



# МНОГА БУКА В

THE OFFICIAL NEWSPAPER FOR STUDENTS



Узнай, как живут студенты  
России и Тайваня в рубрике  
«Общажные будни»

3



5

Ищешь работу на каникулы?  
Тебе в рубрику «НЕбедный студент»



6

Смотри, что подготовил для тебя  
на лето любимый МГПУ в рубрике  
«По секрету всему университету»



8

Приведи себя в форму  
с нашим чек-листом



Подбери летний лук директору лиги КВН МГПУ Диме Шишкунову

9



## Дорогие читатели!

На протяжении трёх месяцев команда «Многа Букав» старалась делать контент, который, надеемся, помог вам разнообразить самоизоляционные будни.

Создание газеты – совершенно новый опыт и, несомненно, нам было интересно погрузиться в этот мир. Было достаточно много проблем и ситуаций, в которых надо действовать быстро и чётко. Без плохих моментов не было бы и хороших, так что мы тщательно анализировали проделанную работу и старались развиваться в правильном направлении.

Данный проект помог сплотить нашу команду, развить многие профессиональные скиллы, а также открыть таланты, о которых мы даже не догадывались.

Честно говоря, в начале пути мы совсем не ожидали такой положительной реакций на наше издание. Хотелось бы сказать СПАСИБО вам за всю любовь и поддержку! Кроме того, выражаем отдельную благодарность тем, кто помогал нам при создании материалов и делился своим мнением и историями.

Все трудности позади, впереди – прекрасное лето и мы желаем вам отдохнуть как следует, набраться сил перед учёбой. Мы не прощаемся, а лишь говорим: «До встречи в новом учебном году»!

Мария Сухушина,  
шеф-редактор «Многа Букав»



# ОБЩАЖНЫЕ БУДНИ

## ОБЩАГИ РАЗНЫЕ НУЖНЫ, ОБЩАГИ ВСЯКИЕ ВАЖНЫ!

Приличные условия жизни, доброжелательные соседи и персонал – всё это является важными составляющими комфорта в общежитиях. Все мы уже знаем, как обстоят дела с гостиницей Московского городского. А как обустроены «студенческие дома» в других университетах России и даже мира?

Мы поговорили с учащимися различных вузов и выяснили, что они думают о своих общежитиях. И ещё узнали, за что они ценят это время в своей молодости и как нашли общий язык с соседями.



Фото: Дарья Петрова

**– Расскажите об условиях в общежитии, в котором вы живёте.**

Екатерина Балабанова, студентка 1 курса Института философии СПбГУ:

– Я жила в Петергофе, в ПУНК. Это дворцовый студенческий комплекс. Там было несколько общежитий. Проживала в одном здании с администрацией, поэтому условия были адекватными.

В других же помещениях состояние стен и потолков было просто отвратительным. Тараканы были, особенно их было много на кухне и иногда даже в комнате. Ещё была плесень, но администрации было без разницы. И это главный минус.

В моей комнате жили три человека, в соседней – два. На этаже было несколько кухонь. В целом состояние кухни удовлетворительное. Ту, что принадлежала нам, мы закрывали на ключ, поэтому там было чисто, но другие оставляли их открытыми, поэтому студенты там проводили тусовки, из-за чего иногда был беспорядок. В холодильнике, который был один на кухню, хранить еду вообще невозможно, из-за этого все покупают свой. У нас была отдельная прачечная, но стирать там было дорого (300 рублей). На этаже были уборщицы. Была охрана, но всё равно можно было пройти по чужому пропуску. Все мы студенты – всё мы понимаем. Платила я где-то 360 рублей в месяц.

Лилия Ерёмкина, студентка 1 курса направления «Перевод и переводоведение» НИТУ МИСиС:

– Общежитие блочного типа: один блок включает в себя две комнаты (на двух или трёх человек), ванную комнату и туалет. Кухня одна на этаж, но она довольно большая: есть раковина, две плиты, духовка, микроволновая печь, общий чайник и стол со стульями, где можно покушать.

Анна Ермошкина, студентка 1 курса Института экономики и финансов ГУУ:

– Общежитие блочного типа, делится на две комнаты, одна из которых – моя. Со мной живёт ещё два человека, а в другой комнате – один. Есть отдельная ванная и санузел на блок. В комнате стоят кровати, письменный и обеденный столы, большой шкаф и холодильник. Микроволновка и чайник должны находиться на кухне. Сами кухни в приличном состоянии, однако иногда после себя студенты оставляют плиты грязными. То же самое и с прачечной.

Но есть уборщицы, так что на следующий день там уже чисто. К слову, пользоваться стиральными машинами и сушилками все могут бесплатно. В общежитие всех подряд не пускают, войти можно только по гостевому пропуску.

