

АЛГОРИТМ

Учебная газета группы Ж-22-1 №2 от 22.11.23

Токсичные отношения с едой



Фото с сайта
Wordpressinside.com

«Я боюсь собственного отражения», «Я недостаточно голодала, чтобы поесть», «Хочу, чтобы меня похитили и морили голодом» — эти и другие пугающие мысли возникали в голове каждой девушки, страдающей расстройством пищевого поведения. Благодаря нашей статье вы узнаете, что представляет из себя РПП, кто находится в группе риска по данному расстройству, какие «красные флажки» у людей с расстройством пищевого поведения и как помочь близкому человеку, который уже страдает от РПП.

Расстройства пищевого поведения — это группа психических расстройств, связанных с нарушением восприятия еды и собственного тела. Давайте рассмотрим самые распространённые расстройства этой группы.

Анорексия — это заболевание психического характера, при котором человек целена-

правленно отказывается от приёма пищи на фоне недовольства своим телом. Анорексия может привести к таким последствиям, как нарушению менструального цикла, нарушению работы иммунной системы, бесплодию и даже смерти.

Булимия — это расстройство пищевого поведения, которое характеризуется эпизодами неконтрольного употребления пищи в большом количестве за раз, и в последующем избавлении съеденной пищи с помощью вызова рвоты, слабительных препаратов или чрезмерными физическими нагрузками. Последствиями такого образа жизни являются: разрыв желудка, развитие острых сердечно-сосудистых заболеваний, почечная недостаточность, нарушение водно-электролитного обмена и так далее.

Квалифицированный врач стоматолог-терапевт из Иркутска Елена Александровна Шайхутдинова рассказала о том, как частое стимулирование рвоты влияет на зубы: «При рвотных эпизодах, вместе с пищей выходит небольшое количество желудочного сока. Он содержит соляную кислоту, которая разъедает зубную эмаль — это становится причиной эрозивного разрушения эмали. Порой локализация поражения на столько широка, что в реставрации

красивой улыбки могут помочь только виниры или даже металлокерамические коронки».

Компульсивное переедание — это рецидивирующие эпизоды «поглощения» пищи в больших количествах в связи с утратой контроля человека над собой. В моменты проявления компульсивного переедания че-

Продолжение на стр. 2

В выпуске:

1. Токсичные отношения с едой (стр. 2)
2. Спешим развеять мифы. Журналист – интроверт или экстраверт? (стр. 3)
3. Сногшибательный Киберспорт в Иркутске(стр. 4)
4. Место, которое должен посетить каждый уважающий себя путешественник. И оно совсем рядом!(стр. 4)
5. Раскрываем загадки Азии. Почему аниме и айдолы так популярны? (стр. 5)
6. «Окно» в Германию (стр. 7)
7. Танцы тоже профессия(стр. 7)
8. Твое творчество на полке (стр. 8)
9. Цикличность моды. Стиль нулевых возвращается!(стр. 9)
10. Тайм-менеджмент. Ключ к успешному распределению времени студентов (стр. 10)

ловек не может почувствовать насыщения, из-за чего может есть отвратительные сочетания еды такие как спагетти с шоколадом, рыбу с творогом или же корм для домашних животных и даже протухшие продукты.

И это — ещё не все заболевания, входящие в группу РПП, а сколько проблем психического и физиологического характера мы смогли рассмотреть. Но кто же страдает от расстройств пищевого поведения?

По данным врачей Минздрава России, распространенность РПП доходит до полутора процентов населения. А это - около двух миллионов жителей нашей страны. Патология встречается и у мужчин, и у женщин любого возраста, но наиболее часто у девушек-подростков. Высока вероятность появления РПП у высокочувствительных людей, так как у них быстро нарастает эмоциональное возбуждение и долго происходит затухание.

Как понять, что человек болен РПП? У анорексии, булимии и компульсивного переедания разные симптомы, но некоторые перекликаются: человек с РПП постоянно чувствует себя толстым, хотя это может быть далеко неправдой, что для него релевантно некрасивым; в течение дня больной часто думает о еде, калориях и тренировках; боязнь набрать вес даже в незначительных количествах; необходимость принимать пищу при окружающих очень пугают и угнетают, поэтому на предложение сходить в какое-нибудь кафе человек с РПП ответит отказом вне зависимости от места и времени; человек, страдающий РПП, не способен реалистично оценить собственную фигуру, поэтому часто обращается к близким с вопросами: «Видно, что я набрал/а?», «У меня слыш-



Фото с сайта RBK.ru

ком толстые ноги?», «Ты считаешь меня толстым/ой?». Это далеко не все признаки, но именно они чаще всего встречаются у людей с расстройством пищевого поведения.

