



# СОДРУЖЕСТВО



Газета Молодежной  
Лиги Наций



## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — МЫ ЗА!

### Красота спасет мир!



Красота и здоровье зависят только от нас самих, и это неоспоримый факт! Для того, чтобы наше здоровье и красота радовали нас, нам необходимо вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, следить за своим питанием, а главное, почаще улыбаться и радоваться жизни. Именно таким рецептом успеха поделилась с нами победительница конкурса «Мисс International БГУ - 2012» в номинации «Мисс Грация», студентка 2-ого курса экономического факультета БГУ Акпорхуархо Очуко Элизабет.

**- Почему Вы решили принять участие в конкурсе?**

- Решение было довольно спонтанным. На него очень сильно повлияли друзья.

**- Вы завоевали титул «Мисс Грация», и ведь это не просто. Элизабет, раскройте тайну: в чем секрет Вашей красоты и обаяния?**

- Секрет этот очень прост: сон, надежные друзья и хорошее настроение. В целом, секрета никого и нет. Но я точно знаю одно: все то, что делает нас счастливыми, то делает нас и красивыми.

**- Вы сказали «надежные друзья»...**

- У меня много друзей-белорусов. Они очень милые и отзывчивые, всегда по-

могают не только словом, но и делом. Мы здорово проводим вместе время, отдыхаем, веселимся. Это помогает не только получить позитивный заряд, но и поближе познакомиться с культурой и обычаями Вашей страны.

**- Активный отдых для Вас...**

- Здесь мне гораздо реже удается выехать куда-то, т.к. я уделяю большое внимание учебе, стараюсь обогащаться в культурно-образовательном плане, постигать новые интеллектуальные вершины. Также я активно принимаю участие в студенческой жизни своего факультета и общежития: ни одно мероприятие не остается без моего внимания. Поэтому только по возвращению домой на летние каникулы я начинаю наверстывать упущенное: постоянно играю в теннис, мы часто ходим с друзьями в боулинг, плаваем и загораем на пляже. В целом, стараемся не упустить ни одной минутки..

**- Скажите, если бы Ваша подруга решила принять участие в конкурсе красоты, например, «Мисс International», какой совет Вы бы дали ей?**

- Пожалуй, чтобы добиться успеха в таком конкурсе, нужно в любой ситуации сохранять спокойствие, постоянно тренироваться и не опаздывать!

Катя Абрамчик

Исторический факультет  
3 курс



Май 2012

#### В этом выпуске:

|   |   |
|---|---|
| Фитнес-гид. Часть 1                     | 2 |
| Всемирный день здоровья в Туркменистане | 3 |
| Мяч в игре                              | 4 |
| Наш гость из Шаолиня                    | 6 |
| Рецепты от Лилит                        | 7 |
| МЛН на турслете                         | 8 |

#### Анонсы

##### «Внимание!!!»

Наша газета приглашает к сотрудничеству всех желающих, активных, творческих иностранных студентов!

Пишите нам на e-mail: RomanovaNS@bsu.by или приходите по адресу: гл. корпус БГУ, каб.202

##### «3S - Start Star Students»

Вы – инициативная личность и у Вас креативные идеи, нереализованные планы и проекты! Мы ждем Вас по адресу: пр. Независимости, 4, главный корпус БГУ, 2-ой этаж, каб.204 (e-mail: RomanovaNS@bsu.by)

# Фитнес-гид. Часть 1



Вот уже совсем и близко лето. А ты еще не в форме? Ты пока не готова смело надеть бикини? Тогда пора браться за дело! Или даже лучше за свое тело.)

Но ведь так не хочется мучить себя нудными упражнениями, изнуряющими диетами... Думаешь, что тренировка в радость это из области фантастики? А вот и нет! Девчонки, айда на фитнес!!!