Наталья Белякова, студентка 1 курса направления «Юриспруденция» АТИСО:

– У нас в общежитии блочная система комнат. В блоке по две комнаты на два и три человека, душевая комната и туалет. У нас есть всё: стол, кровать, большой шкаф и стол для еды. Кухня одна на этаж, каждое утро там убирается персонал. На всё здание есть две большие платные стиральные машины и сушилки. На первом этаже всегда сидит охранник. В целом условия хорошие, только некоторые студенты не следят за чистотой на кухне.

– Каким было ваше первое впечатление? Что ожидали увидеть и совпали ли ожидания с реальностью? Что сейчас думаете про эту свою общагу?

Екатерина Балабанова:

– В то время я пыталась перепоступить из московского университета в СПбГУ, так что мне было без разницы, куда меня поселят. Просто хотела быть зачисленной. У меня не было других вариантов. Я вообще не знала, как выглядит общежитие, знала только, что до него ехать очень долго, примерно два часа в одну сторону. Помню, первое впечатление было таким: приезжаем мы с папой на машине и видим, что это место находится буквально в лесу. Сначала может показаться, что это какая-то колония. И вот мы с папой подъезжаем, смотрим на это, а у нас играет «Моя свобода – это радиоприёмник» группы «Ленинград». Было очень эпично.

Но когда мы туда заселились, я увидела, что соседки, жившие там до меня, оставили мне приветственную записочку. У меня была очень уютная комната, и девочки классные попались. Мы подружились, и я была этому рада. Из плюсов хочу отметить атмосферу: постоянно были какие-то тусовки, мы часто играли в настольные игры, там я познакомилась со многими людьми. Жизнь в общежитии – это действительно замечательное время. И ПУНК, как студгородок, – это особое место, обособленное от всего. Там своя жизнь, и это прекрасно. Часто можно услышать и «Халява, приди!» и то, как что-то бурно обсуждают студенты различных факультетов. Мне нравилась столовая. Единственное, что меня смущало, – это дорога и плесень.

По поводу того, что я думаю сейчас, – я бы никогда не вернулась в ПУНК. Сейчас я живу на Васильевском острове, и у меня уходит намного меньше времени на дорогу до университета.

Лилия Ерёмкина:

– Сначала я думала, что будет намного хуже, а на деле комната довольно просторная. Да и общежитие близко к метро (около станции «Ленинский проспект»), но до университета я добираюсь на трамвае.

Наталья Белякова:

– Первое впечатление было хорошим: мебель новая и это главное. Так же радовало то, что меня поселили в двушку. Расстраивало, что не было никаких активностей. Этот факт всё портил.

– Что самое лучшее в общажной жизни?

Екатерина Балабанова:

– Это уникальная студенческая атмосфера, которую больше нигде не найдешь. Это люди,очные походы в «Ленту», Сергиевка рядом, да и просто жизнь почти в лесу – это интересный опыт. А, ну и ещё цена! Где ещё можно жить за 300 рублей в месяц.

Приезжаем мы с папой на машине и видим, что это место находится буквально в лесу. Сначала может показаться, что это какая-то колония.

Наталья Белякова:

– Их много. Однажды мы с девочками пошли в другую комнату к одногруппнице, но перепутали помещения. Долго стучали в дверь и решили всё-таки войти. Но там сидел мальчик, играющий в компьютерные игры. Мы спросили: «А где Голь?». Он испугался и чуть не упал со стула.

Итак, мы узнали, как обустроены общежития в России. А как обстоят дела на Востоке? Мы спросили обо всех подробностях Жанну Бровкину, которая уехала учиться по обмену в Тайвань.



– Я учусь на переводоведении и китайского языка. Благодаря успехам в учёбе я получила возможность поехать на стажировку в Тайвань.

Общаги здесь разные. Та, в которой я живу, обычна: большое одиннадцатиподъездное здание только для девочек, в комнатах от трёх до шести человек. У каждой – свой уголок в виде стола с полками, стула, шкафа рядом и кровати на «втором этаже». На этаже есть два общих душа и туалета. В общежитиях нет кухонь, потому что в основном все питаются в дешёвых забегаловках или покупают еду в магазинах, которые находятся у входа в здание. Охраны нет, но войти можно только тогда, когда приложишь студенческий пропуск к турникету. Есть администрация, кабинет которой находится прямо у входа, плюс везде камеры. На каждой стороне этажа по четыре стиральных машины и сушилки, пользование которыми стоит двадцать тайваньских долларов (45 рублей). За жильё надо платить только раз в семестр, но полную стоимость – 32700 рублей. Так как моя общежитие находится на горе, оно считается сравнительно дешёвым. В городе дороже.

Первое впечатление об общежитии было хорошим: новая мебель, чистый этаж, да и я изначально знала про кухню. На первых порах боялась, что будет тесно шестерым в одной комнате. Но со временем поняла, что на самом деле это удобно, ведь когда у каждого есть свой угол – ничего ни с кем не надо делить. К отсутствию кухни привыкаешь со временем. Постепенно начинает нравиться местная культура еды на вынос.

