децибаллы”. Но обо всём по порядку.

I раунд ознаменовался самой напряжённой борьбой уже с первых секунд. Со слов ведущего “техника не выдерживала такого накала в состязании”. И не зря... В компьютере сбились настройки, проектор ничего не показывал дальше первого слайда презентации, на которой были отображены основ-

ные моменты каждого вопроса. По правилам ЧГК у команд есть лишь 1 минута на обсуждение, 10 секунд которой отводились под запись ответа на специальный бланк. Все участники начали игру одинаково: не нашли правильного ответа на вопрос, видимо, было сложновато. Затем разгорелись нешуточные страсти в борьбе за драгоценные баллы. В конце первого раунда тройка лидеров оказалась следующей:

1. “Black and White” (ИСФ)
2. “Гуманитарная помощь” (ГФ)
3. “Технари” (ИТФ)

Далее состоялась музыкальная пауза: замечательную композицию исполнила участница студии сольного пения “Настроение” София Козловская.

Во втором раунде вопросы были чуть легче, чем в первом, но дух соперничества оставался накаленным. Студенты узнали о нестандартных носителях рекламы, раскрыли интересный факт о процессе создания скульптур и увидели, на чём стоят предупреждающие плакаты в тех местах, где водятся йети. Поменялась и ситуа-

ция в турнирной таблице:

1. “Технари” (ИТФ)
2. “Гуманитарная помощь” (ГФ)
3. “GrozbergTM” (РТФ), “Black and White” (ИСФ), “Мыс Li” (ФЭФ)

В перерыве выступил Дмитрий Куксо, победитель республиканского конкурса “Студент года”, участник студии сольного пения “Настроение”.

III раунд представлял собой игру “Децибаллы”, правила в которой разработал призёр чемпионата РБ по ЧГК Сергей Янукович. Согласно им, игра проводится так же, как и более известная версия, однако, команды сами выбирают, какое количество баллов (от 1 до 10) они хотят получить за правильный ответ и записывают его на соответствующем бланке. За правильный вариант им зачисляется эта сумма, за неправильный – 0. По мере приближения к последнему вопросу уровень сложности нарастал вместе с борьбой. По итогам игры установились победители и призёры интеллектуального турнира “IQ-кафе. Дорога к диплому. Начало”:

1. “Гуманитарная помощь” (ГФ)
2. “Технари” (ИТФ) и “GrozbergTM” (РТФ)
3. “Black and White” (ИСФ)

Все были награждены специальными призами и дипломами от первичной организации ОО “БРСМ” из рук секретаря Кристины Николаевны Кисловой. А клуб интеллектуальных игр ПГУ “Рубон” приглашает всех желающих на свои игры. Следите за новостями в группе Вконтакте <https://vk.com/rubon>. Продолжайте в том же духе, не отчаивайтесь и у вас всё обязательно получится.

Павел Урбан



LUNCH-КОНЦЕРТ

4 октября в фойе нового корпуса состоялось грандиозное событие: lunch-концерт ознаменовал начало 8-го сезона содружества Полоцкого государственного университета и Новополоцкого государственного музыкального колледжа.

Мероприятие было посвящено немецкой классической музыке, в особенности, семейству Бахов. Фойе пестрило яркими музыкальными эмоциями! В гармонии играли и виолончель, и фортепиано, и труба, даже нашлось место и для нашего национального инструмента — домры, которая отлично подходит для исполнения подобной музыки.

Как отметили сами музыканты, вдохновение для творчества они находят и в фольклоре, поэтому заключением программы стало исполнение композиций «Летіла зозуля» и «Мошачкі-камарыкі». Стоит отметить и то, какую популярность приобрело это мероприятие не только среди студентов, но и у жителей нашего города. Чувственная и по-своему трогательная музыка не может оставить людей равнодушными, именно поэтому «зал» был полон.

В заключение хочется отметить высокий уровень организации данного мероприятия и отличное исполнение всех музыкальных композиций. Следующий lunch-концерт, который, по словам организаторов, будет носить название «Венок осенних мелодий», обещает быть не менее интересным! Встречаемся там же, по средам, на большом перерыве, в фойе нового.

Даниил Улахович



НОВЫЕ ЗНАНИЯ ДЛЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

В октябре в нашем университете прошел ряд интересных лекций, проведенных гостями университета. ПГУ посетили как белорусские, так и зарубежные гости, которые подарили студентам возможность узнать еще больше нового в рамках их обучения.



2-го и 3-го октября открытые лекции на тему «Методология социальных исследований» провел научный сотрудник Эйнштейновского форума (г. Потсдам, Германия) Михаил Габович. На занятиях в интерактивной форме он не только знакомил студентов с информацией, но и давал всем желающим возможность получить ответы на интересующие вопросы, развить возникшие у молодежи идеи, обдумать варианты собственных исследований общества. Организатором лекций выступила кафедра социально-гуманитарных дисциплин.

Еще одно занятие — мастер-класс с презентацией курса «Мониторинг и аналитика в социальных медиа». Спикером выступил кандидат социологических наук, бизнес-консультант Андрей Комаровский. Он рассказал студентам об истории Интернета, а также о его последних новинках в области социальных сетей. Студенты узнали

много нового о технологии получения знания, о структуре информационного общества и об эволюции медиа. Эти знания будущие специалисты по социальным коммуникациям — а именно они стали основной аудиторией мастер-класса — смогут применить в своем дальнейшем обучении и последующей работе. Эти занятия также были организованы кафедрой социально-гуманитарных дисциплин.

Еще ряд лекций, особенно интересных для студентов, организовал юридический факультет. Профессор Хельмут Кури (доктор психологических наук, профессор) приехал в ПГУ из города Фрайбурга, который находится в Германии. Он провел для студентов-юристов лекции по криминологии и психологии преступника, делаясь многолетним научным опытом. Занятия, несомненно, принесли учащимся много пользы, ведь новое — всегда интересно!