Слово «фитнес» существует без перевода во всех языках мира или почти во всех. А происходит оно от английского глагола «to be fit» (быть в форме). «Fitness» означает выносливость, натренированность, хорошее состояние здоровья. Главное — сразу разобраться и не путать фитнес с физкультурой, а тем более со спортом. Цель занятий спортом — достижение наилучших результатов по сравнению с коллегами. Физкультура, напротив, — это всестороннее укрепление и совершенствование человеческого тела при помощи физических упражнений. Понятие «фитнес» шире. Оно восходит к современному пониманию античного стремления достижения внутренней гармонии человека и внешней красоты его тела. Фитнес — образ жизни, который принято называть здоровым. Он включает в себя как множество видов физической активности, так и рациональное питание, различные виды тестирования организма и контроля за результатами занятий. Цель фитнеса — сохранить и укрепить здоровье, уравновесить эмоциональное состояние, совершенствовать физическую форму.

Сейчас фитнес — это не только способ поддержания себя в форме, но и попытка избавиться от

стресса, которому так подвержены жители городов, в особенности мегаполисов. Современные направления сочетают в себе не только элементы силовых нагрузок и дыхательных упражнений, но и «танцевальные па» и «боксерские хуки».

К наиболее популярным современным направлениям фитнеса относятся следующие дисциплины:

- Степ-аэробика
- Памп-аэробика
- Кик-аэробика
- Фитбол-аэробика
- Аквааэробика
- Танцевальная аэробика
- Йога
- Пилатес
- Калланетика

Почти все из них были опробованы мной лично. Поэтому постараюсь максимально объективно сделать на них «досье». Начнем с аэробики. **Аэробика** — разновидность физической тренировки, когда специальные движения выполняются под музыку. Она оказывает укрепляющее действие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствует похудению и улучшению фигуры. Но знаете ли вы, что существует около 40 различных направлений аэробики, различающихся не только построением тренировки, но и её целью? Давно уже существуют такие программы, как "скульптура тела" (танцевальные занятия с резиновыми лентами), кардиофанк (танцевальные занятия для укрепления сердца), степ (занятия на специальной плат-



форме), аква (упражнения в воде), джазесайз (танцы в ритмах джаза), калланетика, аэробика для любителей, а также для больных астмой или остеохондрозом, пожилых людей, детей от 2 до 15 лет, беременных, толстяков, мечтающих скинуть лишний вес, любителей бега и т.д. Наиболее популярным и эффективным является **степ-аэробика**. Это один из самых лучших способов

сжечь лишние калории и похудеть. Занятия происходят со специальными степ-платформами, которые позволяют увеличить интенсивность тренировки. Степ-аэробика воздействует на все тело, делая упор на бедра, ягодицы и голень, что так важно для женской фигуры. Лишние килограммы растворятся на глазах, тело станет стройным, уп-



ругим, подтянутым и выносливым. Сейчас становятся весьма известными **Памп-аэробика** и **Кик-аэробика**. Первая — это силовая аэробика с мини-штангой весом от 2 до 20 килограммов. Выполняется без остановок в течение 45 минут, под ритмичную музыку. Танцевальные элементы из нее исключены. Вместо них — различные жимы, наклоны и приседания. Тренировочный эффект аэробики со штангой, без сомнения, очень высок, однако рекомендуется она только физически подготовленным людям. **Кик-аэробика** — одно

из фитнес-подразделений разработано специальную программу под названием КИК (кардио-интенсивность-кондиция), которая позволяет тренировать и совершенствовать основные показатели уровня фитнеса организма: общую и силовую выносливость, силу и гибкость мышц, ловкость и координацию. Новая программа учитывает возраст и различные уровни подготовленности пользователей. Используя возможности этой программы, теперь не составляет труда построить достаточно интенсивный урок как для новичков, так и для опытных занимающихся. Что касается моих личных впечатлений и результатов, то для меня подошел как раз первый вариант из всех вышеперечисленных. Степ—это очень весело и полезно, эффект действительно заметен довольно быстро, есть возможность варьировать нагрузку, а также очень хорошо развивает вестибулярный аппарат.