Мне нравится, что я живу с девочками из разных стран. Так вышло, что все в комнате быстро и легко подружились.



Общажная жизнь везде устроена по-разному. Однако не стоит отрицать её значимость, ведь этот период учит самостоятельности и даёт полезные навыки, которые обязательно пригодятся в будущем.

## #ХАКНИ.ЖИЗНЬ

## ЛЕТО БЕЗ ПРОБЛЕМ



## ЗАМОРОЖЕННАЯ ВОДА

Лето 2020 обещает быть жарким, поэтому мы предлагаем вам заранее замораживать воду и брать с собой на улицу. Так, она останется холодной ещё на долгое время!



## ОСТОРОЖНЕЕ!

Чтобы не мочить телефон руками после купания, можно положить его в целофановый пакет. Это гарантирует защиту ваших гаджетов!



## ЗАЩИЩАЙТЕСЬ!

Возьмите использованный тюбик из-под средства от загара, снимите крышку, прорежьте от крышки отверстие и кладите внутрь телефон, деньги и тд и закройте крышкой, такое точно никто не украдёт



## ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ПЕСКА

На песчаный пляж вместо сумки берите авоську, так весь песок ссыпается с одежды и полотенец и вы не принесёте его домой



## ДЕРЖИТЕ ДИСТАНЦИЮ

Старайтесь оберегать себя и других людей. На пляже держите социальную дистанцию, тем самым вы не подвергните себя и других заражению

Автор: Софья Демидова и Карим Эль Шериф

## #ГОРОСКОП.МГПУ

июнь



## ~ ОВЕН ~

Лето обещает быть грандиозным. Распланируйте свой отдых или ищите летние активности от любимого МГПУ в рубрике «По секрету всему университету».



## ~ ТЕЛЕЦ ~

Думали, сдали сессию и можно расслабиться? А звёзды так не думают. Они подготовили вам парочку испытаний на прочность, но вы со всем справитесь!



## ~ БЛИЗНЕЦЫ ~

В этом месяце у вас будет много трудностей. Спасать будет общение с друзьями и близкими. Но не забывайте про социальную дистанцию и другие нормы безопасности.



## ~ РАК ~

Не пытайтесь удержать в голове все гениальные идеи – сразу воплощайте их в жизнь. Пора перестать откладывать всё на потом и начать радовать мир своими свершениями.



## ~ ЛЕВ ~

Попытайтесь успеть насладиться летними лучами солнца в начале месяца, потом дела свалятся, как снег на голову. Как же вы, не отдохнувши, с ними справитесь?



## ~ ДЕВА ~

В этом месяце у вас могут кардинально поменяться отношения с окружающими. Конечно, после такого долгого перерыва трудно наладить контакт с реальным миром.



## ~ ВЕСЫ ~

Сложная выдалась сессия... Ну, а теперь, наконец, пришло время отдохнуть. Чтобы организовать летний отдых, смотрите нашу подборку советов для идеального лета.



## ~ СКОРПИОН ~

Проверьте – возможно, из-за открытого на самоизоляции кулинарного таланта вы уже не влезаете в свои любимые шорты... Самое время купить новые вещички!



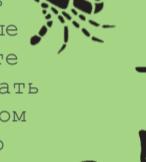
## ~ СТРЕЛЕЦ ~

Звёзды дают вам шанс помириться с тем, с кем вы в ссоре. Как раз открываются веранды в кафе – отличный повод выяснить отношения за чашкой кофе.



## ~ КОЗЕРОГ ~

Теперь, когда сессия is over, самое время пересмотреть все сериалы и перечитать все книги, которые так давно ждали этого момента.



## ~ ВОДОЛЕЙ ~

Этот месяц – просто эмоциональные американские горки. Но старайтесь сохранять спокойствие. После этих испытаний вас ждёт приятный бонус!



## ~ РЫБЫ ~

Готовы к переменам? Они ворвутся в вашу жизнь и перевернут всё вверх дном. А вот в какую сторону изменится ваша жизнь – зависит только от вас.



Автор: Юлия Савченко

## EVENT - КАЛЕНДАРЬ

Режим самоизоляции сняли, но это все ещё не повод ходить в места массового скопления людей. Тем более, когда онлайн-мероприятия каждый месяц всё интереснее. Ну, а если совсем засиделись и набрали пару лишних килограммов, то специально для вас мы нашли кое-что подходящее.

**Что?** Онлайн-проект «За каждой работой – Я»**Где?** mgdankov.com**Когда?** Круглый год

**Поподробнее!** Знакомиться с искусством, естественно, лучше лицом к лицу, а ещё лучше – держа его в руках. Давно мечтали иметь у себя дома картинную галерею, в которой полотна принадлежали бы кисти настоящих мастеров? Приобретите картину с онлайн-проекта «За каждой работой – Я». Здесь вы не только сможете бесплатно посмотреть работы современных арт-мейкеров, но и купить понравившуюся прямо у её создателя.

