

МНОГА БУКАВ

THE OFFICIAL NEWSPAPER FOR STUDENTS



Как выжить в условиях самоизоляции
в гостинице на Чечулина, 3к2?

2



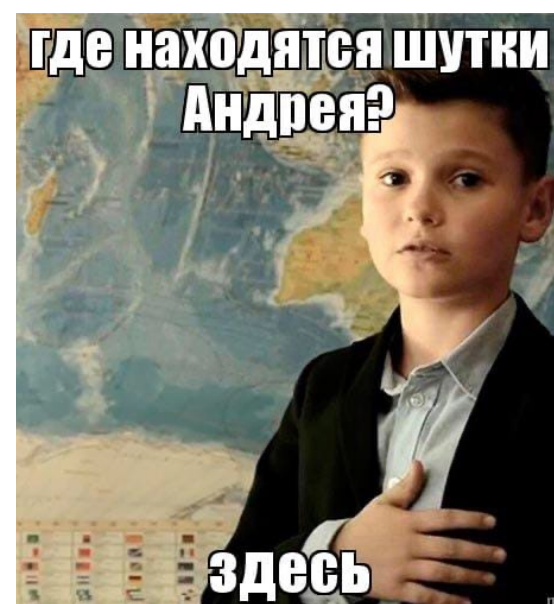
Скучно сидеть взаперти?
Мы составили для тебя
чек-лист полезных дел

6



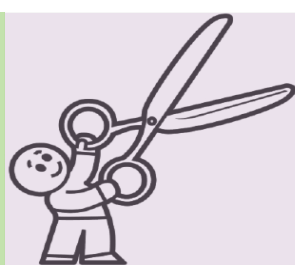
Какие плюсы у дистанционного обучения
и чего не хватает на дистанте директору
ИЕСТ? Ответы на все вопросы в рубрике
«По секрету всему университету»

4



Чтобы настроение поднять,
нужно анекдоты почитать.
Шутки от Андрея Овсяюка

3



Собери директора ИЕСТ на прогулку с собакой или на конференцию в Teams

7

ОБЩАЖНЫЕ БУДНИ

САМОИЗОЛЯЦИЯ В ГОСТИНИЦЕ МГПУ

Первые месяцы 2020 года преподнесли миру необычный подарок – коронавирус. Начавшаяся в Китае эпидемия стремительно превратилась в пандемию, распространившись почти по всем странам планеты. В марте появились новости о массовых случаях заболевания COVID-19 в России. Повсеместно стали вводиться различные меры по выявлению числа заражённых, а затем уже по их изоляции и лечению. Например, в Московском городском при входе начали измерять температуру у студентов, преподавателей и администрации. А как же обстоят дела с гостиницей МГПУ? Мы выяснили, какие меры были предприняты для защиты от вируса и как себя чувствуют студенты, проживающие здесь во время самоизоляции.



Фото: Дарья Петрова

Итак, представьте, что вы заходите в обитель иногородних студентов. Первое, что вас там ждёт, – это измерение температуры. К этой процедуре относятся настолько серьёзно, что иногда дежурные ходят по комнатам, чтобы проверить состояние проживающих. Этот процесс стал вполне обыденным.

Пройдя дальше, вы заметите сенсорные дозаторы. Эти приборы с антисептиком стоят на каждом этаже, и средства в них всегда много. Можно не бояться за чистоту рук и личных вещей. Ещё в здании постоянно моют коридоры, кухни, все комнаты (личные и предназначенные для отдыха) с использованием хлорки - дезинфицирующего средства.



Фото: Дарья Петрова

В целом за безопасность можно не переживать. Да и за досуг тоже. На четвёртом этаже гостиницы расположен спортивный зал, в котором тренируются студенты, на девятом – мини-библиотека, где можно найти любую книгу: от учебника по философии до детективов про Шерлока Холмса. Среди проживающих много музыкантов, которые по вечерам играют не только на своих инструментах, но и на фортепиано на десятом этаже. Однако некоторые студенты всё равно не упускают возможности выйти на свежий воздух: они ходят в магазин или сидят на лавочках у входа.

«На время самоизоляции я решила остаться в гостинице, так как не хочу заражать людей в своём регионе, да и в моём частном доме людей больше, чем у меня в комнате в гостинице. И ещё я решила, что мне намного комфортнее будет писать диплом здесь, – делится своим мнением Анна Генерозова, студентка 4 курса ИСОиКР. – Стараюсь не выходить на улицу, но так или иначе хожу в магазин или в гости к своему другу, который живёт недалеко. Скажу честно, что иду за продуктами для того, чтобы лишний раз выйти на улицу, а не потому, что мне это очень сильно надо. Помимо всего этого, я перестала бегать в Измайловском парке и стараюсь выполнять физические нагрузки в стенах нашей гостиницы».

Однако не все доверили свою безопасность администрации гостиницы. Многие уехали домой, чтобы переждать режим самоизоляции в родных стенах.