Маша Томашевская

АФИША

12 октября
АКТОВЫЙ ЗАЛ ПГУ
КОНКУРС
«СТУДЕНТ ГОДА ПОЛОЦКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО
УНИВЕРСИТЕТА»



18 октября
11:45
ФОЙЕ НОВОГО КОРПУСА
«LUNCH-КОНЦЕРТ»



19 ОКТЯБРЯ
18:30
АКТОВЫЙ ЗАЛ
СПЕКТАКЛЬ
«ПАМЯТНИК»



**БЕСЕДА ШЕСТЬДЕСЯТ СЕДЬМАЯ, В КОТОРОЙ
РЕЧЬ ПОЙДЕТ ОБ ОБЩЕЖИТИИ СТРОГОГО РЕЖИМА**

Здравствуй, дорогой друг! Начался второй месяц осени, надеюсь, что в учебу ты уже «втянулся»! За окнами холодает с каждым днем все сильнее, а значит скоро ты будешь надевать шапку, варежки, кутать замерзший нос в шарф и спешить скорее очутиться «дома». Сразу вспомнил маму и домашнюю постель? Да-а, приятно, но сейчас мы живем в общежитии... Согласись, чувствовать себя в нем мы должны максимально комфортно и уютно. Но если при слове общежитие ты слышишь «казарма», а при слове дисциплина - «строгий режим», то давай постараемся разобраться: что здесь не так?

Кто-то отправляется на учебу за 50 километров от дома, кто-то за 500, а кто-то и того дальше. Но для каждого неизменно одно: все хотят чувствовать себя здесь «как дома». Да, есть обязанности: поддерживать в комнате чистоту, не портить имущество, не нарушать порядок... Но на деле получается, что прав не так уж и много.

Начнем с самой простой и вкусной проблемы – кухня! Студенты – народ мобильный, причем не только в пространстве, но и во времени. И вопрос о том, чтобы «заморить червячка» может назреть в любой момент. Но кухня работает по расписанию. Никаких полуночных перекусов, только с 6:00 до 23:00. Помнится, даже в сказке про Золушку что-то про полночь было. Ведь «отбой» в общежитии именно в 0.00. Так почему вернуться в общежитие в 23.30, например, можно, а поесть нельзя? Непонятно.

Есть и другая сторона этой проблемы: дежурство. Вещь вроде как нужная и вполне логичная. Убрать и «сдать» кухню должен до 23.00. Но возникает поистине абсурдная ситуация: убрав кухню, предположим в 22.00, и сдав дежурство, весь следующий час до закрытия кухни ты будешь «караулить» всех ее посетителей. Ведь если намусорят, всех собак снова повесят на тебя. Все эти правила приводят в замешательство, поэтому поскорее хочется очутиться дома, где кипятить чайник и выносить мусор можно в любое время дня и ночи.

Будем считать, что с кухней разобрались! Бытовая проблема

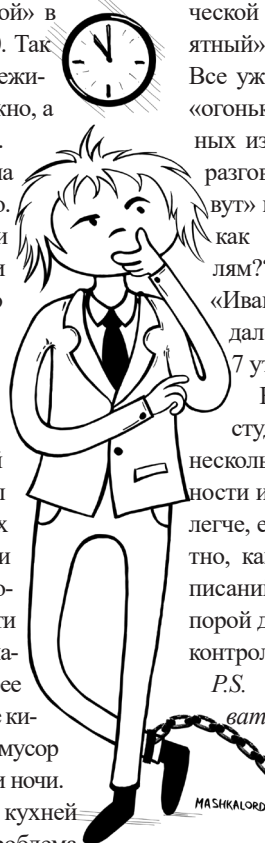
№2: вода. Точнее ее качество, а иногда даже наличие. Насколько мне известно, фанатичных грязнуль среди студентов нет. Каждому утру хочется умыться, а вечером принять душ. Но не все так просто. Вероятность того, что сонное лицо ты будешь «будить» теплой водой слишком мала. Вместо этого – ледяная вода и бодрость на весь день! Душ... Большинство все же предпочитает бывать там «один на один» со своей мочалкой, а не с соседом. Но выбора нет. Да и расписание дает о себе знать: сейчас можно в душ, сейчас нельзя... Да и перерывов в промежутках с 6:00 до 23:00 тоже хватает. Про очередь даже заикаться не стоит.

Жесткие рамки и расписания больше смахивают на «строгий режим» студенческой жизни в общежитии... «Приятный» бонус – громкоговорители. Все уже привыкли следить за красным «огоньком» и менять батарейки в пожарных извещателях. Начали привыкать к разговорам, которые настойчиво «плывут» в комнаты через вентиляцию. Но как привыкнуть к громкоговорителям??? Согласись, что настойчивое «Иванов Иван, пройдите на вахту!!!», далеко не то, что хочется слышать в 7 утра.

В конце концов, общежитие для студентов – дом, по крайней мере, на несколько лет! Выполнять свои обязанности и не нарушать правила студентам легче, если они чувствуют себя комфортно, как дома, где нет абсурдных расписаний, границ и каких-то элементов порой действительно строгого режима и контроля над студентами. Обсудим?

P.S. И помни, хуже всего закрывать глаза, как это делает большинство. А ты будь альтернативным – будь неравнодушным!

Ваш Mr. Alter



СМОТРЕЛИ? ЧИТАЛИ?

Традиционным в нашей газете является вопрос о том, что могут нам посоветовать преподаватели и студенты для просмотра и прочтения. Сегодня мы встретились с преподавателем кафедры социально-гуманитарных дисциплин Виктором Владимирович Якубовым.

— Я бы посоветовал, в первую очередь, студентам просмотр итальянской комедии «К чёрту на рога». Фильм повествует о жизни бюрократа Кекко, который после долгого времени службы народу, теряет своё место работы, но просто так не сдаётся, и его отправляют в командировку «к чёрту на рога». Уже там начинаются его приключения и встреча с сумасшедшей любовью.

Также я хотел бы выделить такого режиссёра как Стенли Кубрик. Для большинства своих фильмов в основу сюжета он выбирал существующий роман, затем вместе со сценаристом редактировал сюжет для будущей экранизации. Я бы посоветовал остановиться на таких его кинокартинах, как «Спартак», «2001: Космическая одиссея», «Сияние», «С широко закрытыми глазами».

Думаю, что многие видели творение Милоша Формана «Пролетая над гнездом кукушки», но если нет, то вам обязательно стоит обратить внимание на эту картину, так как она стала одним из важнейших событий в истории американского кино 1970-х. Также я бы отметил фильм «Невыносимая лёгкость бытия» режиссёра Филиппа Кауфмана. Это история об отношениях, которым место в любое время, в любом месте. Переживания, волнения, любовь персонажей являются неким зеркальным отражением волнений народа, страны. История движется вперёд, не выступая фоном, но изменяя

при этом судьбы людей. И куда же без книг? Я посоветовал бы прочесть книги Хорхе Луиса Борхеса и Габриэля Гарсиа Маркеса.

