

СПЕКСИЖА

12+



г а з е т а " г о р я щ е й " м о л о д е ж и

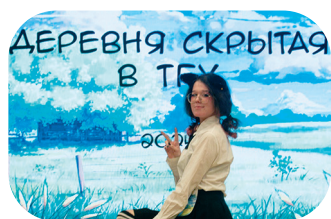
Актуально



КРАСОТА В ГЛАЗАХ!



Фишки



Радуйся!

В Тольяттинском госуниверситете провели второй аниме-квиз «Деревня, скрытая в ТГУ». Подробнее на **стр. 3**



Побеждай!

Бывают ли «неженские» профессии? Чем девушки-технари отличаются от девушек-гуманитариев? Об этом студентки Тольяттинского госуниверситета говорят на **стр. 4-5**



Разбирайся!

Постоянные тревожность, усталость и раздражительность – первые признаки цифрового стресса. Что это и как его минимизировать? Ответы на **стр. 6**



Учись!

Сергей Соков, кандидат химических наук, рассказывает о своей формуле успеха и о любви к науке. Подробнее на **стр. 7**



Пробуй!

Как сэкономить время, но не на себе? Стилисты и визажисты делятся секретами быстрой подготовки к утреннему выходу из дома. Читайте на **стр. 8**

Встреча

ЕКАТЕРИНА ГУСЕВА ЖОНГЛИРУЕТ КИНО, ТЕАТРОМ И МУЗЫКОЙ

Студенты Тольяттинского государственного университета (ТГУ) побывали на встрече с заслуженной артисткой РФ Екатериной Гусевой. Местом встречи стала Поволжская Академия образования и искусств имени Святителя Алексия, митрополита Московского. Беседа была организована в формате открытого микрофона, где каждый гость мог задать интересующий его вопрос.

Екатерина Гусева – российская актриса театра и кино, певица. Её кинография насчитывает более пятидесяти ролей. Всероссийскую известность ей принёс сериал «Бригада», где она выступила в роли жены главного героя Саши Белого. Несмотря на то, что актриса снимается в фильмах, это не мешает ей активно играть в театре и принимать участие в вокальных проектах.

– Я жонглирую кино, театром и музыкой, – отметила гостя.

Екатерина Гусева рассказала о своём творческом пути, знаменитом проекте «Три аккорда» и важности образования в театре. Также актриса поделилась тем, как ей удаётся справляться с усталостью



и нагрузками в связи с большим количеством работы:

– Я получаю большое удовольствие от того, что делаю. Когда человек нашёл своё предназначение, когда он ощущает, что находится на своём месте, когда понимает, что передаёт людям свою энергию, то не остаётся никаких сомнений, а внутренняя усталость растворяется. Она растворяется за счёт людской любви и благодарности. Поэтому чем больше я отдаю людям,

тем больше я чувствую энергии в ответ. Наверное, это меня и наполняет.

В Тольятти Екатерина Гусева не только встретила с молодёжью города, но и выступила в Тольяттинской филармонии. Билеты на её концерт раскупили ещё за два месяца до даты выступления.

– Это был потрясающий концерт, такой тёплый, искренний, с замечательным коллективом – ансамблем «Рапсодия» оркестра име-

ни Н.П. Осипова, – подчеркнула актриса. – Накануне я узнала, сколько людей придут на выступление, и мне было очень приятно, когда я увидела, что проданы все билеты. Я почувствовала, что меня ждут. Тольятти – прекрасный город, он встретил меня солнцем. Из-за занятости нет возможности иногда посмотреть достопримечательности, но я встречаюсь с людьми. Благодаря вам сама отогреваюсь душой.

Глава Тольятти Николай Ренц поблагодарил гостя за творческую встречу, отметив её работу в мюзикле «Анна Каренина» в Мос-

ковском государственном академическом театре оперетты, и пожелал, чтобы на всех выступлениях Екатерину встречали овациями.

Завершая встречу, Екатерина Гусева исполнила для студентов песню «Спасибо, жизнь» на стихи Роберта Рождественского. Студенты ТГУ, в свою очередь, от имени коллектива вуза преподнесли на память артистке картину, написанную директором института изобразительного и прикладного искусства ТГУ Игорем Пановым, на которой изображены волжские просторы.

Аделя БАКИРОВА



Уроки красоты

В Тольяттинском государственном университете (ТГУ) накануне Международного женского дня состоялся традиционный Beauty Day. Гости встречи приняли участие в мастер-классах и интерактивах, а также узнали о секретах ораторского мастерства и правилах ухода за внешностью.

Beauty Day открылся ярмаркой с изделиями ручной работы: букетами из мыльных цветов, сладостями и открытками. Также участники встречали яркая фотозона и фуршет.

– Beauty Day создаёт атмосферу праздника и радости для девушек. Кроме того, он даёт возможность понять, насколько важно уделять время себе, – рассказывает организатор дня красоты, студентка института математики, физики и информационных технологий ТГУ Анастасия Фролова. – Beauty Day не только подчеркивает нежную и прекрасную сторону женщины, но и отражает её всеобъемлющий потенциал и возможности. На наших мастер-классах всегда можно вдохновиться чем-то новым, лучше узнать себя и в целом – поднять самооценку и уверенность.

РАСКРЫТЬ ПОТЕНЦИАЛ



В рамках Beauty Day состоялся мастер-класс по ораторскому искусству, ведущим которого стала кандидат филологических наук, доцент кафедры «Журналистика и социология» ТГУ Анна Куприянова. Она рассказала слушателям, от чего зависит восприятие информации, как на неё влияет язык тела, голос, из чего состоит имидж оратора.

– Голос, наша подача себя через голос – это тоже одна из ос-

новных составляющих красоты человека, потому что каким бы ни был внешний образ, красивым уверенным голосом каждый может завоевать аудиторию. Я хотела донести до аудитории, что необходимо чувствовать свою энергию, от чего зависит восприятие информации, как на неё влияет язык тела, голос, из чего состоит имидж оратора. Можно очень долго тренировать дикцию, интонацию, но если ты выходишь и испытываешь страх или пренебрежение, усталость, то вся твоя подготовка сведётся к

нулю, – поделилась Анна Куприянова.

На мастер-классе участники могли не только задать интересные вопросы, но и поучаствовать в тренинге. Анна Куприянова предложила девушкам поиграть со своей интонацией, выполнить дыхательные упражнения и даже потанцевать.

– На мастер-классе по ораторскому мастерству нам рассказали о том, как чувствовать себя уверенно при выступлении на публике и как к этому выступлению подготовиться. Мы разобрали, каким должен быть имидж оратора, поговорили о том, на какие типы делится аудитория и даже выполнили некоторые практические упражнения. Например, в начале лекции мы несколько минут танцевали разными частями тела! – рассказала Ангелина Крыгина, студентка гуманитарно-педагогического института ТГУ.