«Я решила уехать из гостиницы на время пандемии, так как Москва – это эпицентр заболеваемости в России. Учиться дистанционно можно и дома, – рассказывает свою историю Александра Соломатина, студентка 1 курса ИПиУ. – У нас много иностранных студентов, которые, возможно, ездили к себе домой и вернулись заражёнными вирусом. К тому же общая кухня и душ не внушали уверенности».



«А я не думала о том, чтобы уехать отсюда именно из-за большого количества проживающих, – сообщает Юлия Видякова, студентка 1 курса ИПиУ, которая, хоть и уехала домой, но сделала это по настоянию родителей. – В Москве настолько большое скопление людей, что гостиница по сравнению с этими местами – просто какой-то островок обитаемый. Здесь мы в основном не бываем во взаимодействии со всеми, общаемся только с определёнными людьми».

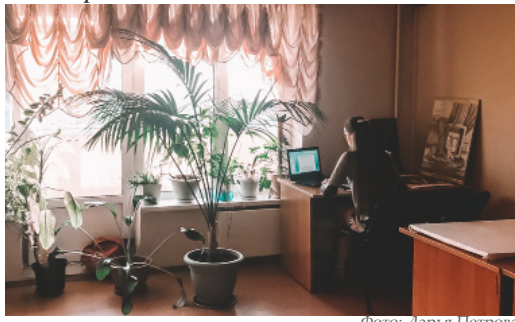


Фото: Дарья Петрова

Есть и те, у кого особого выбора не было. Например, студенты по обмену из Китая.



«В аэропорту достаточно много людей, которые могут быть переносчиками вируса. Сейчас оставаться в гостинице намного безопаснее, – говорит Фань Цунцун. – Но я скучаю по родным и очень сильно хочу домой. Однако думаю, что пока что мне нужно остаться здесь, так как я всё равно не одна – у меня рядом друзья, с которыми я могу поговорить обо всём. А ещё мы можем вместе заниматься спортом, что тоже увлекательно».



«Я думаю, в гостинице нас хорошо защищают. Администрация активно принимает меры для поддержания безопасной среды, – считает Чжу Минцзя. – Мне удобно здесь. Мои родители дома, и их здоровье в порядке. Я этому рада».



«Да, здесь о нас позаботились, но я считаю, очень важно, чтобы все проживающие в гостинице всё равно сами соблюдали бы этот режим, – придерживается такой позиции Чжао Цзиньнань. – Это было бы полезно для окружающих».



Фото: Дарья Петрова

На самом деле самоизоляция в гостинице – неплохое решение. Так или иначе, здесь студенты всё равно находятся в учебной среде, что определённо способствует их продуктивности. Но самое главное – факт, что ты всегда находишься в окружении людей. И это именно то, что в данный момент нам всем так необходимо.

Автор: Дарья Петрова и Любовь Короткая

#ГОРОСКОП.МГПУ

МАЙ

~ ОВЕН ~

Вы уже пережили день рождения на карантине. Вы теперь способны вообще на всё!

~ ТЕЛЕЦ ~

Не забываете о том, как важно проводить время наедине с собой. Может быть стоит попробовать медитацию?

~ БЛИЗНЕЦЫ ~

Вы в этом месяце прямо пьшете энергией, вам бы направить её в правильное русло... Сходите что ли на онлайн-концерт.

~ РАК ~

Студенты-раки, перестаньте включать лекцию в Teams и продолжать спать. Преподаватели-раки, хотя бы вы перестаньте это делать...

~ ЛЕВ ~

Дистант подарил возможность учиться и работать ещё усерднее, а вы всё мемы листаете... Ладно, мы тоже.

~ ДЕВА ~

Вы на высоте! Но не забывайте про тайм-менеджмент на самоизоляции, а то ваши грандиозные планы могут и не сбыться.

~ ВЕСЫ ~

В первой половине месяца на любовном фронте всё будет очень напряжённо. Зато время на домашку появится.

~ СКОРПИОН ~

Соглашайтесь на все предложения. На все! Онлайн – вечеринка с друзьями в Teams? Выучить новый танец в тиктоке? Да!

~ СТРЕЛЕЦ ~

У вас так много дел в этом месяце! Чего же вы ждёте? Скорее бегите их делать!

~ КОЗЕРОГ ~

Козероги грустят сильнее всех о том, что когда-то придётся ехать в университет, а не лежать на парах в кроватке : (

~ ВОДОЛЕЙ ~

В этом месяце вас ждёт приятный сюрприз. Дорога к нему будет тернистой и непростой. Хотя кому сейчас легко?

~ РЫБЫ ~

Звёзды советуют вам больше спать. Идите поспите реально.

Автор: Юлия Савченко

#НЕБЕДНЫЙ.СТУДЕНТ

Нет денег на «дошки»? Тогда мы идём к вам!

Настали нелёгкие времена, и мы решили рассмотреть, как же изменился рынок профессий для студента во время пандемии.

Самыми популярными способами подработки среди студентов были официант или работник доставки. Во время режима повышенной готовности, объявленного почти во всех регионах России, официанты становятся не нужны, чего не скажешь о курьерах.