«К чёрту на рога» (2016г., реж. Дженнаро Нунцианте)

Целых 15 лет работал Кекко в Управлении охоты и рыболовства. У него было все: высокая зарплата, хорошее положение в обществе и множество бонусов. Но, все рухнуло в один миг, когда в министерстве приняли решение сократить штаты предложив чиновникам хорошее выходное пособие. Ну а для тех, кому эта идея не понравилась — добро пожаловать «к чёрту на рога». Кекко был очень упрям и не захотел расставаться с любимой работой, поэтому реформаторы не придумали ничего лучше, чем отправлять его в самые отдалённые углы Италии. Но куда бы его не посылали, все оказалось бестолку.

«Пролетая над гнездом кукушки» (1975г., реж. Милош Форман)

Чтобы избежать тюремного заключения, Рендл Патрик МакМерфи решил симитировать помешательство. В итоге оказался в психиатрической клинике, которой управляла жестокосердная сестра Милдред Рэтчед. МакМерфи поражает тот факт, что люди смирились с таким уставом и решается в одиночку устроить бунт.



Карина Головнёва

СТИХИ НАШИХ СТУДЕНТОВ

В нашем университете есть много людей, которые любят писать стихи. Именно для них, а также для всех любителей поэзии мы публикуем несколько стихотворений наших студентов.

Я слышу стук за каменной стеной.
Знаю, кто стучит я без сомнений.
А я тебя прошу: «Останься ты со мной.
Давай наедине побудем мы на время».

И пусть кричат за каменной стеной
Лживые, бессовестные тени.
Я тебя прошу: «Останься ты со мной.
Давай наедине побудем мы на время».

Острые осколки от стекла
Порезали мне тело до крови.
Мне бы не сойти от тебя с ума.
Твой образ я узнаю даже где-то там
вдали.

Так явно виден твой яркий силуэт
На фоне, полном темноты.
Я не писатель. Я - поэт.
Напишу тебе я строки из этой пустоты.

И не видно света за каменной стеной
Я не слышу пустых и чуждых мнений.
Я тебя прошу: «Останься ты со мной.
Давай наедине побудем мы на время».

Оставь на память моё написанное письмо.

Оставь на память. Не потеряй, не сожги его.

Помни, если, что не так, мой друг,
ты держись.

Помни, перед тобой целый мир, целая жизнь.

Помни, мой друг, первое падение и первый взлёт,

Помни все эмоции, который давал тебе полёт.

Не забывай моменты, где счастье с пульсом качало кровь.

Помни первый взгляд, помни первую любовь.

Максим Наумов

ДЕНЬ МАТЕРИ – ОСОБЫЙ ПРАЗДНИК

День матери — международный праздник в честь матерей. Белорусские дети поздравляют своих мам и бабушек 14 октября. Но во всех ли странах отмечают этот великий праздник? Мы решили узнать у наших иностранных студентов.

**Диана Федоренкова, Россия**

— День матери в России отмечают ежегодно в последнее воскресенье ноября. Обычно празднование начиналось еще в школе. Мы приглашали мам на концерт, где выступали все классы, а потом дарили им подарки сделанные своими руками: открытки, вышивку, игрушки и т.д. Дома всегда накрываем праздничный стол. Папа, я и брат - вместе выбираем оригинальные подарки: не только цветы и конфеты, но и что-то, чтобы ей очень нравилось. Всегда в этот день хочется, чтобы все было замечательно, ведь маме так приятно. Также празднование проходит и в городе: уличные концерты, разные программы и многое другое. Все любят этот праздник. Мне кажется, что он очень важен для каждой семьи.

**Сухан Джан, Китай**

— У нас в Китае День Матери отмечается во второе воскресенье мая — в этом году оно выпадает на 14 число. Обычно, я дарю своей маме цветы, конфеты. По традиции в Шанхае взрослые дети устраивают для матерей праздник с театральными постановками, накрывают стол с угощением для всех. Несколько лет назад у нас даже проводили добровольный эксперимент на День Матери — мужчины били электрошоком, чтобы они почувствовали, как больно женщинам рожать, почти никто из мужчин не выдержал этого, наверное, было действительно ужасно больно! Но я думаю, что после этого они еще больше начали уважать своих мам!

**Мекан Союнов, Туркменистан**

— Нет, в Туркменистане не отмечают такой знаменательный день, к сожалению. Но с каждым годом этот праздник становится все более популярным в Беларуси и мне бы хотелось, чтобы и у нас праздновали его также, как и 8 марта и большинство других праздников. Ведь, это ещё один день, когда можно выразить уважение и любовь своему самому дорогому человеку. Я не сомневаюсь в том, что в ближайшие годы день матери станет одним из самых значимых и в Туркменистане.



Вика Ветрова, Елена Шульга, Карина Головнева

**Редакция
газеты «Настежь»
поздравляет всех
матерей с этим
праздником и желает
вам гармонии в семье, успехов во
всех начинаниях и счастливых
моментов!**



«СТУДЕНТ ГОДА»:

Впервые в ПГУ проходит университетский этап конкурса «Студент года» по версии БРСМ, где представители всех факультетов готовы показать, что лучшие студенты именно у них. Давайте познакомимся с участниками поближе и узнаем, почему именно они – лучшие.

**Кристина Никифорова:**

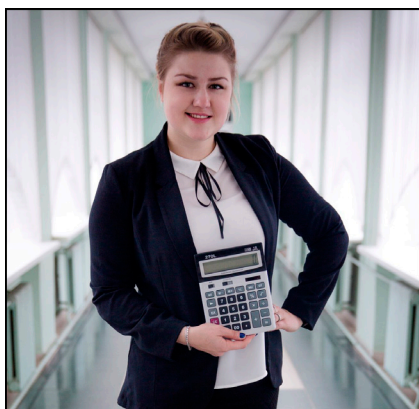
О себе: Я студентка 5-го курса инженерно-строительного теперь уже факультета, учусь я на специальности «теплогазоснабжение, вентиляция и охрана воздушного бассейна», я будущий инженер-строитель. В свободное время я активно принимаю участие в студенческой жизни университета, занимаюсь в студии сольного пения «Настроение», являюсь активистом ОО «БРСМ».

Личный рецепт успеха: Способность хорошо учиться у меня заложена с самого детства, я воспитана в семье педагогов, поэтому мне всегда нужно было держать планку. Мне нравится принимать участие в различных форумах и конкурсах, я люблю эту атмосферу и ее заряд положительных эмоций и впечатлений. Я считаю, что каждый из нас сам создает свою жизнь такой, какая она есть, и если есть желание и стремление, то можно добиться многого. Это мое мнение, но, наверное, следуя именно ему, я и попала на конкурс «Студент года».