Если вы заметили эти «красные флажки» у себя, то вам стоит обратиться к психологу, чтобы профессионал смог помочь вам регулировать ваше расстройство. Врач найдёт истоки вашей проблемы, поможет войти в ремиссию и подскажет, что делать при повторении эпизодов РПП. Но что делать, если вы подозреваете, что ваш близкий человек страдает РПП? Ведь не



Фото с сайта Pinterest.com

всегда человек способен признать, что с ним что-то не так. А некоторые люди с РПП даже не хотят лечиться, потому что боятся выйти из состояния постоянного контроля веса, что приведёт к набору килограмм.

1. Нужно помнить про собственное здоровье. Не нужно помогать человеку, если это не искренне проявление заботы, ведь вы можете навредить и

себе, и больному.

2. Перед тем, как попытаться помочь человеку необходимо ознакомиться с проблемой из разных источников.

3. Когда вы уже серьёзно настроены оказать помощь, очень важно показать человеку, что вы готовы выслушать его, попросить его быть честным и открытым с вами, но не давить на него.

4. Избегайте разговоров о внешности, ведь даже комплементы могут навредить человеку с РПП. Лучше обращайтесь внимание человека на его внутренние положительные качества — так он поймёт, что внешность не главное, и это поднимет его самооценку.



Фото с сайта Pinterest.com

5. Не высказываетесь о количестве еды, калорий и о сбросе веса, ведь это может оказаться триггером для человека с РПП или человека в ремиссии.

РПП — это очень тяжело как для больного, так и для его близких. Лечение расстройства может длиться недели, месяцы и даже годы. Сложность расстройства подкрепляется ещё тем, что все люди разные. Но какими бы не были разными людьми с РПП, они хотят, чтобы близкие знали: лучший способ оказания поддержки — это выслушать их, быть честным в своих ответах, реакциях и оценки своих возможностей. Не будьте равнодушны к своему близкому. Верьте в себя и в силы дорогого вам человека.

Зарина Шайхутдинова

Развееваем мифы.

Журналист-это интроверт или экстраверт?

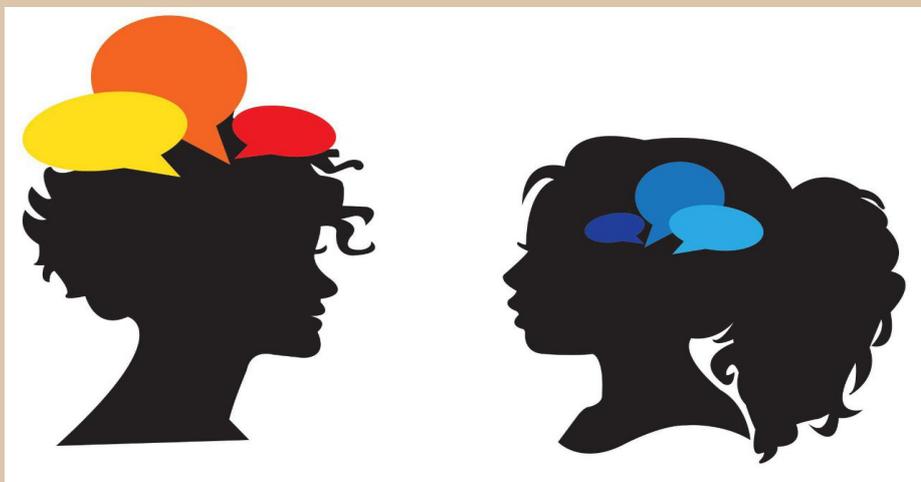


Фото с сайта «Популярная психология для вас»

А вы когда-нибудь слышали подобные фразы: “Журналист должен быть экстравертом! Интровертам будет сложно в этой сфере”. А так ли это? Обязательно ли быть именно экстравертом, чтобы состояться в профессии и быть крутым медийщиком? Давайте разбираться.