До пандемии курьеры могли зарабатывать от 25к до 35к. Сейчас же спрос на службы доставки увеличился, поэтому поднялась и зарплата до 50к.

Если же вы самоизолировались и ограничили контакт с людьми, предлагаем вам следующий «не дешёвые» профессии:

1. Копирайтер (от 3к и выше)*
2. SMM-специалист (от 5к до 80к)
3. Web-дизайнер (от 20к до 80к)

Условия: сидишь дома, можешь подстроить график работы под себя, главное – выдавать результат; продвижения по карьерной лестнице, как правило, нет, ибо эти профессии существуют в основном на фрилансе (не в штате).

А чтобы приобрести необходимые навыки, держите подборку обучающих онлайн-ресурсов:

- Школа Копирайтинга Юлии Волкова

- «Попробуй свои силы» – бесплатный вводный курс, который поможет освоить основы работы копирайтера.

- Skillbox – набор курсов по обучению востребованным интернет-профессиям в разных сферах: дизайн, программирование, маркетинг и т.д.

- «SMM-маркетолог от А до Я» (курсы, на которых вы научитесь продвижению товаров и брендов в социальных сетях),

- «Веб-дизайн с нуля до PRO» (курс, благодаря которому вы освоите графические редакторы, научитесь создавать макеты сайтов и приложений).



Не бойся пробовать что-то новое!

Автор: Екатерина Гранкова и Андрей Овсяк

#ХАКНИ.ЖИЗНЬ



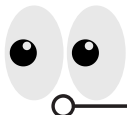
Start Hacking

1

Нужно выйти из дома, но перчаток нет? Вот пара полезных советов, как не дать вирусу попасть на твои ручки:

1) Возьми из дома зубочистки – ими можно нажимать на кнопки лифта, не касаясь их пальцами;

2) Ручки дверей в зданиях обычно изогнутые, поэтому мы предлагаем вам интересный метод: открывай их при помощи втулки от рулона туалетной бумаги.



3

На дистанционном обучении у всех устают глаза, поэтому не забывай делать гимнастику:

1) Плавное переводи взгляд вниз-вверх (6 раз)

2) Двигай глазами из стороны в сторону (6 раз)

3) Сфокусируй взгляд на предмете, который находится рядом, а затем переведи его вдаль, на предмет, находящийся намного дальше. Повтори упражнение в обратном порядке (3 раза)

4) Мягко и медленно двигай глаза по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону (по 4 раза в сторону)

4



5



Ещё один полезный для здоровья совет: Упаковки продуктов обязательно обрабатывай антисептиком.

Автор: Софья Демидова и Карим Эль Шериф

АНЕКДОТЫ КАТЕГОРИИ МГПУ



Американского шпиона забрасывают в МГПУ под видом студента. Через полгода его с треском отчисляют. Возвращается он в США, начальники спрашивают:

— Почему это произошло?
— Не понимаю! Все в студактив - и я в студактив, выделяться ж нельзя. Все волонтерить пошли, и я тоже. Все пиво пили вместо подготовки к зачётам — и я с ними... Все сессию сдали, а я нет!



Студент МГПУ на карантине десять раз заварил чайный пакетик, потом сделал из него марлю на форточку, скурил всю заварку, а через неделю повесился на ниточке. Потому что все деньги на общагу ушли.

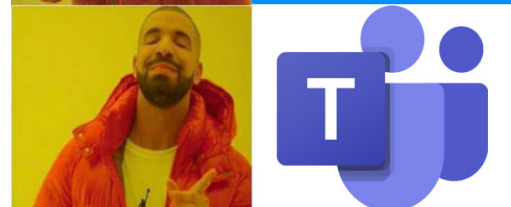
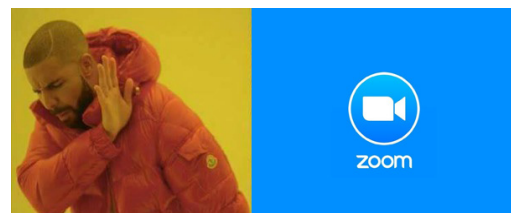


Когда твой отец в молодости учился в МГПУ

- Пап, а почему мою сестру зовут Розой?
- Потому что твоей маме нравятся розы.
- Спасибо, пап!
- Нет проблем, Четверг



* * *



* * *

вопросы студентов во время самоизоляции би лайк:

когда этот коронавирус проклятый исчезнет уже?!

а мы вернемся в институт в этом году?

ребят, когда рэд брик???



Автор: Андрей Овсюк

EVENT - КАЛЕНДАРЬ

Коронавирус сильно изменил наши планы: сорвал концерты, поездки, встречи с друзьями, закрыл многие музеи и выставки, заставив засесть дома.

Не стоит отчаиваться! Даже если вы перечитали все книги и пересмотрели свои любимые сериалы — новые технологии позволяют разнообразить досуг, не нарушая самоизоляцию.

Специально для вас мы отобрали три лучших онлайн-мероприятий, которые определенно заслуживают внимания.



