

Инсайт

— пространство идей и невероятных открытий. Где молодые думают всерьёз

НОМЕР 2 / 28.11.2025

ПРОФЕССИИ

ТЕ, КОМУ МЫ БЛАГОДАРНЫ

ВРАЧ

Александра Филатова
-врач-терапевт поликлиники №1, г.Иркутск

-Почему вы выбрали именно эту профессию?

-Мне нравится помогать людям. В работе врача мне особенно интересны сложные задачи. Когда приходит пациент, и ты не понимаешь сразу, что с ним, - это настоящая загадка. Разобраться в симптомах, найти причину и прийти к правильному диагнозу - это то, что приносит мне профессиональное удовлетворение. Но, конечно, есть и трудности. Некоторым людям кажется, что врач оказывает услугу. Приём терапевта длится всего 12 минут, и пациенты часто ожидают, что за это время можно решить все их проблемы. Если же требуется больше времени, другие начинают нервничать. Но медицина - это интеллектуальная работа, которой нужно внимание и время. Кроме того, работа требует постоянного обучения, сил и энергии, а уровень зарплат не всегда соответствует ответственности.

-Что вам больше всего нравится и не нравится в вашей работе?

-Мне нравится возможность

помогать людям и решать сложные клинические случаи. Не нравится - отношение некоторых пациентов и высокая нагрузка, из-за которой свободного времени почти не остаётся. Врач постоянно думает о своих пациентах.



Александра Филатова - врач-терапевт
поликлиники №1, г.Иркутск

-Есть ли у вас особые случаи или моменты, которые запомнились?

-Каждая смена непохожа на предыдущую. Запомнился пациент 40 лет с тяжёлым осложнением диабета - инфекция развилась так стремительно, что потребовалась ампутация для спасения жизни. Другой случай - мужчина 38 лет с тяжёлым обострением ХОБЛ после многолетнего курения. Он признал: «Я думал, успею бросить... пока не понял, что

поздно». Эти истории напоминают, как важно вовремя обращаться за помощью.

-Почему ваша профессия важна для общества?

-Потому что врачи спасают жизни. От нас зависит здоровье людей, и мы боремся за каждого пациента до конца. Настоящий врач обязан любить людей и помогать им в любой ситуации.

ПОЛИЦЕЙСКИЙ

Сергей Болонев заместитель начальника ИВС

-Почему вы выбрали профессию полицейского?

-Раньше служба в полиции казалась мне действительно престижной. Когда в 2011 году милицию переименовали в полицию, попасть на службу было очень сложно: я полгода проходил кандидатом в стажёры, проверки, собеседования, полиграф всё это было серьёзно.

Главное, что привлекло это чувство ответственности. Сотрудник полиции в первую очередь должен быть ответственным человеком. Плюс стабильность: белая зарплата, социальные гарантии и, что важно, через 12,5 лет выслуги уже можно выйти на пенсию. Это давало уверенность в завтрашнем дне.

-Что вам больше всего нра-





вится и не нравится в вашей работе?

-Нравится, когда удаётся реально помочь людям и восстановить справедливость. Когда преступник получает по заслугам, а потерпевший защиту и поддержку. Не нравится постоянная нехватка времени на семью и личную жизнь, материальное обеспечение всё ещё оставляет желать лучшего, а главное отношение части населения. Люди часто не доверяют полиции, сразу настроены негативно, хотя мы рискуем жизнью ради их же безопасности. Это тяжело морально.



Сергей Болонев в данный момент в командировке на Северном Кавказе

-Есть ли у вас особые случаи или моменты, которые запомнились?

-Историй тысячи, каждый день как новая серия «Комеди Клуб», только с элементами боевика. Запомнился случай: остановили двоих парней, явно «под чем-то». На вопрос «Употребляли?» — дружно: «Нет-нет, что вы!». Отправили на освидетельствование — положительное. Спрашиваю: «Зачем врал?» А они с серьёзными лицами: «Мы не употребляли, просто в футбол играли рядом с конопляным полем и, наверное, надышались». До сих пор вспоминаю чуть не упал

со смеху прямо в отделе. А бывают и совсем не смешные истории: когда видишь, как люди губят себя и своих близких из-за наркотиков, алкоголя или глупости. Эти случаи заставляют ещё сильнее работать, чтобы таких историй становилось меньше.

-Почему ваша профессия важна для общества?

Потому что кто-то должен стоять на страже порядка. Чтобы не было хаоса, чтобы люди могли спокойно ходить по улицам, растить детей и не бояться за завтрашний день. Преступник должен сидеть в тюрьме, осознать свою вину, понести справедливое наказание и, может быть, исправиться.

СПАСАТЕЛЬ

Иван Кузнецов - инженер испытательной пожарной лаборатории в г.Иркутск

-Почему вы выбрали такую опасную профессию?