Пожалуй, наиболее позитивным и одновременно очень тяжелым является направление **фитбол**. Чаще

всего оно идет в комплексе с силовыми тренировками и кардио нагрузками, но, тем не менее, уровень эффективности занятий на фитболе невероятно высок! Только с первого взгляд кажется, что упражнения на ярком большом резиновом мячике просты. Не тут-то было!!! При таком виде тренировки задействованы все мышцы, но одновременно снижается нагрузка на поясничный отдел. Поэтому людям, которые имеют определенные проблемы со спиной и поясницей, рекомендованы занятия именно на фитболе.

Что касается **аквааэробики**, то здесь мнения расходятся. С одной стороны, интенсивные занятия в воде, но с другой стороны, как показал мой личный опыт, они не настолько эффективны. Возможно, за счет того, что при «сухих» тренировках вместе с потом уходит не только все «лишнее», но и просто происходит очистка организма. Но здесь все индивидуально...

**Танцевальная** (классическая, латинно, фанк, боди балет, стрип и т.д.)



**аэробика** - это возможность соединить одновременно занятия спортом и овладение хореографическими навыками. Например, стрип-пластика развивает не только гибкость, но и одновременно помогает преодолеть такие психологические барьеры, как чувство неуверенности в себе, страх выступления на публике и т.д. В таком виде аэробики делается акцент на развитие грациозности и гибкости девушки, силовые упражнения уходят на второй план.

В следующем номере мы остановимся на более спокойных, но не менее эффективных направлениях фитнеса, таких как йога, пилатес, калланетика.....

**Катя Абрамчик**  
Исторический факультет  
3 курс



## Всемирный день здоровья в Туркменистане



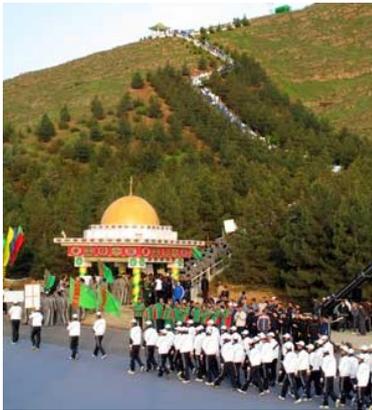
Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля, начиная с 1950. И в этом году он проводился под лозунгом "Хорошее здоровье продлевает жизнь".

7 апреля во всем мире проводятся мероприятия, призывающие общество к оздоровительной деятельности.

Масштабными массовыми акциями отмечает Всемирный день здоровья и Туркменистан. Главная идея всех этих мероприятий — призыв к тому, чтобы здоровый образ жизни для каждого стал нормой. Чтобы в эпоху нового Возрождения каждый наш день был Днем здоровья. Чтобы в обществе утвердилась культура здоровья как социальный и нравственный закон. В числе мероприятий, организованных в рамках Недели здоровья и счастья, массовые соревнования среди семейных команд «Здоровая семья», первенство Туркменистана

по фигурному катанию среди детей 2003 - 2007 годов рождения, массовые соревнования по шахматам среди женщин, шахматный чемпионат среди мужчин высшей лиги, чемпионаты по велоспорту, ручному мячу и художественной гимнастике, розыгрыш Суперкубка Туркменистана по футболу, соревнования по фехтованию, национальной борьбе гореш, гребле на байдарках и каноэ, восхождения альпинистов на горные вершины. Соревнования в различных видах спорта, марафоны, гонки и спартакиады, показательные выступления

ния и культурные мероприятия проходят в каждом из велаятов Туркменистана. В рамках празднично-спортивной недели в высших учебных заведениях страны организованы конференции под названием «Страна здоровья и счастья - Отечество мое Туркменистан!». Сам же праздник День здоровья был учрежден в 2000 году указом первого Президента Туркменистана Сапармурата Ниязова и отмечается ежегодно, в первую субботу ноября.