Что? Выставка: «Секретики: копание в советском андерграунде. 1966-1985».

Где? На официальном сайте музея современного искусства «Гараж».

Когда? С 30 марта по 30 мая в любое удобное для вас время по предварительной регистрации.

Поподробнее? Знаете ли вы, почему советские художники 1960-х годов чаще всего выставлялись в квартирах? Если нет, то эта выставка именно для вас. На ней вы сможете познакомиться с подпольным искусством как тайным знанием. Секреты, ритуалы, духовные практики — и никакой цензуры и идеологического контроля.



Что? «Цирк дю Солей».

Где? На сайте цирка cirquedusoeil.com.

Когда? Каждую пятницу в 22:00 (расписание уточнять на сайте).

Поподробнее? Мечтали побывать на самом фееричном шоу мира, но не могли себе этого позволить? Специально для вас цирк вышел в онлайн абсолютно бесплатно. Бесподобные номера акробатов и гимнастов, живая музыка, захватывающие fire-show, яркие дизайнерские костюмы ждут вас.



Что? Фантастическая постановка пьесы Островского «Гроза».

Где? В онлайн-кинотеатре Okko в разделе «Золотая Маска».

Когда? До конца мая в любое удобное для вас время.

Поподробнее? Ценителям классики и тем, кто хочет взглянуть по-новому на литературу, мы советуем посмотреть постановку режиссера Андрея Могучего «Гроза». Это русская интерпретация классической трагедии как конфликта между долгом и чувством, безудержной страстью и неистовой верой. Она точно не оставит вас равнодушным.



Автор: Софья Демидова и Вероника Ласкина

ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ УНИВЕРСИТЕТУ

Александр Страдзе: «Не было бы счастья, да несчастье помогло»

С 17 марта студенты всех институтов МГПУ учатся удалённо. Мнения разделились: кому-то очень нравится работать в таком режиме, а кому-то не хватает обычных занятий в аудитории. Несмотря на это, нельзя отрицать, что система работает и позволяет в полной мере получать знания, не выходя из дома.

Пока учащиеся пытаются успеть выполнить горы домашних до наступления дедлайнов, сотрудники Университета не сидят сложа руки. Мы узнали, чего им не хватает во время самоизоляции, как преподаватели находили общий язык с техникой и как их близкие реагируют на то, что дом превратился в «лекторий».

Директор Института естествознания и спортивных технологий Александр Страдзе рассказал нам, какие трудности возникали при переводе ИЕСТ на удалённый режим работы и какие впечатления от дистанта сложились у него на данном этапе.

– В связи с переходом на дистанционную форму обучения у студентов появилось множество проблем и вопросов. Все ли проблемы удалось решить? Какие возникали чаще всего?

– Самой существенной проблемой была необходимость достижения 100% регистрации студентов института в «Личном кабинете», а главное – освоение студентами работы через личный кабинет и в различных сопутствующих информационных сервисах. Здесь пришлось помогать, подсказывать, решать индивидуальные проблемы, связанные с виртуальным присутствием студентов на занятиях. Думаю, с этой проблемой мы все справились. Возникли и другие вопросы, связанные, например, с «внебюджетными» студентами. Здесь мы давали разъяснения, что применение электронного обучения и/или дистанционных технологий при реализации образовательной программы само по себе не влечёт за собой изменения формы обучения и изменения объёма контактной работы с обучающимся. Объём образовательной услуги (количество часов контактной работы с преподавателем) не меняется и перерасчёт её стоимости не предполагается. Были вопросы и о проведении в дистанционном формате элективных курсов по физической культуре. Но и здесь преподаватели создали по каждому курсу образовательные команды в системе дистанционного обучения и начали проводить со студентами различные занятия.



– Увеличился ли объём Вашей работы?

– Да, работы стало больше, ведь то, что можно сделать в дистанционном формате, не всегда удаётся успеть при обычном режиме. Больше времени приходится уделять общению с коллегами для решения организационных вопросов в удалённом режиме, следить за соблюдением расписания, за качеством учебного процесса. Да и приёмную кампанию никто не отменял – она уже началась.

– Работа в интернет-пространстве сильно отличается от работы в аудиториях и может вызвать ряд затруднений. Скажите, сталкивались ли Вы с ситуациями, когда преподаватель не был готов к переходу на дистанционный режим обучения? Что делали в таких случаях?

– Сталкивались. И я был крайне удивлён, когда преподаватели, для которых интернет никогда не был предметом первой необходимости, стали активно его осваивать. Поначалу мы обнаружили и другие проблемы – не у всех преподавателей есть возможность выходить из дома в Сеть, нет компьютера или компьютер не оснащен камерой и микрофоном для проведения лекционных занятий, а в дистанционном режиме обучения это необходимо. Проблемы такого рода решили оперативно: выдали ноутбуки, установили все необходимые программы, провели учебные семинары по работе в Microsoft Teams и в «Системе дистанционного обучения МГПУ». В общем, как говорится, не было бы счастья, да несчастье помогло.