**Что?** Онлайн-выставка Lobster Land**Где?** YouTube-канале «МАММ»**Когда?** До 12 июля

**Поподробнее!** Филип Колберт – известный дизайнер и художник. Среди поклонников его творчества – Анна Делло Руссо, Леди Гага, Канье Уэст и Элтон Джон, Рита Ора и члены британской королевской семьи. Вдохновлённый поп-артом и современным искусством, Филип создал множество картин, которые вместе с комментариями самого Колберта вы сможете увидеть совершенно бесплатно на YouTube-канале «МАММ» в рамках первой в России музейной выставки художника Lobster Land.

**Что?** IV Всероссийский полумарафон «ЗаБег»**Где?** В 85 городах России. Место будет опубликовано на сайте «забег.рф»**Когда?** 2 августа в 9:00

**Поподробнее!** Пора приводить себя в форму! Готовьте кроссовки и ставьте напоминание на второе августа, ведь в Москве пройдёт масштабный «ЗаБег». Пробежать полумарафонскую дистанцию соберутся участники из 85 городов страны. Чтобы в забеге смогли принять участие все желающие, организаторы предусмотрели несколько трасс разной степени сложности. Даже если вы будете находиться там, где не будет массового старта, у вас будет возможность преодолеть дистанцию онлайн и получить свою медаль.



Автор: Софья Демидова и Вероника Ласкина

## #НЕБЕДНЫЙ.СТУДЕНТ

ПОДРАБОТКА НА ЛЕТО - ТЕПЕРЬ  
В TELEGRAM!

Лето - прекрасное время для подработки.  
Лови полезную подборку телеграм-каналов с вакансиями!



РЕКРУТ

Телеграм-канал с вакансиями для работы на удалёнке - для тех студентов, которые хотят зарабатывать, отдыхая в собственном пентхаусе в Москва-Сити (или однушке в Бутово).



КОНЬ НА РАБОТЕ

Вакансии для временного трудоустройства молодежи без опыта работы! Перед тем, как пойти работать, вас научат всему, что будет необходимо для приобретения ценного опыта и расширения кругозора.

ИНТЕРЕСНАЯ  
РАБОТА В МОСКВЕ

Здесь собраны необычные вакансии в Москве. У тебя есть возможность попробовать себя во всём: участвовать в съемках программ на телевидении, управлять коворкингом, быть ведущим на ютуб-канале и многое другое.

Пробуй себя в чём-то новом и не бойся препядствий!



Автор: Екатерина Гранкова и Андрей Овсяк.

## АНЕКДОТЫ КАТЕГОРИИ МГПУ

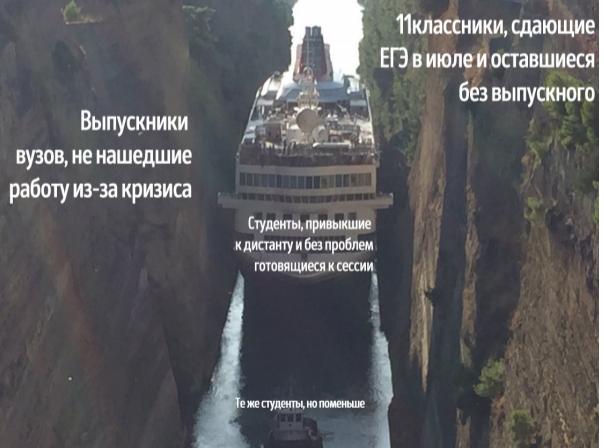
Когда парикмахерские закрыты и тебя стрижёт батя:



Парни, которых на карантине не стриг батя:



Выпускники вузов, не нашедшие работу из-за кризиса



11классники, сдающие ЕГЭ в июле и оставшиеся без выпускного

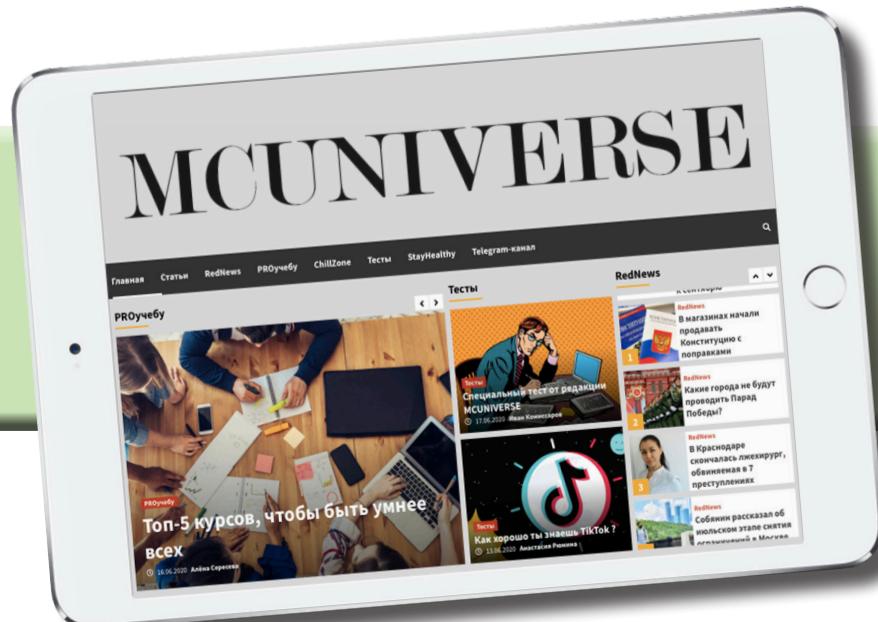
Студенты, привыкшие к дистанции и без проблем готовящиеся к сессии

Те же студенты, но поменьше



Студенты МГПУ

Автор: Андрей Овсяк.



Свежие новости  
Интересные факты  
Увлекательные тесты  
И другой качественный контент  
вы найдёте на сайте наших друзей!



MCUNIC.RU  
MCUNIC.RU  
MCUNIC.RU  
MCUNIC.RU



# ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ УНИВЕРСИТЕТУ

## Московский городской на страже вашего лета

Почти весь второй семестр студенты провели за компьютерами, выполняя домашние задания и общаясь с одногруппниками по видеосвязи. Теперь, когда в Москве сняли большинство ограничений, всем не терпится поскорее восполнить недостаток свежего воздуха и живого общения: кто-то нашёл подработку на лето, а кто-то спланировал себе идеальный отдых загородом. Те, кто особенно скучал по любимому университету, могут принять участие в студенческих активностях МГПУ.



О том, как студактив перемещается из виртуального мира в реальный, мы узнали у Сулаки Саввы, начальника управления корпоративных событий и студенческих инициатив.

**— Студенты после сдачи летней сессии уходят на каникулы. А как в МГПУ обычно проводится лето? Проходят ли какие-то мероприятия?**

— Традиционно летние месяцы наши студенты проводят в детских оздоровительных лагерях, работая вожатыми: кто-то проходит практику, кто-то трудоустраивается на 2-3 смены, есть старшие вожатые. Другие студенты продолжают заниматься волонтёрской деятельностью, помогая Университету в «горячие дни» приёмной кампании. В этом году прием полностью дистанционный, однако, это не отменяет помощь медиаволонтёров.

В связи с пандемией ряд мероприятий, таких как ШСА ПЛЮС и Лесной турнир, перенесен на лето, а в конце августа традиционно пройдёт «Школа кураторов» впервые общая для бакалавров и студентов СПО.

**— Что должны сделать студенты, чтобы поучаствовать в летних активностях Московского городского или даже в их организациях?**

— Помогайте институтам в приёмной кампании (о помощи хорошо бы уточнить в самих институтах), продолжайте вести группы институтов в ВК и Инстаграм, помогайте готовить классный и современный контент. Вот, вы выпускаете летние выпускные газеты, показывая отличный пример другим студентам.

Лично я (да и вся наша команда) всегда открыты к инициативам студентов, которые, возможно, хотят организовать что-либо летом. Готов часами выискивать у нас в переговорной (сейчас ее заменяют Teams и Zoom), обсуждая замыслы их проектов. Добро пожаловать всем и всегда!

**— Есть ли в планах какие-нибудь новые мероприятия? Как планируете их реализовать?**

— Планов всегда много, задумок ещё больше, но как обычно не хватает часов в сутках. Есть задумки летнего студенческого фестиваля, но история с вирусом изменила наши планы.

Несмотря на все плюсы лета, есть в нём один минус. В это время студентов трудно собрать (каникулы, работа), поэтому, говоря о мероприятиях, нужно планировать нечто крупное, не распыляясь на множество локальных историй. Это, кстати, касается и учебного года, особенно на институтском уровне.

**— Самоизоляция официально отменена, однако опасность заражения всё равно присутствует. Измениться ли как-то летняя деятельность нашего вуза в связи с вирусом?**

— Да, вы правы, обязательно нужно продолжать соблюдать все меры защиты. Сотрудники постепенно перестраиваются на обычный режим работы. Мы ждём момента, когда снова сможем встретиться со студентами в университете, однако, полностью готовы реализовывать некоторые летние мероприятия в онлайн формате.



Сулак Савва, начальник управления корпоративных событий и студенческих инициатив

Как вы понимаете, это лето уже не изменить. Нам важно думать о будущем университета и, в частности, внеучебной деятельности. Пандемия обнажила целый ряд проблем и пробелов, на которые необходимо обратить внимание. Также мы увидели, что готовы быстро перестраиваться, оставаться на связи и вместе создавать что-то новое. Это обнадёживает и помогает надеяться на лучшее.