Много полезной информации об уходовой косметике получили гости Beauty Day и на встрече с косметологом Анастасией Симоновой. Она рассказала о структуре и типах кожи, из чего должен состоять ежедневный уход за кожей лица, какие компоненты недопустимы в уходовой косметике, а

также привела примеры проверенных средств и магазинов, где можно их приобрести.

– Многие девушки сталкиваются с проблемами кожи, но не знают, что с ними делать. Им некомфортно находиться в обществе, появляется стеснение, неловкость, поэтому очень важно знать, как ухаживать за лицом и что поможет коже сохранить молодость, красоту и здоровье, – отметила Анастасия Симонова.

– Общее впечатление от этой встречи положительное, особенно учитывая, что я не очень активно пользуюсь декоративной косметикой. Поэтому тема лекции Анастасии Симоновой была актуальна лично для меня. Мне понравилось, что было много конкретных примеров. Советы тоже были очень полезны. Например, я не знала, зачем вообще нужно гидрофильное масло, а оказалось – это весьма полезная вещь, – поделилась Мира Шидер, студентка института математики, физики и информационных технологий ТГУ.

Завершился праздник большим розыгрышем призов от партнёров университета, общими фото и общением со спикерами.

Дарья ШРАМЕНКО

Герои квиза

«Деревня, скрытая в ТГУ» – аниме-квиз с таким названием состоялся в Тольяттинском государственном университете (ТГУ). Анимешники соревновались в знаниях культуры аниме, персонажей, опенингов и многого другого.

Организатором квиза выступил студенческий совет института математики, физики и информационных технологий ТГУ при поддержке Профсоюза студентов и аспирантов ТГУ.

– До нас никто таких квизов в университете не проводил. Есть множество разных викторин – научные, на общую эрудицию, а аниме-культуры катастрофически мало в ТГУ. И мы решили, что это надо исправлять. Впервые аниме-квиз провели в 2023 году, получив максимально положительный отклик. Поэтому квиз теперь станет ежегодным мероприятием, – сказала организатор квиза, студентка архитектурно-строительного института ТГУ Анастасия Картунова.

Квиз открыли яркое выступление группы «Лекторис» с опенингом (вступительная заставка. – Прим. ред.) из аниме «Токийский гуль» и конкурс косплея. Студенты постара-

И СНОВА, ОХАЙО, ТГУ!



рам, смайликам и опенингам! Мы с участницами моей команды вкидывали случайные версии, много смеялись. Классно было! Квиз получился даже лучше, чем в прошлом году. Может быть, дело в том, что в прошлом году я ещё меньше знала об аниме-культуре? А может, просто в этот раз постоянно было какое-то движение, всегда было чем заняться: перерывы короткие, на ярмарке прекрасные товары, раунды динамичные, – отметила участница квиза, студентка гуманитарно-педагогического института ТГУ Славяна Алентова.

– Мне очень понравился квиз, больше всего мне запомнились раунды, в которых надо было угадать персонажа из аниме, – поделилась впечатлениями участница квиза, студентка архитектурно-строительного института ТГУ Ксения Попова. – Я участвую в квизе второй раз. И это здорово! Здесь можно познакомиться с людьми с одинаковыми интересами.

Во время викторины работала ярмарка, на которой у участников и зрителей была возможность приобрести аниме-мерч: значки, рисунки, плакаты, а также вязаные изделия и игрушки ручной работы.

Главный приз за победу в квизе «Деревня, скрытая в ТГУ» 2024 года получила команда «Слон Ч Слон». Завершилось мероприятие общим фото и танцами под опенинги.

– Мы целенаправленно шли к победе. Впечатления от квиза только хорошие. Правда, я понял, что до статуса «анимешник» мне ещё очень далеко, – подчеркнул Максим Семенюк, участник команды-победителя, студент института математики, физики и информационных технологий ТГУ.

Дарья ШРАМЕНКО



лись удивить жюри: в этом году участники появились в образах демоницы и капрала Леви (аниме «Атака Титанов»). А вдохновившись аниме «Необъятный океан», гость квиза предстал в костюме, состоящем из маски для плавания, шорт и ластов.

– Я косплеил аниме «Необъятный океан», мой костюм был собирательным образом всего сериала. Мысль о том, что я приду в ластах, меня развеселила, а к ластам уже и шорты подобрал, и рубашку, – рассказал победитель конкурса косплея, студент института математики, физики и информационных технологий ТГУ Максим Семенюк.

Приняли участие в квизе 7 ко-

манд. Студенты-анимешники и в названиях проявили креативность: «Слон Ч Слон», «Девятихвостые студенты», «Дискретные мечтатели» и прочее.

Викторину разделили на пять раундов: угадать персонаж по предмету, угадать аниме по косплею в главного героя, угадать аниме по первым секундам опенинга, угадать аниме по стоп-кадру и по эмодзи. На каждое задание раунда командам отводилась минута, по окончании которой необходимо было записать ответ на бланке. После завершения раунда «ласточки» передавали бланки жюри.

– Мне безумно понравилось отгадывать аниме по случайным кад-

Конкурс

БЛИЗКИЕ СЕРДЦУ

Семейные фотоальбомы хранят множество воспоминаний о родных людях и связанных с ними ярких жизненных эпизодах. Государственный Дарвиновский музей предлагает принять участие во всероссийском фотоконкурсе «Семейные истории в фотографиях» и поделиться уникальными снимками своей семьи со всей страной. Итоги конкурса будут подведены на большом празднике «День семьи, любви и верности» 6 июля 2024 года.



Участвовать в конкурсе могут все желающие, ограниченный по возрасту и месту проживания организаторы не устанавливают. Конкурсные фотоработы могут быть представлены в трёх номинациях:

- «Семья сквозь века» (снимки из старых фотоальбомов);
- «Связь поколений» (на фотографии должны быть запечатлены представители нескольких поколений одной семьи);
- «Семейные путешествия» (кадры из поездок).

Каждый участник может прислать не более трёх фотографий, один и тот же снимок нельзя подавать в разные номинации. Работы принимаются на конкурс в цифровом формате, при этом оцифровка не должна искажать содержание оригинального снимка, дополнительное оформление (рамки, надписи, указание авторства) не допускается.

Заявки принимаются до 14 июня 2024 года. Лучшие работы будут опубликованы в онлайн-галерее на сайте Государственного Дарвиновского музея.