Сперва уточним, кто такие интроверты и экстраверты, чтобы лучше понимать эти термины.

Интроверт – это человек, который сосредоточен на себе и своем внутреннем мире. Им не нужно много шума, событий и людей. Свою внутреннюю энергию интроверты направляют на себя самого: рефлексиируют, мечтают, созерцают. Но это не значит, что они тихони и сидят в своей комнатке. Они могут быть отличными работниками и невероятными друзьями, просто интровертам нужен покой.

Экстраверт – это полная противоположность интровертам. Этот человек сможет поговорить со всеми и каждым. Ему нужен ритм, течение бурной жизни и постоянное общение. Это не тот человек, который

захочет уединиться с кружкой чая и помечтать, поглядывая на закат. Как минимум, экстраверт будет провожать закат с большой компанией, обсуждая яркий цвет неба над родным городом. Отсюда он и черпает энергию для дальнейших действий.

Можно предположить, что экстраверту и вправду будет легче стать журналистом. Однако просто «легче стать». Ведь не только экстраверты могут быть журналистами. Интроверты, так же как и экстраверты, имеют характерные черты, которые помогают им в медиа сфере. Давайте представим экстраверта и интроверта в журналистике. Как они работают?

Журналист-экстраверт. Его главный инструмент - общение. Постоянное общение. Вряд ли в его записной книге есть только один контакт. Поговорить с человеком на любую тему? Да запросто! Экстраверту не составит никакого труда разговорить своего собеседника и добыть нужную информацию.

Но и интроверты могут найти себя в журналистике. А вы ду-

мали? Они хоть и любят побыть наедине с собой, но им это может пойти на пользу. В тихой и спокойной обстановке, попивая чай, интроверт детально может продумать над тем, какой будет его новый материал, как подать его так, чтобы вам было интересно.

Но не стоит забывать о том, что всё зависит от самих людей и конкретных ситуаций, которые есть в журналистской деятельности. К примеру, при создании портретного интервью экстраверт сможет разговорить самого зажатого собеседника. Интроверт же сможет подготовить такие вопросы, ответив на которые, собеседник расскажет самые сокровенные тайны своей жизни.

А может, и вовсе не стоит циклически на индивидуальных чертах личности? Ведь успех работы журналиста заключается не только в том, какой человек, а ещё и насколько у него развиты профессиональные качества, насколько журналист любит свое дело и готов развиваться в данной сфере. Да и никто не говорит о том, что человек не может перестроиться под любимую профессию.

Из всего этого можно сделать вывод, что совсем не важно кто вы: экстраверт или интроверт. Если вы любите свою профессию, открыты к новому и готовы развиваться, то любая иркутская редакция откроет вам двери. Стоит только захотеть.

Наталья Евдокимова

Сногшибательный киберспорт в Иркутске

А вы заметили, как киберспорт стал важным элементом в современной культуре развлечений? В одной из своих предвыборных речей Президент Франции Макрон высказал предложение провести 12-ый Международный турнир «The International» в Париже. Также стоит отметить, что в России был организован Дальневосточный киберспортивный турнир при поддержке Президента Российской Федерации.

Давайте рассмотрим несколько организаций, которые привносят яркость киберспорта в наш прекрасный город.

1. «Иркут Gaming Club»

«IrGaming» – это одна из ведущих киберспортивных команд в Иркутске. Она специализируется на различных дисциплинах, включая «Dota 2», «CS:GO», «League of Legends» и многие другие. Она активно участвует в региональных и международных соревнованиях, продвигая киберспорт и представляя Иркутск на различных мероприятиях.

2. «Siberian Bears»

Эта команда является весьма известной в нашем городе. Она участвует в соревнованиях по различным дисциплинам, привлекая внимание как местных, так и мировых поклонников киберспорта. «Siberian Bears» активно проводят тренировки и регулярно участвуют в турнирах, а также развивают культуру киберспорта в Иркутске через образовательные мероприятия.

3. «EastSide Dragons»

«EastSide Dragons» также являются ключевым игроком в местном киберспортивном сообществе. Они известны своими выступлениями в различных дисциплинах, таких как «Rainbow Six Siege», «Call of Duty» и других. Команда активно поддерживает местные мероприятия и проводит благотворительные акции, способствуя развитию общественного

интереса к киберспорту. Киберспортивные организации в Иркутске не только продолжают развиваться, но и активно помогают распространению культуры киберспорта в регионе. Их усилия способствуют увеличению охвата и популярности игровой индустрии, делая киберспорт более доступным и захватывающим для местного сообщества.