Говоря о мероприятиях, которые ждут нас этим летом, нельзя не рассказать про крупный образовательный интенсив – ШСА ПЛЮС, состоящий из 5 направлений, в каждом из которых можно стать топ-руководителем одного из сообществ. Мы поговорили с Полиной Пензиной – руководителем Школы.

**— Что представляет из себя ШСА ПЛЮС? Какие навыки может усовершенствовать студент, поступив к вам и у кого вообще есть такая возможность?**

— «Школа студенческого актива ПЛЮС» – площадка неформального образования для студентов МГПУ, направленная на развитие топ-менеджеров студенческих сообществ (кураторского, волонтерского, event, тренеров неформального образования, лидеров студенческого самоуправления) и на создание стратегии работы на будущий год для каждого из них.

В ШСА ПЛЮС участвуют студенты, которые уже какое-то время работают в одном из сообществ и хотят выйти в нём на новый уровень. Например,

если студент был куратором учебной группы в течение года, то он может подать заявку на кураторское направление ШСА ПЛЮС и стать старшим куратором своего института. Если студент занимался волонтерством, то у него есть возможность стать менеджером «Волонтёрского центра МГПУ», который будет координировать работу волонтёров в институте, а также сопровождать волонтёрские команды на внешних мероприятиях.

**— Повлияли ли как-то ограничения из-за коронавируса на ваши планы? В каком формате будет проходить образовательный интенсив этим летом?**

— Да, ограничения повлияли. Во-первых, традиционно ШСА ПЛЮС проводится в конце апреля – уже можно подводить итоги года и строить планы на будущее. Во-вторых, формат школы – выездной интенсив, поэтому в этом году для нас важна безопасность студентов и оперативность. Мы готовы провести ШСА ПЛЮС в одном из корпусов Московского городского.

Если студент занимался волонтерством, то у него есть возможность стать менеджером «Волонтёрского центра МГПУ», который будет координировать работу волонтёров в институте.

— Опасность заражения вирусом присутствует до сих пор. Планируются ли какие-то волонтёрские мероприятия этим летом?

— Опасность присутствует, очень не хочется подвергать студентов, поэтому у грандиозных акций не планируем. Основная задача на лето для Волонтёрского центра – создать и обучить команду менеджеров ВЦ. А с этой командой мы уже пошумим в следующем учебном году.

— Наверняка есть задачи, которые под силу только тем волонтёрам, которые уже имеют опыт. Разделяются ли какие-то направления этой деятельности по степени сложности?

— Естественно, для некоторых мероприятий нужны опытные волонтёры, так как бывают сложные или нестандартные задачи. Если на мероприятие подают заявки ребята, которые имеют большой опыт, то просим их принимать большее участие или ставим их в качестве тим-лидеров. Если же все новенькие – обучаем и сопровождаем, ничего страшного.

— Кто-то сходил на одно мероприятие в качестве волонтёра и забыл, а кто-то не упускает ни одной возможности помочь другим. Что делать тем студентам, которые хотят развиваться в этом направлении?

— Есть несколько вариантов: 1) Если у вас уже есть необходимый опыт в этой сфере, то можете присоединиться к волонтёрскому направлению ШСА ПЛЮС и стать менеджером ВЦ. 2) Если вы только пробуете себя в роли волонтёра, то присоединяйтесь к проектам Волонтёрского центра и набирайтесь опыта.



Полина Пензина, руководитель ШСА ПЛЮС 2020, руководитель проектов неформального образования МГПУ

— В «Школе студенческого актива ПЛЮС» 5 направлений. Сложно ли следить за каждым из них, координировать действия других организаторов? Какие проблемы, как у руководителя, у вас возникают чаще всего?

— Особенность ШСА ПЛЮС на фоне других школ неформального образования в том, что в ней собраны как бы 5 школ, которые проходят параллельно и отвечают одной цели. У всех этих 5 направлений есть руководители и к каждому из них требуется свой подход. Кому-то необходимо методическая поддержка и корректировки, кого-то просто необходимо контролировать и напоминать о дедлайнах, а кому-то не мешать. Главное – быть в тонусе, не пускать работу на самотёк, но при этом не задавливать контролем. Сложно соблюдать баланс, но всё получается.



Юлия Кривцова, руководитель Волонтёрского центра МГПУ, тренер МГПУ

Даже на летних каникулах наш университет не забывает о своих студентах и организует им полезный и весёлый досуг. А мы желаем вам ярко и продуктивно провести каникулы. Отдохнуть и набраться сил, чтобы уверенно войти в новый учебный год (надеемся, уже в очном формате).



## SOUNDS TASTY

Лето уже идёт полным ходом, а ты так и не влезаешь в любимые шорты? Неужели опять сидеть на воде и гречке? НЕТ!!!