В этот день проводятся спортивно-массовые мероприятия и соревнования по традиционным народным видам спорта.

Для жителей Ашхабада День здоровья связан с массовым восхождением в горы по «Тропе здоровья Вождя» — 36-километровой

лестнице, построенной по инициативе Ниязова в предгорьях Копетдага. Тропа здоровья очень популярна и у местных жителей, и у туристов.

«Здоровый образ жизни украшает человека, ибо здоровье является бесценным достоянием», - эти,

ставшие крылатыми, слова Президента Гурбангулы Бердымухамедова отражают глубинный смысл проводимого главой государства курса на укрепление здоровья нации, воспитание физически закаленного, трудолюбивого молодого поколения. Неслучайно поэтому отмечаемый международным сообществом 7 апреля Всемирный день здоровья принял в нашей стране, Туркменистане, характер всенародного праздника.

**МАМЕДОВ**

**Арслан**

**Факультет Юри-**

**дический**

**4 курс**



## Мяч в игре



Футбол доступен всем везде и всегда. Не важно, сколько вам лет, вы все равно можете смотреть футбол и играть в него. Например, Мексиканец Энрике Алькосер был принят в "Реформа Атлетик Клуб" в

1952 г. В 2003 г. он все еще играл в клубе — ему было тогда 79 лет!

В 2003 г. Габриэла Ферейра стала работать футбольным комментатором на бразильском радио — ей было 10 лет! Интерес к игре во всем мире огромен. Например, Финальный матч Кубка мира 2002 г. смотрело по телевидению около 1 млрд. 100 млн. человек — почти одна шестая часть

всего населения планеты. А под конец матча сборных команд Бразилии и Бельгии на чемпионате мира в 2002 г. охранники тюрьмы, расположенной на индонезийском острове Суматра, были настолько захвачены игрой, что не заметили, как у них сбежало 48 заключенных. Никто из них так и не был пойман.

## Футбол с улыбкой

1. Поздравления с забитым голом раньше выражались сдержанным пожатием рук или похлопыванием по спине. Но теперь они напоминают цирковые номера. У эквадорского нападающего Факундо Савы в гетрах спрятана маска в стиле Зорро, которую он натягивает на лицо всякий раз, когда забивает гол.

Аргентинский нападающий Мартин Палермо во время матча в составе «Вильярреала» на кубок Испании в 2001 году забил гол в дополнительное время. Он рванул к бо-

лельщикам, чтобы разделить вместе с ними свой восторг, но стена, ограждающая поле, рухнула на него. У него оказалось сломаны две кости ноги, и он не мог играть в течение 6 месяцев.

В 1997г. перед дебютом в Премьер-Лиге в составе «Челси» Селестин Бабаяро участвовал в предсезонной игре и забил гол, в честь чего сделал сальто. Он получил перелом и в течение нескольких месяцев не играл.

2. Во время футбольного матча в Бразилии ветер снёс группу пара-

шютистов на футбольное поле.

Один из парашютистов

упал на вратаря в

тот момент, когда голкипер приготовился овладеть мячом. В результате мяч оказался в воротах и судья, невзирая на протесты потерпевшей команды, гол засчитал, объяснив появление



парашютистов «вмешательством высшей силы». матч сыграли 1-3 августа 1981 года две ирландские команды футбол-

ее участием на стадион прибывали целые «наряды» болельщиков в полицейской форме. В городе начиналась вакханалия преступности. Зато на трибунах порядок был образцовый.