Более подробная информация, примеры фоторабот и технические требования к конкурсным снимкам представлены здесь:



Реклама

24 МАРТА ВОСКРЕСЕНЬЕ 17.00

ТАТНЕФТЬ ТОЛЬЯТТИ КАУЧУК

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ТОЛЬЯТТИНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ФИЛАРМОНИЯ

32-й КОНЦЕРТНЫЙ СЕЗОН 2023-2024 ГГ.

ПРОГУЛКИ С ТОТОРО

АНСАМБЛЬ CLASSICAPLUS Москва

Флейта, кларнет, скрипка, виолончель, фортепиано, арфа, контрабас, ударные

КАССА 222-600 ул. ПОБЕДЫ, 42
БИЛЕТЫ ОНЛАЙН FILARMAN.RU



МОТИВАЦИЯ, УВЕРЕННОСТЬ

Как тольяттинские студентки преодолевают стереотипы

Эти девушки решили не отступать и не сдаваться. Для них главное – освоить выбранную профессию и стать специалистом. Многим из них приходится слышать о том, что они выбрали неженскую профессию, что технические науки трудно освоить. Студентки Тольяттинского государственного университета (ТГУ) рассказывают о том, почему решили поступить на традиционно мужские направления подготовки, кто оказывает им поддержку и что их мотивирует в учёбе.



Ольга БОБЫЛЕВА, студентка 2 курса архитектурно-строительного института ТГУ:

– Я хотела стать архитектором или дизайнером. Но бюджетных мест по этим направлениям подготовки было мало, а проходные баллы очень высокие. Поэтому решила пойти на направление «Промышленное и гражданское строительство». Уже после получения диплома бакалавра планирую поступить в магистратуру и изучать дизайн.

Меня уговаривали родители сменить специальность на более «женскую». Переубедить меня не получилось. Строительство – это очень интересное направление. Но я переживала, что будет тяжело учиться, так как по специальности преобладают точные науки, которые даются мне непросто.

Вообще родные и друзья, когда узнают, где и на кого я учусь, реагируют нормально. Только спрашивают, как я тут оказалась?

Не думаю, что девушки-гуманитарии и девушки-технари чем-то сильно отличаются друг от друга. Девушка может заниматься точными науками, а увлекаться гуманитарными предметами. Это зависит исключительно от самого человека. Девушкам не сложнее даются точные науки, у всех склад ума разный. Кому-то легче понимать технические предметы, кому-то – гуманитарные. Это никак не связано с тем, мужчина ты или женщина.

В учёбе меня мотивирует получение диплома и повышенная стипендия, а также отдельные преподаватели, которые очень интересно и увлечённо ведут свои предметы.

Всем девушкам, которые собираются выбрать так называемые «неженские» профессии, пожелаю терпения, побольше времени и хороших преподавателей.



Мария СЕМАКОВА, студентка 1 курса института машиностроения ТГУ:

– В Тольяттинском госуниверситете я обучаюсь по направлению подготовки «Наземные транспортно-технологические средства». И могу сказать точно: мне нравится та специальность, на которую я обучаюсь. Это довольно сложная профессия, но если её искренне полюбить, то можно сделать её делом своей жизни. Я изучаю дизайн и моделирование автомобилей, и пока не было сомнений по поводу выбранного направления.

Меня никто не отговаривал и не говорил, что это неженская профессия. Наоборот, многие поддерживают и говорят, как это круто и что я молодец. Друзья реагируют довольно спокойно, так как знают, с чем связана моя будущая работа. А знакомые удивляются, так как не знают всех тонкостей моей будущей специальности.

Страх перед началом учёбы у меня был. Он есть и сейчас. Иногда мне кажется, что в какой-то момент я сдамся. Но плохие мысли быстро уходят.

Меня мотивирует проектная деятельность, которой я занимаюсь. Ещё мотивирует студенческий совет. Кроме того, я являюсь спортивным организатором. Большую поддержку нахожу в своей семье. Если бы не моя мама, то за многие дела я бы просто не решилась братья.

Тем девушкам, кто собирается поступать в ТГУ, желаю удачи, терпения и, самое главное, чтобы ваш выбор будущей специальности был осознанным. Потому что если не нравится то, чем ты будешь заниматься в будущем, то и смысла нет идти против себя. Не стесняйтесь, дорогие девушки, и поступайте к

Вопросы:
– Почему ты проявила интерес к специальности, на которой учишься?
– Отговаривали тебя от поступления? Приходилось слышать, что это «неженская» профессия?
– Как сейчас реагируют друзья и знакомые, когда узнают, на кого ты учишься?
– Девушки-гуманитарии и девушки-технари отличаются чем-то?
– Что тебя мотивирует в учёбе?
– Что пожелаешь девушкам, которые выбирают «неженские» профессии и планируют поступать в ТГУ?

нам – в институт машиностроения Тольяттинского госуниверситета.



Елизавета БАРАНОВА, студентка 2 курса института инженерной и экологической безопасности ТГУ:

– Я выбрала направление «Техносферная безопасность», так как для меня важно изучать и понимать современные технологии и технические системы, чтобы в дальнейшем принимать эффективные решения в области обеспечения безопасности человека и окружающей среды. Я с большим интересом изучаю техносферную безопасность и стремлюсь к профессиональному росту в этой области.

Мне приходилось слышать, что моя специальность – это неженская профессия. Однако я убеждена, что женщины также способны успешно работать в этой области и внести в неё значительный вклад. Мои родные меня никогда не отговаривали от сделанного выбора, наоборот – всегда поддерживают в моих решениях и начинаниях. Друзья и знакомые относятся к моему выбору с уважением. Некоторые из них проявляют интерес к этой сфере, задают много вопросов, как и что в этой области конкретно изучается.

Конечно, моменты страхов и сомнений возникают у каждого человека, когда он сталкивается с новым и неизвестным для себя. В начале обучения я также испытывала опасения, что не смогу усвоить сложные материалы или не справлюсь с заданиями. Но со временем с моим упорством, желанием учиться и развиваться нашла в себе силы преодолеть все страхи.

Каждая девушка уникальна и имеет свои собственные интересы и способности. Некоторые могут успешно учиться, сочетая гуманитарные и технические науки. Девушкам

не сложнее даются точные науки, чем юношам. Всё зависит от индивидуальных способностей, интересов, усилий. Важно поощрять девушек в стремлении развивать свой потенциал в технических областях и обеспечивать равные возможности и усилия для всех студентов, независимо от их пола.

Меня мотивирует стремление к саморазвитию, достижению поставленных целей, получению новых знаний и обеспечению себя хорошими перспективами в карьере. Девушкам, которые выбирают неженские профессии, пожелаю быть смелыми, уверенными в себе и не бояться преодолевать стереотипы и общественное давление. Пусть они находят поддержку и вдохновение в своих увлечениях и стремлениях, а также твёрдо движутся к своим целям.