**Лови 3 пп-рецепта, которые по карману каждому.**



### 1. Банановый десерт

Ингредиенты:

- банан (поаккуратнее, Фмадам) – 50 г.
- творог (век твой недолог) – 150 г.
- кефир – 75 г.

Готовим:

- ⇒ берём вилку и начинаем разъярённо мять банан (до потери сознания)
- ⇒ кидаем творог
- ⇒ добавляем кефир
- ⇒ перемешиваем
- ⇒ убираем в холодильник на пару часов.

КБЖУ на 100 гр: 68 ккал 7/0.6/8



### 2. Лобио

Ингредиенты:

- маслище растительное – 30 г.
- стручковая фасоль – 800 г.
- яйца – 4 шт.

Готовим:

- ⇒ отправляем фасоль в кастрюлю с подсоленной водой (довести до кипения и подождать 5 минут)
- ⇒ сливаем воду туда, откуда никто не возвращается
- ⇒ нещадно взбиваем яйца
- ⇒ на разогретую сковороду добавляем масло и фасоль, солим
- ⇒ заливаем фасоль яичной смесью
- ⇒ всю эту непонятную массу мешаем и накрываем крышкой (ждем 2 минуты) и выключаем.

КБЖУ на 100 гр: 74 ккал 4/5/3

Та-дам! Удачи тебе с похудением!  
(всё равно уже не успеешь)



### 3. Гречневая запеканка

Ингредиенты:

- сыр (любой, можно даже из дикси за сотку) – 100 г.
- луковица (убийца роговицы) – 1 шт.
- гречневая каша – 2 ст. (готовая)
- молоко 1% – 100 мл.
- яйца – 3 шт.
- соль, перец – по вкусу

Готовим:

- ⇒ в форму закинуть 1 стакан гречки
- ⇒ нещадно натираем сыр: 1/2 мастерски посыпать сверху
- ⇒ лук покромсать милями колечками
- ⇒ добавить соль и перец к луку
- ⇒ бросить в форму, на неё вывалить второй стакан каши
- ⇒ взбить яйца с молоком: залить эту жижу в форму
- ⇒ посыпать сверху сыром
- ⇒ отправить на 20 – 25 минут в духовку при 200С.

КБЖУ на 100 гр: 133 ккал 8.5 / 5.3 / 13.4



Автор: Вероника Ласкина и Екатерина Гранкова



## #РЕБУС\_ПОСЛАНИЕ

Здесь зашифровано небольшое послание от команды "Многа Букав" всем нашим читателям.