## Студенческий футбол



Я, Танрыгулыев Максат, студент БГУ факультета Международных отношений 2 курса, с детства увлекаюсь футболом. Так как мой отец тоже в свое время был футболистом, я с детства уже знал, что такое футбол и как в него играть. Я изо дня в день пинал мяч все больше и больше. Потом, когда мне исполнилось 7 лет, меня приняли в местную команду "Mer-mer", которая стала моей первой ступенью в футбольной карьере. Первые тренировки мне давались с трудом, но с каждым днем я тренировался все усерднее и усерднее. Спустя 3 года меня уже пригласили в более сильную команду "Diyar", за которую я выступал 7 лет. Вместе с этой командой я добился много наград, дважды мы становились чемпионами своей страны. И это были счастливые моменты в моей жизни. Единственное жаль, что у нас в стране мало уделяют внимания футболу. Но я надеюсь, что все скоро изменится к лучшему. Есть еще команда, за которую я болею с детства, это Манчестер Юнайтед, а футбольным кумиром является Зинедин Зидан. А вам мои дорогие читатели я посоветую: "Тренируйтесь усерднее, воспользуйтесь каждой возможностью - ведь впереди целый год и тысяча возможностей!"

3. Известно, что англичане — ярые футбольные фанаты, которые с трепетом относятся к своим футбольным клубам, и ради которых готовы на многое. Но оказывается, что при этом ежегодный ущерб частному и государственному имуществу, причиняемый английскими футбольными фанатами, оценивается в сорок миллионов фунтов стерлингов.

4. 3 ноября 1969 года в Великобритании состоялся «самый недисциплинированный» в истории футбола матч. Команды «Тонгхэмского молодежного клуба» (Суррей) и «Хаули» (Хантс) настолько грубо боролись за местный кубок, что арбитру пришлось наказать всех 22 игроков, включая одного отправленного в госпиталь, и даже судью на линии.

5. Самый длинный футбольный

матч в истории футбола состоялся в клубе «Каллинаферси» в Керри. Победитель выявился лишь через 65 часов 1 минуту.

6. На Британских островах туман — явление обычное. Но необычен случай, имевший место во встрече двух шотландских команд. Туман сгустился настолько, что футболисты подолгу искали мяч, партнеров, соперников. В какой-то момент судья

показалось, что на поле многовато футболистов. Первым делом он подбежал к скамейкам запасных и увидел, что они пусты. Арбитр тут же прервал игру. Как оказалось, на поле одновременно находилось тридцать игроков.

7. Бразильская футбольная команда «Какова», имевшая неплохие результаты, была неожиданно распущена приказом министра внутренних дел. Дело в том, что команда состояла в основном из полицейских, и во время матчей с



8. Философ и писатель Альбер Камю в 1920-е гг. стоял в воротах сборной команды Алжира. Он когда-то написал: "Всем, что мне твердо известно о нравственности и долге, я обязан футболу".

9. В польском городе Быдгощ состоялся довольно любопытный матч, привлечший множество зрителей. Журналисты местных газет встречались с командой, полностью укомплектованной представителями одной семьи — сыновьями каменщика Осиньского. И хотя 11 парней в возрасте от 15 до 28 лет проиграли, зрители горячо приветствовали «создателя» команды.

10. Сэр Артур Конан Дойл прославился как автор рассказов о Шерлоке Холмсе. Менее известно о том, что в 1880-е гг. он играл в футбол под именем АС Смит. Он был вратарем в составе английского клуба "Портсмут".

11. Покойный Папа Римский Иоанн Павел II защищал ворота команды его родного города Вадовице в Польше.

12. Во время товарищеской футбольной встречи в итальянском городке Асти центрфорвард местной команды Маскио, не попав по мячу, ковырнул землю. Да так сильно, что серьезно повредил себе ногу. Когда исследовали грунт, то обнаружили скелет, оказавшийся ценной исторической находкой. Маскио получил денежную премию и значок «за тягу к археологиче-

ским исследованиям».

13. Бразильского футбольного защитника Тинейро называли рекордсменом по голам в собственные ворота. Только в одном сезоне он забил в ворота своей команды 10 голов. Тинейро перевели в нападение. В первом матче «рекордсмен» вновь ухитрился

поразить собственные ворота. Когда футболисту исполнилось 25 лет, товарищи по команде преподнесли ему компас, на котором было выгравировано: «Помни, противник на той стороне».