**Сергей Скурят:**

О себе: Я учусь на механико-технологическом факультете. Специальность «Оборудование и технология сварочного производства». Я являюсь командиром студенческого стройотряда «Зодчие». Этим летом удалось побывать на строительстве АЭС в Островце. В свободное от учебы время занимаюсь спортом, саморазвитием, по возможности путешествую.

Личный рецепт успеха: Моему участию поспособствовали хорошая успеваемость, занятие научно-исследовательской работой, активное участие в жизни стройотряда «Зодчие». Конечно же, совмещать это все тяжело и энергозатратно, но поскольку мой девиз по жизни «лучшие инвестиции - это инвестиции в образование и саморазвитие», то трудности, с которыми я сталкиваюсь, меня только мотивируют и не дают остановиться на достигнутом!

**Оксана Копылова:**

О себе: Я студентка 4 курса финансово-экономического факультета. Получаю образование по специальности «Финансы и кредит». Почему я выбрала именно эту специальность? Еще со школы меня привлекали различные сферы экономики. И в большей степени, особенности функционирования банковской системы. Уже тогда, пожалуй, это и стало определяющим фактором моего выбора. Но больше всего я предпочитаю активный отдых: спорт, прогулки и путешествия.

Личный рецепт успеха: Почему именно я? Если честно, трудно ответить на этот вопрос, так как на моем факультете учатся много ребят, заслуживающих звания «Студент года». А рецепт... Я люблю все, что я делаю. Мне всегда нравится открывать для себя что-то новое. К примеру, как этот конкурс «Студент года». С одной стороны, это страшно и волнительно. А с другой, это множество эмоций, неотъемлемый опыт и простое счастье - быть в восьмерке лучших студентов ПГУ.

**Марк Сергеев:**

О себе: Я учусь на ФИТе по специальности «Программное обеспечение информационных технологий», уже третий курс. В свободное время я пою и играю на разных музыкальных инструментах. Коллекционирую и читаю комиксы. Интересуюсь кинематографом чуть выше обывательского уровня, читаю различные книги по этой теме и пишу сценарии, которые пока не нашли своего применения.

Личный рецепт успеха: Именно по той причине, что я умею совмещать учёбу и участие в мероприятиях, я получил возможность поучаствовать в конкурсе. А рецепт удачного совмещения учёбы и различного творчества состоит в том, что я быстро хожу. Если быстро перемещаться между точками основной активности и чётко контролировать своё время, то можно добиться невероятных результатов. Однако, не следует забывать, что в точках активности надо заниматься делом, а не бездельничать.

ЛИЧНЫЕ ДЕЛА**Екатерина Дорина:**

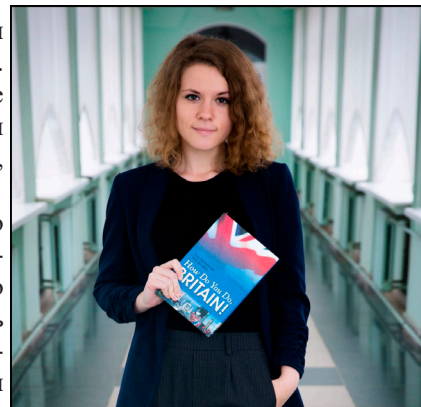
О себе: Я представляю юридический факультет, специальность «Правоведение». Свободное время всегда стараюсь проводить активно: прогулки на велосипеде, катания на роликах, коньках (в зависимости от сезона). А ещё я активно занимаюсь проведением правовых уроков для школьников, пожилых людей и беременных женщин в рамках направления Stree Law и являюсь консультантом студенческой службы правовой помощи.

Личный рецепт успеха: Мой личный рецепт успеха — это моя вера в себя, ответственное выполнение поставленных задач, а также замечательный факультет, отличное академическое окружение и, конечно же, самое дорогое, это моя понимающая семья. Конечно, приходится время от времени чем-то жертвовать, но я стараюсь рационально использовать себя и свое время.

**Анастасия Мишечкина:**

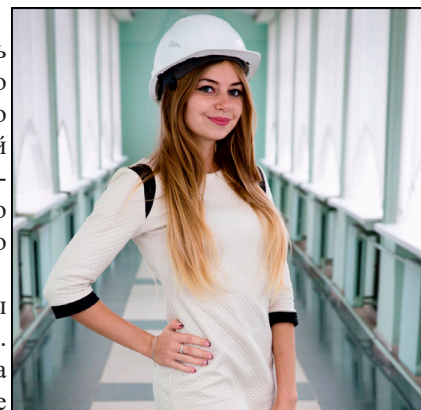
О себе: Я учусь на гуманитарном факультете, специальность «Романо-германская филология». А насчёт увлечений... самая большая любовь моей жизни - это музыка. Вообще, я собиралась поступать в консерваторию, но дважды ломала палец и не смогла нагнуть позже программу. Тем не менее ни о чём не жалею, в моей жизни всё происходит так, как нужно, я в это верю. Пусть не поступила в консерваторию, любовь к музыке осталась. Сейчас я пою и пишу песни.

Личный рецепт успеха: Почему я? Ну наверно, потому что, я веду активную жизнь в университете, у меня много научных статей и публикаций, а также я получаю президентскую стипендию. А насчёт успеха, мне кажется, всё зависит только от человека. В моём случае я жила в таком «режиме» с детства. Папа всегда очень строго относился к моей успеваемости в школе. Я всегда училась на отлично, родители всегда мотивировали меня, да и мне учёба всегда давалась легко. Эта традиция продолжилась в университете.

**Анна Любецкая:**

О себе: Я студентка 5 курса инженерно-строительного факультета, специальность «Промышленное и гражданское строительство». Специальность выбрала, потому что красивая архитектура — это гордость многих стран, мне казалось, что строительство — это отдельный и очень интересный мир. Я являюсь руководителем студенческой информационно-сервисной службы. Организатор творческих мероприятий факультета. Как и большинство девушек я люблю спорт, увлекаюсь танцами, также играю на музыкальных инструментах. Не могу представить свою жизнь без друзей и моего любимого человека.