Елизавета ДЕНИСОВА, студентка 2 курса института машиностроения ТГУ:

– Моя специальность «Электроника и наноэлектроника». По складу ума я технар, с детства любила возиться с компьютерами вместе со своим отцом. Когда возник вопрос выбора специальности, я очень долго думала, и в итоге решила углубить свои знания в этом направлении.

Отговаривали ли меня? Да! Моя мама склоняла меня к бухгалтерии. Она аргументировала это тем, что девушке с «неженской» специальностью будет сложнее найти работу. В первое время я боялась предвзятого отношения в университете со стороны преподавателей мужского пола, но напрасно переживала. Бывает трудно в процессе обучения, но я справляюсь.

Девушки-гуманитарии и девушки-технари очень отличаются. Я люблю конкретность и точность как в науке, так и в повседневной жизни.

Мне кажется, что многие девушки смогли бы преуспеть в технических профессиях, но в силу гендерных стереотипов не решаются себя в них проявить.

Мотивирует меня желание получить новые знания и, конечно, получение диплома. Девушкам, поступающим на технические специальности, пожелаю удачи. Главное – не бояться своего выбора. Все трудности преодолим!



Антонина БОЧКАРЁВА, студентка 3 курса института химии и энергетики ТГУ:

– Я проявила интерес к направлению «Цифровые технологии в электроэнергетике», потому что это очень перспективное направление в наше время, я получаю достаточно престижную специальность. От выбора профессии меня не отговаривали. Наоборот, когда я подала документы в ТГУ, мне позвонили с кафедры и предложили поступить именно к ним. Я была очень напугана сначала, но в процессе учёбы поняла, что все преподаватели заинтересованы в том, чтобы помочь студентам освоить профессию.

Мои друзья всегда меня поддерживают, так было и при выборе профессии. Знакомые, конечно, иногда удивляются, некоторые пребывают в шоке.

Да, у меня был страх, что не получится учиться. Но он пропал после первого месяца учёбы.

Я не задумывалась о стереотипах о «мужских» и «женских» профессиях. Лично мне технические науки даются намного легче. Если вникать и понимать суть, то девушкам намного лучше даются точные науки. Это я поняла как раз при обучении в ТГУ, так как юноши из моей группы часто обращаются за помощью ко мне.

В учёбе меня мотивируют мои родители, которые учат меня нико-

Личное мнение

И УСПЕХ

о неженских профессиях

гда не сдаваться и всегда поддерживают меня. Я с хорошими результатами закончила обычную школу, школу английского языка, а также завершила свою карьеру в спорте. Планирую после окончания бакалавриата поступать в магистратуру, думаю, что у меня всё получится.

Девушкам, которые делают выбор в пользу «неженской» профессии, хочу пожелать, чтобы ничего не боялись, учились до конца и становились теми, кем мечтали. Всё получится!



Ангелина ЯКОВЛЕВА, студентка 2 курса института математики, физики и информационных технологий ТГУ:

– В школе я всегда была отличницей, поэтому выбрать направление, по которому пойду дальше, было тяжело. Все предметы мне давались с лёгкостью. В старших классах решила присмотреться к перспективной IT-сфере и инженерным направлениям. Тогда же поняла, что хочу создавать что-то новое, решать сложные задачи и видеть результат своей работы.

Меня никогда не отговаривали от поступления на мою специальность «Математическое обеспечение и администрирование информационных систем». Наоборот, только поддерживали. О том, что «программист – это неженская профессия», не слышала, думаю, люди понимают, что это устаревшее представление. Вообще многие знакомые думают, что я учусь на гуманитарном направлении, так как я очень творческий человек. Но когда узнают правду, удивляются и даже восхищаются.

Конечно, у меня были страхи и сомнения при поступлении в вуз, но я преодолела их благодаря упорству и желанию учиться. Важно понимать, что любой успех требует усилий и настойчивости. Я никогда не замечала разницы между девушками-гуманитариями и девушками-технарями, мне одинаково комфортно и с теми, и с другими. Я считаю, что способности зависят не от пола, а от

интересов и стараний. Всем одинаково важно вкладывать силы в учёбу и развиваться в выбранном направлении.

В учёбе меня мотивирует стремление к совершенству, желание познавать новое и преодолевать сложности.

Я бы пожелала девушкам, выбирающим «неженские» профессии в ТГУ, быть смелыми, настойчивыми и верить в свои силы. Важно не бояться быть уникальными и идти по выбранному пути с уверенностью.



Дарья ЧЕРНЯКИНА, студентка 2 курса института машиностроения ТГУ:

– Всё детство мой старший брат учил меня разбирать игрушечные машинки. Через время он получил водительское удостоверение, и мы уже стали чинить его первую машину. Мой брат учился в ТГУ по направлению «Альтернативные источники энергии транспортных средств», на котором сейчас учусь и я. Он часто рассказывал об учёбе, и мне нравилось это направление всё больше. Также мой папа говорил мне, что однажды я сделаю что-то такое, что спасёт человечество, и шутил, что это будет ракета, которая переселит людей на Марс. Так я и решила получать «неженское» образование.

Когда я поступала в ТГУ, близкие люди поддерживали и гордились мной, говорили, что я хорошо разбираюсь в физике и математике. Но от окружающих людей я иногда слышу, что учусь «мужской» профессии. Иногда слышу следующее: «Мужа, наверное, ищешь?», «Ты? Серьёзно? Ты хоть что-нибудь понимаешь в машинах?» Особенно мне нравится вот это: «Ты же девочка!». Забавно приходит на собеседования в компании, в которых я планирую работать по специальности, потому что реакция всегда одинаковая: «Девушка, экономисты и маркетологи в другом отделе». Часто я сталкиваюсь с людьми со скептическим взглядом, порой мне даже приходится тратить по 10–

15 минут от встречи, чтобы доказать, что девушки тоже могут владеть мужскими специальностями.

Безусловно, при поступлении я испытывала страх перед новой деятельностью. Думала, что на специальности, связанной с автомобильными двигателями, необходимо знать всё о строении автомобиля, но убедилась, что зря переживала. Я знаю достаточно ребят, которые не понимают разницу между механической и автоматической коробками передач. Профессии не делятся по гендеру.

Мне кажется, что девушки-технари более рациональны, собраны и стойки. Они меньше переживают по мелочам. А девушки-гуманитарии более мечтательные, более лёгкие. Не думаю, что сложные науки выбирают только мужчины. Некоторые девушки дольше могут концентрироваться над задачей, они смотрят под другим углом и порой находят другое решение, но я могу судить только по своему опыту.

Меня мотивирует учиться в первую очередь моя мечта придумать что-то особенное, благодаря чему моё имя останется в истории.