14. 20 марта 1976 года игрок «Астон Виллы» Крис Николл в игре против «Лестер Сити» забил

по два мяча и в ворота противника, и в собственные ворота. Матч закончился со счётом 2:2.

Алена Гришина  
Социальный педагог  
ОМППП УВРМ



## Наш гость из Шаолиня

С чем ассоциируется у вас кунг-фу? Джет Ли? Джеки Чан? Школа Шаолинь? Кунг-фу Панда? Именно такие стереотипы чаще всего срываются у большинства людей, для которых кунг-фу — это лишь один из видов восточных единоборств, которым владеет любой крутой парень из голливудских боевиков. Но все далеко не так просто... Ведь известно, что Восток — дело тонкое: чтобы ни



делал представитель любой азиатской диаспоры/страны/народа, это имеет глубокий смысл, который затрагивает как культурно-философские аспекты бытия, так и нравственно-этические стороны жизни... Кунг-фу не исключение. Даже наоборот. Но для западной цивилизации навсегда останутся

загадкой те философско-этические нормы, которые движут, например, людьми «страны восходящего Солнца», они всегда будут преломляться в призме западно-европейских ценностей. Но попробуем посмотреть на эту «кухню» изнутри. В этом нам поможет студент первого курса гуманитарного факультета БГУ Ван Чжаоян. **«Кунг-фу — это китайское боевое искусство, которое имеет древнюю историю в Китае и уходит своими корнями к нашим древним предкам».** Сам термин «кунг-фу» — китайский термин, в современном значении использующийся за пределами Китая для обозначения китайского боевого искусства. В самом Китае термин также означает навык, компетенцию, мастерство, отточенное годами в любом роде занятий (ремесла, искусства, спорт и т.д.). В дословном переводе с китайского языка, «кун» (功) даёт смысл «сила», «власть», а также «достижения» и «результаты» деятельности, работы, «фу» (夫) даёт значение человек. Иероглифы объединяются для описания любого приобретённого мастерства, достижений, полученных в процессе упорной работы за длительный промежуток времени, в том числе и в искусстве владения своим телом, разумом и энергией с целью получения превосходства в рукопашном бою. Считается, что основателем кунг-фу как боевого искусства является индийский монах Бодхидхарма, известный в Китае как Дамо. В 520 году н. э. Бодхидхарма покинул Индию и отправился в Китай. Там он обосновался в

монастыре Шаолинь. Местные монахи показали ему физически слабыми и неспособными выдерживать аскетическую жизнь буддистов. Тогда он предложил монахам комплекс физических упражнений, чтобы укрепить здоровье и выносливость. Упражнения оказались очень эффективными и монахи стали регулярно проделывать их, доводя свои умения до совершенства. Постепенно на основе этих физических упражнений была разработана система самообороны.

Известно, что термин «кунг-фу» не применялся в Китае в смысле «китайское боевое искусство» до XX века, в этом значении термин не встречается в древних текстах. Термин редко использовался вплоть до конца 1960-х, когда приобрел всемирную известность и популярность благодаря Гонконгским фильмам, с участием Брюса Ли, а позднее телесериалу Кунг-фу. В настоящее время термин широко применяется в смысле «китайское боевое искусство» в Китае и мире, являясь символом достижений китайской нации в области боевых искусств.



Ван Чжаоян, студент гуманитарного факультета БГУ 1 курса. Любит кунг-фу, занимается кунг-фу и обучался ему в Шаолине.