Личный рецепт успеха: Я очень активная и не люблю сидеть на месте, и однажды случайно проговорила о том, что хотела бы поучаствовать в подобном мероприятии. И вот когда настал момент, секретарь БРСМ факультета подошла ко мне и предложила представлять факультет на конкурсе. Рецепт успеха... Всегда, когда читала подобные вопросы где-то в интервью, не понимала, о чем люди говорят. Приложить усилия, проявить себя и быть уверенной - мне кажется большего и не нужно.

**Анна Вабищевич:**

О себе: Я учусь на 3 курсе радиотехнического факультета, гр. 15-ЭС, специальность «Электроснабжение». В свободное от учебы и научно-исследовательской работы время я люблю рисовать, фотографировать, увлекаюсь южнокорейской культурой (музыка, фильмы).

Личный рецепт успеха: Я думаю, меня рекомендовали на участие в конкурсе из-за того, что я с 1 курса занимаюсь студенческой научно-исследовательской работой, принимаю участие в англоязычных конференциях, Днях РТФ, была членом оргкомитета на Республиканском форуме «Вместе мы - Беларусь». Учеба для меня является приоритетом, я занимаюсь систематически, поэтому знания, усвоенные на одном предмете, помогают лучше и быстрее разобраться в другом.

**Вероника Даргель**

«ПЕТР ЕГОРОВИЧ РЕЗКИН - С ОПТИМИЗМОМ В БУДУЩЕЕ»

Быть преподавателем – ответственная и нелегкая работа. Для молодых специалистов – это возможность развиваться в научной области, находить общий язык со студентами. Мы поинтересовались у Петра Егоровича Резкина о том, тяжелый ли это труд.

– Чем был мотивирован выбор вашей профессии?

– Еще в студенческие годы я начал заниматься научной деятельностью под руководством к.э.н., доцента Н.Л. Белорусовой (в то время она занимала должность декана ФЭФ). Наталья Леонидовна порекомендовала тему, которая очень заинтересовала меня и была реализована нами в ряде публикаций и нескольких научных работах, за которые мы получали 1 и 2 категории, и даже звание «Лауреата» на Республиканских конкурсах, были удостоены Первой премии Специального фонда Президента Республики Беларусь. Всё это в совокупности вызвало у меня желание двигаться дальше, заниматься наукой, передавать свои знания другим, что и определило выбор моей профессии.

– Что самое сложное в работе?

– Для меня преподаватель – это не просто учитель, это, в первую очередь, научный работник, ученый. В нашей работе много сложностей. Если глобально, мир меняется очень быстрыми темпами и нам приходится соответствовать, самосовершенствоваться, двигаться вперед. Образование должно быть всегда на шаг впереди, являться двигателем прогресса. Но, а если локально, то самое сложное – это найти общий язык с каждым студентом, понять его, мотивировать, увлечь работой.

– Как вы справляетесь с такой нагрузкой?

– Сложно сказать... Студенты – вот источник наших сил. Когда видишь результат своей работы, понимаешь, что твои труды не напрасны, все полученные от тебя знания и умения нужны будущему специалисту – это и есть наша мотивация.

– Помните ли вы свою первую проведенную пару?

Конечно, это было практическое занятие по дисциплине «Статистика» у группы 11-ФК. Было очень волнительно, хотелось не подвести своих более опытных коллег, соответствовать им.

– В чем плюсы и минусы вашей работы?

– Есть минусы, как и в любой другой работе. Невысокая зарплата, большая загруженность и ответственность, ненормированный график работы. Бывает приходится работать по 12-14 часов (особенно во время сессии у заочного отделения). Но есть и плюсы, которые в большей степени перекрывают все минусы – возможность самореализации, продвижения своих научных исследований, общение и налаживание взаимодействия с элитой белорусской и зарубежной науки, ведущими специалистами различных отраслей. Зарубежные поездки, различные конференции, форумы, международные проекты, гранты и т.д. – это несомненный плюс нашей профессии.

– Чем вы занимаетесь в свободное от работы время, есть ли у вас хобби?

– Сейчас, к сожалению, его очень мало, и каждую свободную минуту я провожу с семьей. Моему сыну почти год, каждый день он учится чему-то новому, а я с удовольствием за этим наблюдаю.

– Вы любите путешествия? В каких странах вы уже успели побывать?

– Да, люблю, бывал в некоторых европейских странах, но и отдых в лесу, у озера мне тоже близок, если говорить об отдыхе, а не о рабочих поездках.

– Есть ли у вас девиз в жизни?

– С оптимизмом в будущее.

– Есть ли у вас мечта?

– У каждого человека есть мечта, но пусть это будет что-то личное. О чем нельзя говорить вслух.

– Какой ваш любимый литературный герой? И почему?

– Я очень люблю роман М.А. Булгакова «Мастер и Маргарита». Поэтому, скорее всего, мой любимый литературный персонаж – это Воланд. Очень мудрый, со своей философией, который, по сути, не творит зла, а совершает справедливость, но своими способами.

– Чему, на ваш взгляд, действительно стоит научиться в университете?

– Помимо стандартного набора качеств специалиста в той или иной области, на мой взгляд, нужно научиться саморазвитию, уметь видеть перспективы и возможности и, самое главное, – умело ими воспользоваться. Мы живем в динамичном мире, где постоянно нужно двигаться вперед. «Обучение через всю жизнь» – лозунг 21 века, а вот как это реализовать – поможет университет.

– Чтобы вы пожелали студентам университета для того, чтобы успешно учиться?

– Верить в себя и стремиться к поставленной цели. Помнить, что преподаватели всегда рядом и всегда готовы прийти на помощь. Всем студентам нашего университета хочу пожелать новых знаний, интересных увлечений, замечательных идей и личных побед.

■

**Беседовала
Елена Шульга**



ВСЕМ ЗОДЧИМ «ЗОДЧИЕ»

Полоцкий государственный университет славится своими талантливыми и умелыми парнями. И они именно такие – парни, которые являются бойцами строительного отряда «Зодчие». Мы побеседовали с ребятами и узнали, каково это, работать в команде на самой главной стройке страны.

– Что привело вас в стройотряд?

Влад: Очень вдохновился рассказами знакомого, который работал в отряде в прошлом году: о командном духе, масштабах стройки и многом другом. Было желание получить опыт в строительстве – сегодня лишних знаний не бывает. Финансовый аспект тоже сыграл свою роль: не имея диплома об образовании, получить хорошо оплачиваемую работу даже на два месяца очень трудно.

Егор: Прежде всего, хотелось открыть что-то новое для себя, завести новых друзей, получить жизненный опыт, а так же провести лето с пользой.