Директор ИЕСТ Александр Страдзе

– У Вас есть опыт работы практически в пустом Университете. В каких условиях вам комфортнее работать – в полном студентами Институте или только в кругу своих коллег?

– В университетском сообществе давно ходит такая шутка: очень хорошо в вузе работать, ещё бы студенты не мешали... Но мы же с вами понимаем, что главные люди в Университете – это студенты. Не было бы вас, не было бы и нас.

Я всегда говорю, что Институт должен стать для каждого студента вторым домом – AlmaMater. И дело здесь не в комфортной работе, а в интересной. Конечно, интереснее со студентами. Институт – это целый организм, а студенты – его клетки. Как может организм существовать без клеток? Мы из биологии знаем – никак. Без клеток нет жизни. А значит, и организм не может работать.

– Как Вы считаете, дистанционное обучение – это проблема, которую стоит преодолеть, или возможность протестировать новые методики обучения?

– Я считаю, что переход на обучение с использованием дистанционных образовательных технологий – это прорыв, то, без чего уже невозможно представить систему образования. И сейчас у нас есть уникальная возможность пробовать новые формы и методики обучения, развивать это направление, учиться самим и учить наших последователей.

– Тратить время на дорогу в Университет не нужно, поэтому большинство студентов изменили свой распорядок дня: встают и ложатся позже. Как поступаете Вы?

– Я не изменяю привычкам даже на самоизоляции: встаю в 6 утра, гуляю с собакой, сразу «иду на тренировку» в свой «спортзалчик», завтракаю и «ухожу на работу» в кабинет. Дальше – рабочий день с перерывом на обед, хозяйственные дела, помощь сыну в организации его дистанционного обучения, после 18:00 – снова тренировка. Ложиться раньше 12 не получается. Всё как обычно.

– Есть люди, которые продолжают посещать общественные места. А как часто Вы выходите из дома и какие меры защиты при этом используете?

– Я – сознательный гражданин, из дома выхожу только чтобы выгулять собаку, обязательно в маске и перчатках. Продукты стараюсь заказывать через интернет.

– Мнения студентов разделились: кому-то очень нравится работать в дистанционном режиме, а кому-то не хватает обычных занятий в аудитории. Какие плюсы и минусы такого формата обучения Вы для себя выделили?

– Для меня из плюсов – возможность учиться, не выходя из дома, и экономить много времени на передвижениях. Из минусов – дефицит реального человеческого общения. Но это вскоре пройдёт, и каждый из этой ситуации возьмёт в свою дальнейшую жизнь всё лучшее, а о худшем забудет. Главное, чтобы мы не потеряли оптимизма, были благоразумны и здоровы. Ведь мы из Института естествознания (всё об этом знаем) и спортивных технологий (всё это преодолеем).

Директор института настроен позитивно, значит, всё под контролем. А завесу тайны жизни преподавателей приоткрыла нам доцент, кандидат исторических наук Елена Юдина.

– Формат дистанционного обучения имеет свои особенности. К каким вы не можете привыкнуть до сих пор?

– На моей памяти жизнь уже неоднократно ставила условия необычного характера. Приучила выживать и смотреть на вещи философски: и так тоже можно учиться, и это тоже пройдёт. Потому просто нахожу для себя новые возможности, осваиваю, что-то пытаюсь понять (с чисто технической стороны). Конечно, не хватает пространства лекционной аудитории, передвижения во время занятия, контакта с глазами студентов. Как правило, это воодушевляет и направляет. А сейчас невозможно привыкнуть к отсутствию нормального общения.



Доцент, кандидат исторических наук Елена Юдина

– Пришлось ли вам как-то менять свою программу? Возможно, в экспресс-режиме проходить темы или давать материал на самостоятельное изучение?

– Ни одна тема не прошла в режиме самостоятельного обучения. Лекции идут онлайн в программе Microsoft Teams, повтор и закрепление материала – как обычно, в семинарской форме и тестах. Всё это было бы и в очной форме обучения. Материал не сжимали, не укорачивали.

– Многие студенты отмечают, что с переходом на удалённый режим, количество домашнего задания возросло в несколько раз. Как поменялась нагрузка у преподавателей?

– Резко поменялась в сторону увеличения, а надо много двигаться и давать отдых глазам. Пока не отработаем систему взаимодействия и онлайн-занятий, нагрузка чисто письменного характера будет выше необходимого.

– В данных условиях и студенты, и преподаватели вынуждены работать, не выходя из дома. Как члены вашей семьи отреагировали на то, что они невольно стали участниками учебного процесса?

– Им весело видеть меня, читающей лекцию, ранее им это было недоступно. Пытаются «поймать» меня за работой, сфотографировать или записать на видео. Все близкие стараются учитывать серьёзность момента и не мешать. Очень помогают, когда нужно что-то настроить, куда-то войти, а программа не даёт...