«Я начал заниматься кунг-фу 8 лет назад в Шаолинь.» Именно в том знаменитом монастыре, столь известном широкому обывателю, название которого уже даже стало нарицательным. Шаолинь - буддистский монастырь в центральном Китае



(провинция Хэнань, г. Дэнфэн). Расположен на горе Суншань. «Шаолинь кунг-фу является комплексной системой боевых искусств буддийской культуры философии Дзен. Основы дзен - буддизма являются: особое откровение без посредства Св. Писаний; независимость от слов и букв; прямой контакт с духовной сущностью человека; постижение сокровенной природы человека и достижение совершенства Будды. Поэтому занятия в монастыре не сводятся только к овладению боевыми приемами. Это работа не столько над телом, сколько над духом, над самим собой, над своей личностью. Я жил там

около трех лет. Ежедневные тренировки по 12 часов в день давались не каждому... Выходные можно было взять только на 2 месяца летом и 1 месяц зимой. Плюс такой системы в том, что мы сами выбирали месяцы этих каникул». Возникает совершенно справедливый вопрос: почему же все-таки выбирают именно кунг-фу? «Почему я занимаюсь кунг-фу? Потому что кунг-фу имеет 4 воздействия. Во-первых, это самосовершенствование и воспитание нравственных чувств. Во-вторых, самозащита и самооборона. В-третьих, это хорошая физическое развитие и подготовка. В-четвертых, кунг-фу формирует не только здоровое тело, но и здоровый дух!.. И я люблю кунг-фу!» Именно так звучал ответ нашего мастера. «Но повзрослев, передо мной стало очень много вопросов - дилемм... Ради продолже-

ния учебы, я был вынужден покинуть монастырь. Безусловно, кунг-фу было, есть и будет неотъемлемой частью моей жизни. После того, как я завершил свое обучение в Шаолинь, около 5 лет, несмотря на сложный график, я совмещал учебу и тренировки - как минимум 3 раза в неделю по несколько часов. К сожалению, сейчас возможностей и времени тренироваться стало ещё меньше, но без кунг-фу я не представляю свою жизнь. Мне бы очень хотелось найти работу тренера кунг-фу в Минске, чтобы знакомить белорусов с нашей культурой и традициями, помогать им находить себя и работать над своим внутренним «Я».

Катя Абрамчик  
Исторический факультет  
3 курс



## Рецепты от Лилит

### МУСАКА С ОВОЦАМИ

**Ингредиенты:**

- говядина 350 г,
- масло топленое 60 г,
- рис 60 г,
- лук репчатый 50 г,
- помидор 100 г,
- тыква 400 г или капуста 300 г, или картофель 250 г, или баклажаны 300 г,
- бульон мясной, перец, соль по вкусу.



#### Приготовление

Это блюдо готовят с разными овощами: тыквой, картофелем, баклажанами, капустой. Перед тушением тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать тонки-

ми ломтиками и обжарить; очищенные баклажаны нарезать кружочками, посыпать солью и дать полежать 10—15 минут, после чего промыть, слегка обсушить и обжарить с обеих сторон; картофель нарезать ломтиками, обжарить; капусту ошпарить. Говядину нарезать мелкими кубиками и обжарить на части масла. Рис промыть и отварить до полуготовности. Лук нарезать кубиками и спассеровать на масле. Подготовленное мясо смешать с рисом и луком, посыпать солью и перцем. В кастрюлю положить слой овощей, затем слой мяса, смешанного с луком и рисом, покрыть половинками помидора, залить бульоном так, чтобы продукты были покрыты им, и тушить до готовности.



- имбирь - 1 ч.л.
- сухари.

#### Приготовление.

Форель очищаем и аккуратно потрошим, не разрезая брюшка через отверстие, образовавшееся после удаления жабр. Аккуратно столовой ложкой выскабливаем внутренности и удаляем слой крови с хребтовой части рыбы. Затем форель еще раз промыть. Рыбу посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком. Для фарша смешать отварной рис, изюм и имбирь. Этой массой наполнить брюшко рыбы, выложить форель на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень и запекать до готовности.

Приятного аппетита!!!