Сергей: Стройотряд – это хороший способ заработать денег. Получить хороший опыт работы и руководства отрядом. Когда я стал командиром отряда, «Зодчие» были только названием, больше не было ничего. У меня появилась задача развить отряд, создать сильный и дружный коллектив, внести туда свои традиции и правила.

– Какие эмоции испытываешь, работая в таком коллективе?

Влад: В первую очередь, это, конечно, гордость, не только за саму стройку, но и за себя, т.к. попасть туда могут далеко не все. Коллектив, конечно, очень большой, люди попадались разные, из-за этого где-то было очень легко, а где-то – наоборот. Тем не менее, все жили достаточно дружно.

Никита: На самом деле, эмоции от работы на стройке очень разнообразны, были и конфликты, и веселые дни, куча всего, чего не встретишь за студенческой скамьей.

Эдуард: Коллектив собрался очень хороший, дружный. Я был очень рад провести два месяца, работая и живя со своим отрядом.

– Какие заслуги отряда, на ваш взгляд, самые главные?

Влад: В этом году наш отряд отличился больше в спортивных состязаниях, нежели в творческих. Но я бы даже не их отметил главными. Серьезнее я бы назвал волонтерскую помощь. Мы помогали ветера-

ну ВОВ, участвовали в акции «Доброе сердце», и от этого получили намного большее удовольствие, нежели от медалей и дипломов.

Егор: Нельзя выделить что-то конкретное, из маленьких заслуг строятся большие. У нас Вконтакте есть группа «ССО Зодчие», там можно подробно ознакомиться с каждым достижением отряда.

Никита: Выигранная спартакиада, а также 2-е место среди всех отрядов на ВМС БелАЭС-2017.

– Случались ли курьезные случаи в отряде?

Влад: На самом деле отряд у нас был улетный: дружный, сговорчивый, веселый. Каждый вечер в квартире проходил незабываемо: шутки, истории из жизни, песни, репетиции, чаепития. Запомнился мне один праздник – целинный День влюбленных. Проходил он 14 августа. Все желающие могли «связать себя узами брака» с симпатичным ему человеком. Один из бойцов нашего отряда решил «взять в жены» комиссара стройки. В момент, когда наш купец пришёл свататься, девушка не совсем правильно его поняла и от неожиданности решила «сбежать в окно». Минута недоумения в воздухе, – и начался дикий смех. Ситуация вышла и вправду очень смешная.

Егор: Однажды, когда наш отряд поехал помогать ветерану ВОВ по хозяйству, по пути мы встретили лошадь, которая сорвалась с привязи и стояла по середине дороги, не давая нам проехать.

Пришлось, обладая невысокими навыками дрессировки выводить животное за пределы проезжей части.

Никита: Курьезная ситуация была, когда кто-то из нас неправильно понял задание и мы вручную носили плитку (35 кг) на шестой этаж, а потом оказалось что нужно было носить другую марку. Пришлось спускать обратно. На самом деле смешных ситуаций было много.

– Каковы ваши личные достижения в стройотряде?

Никита: Стройотряд научил меня добиваться своих целей, несмотря на трудности. Лучше понимать людей, жить и работать в большом коллективе.

Влад: Я получил награду лучшего бойца на всебелорусской молодежной стройке и лучшего бойца недели.

Егор: Личным достижением для меня стало получение звания лучшего бойца отряда.

Никита: Первое место ВМС БелАЭС по шашкам, второе место в дартс, второе место в первенстве по волейболу, первое место в перетягивании каната. Уважение бойцов своего отряда и не только.

Эдуард: Моими личными достижениями могу считать участие в спортивных мероприятиях, может не во всех, но в каких мог помочь. Надеюсь, у меня и в следующем году получится попасть на вторую мою целину.

– Чему вас научил стройотряд?

Влад: Научил не отчаиваться, быть терпеливым, находить компромиссы и радоваться тому, что у тебя есть.

Егор: Стройотряд научил меня быть в потоке молодежного движения. Показал мне активную жизненную позицию, которой стоит придерживаться и всегда быть в центре событий.

Сергей: Тонкостям руководства отрядом и работы с коллективом.

Благодарим ребят за ответы и желаем им не останавливаться на пути к своим целям.



THE GRADUATE: ПОДУМАЙ О БУДУЩЕМ СЕГОДНЯ

Любишь информационные технологии? Поддерживаешь идеи Google обеими руками? Студентка факультета информационных технологий Таня Федченко поделилась с нами опытом участия в программе The Graduate.

– **Что представляют собой курсы TheGraduate?**

– TheGraduate - это бесплатная образовательная программа для студентов Беларуси и Казахстана. Студенты, желающие попробовать себя в сфере интернет-маркетинга могут подать заявку на прохождение курсов и принять в них участие.

– **На кого ориентирована эта программа?**

– Нельзя сказать, что курсы ориентированы на какую-то конкретную категорию людей. The Graduate – это курсы, ориентированные на подготовку специалистов в области DigitalMarketing.

– **Студентам каких специальностей ты бы посоветовала принять участие в данной программе?**

– Интернет-маркетинг – довольно новое направление, и знания в одной конкретной области не имеют определяющего значения, если Вы хотите попробовать себя в данной сфере. Всё зависит только от того, сколько времени и усилий готовы потратить на работу именно Вы. Я думаю, принять участие в этой программе могут студенты абсолютно любых специальностей. Всё зависит только от вложенных усилий и целеустремлённости.

– **Как построена программа курсов?**

– Программа курсов состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя серию вебинаров и самостоятельное изучение теоретических материалов. Практическая часть – это выполнение практического задания и участие в конкурсе Google Online Marketing Challenge. Участие в конкурсе обязательно, но является рекомендуемым. Без участия в нём шансы на успешное завершение курсов значительно снижаются.

– **Не возникло ли трудностей в совмещении курсов и учёбы?**

– Больших трудностей не возникло. Конечно, в течение первых двух недель было сложно совмещать курсы и учёбу. В любом случае появление дополнительного материала и заданий довольно ощутимо, но уже спустя пару недель учёба на курсах встраивается в твой привычный график. В какой-то степени курсы становятся частью учебного процесса.

– **Знание о каких продуктах Google ты приобрела?**

– Прежде всего Google AdWords и Google Analytics. Google AdWords позволяет запускать рекламные кампании. А также содержит множество инструментов, которые помогают достичь максимальной эффективности рекламы. Google Analytics позволяет изучить аудиторию сайта и их поведение на сайте.