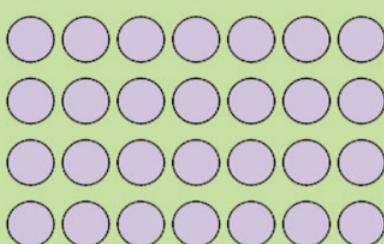
Автор: Мария Сухушина



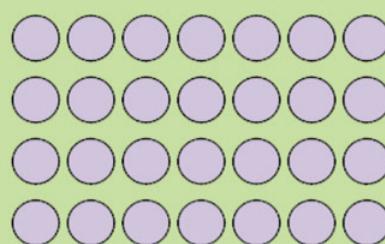
## ЧЕК-ЛИСТ

### А ТЕБЕ СЛАБО?

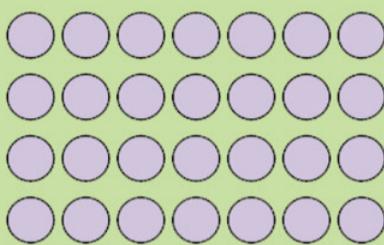
Бегать по утрам



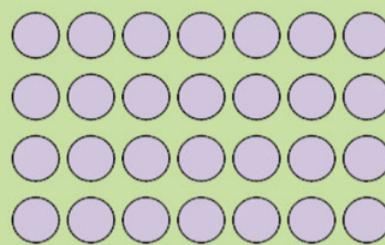
Выполнять наши тренировки



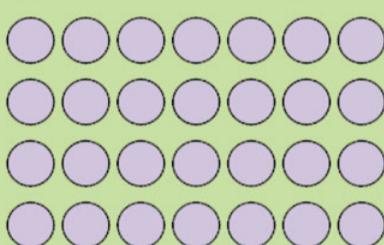
Вести дневник питания



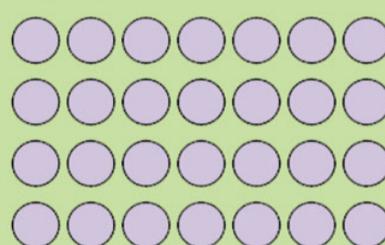
Отдыхать по 2-3 часа в день



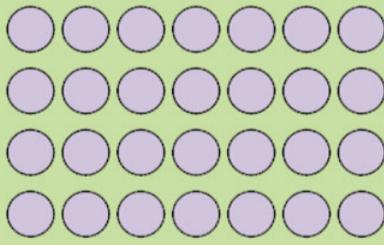
Выпивать 2 литра воды



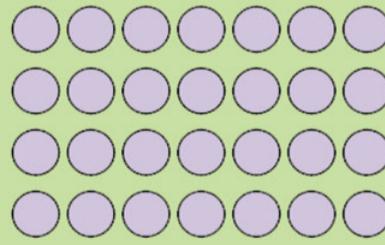
Правильно питаться



Вставать не позже 10:00



Ложиться до 23:00



### ЧТО ПОСМОТРЕТЬ?

POPSUGAR Fitness



FitStars: Онлайн – фитнес клуб



MadFit



ПОПРОБУЙ



Планка 45 секунд



Отжимания x20



Приседания x30



vespo.com



ggym.ru



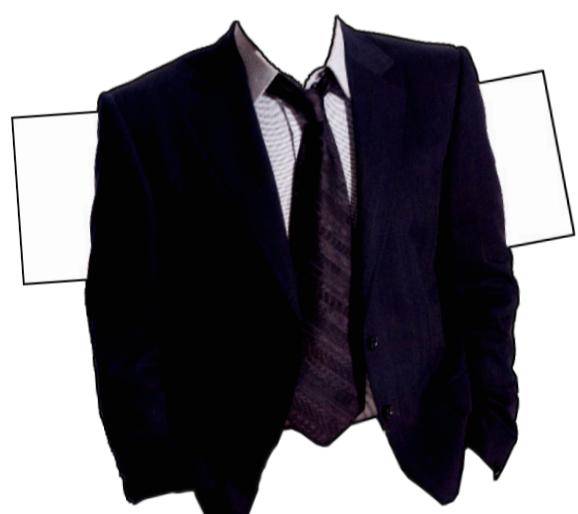
pikabu.ru

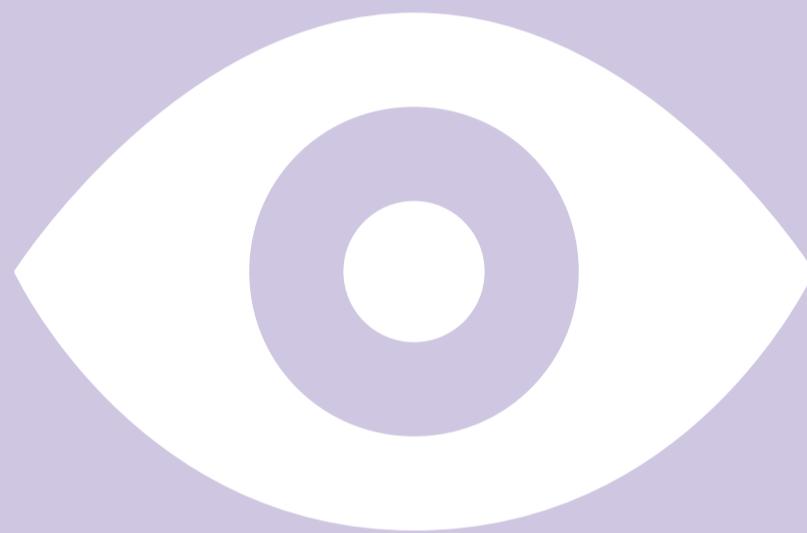
## #ОЧУМЕЛЫЕ.РУЧКИ

Помоги директору лиги КВН МГПУ  
Дмитрию Шишкунову  
собраться в отпуск.

Выкладывай свою работу  
в инстаграм с хэштегом  
**#самоизоляциясМБ**.

Лучшие фотографии опубликуем  
в следующем выпуске!





### Редакция газеты:

**Дмитрий Дзигуа** - главный редактор.

**Мария Сухушина** - шеф-редактор.

### Авторы:

**Мирослава Алешина** - штатный дизайнер-верстальщик газеты.

**Иван Бородачев** - автор рубрики "По секрету всему университету".

**Екатерина Гранкова** - автор рубрики "НЕбедный студент", соавтор "Sounds tasty" и "Нам пишут".

**Софья Демидова** - автор рубрики "Event-календарь", соавтор "Нам пишут".

**Любовь Коротаева** - автор "Чек-листа", соавтор "Общажных будней".

**Вероника Ласкина** - автор рубрик "Sounds tasty" и "Event-календарь".

**Андрей Овсянок** - автор рубрик "Аnekdoty" категории МГПУ и "НЕбедный студент".

**Дарья Петрова** - автор рубрики "Общажные будни".

**Юлия Савченкова** - автор рубрик "По секрету всему университету" и "Гороскоп", соавтор "Чек-листа" и создатель изюминки - вырезалок.

**Карим Эль Шериф** - автор рубрики "Чек-лист" и соавтор "Нам пишут".

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

№3 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