«Неженских» профессий нет! Если тебе действительно нравится то, куда ты идёшь учиться или работать, – дерзай. Будет тяжело, будут люди, которым будешь доказывать, что ты не хуже парней, будут те, кто этого так и не поймёт, будет много внимания в твою сторону, особенно если ты единственная девушка в потоке. Но если ты действительно хочешь – иди и делай, учись для себя и не слушай никого, кто говорит, что это «неженское» дело!



Наталья АРХИПОВА, студентка 1 курса института инженерной и экологической безопасности ТГУ:

– Я считаю, что быть специалистом в области техносферной безопасности сегодня перспективно. Поэтому меня и заинтересовало это направление подготовки. Меня никто не отговаривал поступать в ТГУ на эту специальность. Даже наоборот – поддерживали. Друзья говорят, что я сделала правильный выбор. Они думают, что я стану хорошим специалистом в этом деле и многого добьюсь.

Абсолютно никакого страха и сомнений у меня в плане учёбы не было. Рядом всегда есть друзья, которые поддержат. Хотя определённо существует стереотип, что девушкам тяжелее даются точные науки. Но я считаю, что у каждой из нас, выбравших «неженскую» профессию, лежит душа к своему делу.

Моя мотивация – друзья. На учёбе я познакомилась с большим количеством людей, и теперь мы на одной волне. Девушкам с «неженской» профессией желаю никого не слушать, кроме своего сердца.



Марина МОНАКОВА, студентка 4 курса института инженерной и экологической безопасности ТГУ:

– Соблюдение безопасности, промышленной, пожарной, экологической, важно не только для конкретного предприятия или ор-

ганизации, а для человечества в целом. Именно поэтому я решила выбрать «Техносферную безопасность» как профессиональную сферу деятельности для себя.

Меня не отговаривали от поступления, и за четыре года обучения даже не приходилось слышать, что это – «неженская» профессия. В наше время люди стали толерантнее относиться к девушкам в «мужских» профессиях. Уже много женщин пришли в профессию «Специалист по охране труда», достаточно для того, чтобы эта деятельность не подвергалась гендерному разделению.

Перед поступлением в ТГУ у меня был страх, так как профессия была мне незнакома. Закрадывались мысли о том, что учиться будет сложно, в том числе из-за коллектива.

Не считаю, что девушки делятся на гуманитариев и технарей, ведь девушки есть девушки! Я думаю, всё зависит от предрасположенностей, способностей и старания отдельно взятого человека.

В учёбе меня мотивирует такая мысль: образование – это билет к успешной жизни и самореализации. И процесс обучения – это очень сложный, но интересный процесс.

Я бы посоветовала всем девушкам, поступающим на «неженские» профессии, ничего не бояться и идти вперёд!

**Подготовили
Ксения БАЙДОВА,
Виктория ПОЛОЗОВА,
Арина ДЕШЕВЫХ**

Генеральный партнер

ФИЛАРМОНИЯ - ДЕТЯМ!

ТАТНЕФТЬ ТОЛЬЯТТИ КАУЧУК

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ТОЛЬЯТТИНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ФИЛАРМОНИЯ

32-Й КОНЦЕРТНЫЙ СЕЗОН 2023-2024 ГГ.

24 МАРТА ВОСКРЕСЕНЬЕ **12.00**

К 90-летию со дня рождения композитора Евгения Крылатова

КРЫЛАТЫЕ КАЧЕЛИ

Реклама

Сводный хор ДМШ № 4 им. В. М. Свердлова
(руководители: Девяткина Г. Н., Трусына Л. А., Заболкина И. А., Суворова Л. А.)

СИМФОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР И СОЛИСТЫ ФИЛАРМОНИИ

Главный дирижер – Игорь МОКЕРОВ
Ведущие – Дарья ВОЙНОВА, Игорь СУПРУНОВ

КАССА 222-600 ул. ПОБЕДЫ, 42
БИЛЕТЫ ОНЛАЙН FILARMAN.RU

ТОЛЬЯТТИНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ФИЛАРМОНИЯ

6+

Разбираемся в себе



Каждый день современный человек получает около 34 гигабайт информации. Это эквивалентно 100 тысячам слов или 2,5 миллиона букв. С утра до ночи мы листаем ленту в телефоне, нарушая сон, забывая о еде и живом общении. Многие из нас могут быть подвержены цифровому стрессу, так как чувствуют необходимость знать все последние события. Это может привести к постоянной тревожности, усталости, раздражительности и трудностям с концентрацией. В этом материале разбираемся, почему возникает цифровой стресс.

ЗНАТЬ ВРАГА В ЛИЦО: ЧТО ТАКОЕ ЦИФРОВОЙ СТРЕСС И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ

Усталость от потока

Цифровой стресс – это состояние, когда мы чувствуем беспокойство, тревогу и усталость от постоянного потока информации. Ещё в середине 1990-х годов теоретик медиа Нил Постман ввёл термин для определения такого состояния. «Инфоксикация» – комбинация из слов «интоксикация» и «информация», буквально – «отравление информацией». В 1996 году американский нейрофизиолог Дэвид Льюис назвал это «синдромом информационной усталости». Спустя четверть века объём активно потребляемой нами информации значительно вырос.

Распознать цифровой стресс можно по следующим признакам.

1. Синдром упущенной выгоды (FOMO – аббревиатура от fear of missing out)

Синдром базируется на потребности человека быть в курсе всех дел. Синдром упущенных возможно-



стей может усиливать депрессивное состояние и тревогу, формировать серьёзную зависимость от социальных сетей. Если вы замечаете за собой привычку постоянно проверять соцсети, ставите уведомления на все новостные источники, не можете заснуть или проснуться без проверки телефона, это может быть проявлением синдрома упущенной выгоды.

2. Думскроллинг

В 2020 году, после начала пандемии ковида Оксфордский словарь объявил «думскроллинг» одним из слов года наравне со словами «коронавирус» и «самоизоляция». Термин образовался из двух английских слов: doom (рок, трагедия, обречённость) и scrolling (прокручивание ленты в соцсетях). Думскроллинг – это то, что каждый из нас делает постоянно, листая новости в соцсетях. Человек не может перестать просматривать плохие новости, несмотря на то, что они доставляют ему дискомфорт.

3. Клиповое мышление

Термин был предложен американским социологом и футурологом Элвином Тоффлером в 1980 году. Человек с клиповым мышлением «воспринимает информацию фрагментарно, короткими кусками и яркими образами, не может сосредоточиться и постоянно перескакивает с одного на другое». При клиповом мышлении человек может замечать, что ему сложно концентрироваться на просмотре длинных видео, фильмов или чтении книг. Узнали себя?