И это только начало! С каждым годом эти организации в городе продолжают расти и укреплять свои позиции как в регионе, так и за его пределами.



Фото из открытого источника, команда «Siberian Bears»

Кирилл Мардваев

«Сибирская Швейцария»

Уникальное и живописное место, которое расположено среди снежных вершин Восточных Саян. Здесь кристально чистые реки, водопады, минеральными воды и нетронутые леса. Нет, это не Швейцария. Это Тункинский район Бурятии и его невероятные виды.

Богатство Тункинской долины

Прежде всего, Тункинская долина богата уникальными местами. Реки, горные хребты и минеральные источники. Самая высокая точка Восточных Саян – Мунку-Сардык. Вы можете от-

правиться покорять её, а можете сплавляться по рекам. А минеральных источников в долине насчитывается около 20. Микроклимат Тункинского района хорошо способствует профилактике и излечению многих заболеваний.

Аршан

А вы знали, что Аршан основан более 100 лет назад? Именно он является старейшей здравницей Тункинской долины. Аршанские минеральные воды богаты микроэлементами. По физико-химическим свойствам

они схожи с кисловодским нарзаном. Также славится горной рекой Кынгыргой. Свое начало она берет на южных склонах Тункинских гольцов. А какие там водопады! Путь до первых двух освоит каждый. Для безопасности и удобства он выложен деревянным настилом. В год здесь отдыхают более 10 тысяч человек.

Жемчуг

Место под названием Вышка находится в 5 километрах на берегу Иркутта. Здесь несколько лет назад в результате бурения

скважины была вскрыта термальная вода, а скважина получила название Жемчугской. Вода температурой до 44 ° поступает с глубины более 700 метров. Жидкость скважин метановая. Её содержание — сероводород и радон. Вода используется для лечения многих заболеваний. Прежде всего — это лечение костей и суставов, и ещё нервной системы. Однако долго в бассейне и ванне находиться нельзя, всего 10–15 ми-



«Жемчужина»
Фото Алдара Дамасва

Нилова Пустынь

Источник находится ближе к границе с Монголией. Курорт «Нилова Пустынь» расположен в узком ущелье, защищенном от ветров. Здесь особый микроклимат, поэтому зима мягче. Прямо на берегу реки находится и курортная лечебница. Здесь можно остановиться в 11 пансионатах, так же есть и частные дома. И обязательно загляните в знаменитый тункинский дацан «Бурхан Баабай». Находится он в 5 км от лечебницы «Нилова-Пустынь». Но самое главное, зачем едут туристы в это место, — это радоновые ванны. Принимают их только в лечебнице!

Тунка — это уникальное место, в котором красота природы сохранилась практически не в тронутом виде. Каждый год туристы приезжают сюда как за исцелением, так и для того, чтобы походить по чистейшим гор-



Нилова Пустынь
Фото Галины Борисовны

ным маршрутам, почувствовать местный колорит и просто хорошо отдохнуть.

Арюна Осорова

Загадка Азии: почему аниме и айдолы так знамениты?



Фотоколлаж Полины Юрьевой

Замечали ли вы, что азиатская культура с каждым днем все больше становится популярнее в нашей стране? Аниме, игры, литература, музыка, искусство

и кинематограф находят отклик среди не только молодежи, но и среди людей старшего поколения. Что же так привлекает в азиатской культуре?

Начнем с того, что европейские и азиатские страны очень непохожи друг на друга. Язык, обычаи, воспитание и менталитет очень разнятся. Азиатскому мировосприятию характерна способность сохранять опыт и традиции предков, в то же время принимать новые реалии современного мира. Соответственно, узнав немного больше о неповторимом стиле и эстетике Азии, многие люди начинают ей интересоваться.