Скорее всего, большинство студентов будут согласны с Еленой Юрьевой. Занятий в аудитории, и правда, сильно не хватает. С дистанционными лекциями и семинарами многие смирились. А вот что делать с экзаменами? В каком режиме они будут проходить? Сейчас это волнует многих учащихся. Вот что сказал по этому поводу начальник управления информационных технологий Руслан Сулейманов:



Начальник управления информационных технологий Руслан Сулейманов

«В настоящее время перед управлением стоят новые и непростые задачи по организации экзаменов и приёма абитуриентов в условиях дистанционной работы. Нам сегодня приходится работать над внедрением нового, ранее никогда не использовавшегося функционала».

Мы надеемся на скорейшее завершение режима самоизоляции и не отчаиваемся. Ситуация – в наших руках и, чем ответственнее мы будем к ней относиться, тем скорее сможем вновь увидеть друг друга уже не с экранов мониторов, а вживую, в родном институте на Чекулина.

Автор: Иван Бородачев и Юлия Савченко

MCUNIC.RU

MCUNIC.RU

MCUNIC.RU

- ☐ Свежие новости
- ☐ Полезные подборки
- ☐ Увлекательные тесты

И другой качественный контент вы найдёте на сайте наших друзей.

SOUNDS TASTY

Коронавирус бушует... Любимая столовая не может порадовать нас котлетками.

Не грусти и лови 3 дешевых рецепта мощнейших блюд:

1. Шарлотка

Ингредиенты:

- 4 яйца,
- 200 г сахарка,
- 200 г муки,
- ваниль на кончике ножа,
- разрыхлитель (щепотка),
- 1 чайная ложка коньяка для храбрости (можно не добавлять, если вы и так самоуверенны),
- «запретные плоды» (обычные яблоки, 2-3 шт.),
- корица.



• Яблоки покроем мелкими ломтиками

⇒ взбить (до пышной пены) яйца, постепенно добавляя сахарок (только не сразу, ты же не хочешь жрать песок!?), ванилин и коньячок

⇒ частями добавляем муку

⇒ перемешиваем как можно нежнее до однородной массы

⇒ в форму, смазанную маслом, выкладываем тесто

⇒ на тесто бросаем яблоки и посыпаем корицей

⇒ кидаем в разогретую до 180°C духовку на 30-35 минут.



2. Куринный суп с вермишелью

Мы люди простые, поэтому и супец соответствующий.

Приступим к ингредиентам:

- филейное курице – 2 шт. (500 г),
 - картофан – 2-3 шт.
- (лучше всего из стратегических запасов Лукашенко, но сойдет и из «Пятёрки»),
- вода – 2 л.,
 - морковь – 1 шт.,
 - лучок под коньячок – 1 шт.,
 - лаврушка – 2 шт. (можно побольше, особенно дамам, если они хотят поскорее выйти замуж),
 - перец черный молотый – 2 щепотки (чем больше, тем горячее)
 - соль – 3 щепотки (по вкусу),
 - масло растительное – 2 ст. л.



• Овощи и куриное филе оголите, вымойте

⇒ куриное филе рубаните крупно

⇒ кидаем курицу в кастрюльку

⇒ топим её в холодной воде

⇒ бросаем лавровые листья

⇒ когда бульон в котле закипит, снимаем пенку, но не пивную

⇒ варим филе около 15 минут

⇒ кидаем кусочки курицы на тарелку

⇒ на крупной терке убиваем морковь

⇒ расчлняем лук на мелкие кубики

⇒ разливаем маслице, но только так, чтобы все с головой остались

⇒ бросаем лук и морковь на сковороду (жарим как надо 4 мин.)

⇒ картофан режем брусочками

⇒ кидаем полученные огрызки картошки в кастрюлю с бульоном (варим примерно 10 минут)

⇒ смело кидаем зажарку

⇒ надменно бросаем останки куриного филе

⇒ всыпаем вермишель

⇒ мешаем

⇒ добавляем соль и перец

⇒ варим 5-7 минут.



3. Гречка по-купечески с тушёной или рецепт выживания

Ингредиенты:

- тушёнка – полбанки (ох уж эти тяжелые времена...),
- лук – 1 штучка,
- морковь – тоже 1 штучка,
- гречка – полпачки (самое ценное, что есть сейчас).



• Расчлняем лук, морковь

⇒ на сковороду вываливаем тушёнку

⇒ туда же кидаем нарезанные овощи (нет, себя не надо никуда кидать)

⇒ даем им хорошенько пропотеться (как у деда в баньке)