4. Ухудшение ментального и физического здоровья

Это навязчивое чувство беспокойства и тревоги, бессонница, головные боли, потеря концентрации, общая слабость и другие показатели, которые нельзя объяснить заболеванием. Если большую часть времени вы проводите в телефоне или компьютере и замечаете подобные проявления, стоит всерьёз задуматься о своём здоровье.

Проходим программу детокса

Сегодня цифровой стресс практически неизбежен, но понизить его



Артём АБУШИК, старший преподаватель кафедры «Педагогика и психология» Тольяттинского государственного университета:

– Термин «цифровой стресс» можно представить как вариацию понятия «информационный стресс», при котором человек испытывает негативные последствия от переизбытка информации, получаемой из любых источников. Цифровой стресс – это отрицательные психофизиологические эффекты чрезмерной информационной нагрузки, получаемой посредством цифровых технологий. Его результатами могут быть такие негативные проявления: человек чаще испытывает отрицательные эмоции, снижаются работоспособность и мотивация, могут наблюдаться нарушения в социальном взаимодействии, повышается тревожность.

уровень возможно. Вот какие рекомендации для снижения или поддержания низкого уровня цифрового стресса даёт наш эксперт – психолог Артём Абушик.

1. Цифровой фильтр

Как правило, мы читаем множество новостных источников, которые могут транслировать не всегда достоверную информацию, а также создают информационный шум. Выберите несколько надёжных источников и читайте новости только в них.

2. Фактчекинг

Не забывайте самостоятельно проверять информацию, чтобы не попадать под влияние фейковых новостей.

3. Ограничение экранного времени

Заведите, например, правило – читать новости не более пятнадцати минут в день. Выберите наиболее комфортное и спокойное время дня, поставьте таймер на нужное время и просматривайте новости, пока время не выйдет. Вполне возможно, у вас не получится с первого раза уложиться в отведённое время, но не отчаивайтесь – это новая полезная привычка, к которой нужно приспособиться.

4. Цифровой детокс

Устраивайте дни без новостей и (по возможности) без соцсетей. Найдите интересное и приятное занятие, которое будет радовать вас и отвлекать от цифрового мира.

5. Хорошие новости

Подпишитесь на информационный источник, который публикует ис-

ключительно добрые и позитивные новости, и время от времени следите за обновлениями. Это поможет расслабиться и сделает времяпрепровождение в интернете более позитивным.

6. Контроль

Не переусердствуйте с чтением новостей. Если вы долго просматриваете информационные источники и чувствуете, что ваше состояние стремительно ухудшается, остановитесь и займитесь чем-то совершенно противоположным: посмотрите хороший фильм, погуляйте на свежем воздухе или просто проведите время с близкими. Это поможет быстрее забыть прочитанную информацию и расслабиться.

7. Живое общение

Добавьте в свою жизнь реальное общение вне интернета. Даже если единственная тема для разговоров – последние новости, лучше обсуждать их вживую: так вам будет проще переживать эмоции от событий, которые вас волнуют. Заведите приятную традицию проводить время с семьёй или друзьями без телефонов и других гаджетов.

Наталья ЕЛИФАНКИНА

P.S. Автор материала не претендует на психологическую и медицинскую экспертизу. Если вы испытываете серьёзные проблемы, обратитесь за помощью к специалисту.

Изображения сгенерированы нейросетями Bing и Kandinsky 3.0

ТОЛЬЯТТИ
ДК ТОЛЬЯТТИ
ТЕАТР СЕКРЕТ

Реклама

**РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТА
ИЗ КУНЕЕВКИ**

ТЕАТР СЕКРЕТ
РЕЖИССЕР ТАТЬЯНА ТИМОШИНА

**19 МАРТА
18:00**

при участии танцевальной команды Maas Band
руководитель Евгения Маас

12+

«ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ БОЛЬШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ, НУЖНО ПРИЛОЖИТЬ БОЛЬШИЕ УСИЛИЯ»

Сергей Соков стал 12-м кандидатом химических наук в Тольяттинском государственном университете (ТГУ). Интерес к науке он проявил ещё в школе, а раскрыл в научных исследованиях уже будучи студентом. Сегодня Сергей Соков исполняет обязанности заведующего кафедрой «Химическая технология и ресурсосбережение» ТГУ, является наставником для школьников в образовательном центре «Сириус» и экспертом регионального трека всероссийского конкурса «Большие вызовы».



В интервью Сергей Соков рассказал о первых химических опытах, о своей формуле успеха и о том, чем его привлекает работа с одарёнными детьми.

– С чего началось ваше увлечение химией?

– Первым человеком, который ввёл меня в чудесный мир химии, была Гулюшова Елена Николаевна, учитель химии в гимназии № 39. Она во многом способствовала формированию меня как химика. Какой формат уроков меня вдохновлял? Прежде всего, наверное, лабораторные практикумы. Не во всех школах в принципе есть лабораторный практикум. В некоторых школах либо нет материально-технической базы, либо опыты проводятся демонстрационно. У нас же была такая прелесть! Мы могли провести опыты своими руками, узнать, что такое опыт не только в теории, но и на практике. Возможно, именно эта практическая составляющая и помогла моему становлению как практикующего и академического химика.

– Любим ли учащийся общеобразовательной школы при желании может дорасти до учёной степени по химии? Или всё-таки должны быть предпосылки, как говорится, не каждому дано?

– На мой взгляд, учёная степень – такая вещь, которая показывает, что ты не только хороший человек или неплохо знаешь свой предмет. Степень говорит о том, что ты кое-что сделал для фундаментальной науки в целом. Что я имею в виду? Если представить всю текущую науку как плоскость, то, если на этой плоскости ты способен сделать небольшой, но всё же пикоч (уменьшительно-ласкательное от «пик»). – **Прим. ред.**), ты действительно заслуживаешь стать кандидатом. И, к сожалению или к счастью, не всем это, во-первых, дано, а во-вторых, это не всем и нужно. Можно быть хорошим человеком, хорошим специалистом, не имея степени. У ме-

ня много знакомых, которые являются заслуженными деятелями, которые проявили себя в том числе в практической области наук, но при этом не имеют степени. Это им просто не нужно. То есть это не всегда необходимо. В академической среде – да, оспетённости является одной из форм признания. А в других родах деятельности это часто не столь необходимо. Поэтому – да, это действительно не всем дано, но это и не всем нужно.

– И в продолжение предыдущего вопроса. Считаете ли вы себя одарённым или основным компонентом вашей формулы успеха является трудолюбие?

– Человек по своей природе не может объективно оценивать свои способности, поэтому, наверное, я не назову себя одарённым. Неплохо знаю науку, пытаюсь проводить эксперименты... Но всё-таки основной компонент здесь – трудолюбие, стремление достичь чего-то.