Как уже было сказано, особым спросом пользуются ани-

ме и манга. Аниме (от англ. animation) — это японская мультипликация, а манга — японский вид комикса. Это более популярные названия, однако еще существуют дунхуа — китайский аналог аниме, а маньхуа и манхва — китайский и корейский аналог манги соответственно. Людям безумно интересно открывать для себя новые миры: чаще всего история происходит в вымышленной вселенной или же в нашей, однако с определенными условиями. Персонажи цепляют своей колоритностью и твердыми принципами: если любить, то до гроба, если бороться, то до конца, если дружба, то на всю жизнь. Эмоции и чувства выражаются очень ги-

перболизованно. Также не остается без внимания и яркая внешность персонажа: необычного цвета волосы и глаза, стиль одежды. Нередко у персонажей есть определенные сверхспособности, что тоже подкупает публику. Многие аниме стало культовым, плотно вошло в обиход не только нашей страны, но и всего мира.

Еще один столп азиатской культуры – музыка. K-POP, J-POP, C-POP – это все поджанры поп-музыки. K-POP – корейский поп, J-POP – японский, и, соответственно, C-POP – китайский. Наибольшей известностью обладает K-POP. Связано это с тем, что поджанр обладает огромным разнообразием творчества, групп и самих участников. Концепты групп раскрывают большое количество тем: от милоты до хоррор-историй в музыкальных видео и камбэках («возвращение» артистов с новым альбомом или песней). Большинство исполнителей пишут песни сами, участвуют в создании нового образа, находят определенную модель поведения, чтобы нравиться фанатам. Благодаря этому в K-POP всегда можно найти «свою» группу, подходящую под вас и ваш стиль. Именно на это и ориентируется индустрия. Также фанаты очень любят взаимодействовать с айдолами – артистами. Часто группы проводят прямые эфиры, снимают влоги и интересные шоу, выкладывают обновления в социальных сетях, показывают жизнь и реальное общение с другими участниками группы за кадром и встречаются с фанатами на концертах. Именно это еще сильнее связывает айдола с поклонниками. Нередко, когда те хотят быть похожими на своих кумиров, начиная от внешности и заканчивая характером.

Идеальность и качество индустрии – это то, что притянуло многих в этот жанр.

Если после прочтения вы тоже заинтересовались этой темой, то ловите подборку мест, которые обязательны к посещению каждого любителя азиатской культуры.



Фото из телеграм-канала «Кицунэ»

Магазин аниме-товаров «Кицунэ»

Нередко бывает, когда настолько нравится аниме или определенный персонаж, что хочется рассказать об этой любви абсолютно всем! Выход – купить мерч – что то связанное с этим аниме, например, значок или брелок и повесить на сумку. Но где же найти тот самый? Магазин аниме-товаров «Кицунэ» поможет: приветливые работники всегда рады видеть своих покупателей и готовы прийти на помощь. Здесь вы можете приобрести не только вышеупомянутые значки и брелоки, но и коллекционные фигурки персонажей, подушки-обнимашки, различные наклейки, плакаты на стены, колоритные сладости и, естественно, мангу в печатном виде. Это лишь небольшой список того, что можно отыскать в «Кицунэ». Там точно встретится что-то по душе! Также магазин часто проводит акции и конкурсы, не упустив возможность поучаствовать.

Адрес: ул. Дзержинского, 20
Время работы: ежедневно с 11:00-19:00

Chicko, кафе корейского стритфуда

Недавно открывшееся заведение в Иркутске. Его называют «местом любителей K-POP и дорам». Очень уютное кафе, что-то новое для нашего города. Традиционная корейская кухня с элементами японской, словно только что из аниме! Вежливое и быстрое обслуживание, большой выбор блюд и приятная тематическая музыка. Приходи сюда, если хочешь почувствовать себя героем дорамы. Кстати, кафе предоставляет скидку студентам 10%, так что обязательно захвати студак!

Адрес: ул. Карла Маркса, 26
Время работы: ежедневно с 11:00-23:00



Фото Полины Юрьевой

Иркутская областная филармония

Как же связаны филармония и азиатская культура? Все очень просто! С витком популярности аниме музыкант Дечебал Григоруцэ решил представить для ценителей композиции из культовых анимаций. Заглавные саундтреки будут звучать теперь в исполнении органа. Событие очень пользуется спросом среди иркутян, так что успевай покупать билеты. Кстати, если находишься в возрасте 14-22 лет, то можно произвести оплату Пушкинской картой.