⇒ во время тушения варим гречку

⇒ по готовности гречки вываливаем её в сковородку

⇒ перемешиваем

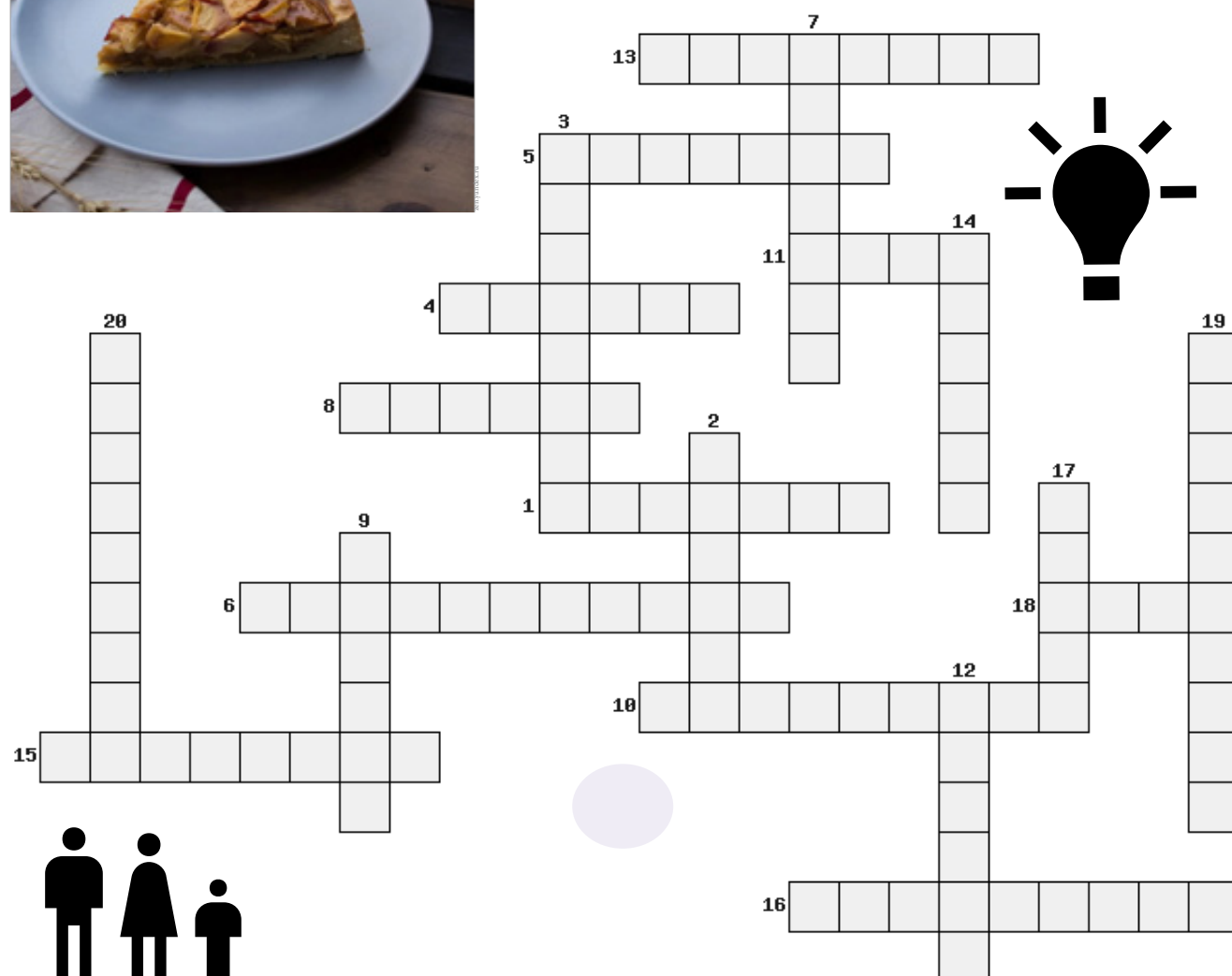
⇒ даём потомиться минут 5.

И всё, блюдо богов готово!



Автор: Вероника Ласкина и Екатерина Гранкова

#КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Волшебное слово, которое хочет услышать каждый студент
4. Вещь, которую постоянно все забывают
5. Любимый день недели у представителей мужского пола в МГПУ
6. Спонсор дистанционного обучения
8. Фаза жизни между сном, выживанием и отчислением
10. То, что никогда не приходит вовремя
11. Место пары изменить нельзя
13. Пары для твоего общего духовного и физического развития
15. Самое дорогое место в университете
16. Если МГПУ – Олимп, то этот человек – Зевс
18. Кладёзь знаний преподавателей и студентов МГПУ

ПО ВЕРТИКАЛИ:

2. Продукт, который хочет каждый студент ИЕСТ
3. В сказке это было бы здание на краю Земли, куда добираются самые отважные
7. Вечный спутник первокурсников
9. Признак богатства в условиях пандемии
12. Что бы освободило Добби, если бы он учился в университете?
14. Её сложно получить и легко потерять
17. МГПУ – это?
19. Для кого-то это способ поздороваться с «небом в облаках» и «юностью в сапогах»
20. Единственное место, где ты можешь посетить институт, сидя дома


Автор: Мария Сухущина

ЧЕК - ЛИСТ


А ТЕБЕ СЛАБО?