– Поскольку отправной точкой для вас стали школьные уроки химии, хотелось бы узнать, насколько глубоко вы тогда погружались в науку о веществах и их превращениях. Изучали ли дополнительную литературу?

– В школьные годы, помимо учебного курса, класса с девятого я начал дополнительно читать другую литературу. Когда начались некоторые элементы органической химии, она меня очень заинтересовала. И я читал уже в десятом классе сборники по поступлению в вузы, немножечко расширял свои знания, узнал про механизмы реакций. В рамках школы – да, участвовал в олимпиадах. Это было в девятом, десятом классах, в одиннадцатом... Но дальше области не прошёл, выдающих результатов не добился. Тем не менее я понимаю специфику олимпиадной деятельности, знаю,

какие задания там бывают. И даже сейчас пытаюсь следить за трендами как у нас в области, так и в целом по стране: какие задания формируют, что спрашивают у детей. Это всегда полезно использовать в своём практикуме.

– Сергей Александрович, помните химию, какие у вас были варианты профессии?

– Меня очень интересовала информатика – всё, что связано с IT. Тогда ещё не было ни блокчейна, ни нейросетей, никаких ChatGPT... Про это никто не знал. Информатика, как правило, ограничивалась простейшим программированием на Python, C++, PascalABC. Но тем не менее мне это давалось, мне это нравилось, и я рассматривал карьеру в этой области. В дальнейшем я постепенно влился в химию, понял, что мне это чуть больше интересно, чем IT, и переквалифицировался. У нас был медицинский класс, я думал поступать в медицинский вуз, но в итоге пошёл на химию, о чём ни разу не пожалел.

На мой взгляд, основной аргумент в пользу химии (и вообще в пользу любой естественной науки) – это её логичность, её последовательность. Если сравнивать, например, с биологией, с той же самой медицинской, там нужно очень-очень много вещей запоминать механически: вывести какую-то закономерность, понять, что откуда вытекает, не всегда представляется возможным. А в химии в большинстве случаев всё идёт стройным рядом так, как написано в законах. И, если ты видишь исключение из правил, ты можешь найти объяснение этому исключению.

– Настоящая наука подразумевает приложение усилий, способностей и знаний. Приходится ли вам чем-то жертвовать ради новых профессиональных достижений?

– Как и в других областях, чтобы получить результат, нужно прикладывать усилия. Чем больше усилий, тем больше результат. Усилия у нас часто измеряются во временном факторе. Соответственно, чтобы получить большие результаты, нужно потратить много времени. То есть основной момент связан со временем.

– Сергей Александрович, вас «накрывает гормон счастья», когда вы в аудитории объясняете тему студентам, получаете нужный результат в лаборатории или же во время участия в проектной деятельности школьников?

– На мой взгляд, всё это может вызывать удовольствие. Если говорить в общем, то ты счастлив, когда видишь результат своей деятельности. Если это проектная деятельность, ты видишь, как твои дети защищаются, показывают результаты. Если научная деятельность, ты видишь, что получил что-то новое, не описанное ранее. Если, допустим, ведёшь пару, то видишь, как твои студенты отвечают на твой вопрос, вспоминая, что было несколько месяцев назад. Это всё радует, согревает душу.

– Каких принципов вы придерживаетесь в работе со школьниками и студентами?

– Одна из основных вещей, которые нужно учитывать, – это хоть и дети (если мы говорим о детях),

хоть и маленькие, но тоже люди. Не надо пытаться их чрезмерно оберегать, не доверять им. Надо давать им побольше свободы, в разумных пределах пытаться дать возможность себя реализовать, показать себя. Когда видишь, что человек под твоим началом делает всё от и до (например, во время лабораторной работы ты ему говоришь: «Возьми это, возьми то и смешай») – это одна история. А вот когда ты видишь, как он сам до этого доходит, сам предлагает тебе, что взять, сам это делает, – это совсем другая история. И я думаю, что ключевой момент – там, где это возможно, давать свободу. И не забывать, что все мы чему-то учимся. Никто из нас не рождается с абсолютным знанием и пониманием процессов, науки. Нужно всегда иметь терпение по отношению к тем, кто учится. Мы все чему-то учимся. И когда у меня возникнет вопрос, я надеюсь, что найдётся человек, который ответит на него спокойно, с терпением, наглядно объяснит и покажет. Я тоже стараюсь быть таким человеком для своих студентов и учеников.

Полную версию интервью с Сергеем Соковым читайте здесь:



Элен ПАРСЯН

ДК «Тольятти» театр «СЕКРЕТ»

24 МАРТА в 11.00 **Реклама**

БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ

Режиссёр Т.Тимошина

ПО МОТИВАМ СКАЗКИ БРАТЬЕВ ГРИММ

Перевод Григория Петникова

билет.tit.ru

ДК «Тольятти» бульвар Ленина, 1
www.dk-tit.ru
справки по тел.: 26-04-32, 55-77-85

БИЛЕТНЫЕ КАССЫ
ТОЛЬЯТТИ
39-89-89



Акценты

Время – это ценный ресурс, особенно когда речь идёт о сборах на работу или учёбу. Иногда так хочется подольше поспать... Но и выглядеть красиво тоже хочется! Исследователи из Высшей школы экономики вместе с коллегами выяснили, что люди во всем мире тратят в среднем четыре часа в день на то, чтобы улучшить свой внешний вид. Оказывается, можно сократить это время, не теряя уверенности в собственной неотразимости.

Мы обратились к ведущим экспертам в области стиля, визажа, ухода за кожей и волосами, чтобы узнать их секреты быстрой подготовки к утреннему выходу.

Мне нечего надеть!



«Встречают по одежке», так с неё мы и начнём. **Ирина Зосул**, персональный стилист, преподаватель стилистики в детской модельной школе, рекомендует заранее выбирать украшения и одежду, чтобы утром было проще делать выбор:

– Имейте несколько ключевых украшений, которые могут быстро дополнить любой наряд. Например, классические серьги или акцентный актуальный браслет. Определите базовые предметы одежды, которые легко комбинировать и дополнять другими позициями. В идеале нужно иметь капсулу в гардеробе. Кроме того, используйте акцентный элемент: яркий платок, стильный пояс или модные очки, яркую актуальную сумку. Всё это придаст образу индивидуальность. Заранее выберите обувь: имейте несколько пар универсальной обуви, которые легко подходят к различным нарядам. Знайте свои цвета: те, которые вам идут больше всего, чтобы быстро выбирать одежду подходящих оттенков. И, конечно, держите гардероб в порядке, чтобы быстро находить нужные предметы одежды. Рекомендую распределять в центре на уровне глаз те вещи, которые часто используете, а по бокам – те, которые реже.