Адрес: ул. Сухэ-Батора, 1
Когда: 28 декабря 2023 года в 18:30

Полина Юрьева

«Окно» в Германию

HUMBOLDT

ЦЕНТР НЕМЕЦКОГО ЯЗЫКА
имени Вильгельма фон Гумбольдта

Логотип центра немецкого языка «HUMBOLDT»

Небольшой, но очень интересный домик «живет» в Иркутске по адресу улица Лапина, 27. Что же в нем примечательного? Это настоящий островок немецкой жизни в нашем городе. Сюда приходят люди всех возрастов, чтобы изучать немецкий язык и исполнять свои мечты, будь то работа или учеба за границей, а также путешествия по странам, говорящим на «дойч».

Образовательный центр имени Вильгельма фон Гумбольдта является партнером Института имени Гёте – германской организации, созданной для популяризации немецкой культуры и поддержания межкультурных связей. Благодаря чему у иркутян есть возможность получать знания иностранного языка согласно интернациональным стандартам, сдавать экзамены, также имеющие международную значимость.

Юлия Антоник, методический руководитель, преподаватель и экзаменатор образовательного центра имени Вильгельма фон Гумбольдта.

- Многие ли среди ваших студентов переехали за границу, смогли поступить или начать работать?

- Так как я здесь работаю практически с самого основания центра, я даже не считаю – просто знаю, что этих людей много. Если мы умножим на всех сотрудников центра – цифры впечатляющие. Но мы не считаем, просто знаем, что это так.

- Поддерживаете ли вы с ними связь?

- Мы стараемся поддерживать. Есть ученики, которые берут эту инициативу на себя. Есть те, с которыми мы можем сотрудничать в их новом социальном статусе. Это позволяет с одной стороны, поддерживать обширную географию наших контактов, с другой – расширять профессиональную палитру, так как ученики находят себя в разных сферах.

-Проводите ли вы с ними встречи?

- Обязательно. Так мы вновь возвращаемся к вопросу о преподавании. Это всегда вопрос опыта и передачи знаний. И это соответствует одному из наших «золотых» принципов – «learning by doing» - «учу, делая» или «делая учась», то есть мы учимся через опыт, через эмпирику, проживание. Наши ученики, естественно, позволяют нам расширять палитру наших образовательных мероприятий. Они делятся своим опытом: как они прошли, добились, что не получалось – это

тоже их опыт.

Преподаватели Гумбольдт-Центра стремятся к постоянному обновлению знаний, чтобы давать ученикам тот максимум, который позволит им с уверенностью и комфортом погрузиться в новую языковую среду. Образовательная программа подбирается индивидуально для каждого студента. Записаться на курсы можно, даже если вы вовсе не владеете языком. Вместе с учебным процессом есть возможность посещать разнообразные лекции, практические занятия на погружение в язык. Когда-нибудь пробовали пять часов общаться только на иностранном? Вы сможете это попробовать в уютном, на европейский лад устроенном образовательном центре.



Здание Гумбольдт-центра.
Фото взято из отзывов сервиса «Яндекс Карты»

Мария Адамова

Из хобби в профессию

Беззаботное детство рано или поздно закончится, и встанет вопрос: «А как найти себя и чем заниматься?». В наше время большой выбор профессий под разный возраст, опыт и навыки. Как говорят, «на любой вкус и цвет». Но почему бы не превратить хобби в дело жизни и свою профессию?

Часто у людей возникают много вопросов, когда те узна-

ют, что я хореограф. Так в чем же заключается творческая профессия? Основная задача хореографа – научить человека правильно двигаться и танцевать. Почему-то сложилось мнение, что если ты не работаешь 24/7 с 9:00 до 20:00, то это не работа. Но спешу вас огорчить, иногда в творческой сфере устаешь сильнее, чем от любого другого занятия. Часто бывают выгорания,



Фото Ксении Гармышевой

как эмоциональные, так и физические, нет вдохновения или настроения. Да-да, это всё про деятельность творческих людей. Самое ценное в профессии хореографа – это опыт. Каждый день, когда происходит общение с разными людьми, становится так приятно от этого эмоционального обмена, что никакие трудности не помеха.