– **Ты участвовала в конкурсе Google Online Marketing Challenge. Расскажи о том, как проходил данный конкурс.**

– Первоначально нужно было заручиться поддержкой преподавателя. Он регистрируется и подтверждает капитана команды. После этого проходила регистрация команды. По условиям конкурса команды должны состоять из 3-6 человек. В нашем случае команда состояла из четырех человек: Коля Евтихович, Влад Гудынов и Никита Зеньков.

После того, как команда была успешно зарегистрирована, мы приступили к поиску клиента. В данном случае, выбор нашей команды пал на доставку японской кухни в Полоцке и Новополоцке.

Договорившись с нашим клиентом о сотрудничестве, мы начали разрабатывать для него маркетинговую стратегию. Проанализировали положение клиента на рынке и на основе всех данных составили Pre-Campaign отчет.

Далее наш отчет прошел проверку, и нам предстояло запустить рекламную кампанию на сумму 250\$ в течение 21 дня.

Завершилась наша рекламная кампания со следующими результатами: 7073 показа, процент взаимодействия - 19, со средней ценой за клик 0,81\$. В результате было потрачено 248,91\$.

Потом необходимо было написать еще один Post-Campaign отчет, где необходимо было описать и проанализировать результаты рекламной кампании.

После отправления Post-Campaign отчета результаты стали известны в конце августа: наша команда оказалось на 300 позиции среди 12 000 участников.

– **Как пригодятся приобретённые знания в практической деятельности?**

– Курсы дают возможность дальнейшего трудоустройства. Конечно, прохождение курсов не даёт 100% гарантии получения работы, но Вы получаете довольно неплохую возможность. После завершения курсов каждому из участников присылается список компаний с контактами, которым требуется специалист в области Digital-Marketing. Выпускники могут связаться с компанией, в которой они хотели бы работать, и договориться о собеседовании. Компаниям также высылается список выпускников. Если компания заинтересована в Вас, её представитель свяжется с Вами и договорится о дальнейшем сотрудничестве. Кроме того, после завершения конкурса Google предлагает отправить CV.

– **Как повлияло на твою жизнь участие в данной программе?**

Конкурс принес много впечатлений, дал много ценных навыков и расширил кругозор. Конкурс повлиял скорее на мировоззрение. Поскольку знание об устройстве рекламы и маркетинге в целом, меняет отношение ко всем их течением в реальной жизни. И уже начинаешь ориентироваться между тем, что действительно лучше и полезнее и тем, что имеет более продвинутую рекламную кампанию.

Желаем Тане дальнейших успехов в покорении профессиональных вершин.



Беседовала Настя Мишечкина



УСПЕТЬ ЗА 15 МИНУТ: ТОП-6 СТУДЕНЧЕСКИХ ПЕРЕКУСОВ

Со всех сторон твердят о том, как важно кушать регулярно. Студентов это касается в первую очередь: во-первых, потому что им нужно много энергии, во-вторых, потому что именно в этом возрасте формируется здоровый организм. Перекусывать быстро и недорого студентам позволяют буфеты. Мы решили выяснить, какие блюда и напитки считаются самыми популярными в ПГУ.

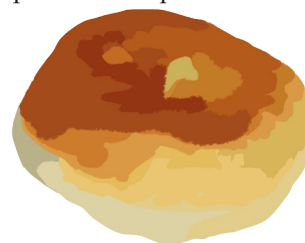
Данные, представленные работниками буфета. Именно эти сотрудники университета каждый день продают сотни блюд и напитков толпам голодных студентов. Работник общепита – человек авторитетный, знающий все о гастрономических пристрастиях студентов ПГУ. Единогласно сотрудницы буфетов в нескольких корпусах утвердили следующий список наиболее ходовых товаров: пицца с колбасой, кофе 3 в 1, беляш, чай, сосиска в тесте и сок.



Пицца. Это блюдо занимает безоговорочное 1-е место в нашем топе. Аппетитный цвет, приятный запах, свежесть и много простых углеводов, которые дают мгновенный прилив сил – эти факторы не остаются без внимания студентов. Каждый перерыв десятки пицц раскупаются в буфетах и тут же уничтожаются. Может быть, не самый полезный, но уж точно быстрый и сытный перекус.



Кофе 3 в 1. По частоте упоминаний у студентов кофе все-таки одержал победу над чаем. Почему бы и нет? Кофе – это и бодрость, и приятный вкус, и повод подольше поболтать на перерыве со знакомыми. Аромат кофе витает в коридорах университета днями напролет и поэтому – однозначное 2-е место!



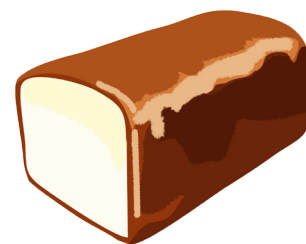
Беляш. Важный конкурент пиццы – ароматный беляш. Здесь и углеводы, и белки, и жиры, а также гарантированная сытость на протяжении нескольких часов. Мы уже поняли, что студенты отдают предпочтение не полезности и строгому балансу БЖУ, а сытности, аппетитности и цене своего перекуса. Почему большинство не проголосовало именно за беляш – тайна. А пока – уверенное 3-е место!



Сосиска в тесте. 4-е место в нашем топе занимает именно это блюдо: вкусное и немудреное. Здесь важную роль играет цена, которая вовсе не так велика, как на другие горячие перекусы. Конечно, дело не только в стоимости – некоторые студенты назвали это блюдо самым любимым из-за вкусовых качеств и аппетитного запаха. Как ни странно, но такой похожий на сосиску в тесте хот-дог вообще не оказался в нашем топе – наверное, цена, все-таки высока для студенческого кармана.



Сок. Прохладный и освежающий, вкусный и полезный, сок занял 5-ю позицию в нашем топе. Возможно, сейчас не его время, ведь близится зима и горячие чай и кофе уверенно оставляют прохладные соки и газировку позади. Но, поскольку другие напитки вообще не оказались в нашем списке, можно смело сказать, что сок популярен.



Глазированный сыр. Это уж вовсе классика. Сложно найти человека, которому бы не нравилось это лакомство, изобретенное еще в СССР. В нём достаточно питательных элементов, он обладает высокой калорийностью. Ученые даже выяснили, что это блюдо полезно для работы мозга. И наши студенты взяли это на вооружение – глазированный сыр замыкает наш топ самой популярной студенческой еды!