Руководитель Школы стилистов **Наталья Коротких** предложила заранее, например в выходные, позабо-

БЫСТРЕЕ И КРАСИВЕЕ: КАК СЭКОНОМИТЬ ВРЕМЯ, НО НЕ НА СЕБЕ



титься о быстрых сборах на работу или учёбу и советует подготовить вещи: постирать, отутюжить, почистить обувь, провести необходимый ремонт.

– Выньте вещи из шкафа и составьте минимум пять комплектов на пять рабочих дней. Обязательно примерьте каждый комплект и сделайте фото в полный рост. Учтите не только внутренний, но и внешний облик, включая уличную одежду и аксессуары, чтобы избежать лишней суеты утром. Не забудьте подобрать аксессуары, вплоть до колготок, для завершения образа. Когда комплекты готовы, разместите их в шкафу на плечиках для удобства. Накануне нового дня просто загляните в галерею телефона и выберите комплект «на завтра», – рекомендует Наталья Коротких.

Тон, румяна... макияж



Разобрались с одеждой, теперь решаем важный вопрос – как создать макияж, который выглядит свежо и красиво, но при этом его создание не отнимает слишком много времени? Визажист-бровист **Софья Рубан** советует начать подготовку к макияжу с вечера. Она отметила важность устранения сухости кожи, нанесения увлажняющей маски и крема.

– Для быстрого оформления бровей можно использовать цветной гель, который придаст им оттенок и уложит в нужную форму. Кремовые румяна помогут придать лицу свежий вид. Для устранения признаков усталости под глазами можно воспользоваться консилером персикового цвета. Также помочь ранним утром могут холодные патчи под глазами, которые уберут отёчность и придадут более бодрый вид, – уточняет Софья Рубан.



Поделилась секретами красоты и визажист-стилист **Татьяна Степанова**. Она рекомендует использовать для умывания пенки или гели, а также молочко, сыворотки и увлажняющий крем для лица.

– После увлажнения непосредственно идёт само нанесение макияжа, и чтобы на кожу тон лёг ровно, следует нанести масло либо праймер, базу под макияж. Тон наносить лучше кистью с натуральным ворсом, но не спонжем, потому что спонж «съедает» часть тонального средства. Спонжем можно будет доработать тон, нанесённый кистью. Косметические средства для контуринга достаточно multifunctional, и их можно использовать не только для чёткого рельефа лица, но и как тени, – рекомендует Татьяна Степанова.

Забота изнутри и снаружи

Забота о коже лица – это не только правильный выбор косметики, но и целый комплекс мер, направленных на поддержание её здоровья и красоты. Ведь наша кожа также нуждается в уходе и заботе.

Косметолог-эстетист **Виктория Примак** отмечает важность ухода за кожей лица как с внешней, так и с «внутренней» стороны. Она советует учитывать сезон и условия окружающей среды при использовании крема



с SPF, выбирая защиту от 15 до 50 в зависимости от времени года. Также Виктория рекомендует пить стакан тёплой воды по утрам для поддержания правильного гидратационного баланса.

– Соблюдайте следующие правила: нужно всегда смывать макияж перед сном, использовать подходящий ночной крем, проводить массаж скребком гуаша для улучшения кровообращения и лимфодренажа, – говорит

Виктория Примак. – Для обеспечения качественного сна важно ложиться до 23:00, ужинать за 3 часа до сна, предпочтительно легко, но сбалансированно по составу. Дыхательные упражнения и медитация помогут расслабиться перед сном, а проветривание помещения и использование увлажнителя, если воздух слишком сухой, создадут комфортные условия для отдыха. Кроме того, рекомендуется принять прохладный или контрастный душ, избегать моментального погружения в мир технологий сразу после пробуждения, чтобы избежать стресса и тревоги. Совместное внимание к внешнему виду и внутреннему самочувствию поможет достичь гармонии и здоровья в целом.

Выиграть время утром и почувствовать себя лучше в целом – задача выполнимая, и забота о себе вовсе не должна быть скучной обязанностью. Это скорее приятные моменты, которые заряжают энергией и уверенностью на весь день. И это – про любовь к себе.

Подготовила
Елена ПОЛЯКОВА

Генеральный партнер
ТАТНЕФТЬ **ТОЛЬЯТТИ КАУЧУК**

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ТОЛЬЯТТИНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ФИЛАРМОНИЯ
32-Й КОНЦЕРТНЫЙ СЕЗОН 2023-2024 ГГ.

Реклама
30 МАРТА СУББОТА 18.00

Министр культуры Самарской области
Владимир Спиваков

30 лет
МЕЖДУНАРОДНОМУ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОМУ ФОНДУ
ВЛАДИМИРА СПИВАКОВА

Солисты – стипендиаты Фонда, лауреаты международных конкурсов
Владимир ИВАНОВ **Егор СИДОРОВ**
фортепиано, Москва

В. А. Моцарт Концерт № 20 для фортепиано с оркестром ре минор, К. 466
С. В. Рахманинов Концерт № 2 для фортепиано с оркестром до минор, соч. 18

СИМФОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР ФИЛАРМОНИИ
Главный дирижер – **Игорь МОКЕРОВ**

КАССА 222-600 ул. ПОБЕДЫ, 42
БИЛЕТЫ ОНЛАЙН FILARMAN.RU

Уважаемые читатели!
Следующий номер газеты «Speechka» выйдет 11 апреля 2024 года.

Наименование (название) издания: «Speechka»
Учредитель — ТГУ
Главный редактор Ирина Геннадьевна Попова
Шеф-редактор Елена Морозова
Фото: Артём Чернявский
Дизайн, верстка: Елена Симанькина
Корректор Ольга Корабельникова

Газета зарегистрирована управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Самарской области. Рег. номер ПИ № ТУ63-00441 от 23.04.2012 года.

Распространяется бесплатно.

● За содержание текстов рекламных объявлений редакция ответственности не несёт.
● Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов статей.
● Предельная подготовка, тиражирование, распространение осуществляются ООО «Профиль».
Выходит два раза в месяц, в течение учебного года. Тираж — 4000 экз.

Отпечатано ООО «Профиль», 445007, Самарская область, г. Тольятти, ул. Ларина, д. 191, строение 10, офис 5. Тел/факс: (8482) 55-69-38, 55-69-40. Зак. 146

СПЕЕЧКА

Адрес издателя: 445020, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Белорусская, 14.
Адрес редакции: 445020, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Белорусская, 14, Г-209,
тел. 44-95-95. www.tltsu.ru, e-mail: gz.speechka@gmail.com

12+