Однако не получится просто прийти и начать преподавать, будучи незаинтересованным в этом деле. Эта та сфера деятельности, которую нужно любить всей душой, разбираться и по-



Фото Ксении Гармышевой

стоянно в ней развиваться. Творчество – тоже труд, а любой труд – это не просто. Не бывает легких профессий, и профессия хореографа не исключение: со своими плюсами и минусами. А вообще не важно, где и кем вы работаете. Если это то, что действительно приносит в жизнь удовольствие, то никакое общественное мнение не сравнится с эмоциями и опытом, которые вы приобретаете!

Ксения Гармышева

Твое творчество на полке



Логотип «Твоя Полка»

На сколько творчество людей многогранно? На столько, что просто не описать словами. Человек уникален, а то, что создано его руками – вдохновляющее, прекрасное, с частичкой души и любви к своему делу. И это творчество хочется показать, им хочется поделиться с другим. Но как это сделать? «Твоя полка» — сеть уютных магазинов-барахолок, позволяющая не только продавать что-то, сделанное своими руками, но также приобрести полезную и красивую вещь.

Бизнес начался с маленького магазинчика в Брянске, а на данный момент магазины этого

бренда существуют в 19 городах России. В центре Иркутска также есть две точки «Твоей полки», имеющие большой спрос. «Полка» актуальна как для людей, создающих необычные изделия, так и для тех, кому эти изделия приходятся по душе. Это отличное место, в котором можно приобрести подарок.

В чем же заключается суть барахолок? Достаточно арендовать полку за определённую сумму раз в неделю, после чего на ней вы можете разместить любую свою работу. Доход от продаж в основном зависит от необычности товара, его актуальности и, конечно же, качества.

Что же можно увидеть на полках магазина? Изделия самые разнообразные, что подтверждает то, на сколько творчество людей безгранично. Необыкновенные украшения, сделанные из бисера, эпоксидной смолы, драгоценных камней и даже дерева. Интересные игрушки ручной работы, броши, брелоки и значки на любой вкус и цвет. Одежда, книги, мыло и

ароматные свечи. Сувениры и даже коллекционные и винтажные вещи. Магазин так пестрит ручными работами, что в «Полке» можно с лёгкостью «потеряться» во времени, разглядывая товары.

Мимо «Твоей полки» невозможно пройти. Обязательно захочется заглянуть и просто насладиться атмосферой, и с пустыми руками едва ли удастся выйти – красивая и полезная вещь обязательно приглянется сердцу.



Фото из группы ВКонтакте «Твоя Полка Иркутск»

Мария Кретова

Что это? Цикличность моды?

Это же у2k!



Фото с сайта Pinterest.com

Сейчас на волне популярности находится стиль у2k и я все чаще вижу его на улицах Иркутска, но что же это такое? Замысловатые детали, необычные элементы в одежде и аксессуарах и, конечно же, отсылки на нулевые – это все про у2k! Модницы и модники составляют образы, вдохновляясь звездами из 2000х, но как собрать самому такой «лук» чтобы он соответствовал всем канонам нулевых?

Итак, для начала нужно обозначить тех, на кого ровнялась и кем любовалась молодежь того времени. Начнем с Бритни Спирс – популярной певицы, чьи песни мы можем слышать и по сей день. На ней часто можно было заметить короткие шорты, топы или облегающие джинсы на низкой посадке – все это сейчас является одними из оставляющих у2k. Следующая на очереди Пэрис Хилтон – скандальная актриса и светская львица, которая носила гламурные образы, а также дала идею сегодняшним модницам одеваться в некой эстетике «Барби»-обилие розового цвета – много блесток и, конечно же, туфли на высоком каблуке. Еще одной законодательницей стиля тех времен стала Аврил Лавин – певица, актриса и автор песен. Черный

«смоки», некий бунтарский образ и необычные окрашивания волос – вот с чем ассоциируется девушка.

Все эти знаменитости были на пике популярности в нулевых, их видели на красных дорожках, в журналах, на экранах телевизоров. А сейчас их образы возрождаются в новом свете и дают начало другим: еще более интересным и практичным.

Но в каком виде стиль популярных личностей возродился и снова приобрел известность?