Быстро и недорого, вкусно и сытно – вот главные условия студенческого перекуса. Ведь главное, что нужно студенту – это заряд энергии. Кругом так много интересного, и, чтобы везде успеть, нельзя потратить ни одной лишней минуты!

«ПОДСЛУШАНО» НА КУХНЕ: 4 ЛЕГКИЕ БЛЮДА, НЕ БЬЮЩИЕ ПО СТУДЕНЧЕСКОМУ КАРМАНУ

Все мы любим вкусно покушать, без этого никуда, но в тяжелые студенческие будни не всегда получается «есть по расписанию». Ну что же, после прочтения вы уже не будете прежними! Тут вы научитесь готовить вкусно, легко, а главное дешево!

«Плов из гречки»

Нам понадобится: один помидор, две моркови, две луковицы, один стакан гречки и тушенка (для вкуса и запаха достаточно полбанки). По своему желанию можно добавить и грибы. Итак, берем сковородку, жарим лук, чуть позже добавляем морковь и помидорку, все тушим, через 10 минут закидываем полбанки тушенки и стакан гречки, солим, перчим. Наливаем воды, накрываем крышкой, тушим минут 20-25. Вкусно и легко, но это еще не все! Вкусно и легко, но это еще не все!

Испанский десерт

Даже в самые тугие для студенческого кошелька времена сложно отказаться от сладкого. Есть рецепт и на этот случай.

Нам потребуется стакан воды, щепотка соли, пару стаканов муки, подсолнечное масло и сахарная пудра/корица/какао для посыпки. В кастрюлю заливаем воду, добавляем соль и доводим до кипения. После всыпаем муку, тщательно взбивая. После того как вы сняли кастрюлю с огня, в кастрюле образуется масса грязно-бежевого цвета. Главное, чтобы она была не жидкой и не сыпучей, а пластичной. Получившейся массе придаем форму палочки, кренделя, сердечка, чего угодно. В глубокую сковородку наливаем много масла. Разогреваем до образования пузырьков. Затем опускаем в масло наши заготовки из теста. Обжариваем до золотисто-коричневого цвета, периодически переворачивая. Затем выкладываем на салфетку или полотенце (чтобы стекло лишнее масло) и посыпаем сверху тем, чем решили посыпать. Десерт готов! Только не забудьте о фигуре!

Как видите, даже с ограниченным бюджетом можно устроить пир на весь мир. Было бы желание, ведь так?

Морковные котлеты

Блюдо для людей с плохим зрением и большой любовью к моркови — недорого и сердито!

Нам понадобится: один килограмм моркови, полстакана молока, одно яйцо, столовая ложка сахара, одна горбушка хлеба и полстакана муки. Морковь трем на терке, кидаем в кастрюлю, добавляем соль, сахар, один стакан воды и тушим под крышкой минут 10-15. Как вода выпарится, вливаем молоко и так же тушим до готовности.

Убираем с плиты, остужаем. В миске, предварительно раскрошив, замачиваем горбушку молоком.

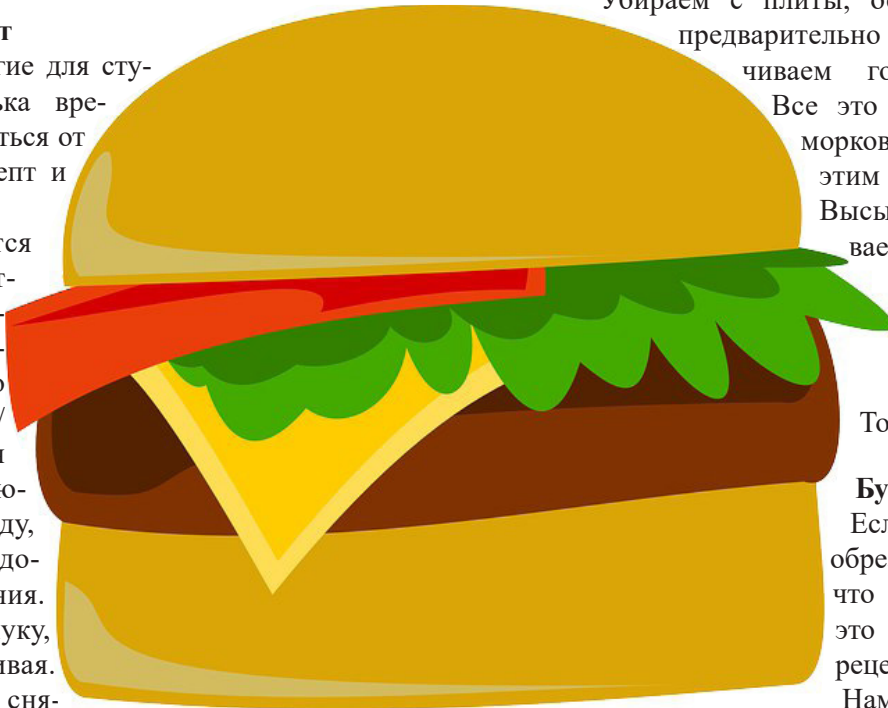
Все это дело добавляем к морковке, следом за всем этим добавляем яйцо. Высыпаем муку, замешиваем и лепим котлеты, обваливаем также в муке. Жарим на подсолнечном масле. Перекусили? Тогда читаем дальше!

Бургер «на сотку»

Если денег осталось в обрез, но единственное, что вам необходимо — это бургер, следующий рецепт для вас!

Нам понадобится: булочки для бургеров, морковь, лук, филе куриное, помидор и сыр. Трем морковь, посыпаем ее приправой. Разогреваем масло на сковороде и вливаем в морковь.

Засовываем филе в пакет и отбиваем. Получается тонкая и прозрачная лепешка, которую делим пополам и обжариваем на сковороде. Если есть приправы-посыпаем и солим по вкусу. Булочку разрезаем пополам и подсушиваем на сковороде без масла. Промазываем кетчупом. Режем помидор и лук. Выкладываем морковь, помидор, куриную отбивную, колечки лука, сверху сырок и булочку. Бон аппетит!





**Над выпуском работали:**

Редактор
Корректор
Фото на первой

Маша Томашевская
Галина Полякова
Максим Моштыль

Тех.редакторы

Мария Мухоморова
Артем Карнацкий
Алеся Парфенович
Аня Василевская

**Отпечатано в редакционно-
издательском отделе УО «ПГУ»**

Заказ.....1187
Подписано в печать.....11.10.2017
Тираж.....600 экз.
ЛП.....№02330/494255 от 08.05.2014