 Сделать зарядку


 Убраться дома

 Почитать книгу

 Ложиться до 00:00

 Поговорить с близкими

 Выпить 2 литра воды

 Сделать задания/ поработать

 Digital-детокс*

*Отвлечься от гаджетов на 2 часа

ПОПРОБУЙ



Посадить цветок в горшке и ухаживать за ним



Освоить Photoshop



Создать карту желаний



Устроить домашнюю фотосессию



Написать себе письмо в будущее
(на futureme.org)



Научиться играть на музыкальном инструменте

ЧТО ПОСМОТРЕТЬ?

МУЛЬТФИЛЬМЫ



Песнь моря (2014 год)

История юного ирландца, его сестры и их пса. Вместе они пускаются в невероятное путешествие по исчезающему миру древних легенд и магии.



Побег из курятника (2000 год)

Обитатели курятника злобной Твиди мечтают о лучшей жизни, и умная курочка по имени Джинджер вынашивает план побега.



Мой сосед Тоторо (1988 год)

Отец с двумя маленькими дочерьми переезжает в деревню. Вскоре сестры знакомятся с Тоторо - лесным духом, жителем мира детства, недоступного взрослым.



КОМЕДИИ



Всегда говори «Да» (2008 год)

Депрессивный главный герой всегда и всем говорил «нет» — например, друзьям, если они зовут куда-то. Но в один прекрасный день он заключает соглашение, по которому всегда должен отвечать «Да» на любое предложение.



Мачо и ботан (2012)

Двое новоиспеченных полицейских отправляются на сверхсекретное задание. Им предстоит заново стать учениками средней школы, в которой процветает наркоторговля. Если Вас заинтересует 1 часть можете посмотреть и другие.



Мальчишник в Вегасе (2009 год)

Друзья решили отпраздновать мальчишник перед свадьбой одного из них. Для этого торжества они выбирают город Вегас, где происходит много необычных и смешных ситуаций.



#ОЧУМЕЛЫЕ.РУЧКИ

Помоги директору ИЕСТ
Александру Страдзе подобрать лук
для повседневных дел
на самоизоляции.

Выкладывай свою работу
в инстаграм с хэштегом
#самоизоляцияСМБ.
Лучшие фотографии опубликуем
в следующем выпуске.





Редакция газеты:

Дмитрий Дзигуа - главный редактор, идейный вдохновитель и спонсор “Многа Букав”. Благодаря его инициативе наша газета - не мертворождённый продукт, а живое, яркое издание.

Мария Сухушина - шеф-редактор газеты. Деятельная, прекрасный лидер и добрейшей души человек. Любит свою собаку и моменты, когда всё идёт по плану.

Авторы:

Мирослава Алешина - штатный дизайнер-верстальщик газеты. Могла бы быть женской версией Артемия Лебедева, если бы носила очки, красила волосы и много материлась.

Иван Бородачев - человек-загадка, поэтому и ведёт рубрику “По секрету всему университету”. Любит литературу и историю, но с историей художественной культуры имеет весьма сложные отношения.

Екатерина Гранкова - главный из авторов рубрики “НЕбедный студент”, соавтор "Sounds tasty". Знает все про рынок труда в России. В шоке от своих знаний и невозможности их применить.

Софья Демидова - штатный автор рубрик “Хакни жизнь” и “Event-календарь”. Спортсменка, комсомолка (нет) и просто красавица. Профессионально хакает жизнь, жизнь иногда сопротивляется.

Любовь Коротаева - автор и реализатор идеи “Чек-листа”, соавтор "Общажных будней". Центральный, голова хорошая, подкидка с неудобной. Любит хоккей и макияж. Но хоккей всё-таки больше.

Вероника Ласкина - автор рубрик “Sounds tasty” и “Event-календарь”. Пишет всегда четко и по делу, ибо если отозваться о ее текстах негативно, то можно получить ногой по голове - имеет звание чемпионки мира и Европы по каратэ.

Дарья Петрова - штатный автор рубрики “Общажные будни”. Собственный корреспондент нашей газеты в одном из самых загадочных мест галактики - общаге. Невероятно умная, знает несколько боевых искусств и инопланетных языков, включая чувашский.

Андрей Овсюк - автор рубрик “НЕбедный студент” и “Анекдоты категории МГПУ”. Худший из учеников Михаила Задорнова, единственное умение - хорошо пересказывать чужие анекдоты. Отлично умеет скрывать свой низкий интеллект.

Юлия Савченкова - автор рубрики “По секрету всему университету” и создатель изюминки нашей газеты - вырезалок. Дерзкая и резкая, как пуля. Прекрасно поёт, любит японские авто, ненавидит имя Григорий.

Элина Иванова - когда-то ей дали задание... С тех пор её больше никто никогда не видел.

Карим Эль Шериф - автор рубрик “Чек-лист” и “Хакни жизнь”. Брат-близнец Мохаммеда Салаха. Именно про него группа “Пикник” написала песню “Египтянин”. Хакает жизнь с арабским колоритом, в свободное от рэперской карьеры время занимается учебой.

№1 2020 год

Учредитель:

Институт естествознания и спортивных технологий, направление «Реклама и связи с общественностью»

Газета распространяется на территории РФ

По всем вопросам (в том числе реклама): MnogaBukavSJ@mail.ru