Одними из главных элементов данного стиля являются кроп-топы, мини-юбки, низкая посадка и яркие принты с необычными фактурами. При собирании образа стоит задуматься, хотите вы гламурный образ а-ля Барби или повседневный и комфортный наряд. Для первого варианта запаситесь разноцветными или блестящими вещами, подойдут платья, топы, юбки и велюровые костюмы, сюда же можно отнести корсеты, обувь на высоком каблуке, маленькие необычные сумочки и большое количество украшений. Для второго варианта также могут подойти яркие цвета, однако чаще пользуются спросом более темные и приглушенные оттенки, например, серый, бежевый или черный. Для такого образа понадобятся широкие штаны на низкой или высокой посадке, различные топы и боди. Многие предпочитают добавлять сетки и сочетать это все с удобными кроссовками или ботинками, из аксессуаров можно выделить оригинальные очки или бижутерию, часто к этому подбирают сумки, специально на вид небрежные. Иногда эти два подвида перемешиваются

между собой и выходят еще более яркие и интересные образы.

Но в тоже время важно учитывать и макияж, и прическу. Конечно, одежда это важно, но для целостности образа нужно не забывать и о других деталях. Сейчас в моду вошли тонкие брови и светлые оттенки. Например, белые тени в паре с бежевой помадой дают хорошее сочетание. Необычные стрелки тоже не остаются в стороне. На ровне с этим волосы можно собрать в пучок, хвостики или косички, это также подойдет под у2k и дополнит образ. Из аксессуаров для волос возьмите необычные заколки или крабики. Сочетайте эти детали и тогда ваши наряды не будут смотреться как яркое пятно на сером фоне.

На самом деле новое – это хорошо забытое старое, и на примере этой статьи вы можете наблюдать цикличность моды. Изначально у2k – термин совсем не относящийся к моде – сейчас объединяет элементы той эпохи, которая осталась в миллионах сердцах. Составляйте образы, вдохновляйтесь новыми идеями и носите то, что вам нравится!



Фото с сайта Pinterest.com

Дарья Журавлева

Тайм-менеджмент:

ключ к успешному распределению времени студента



Фото Нейросети «Шедеврум»

Социальные медиа, вечеринки, сериалы, работа, учеба – список занятий студента может быть бесконечен. Как же находить время на все? Ответ в одном слове – тайм-менеджмент. Давайте разберемся, как студенту лучше составить свое расписание и использовать время наиболее продуктивно.

Прежде всего, необходимо осознать, что время – наш самый ценный ресурс. Учеба должна быть вашим приоритетом, поэтому начните с определения

своих учебных обязательств. Выделите время на посещение лекций и семинаров, выполнение домашних заданий и подготовку к экзаменам.

Однако, учеба – не все, что важно в жизни студента. Личная жизнь и отдых также играют значимую роль. Установите время на общение с друзьями и близкими, занятия спортом и другие хобби. Здоровый баланс между учебой и личной жизнью помогает сохранять энергию и избегать выгорания.

Также следует обратить внимание на влияние внешних факторов на ваше время. Никакой тайм-менеджмент не поможет, если вы постоянно отвлекаетесь на социальные медиа или другие внешние раздражители. Отключите уведомления на своем телефоне, создайте специальное рабочее пространство без отвлекающих элементов. Важно понимать, что каждая отвлекающая минута – это потенциально утраченное время.

Наконец, не забывайте о себе. Недостаток сна и плохое питание могут оказать негативное влияние на ваше время и продуктивность. Поставьте себе цель спать не менее 7-8 часов и питаться разнообразно и правильно. Здоровое тело – залог здорового разума, который поможет вам преодолеть любые трудности и эффективно использовать свое время.

Тайм-менеджмент – это искусство, которое требует постоянной практики и самодисциплины. В конце концов, успех зависит от вашего стремления и желания учиться. Будьте гибкими и адаптируйтесь к изменяющимся обстоятельствам. И помните, что не всегда все получается идеально, но главное – стремиться улучшать свои навыки и эффективно использовать свое время.

Данил Бутин

Наша редакция



Главный редактор: Наталья Евдокимова

Заместитель главного редактора: Мария Адамова

Дизайн и верстка: Зарина Шайхутдинова, Дарья Журавлева

Корректоры: Мария Кретьева, Полина Юрьева

Журналисты: Полина Юрьева, Мария Кретьева, Дарья Журавлева, Кирилл Мардваев, Арюна Осорова, Ксения Гармышева, Мария Адамова, Данил Бутин, Наталья Евдокимова, Зарина Шайхутдинова