### КУТАП

**Ингредиенты:**

- форель 1 кг
- рис (отварной) - 1 стакан
- масло сливочное
- изюм - 1/2 стакана

Лилит Кошецян  
ГИУСТ, 4 курс



## Турслет и МЛН

Буквально на днях Молодежная Лига Наций вернулась из очередного туристского слета БГУ БРСМ, который проходил с 18 по 20 мая под Столбцами, на базе отдыха "Высокий берег", расположенной в одном из самых живописнейших мест, на реке Неман. За три



дня все мы изрядно загорели, устали, проголодались, но при этом получили массу положительных эмоций. Конечно, были там и свои негативные стороны, например, огромное количество неутомимых комаров и холода по вечерам, но даже это не смогло помешать активному отдыху.

Программа мероприятия была насыщенной и времени поскушать или отдохнуть почти не было. В первый день после открытия и размещения лагерей двое парней из нашей организации и девушки с экономического факультета, которых чудом занесло в нашу команду, отправились на свое первое испытание — ночное ориентирование. Участникам была дана карта местности с пунктами, которые нужно было найти и отметить как можно быстрее. В темном лесу, имея только фонарик сделать это не так уж просто! Однако ребята справились! Вечер

прошел в приятной атмосфере конкурса бардовской песни, где наша команда, под гордым названием «Комсомольцы», представила романтическую композицию на туркменском языке. Приключения наши этим не ограничились, и на следующий день нам предстояло два не менее сложных соревнования — техника пешеходного туризма и спортивное ориентирование. Мы прошли огонь и воду, и медные трубы, практически в прямом смысле этих слов. Тарзанка, канаты и какие-то замысловатые совместные передвижения со страховкой заставили попотеть. Командная полоса была достаточно

сложным испытанием, но мы показали неплохой результат. Особенно отличился Аманиязов Агаджан в прохождении индивидуальной полосы, показав лучший результат по времени. Приятно удивил нас ректор БГУ, Сергей Владимирович Абламейко, пройдя самостоятельно полосу препятствий! Своими спортивными достижениями он поставил высокую планку для участников. Дневное ориентирование тоже прошло достаточно неплохо, хотя мы и заблудились немного на начальном этапе и блуждали по лесу в поисках первого пункта. Природа в наших лесах, я вам хочу сказать, просто великолепна! Приятным продолжением дня стал творческий вечер. Каждая команда представляла свою страну и показала нам кучу разнообразных талантов. Были и песни, и танцы, и стихи, и юмористические сценки. Мы представляли Беларусь, и в свою очередь подарили БРСМ свое поздравление в стихах, а также

зажигательную лезгинку в исполнении Таганклычева Бегенча. Последним испытанием стала техника водного туризма, где ребятам



предстояло пройти на байдарке от буйка до буйка и вернуться, не перевернув лодку. Здесь мы постарались на славу, взяли весла в руки и получили диплом за третье место!

Признаться честно, в последний день, собирая палатки, уезжать и вовсе не хотелось. Однако в городе нас ждали неизбежные зачеты и экзамены, поэтому выбора не оставалось. На пути к дому в шумной электричке мы еще долго и бурно делились впечатлениями. Пусть мы не стали лучшей командой, но внесли свой маленький и значимый вклад в историю этого мероприятия. Отдельное спасибо хотелось бы сказать нашему капитану команды, Кошецын Лилит, за то, что не дала нам умереть голодной смертью и гордо завоевала нам диплом! А также выразить благодарность нашим соседям, команде исторического факультета, которые заряжали нас позитивом, дарили нам огонь и тепло!

Сабина Савенко  
ЭМО, 4 курс



### СОДРУЖЕСТВО

Издается с 2007 года

Основатель газеты—  
Белорусский государственный университет



#### Редактор

Гришина Алена

Верстка-дизайн

Соловьев Григорий



#### Адрес редакции:

220030, Минск, пр. Независимости, 4

Приемная: пр. Независимости, 4, каб. 204,

тел. 209-55-59, e-mail: [RomanovaNS@bsu.by](mailto:RomanovaNS@bsu.by)