-Я считаю, что безопасность людей - одна из самых важных целей в жизни. Мне всегда было интересно поддерживать порядок, защищать людей и помогать в сложных ситуациях. Именно поэтому я решил связать свою жизнь с работой в МЧС, так как эта организация занимается обеспечением безопасности граждан и их имущества. Мне нравится осознавать, что моя работа напрямую способствует сохранению жизней и предотвращению бед.

-Что вам больше всего нравится и не нравится в вашей работе?

-Мне особенно ценно ощущение пользы от работы: видя, что моя помощь облегчает или делает безопаснее жизнь людей, я испытываю удовлетворение. Личные благодарности особенно дороги. Среди минусов — низкая

оценка труда и скромная зарплата: порой кажется, что усилия недооценивают, а вознаграждение не соответствует уровню ответственности и нагрузки.



Ивана Кузнецов - инженер испытательной пожарной лаборатории

-Есть ли у вас какие-то особые случаи или моменты, которые запомнились?

-Да, запомнился один яркий случай. В нашем городе ремонтировали старинное здание, где часто собиралось много людей. В ходе консультационного разбора выяснилось, что подрядчики допустили серьёзные ошибки в проектировании и строительстве — особенно в вопросах пожарной безопасности. Благодаря своевременным рекомендациям недостатки устранили, значительно повысив уровень безопасности. Через полгода собственник позвонил с благодарностью: сказал, что теперь всё в порядке. Ощущение, что усилия не прошли зря, было очень ценным.

-Почему ваша профессия важна для общества?

-Как я уже упоминал, наша работа связана с одной из базовых потребностей общества - безопасностью. Обеспечивая грамотную профилактику и оперативные меры в чрезвычайных ситуациях, мы защищаем жизни, здоровье и имущество граждан.

**Авторы текста
Арина Григорьева
Егор Хохлов
Ксения Григорьева**

«РУССКИЙ ЯЗЫК СЛОЖНО, НО ИНТЕРЕСНО»: ИСТОРИЯ КИТАЙСКОГО СТУДЕНТА ЦАО ЦЗЮНЬЮАНЬ, КОТОРЫЙ ВЫБРАЛ ИРКУТСК

Цао Цзюньюань, или просто Юрий - студент из Китая, который всего семь месяцев изучает русский язык, но уже уверенно строит планы на будущее в России. Он учится на первом курсе Байкальского государственного университета и говорит, что выбрал Иркутск не случайно: «Я хочу жить и работать здесь». Юрий признался, что на выбор города и университета повлиял совет друга: «Он сказал, что здесь хорошие преподаватели».

Сейчас его преподавателем русского языка является Светлана Борисовна Волокова - человек, которого он упоминает с особой теплотой: «Мне нравится мой преподаватель. Она терпеливо учит нас и знает, какой способ обучения нам подходит».

Учёба и жизнь в России стала для него настоящим открытием. Он улыбается, когда рассказывает о первых впечатлениях: «Здесь холодно, но красиво. Я люблю первый снег». Культурный шок оказался мягким, потому что он с самого начала решил активно общаться со всеми вокруг: «Если разговаривать со всеми, можно говорить по-русски лучше». Несмотря на языковой барьер, Юрий легко находит общий язык с одногруппниками и описывает отношения в группе как «неплохие и приятные».

На вопрос о различиях между российской и китайской системой образования Юрий отвечает уверенно:



Цао Цзюньюань - студент 1 курса БГУ

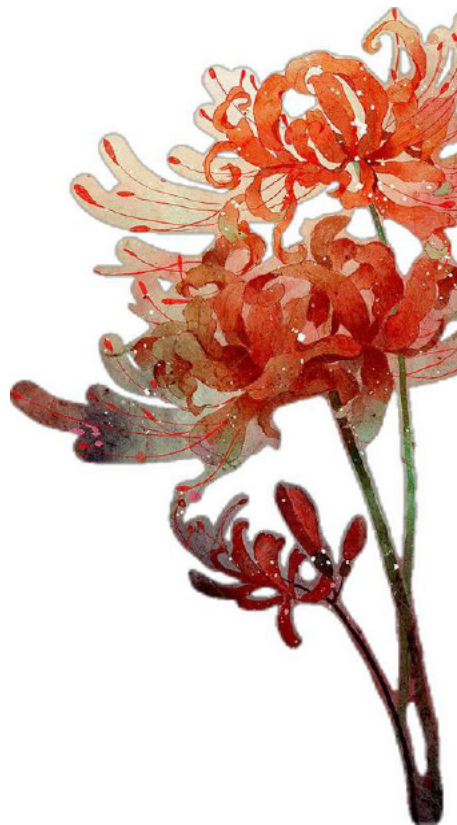
«В России лучше, потому что люди здесь говорят по-русски, нужно много учиться и изучать что-то новое. В Китае мы только учим грамматику - это скучно».

В России, по его словам, учебный процесс гораздо более живой и практикоориентированный. А главное - язык становится частью повседневной среды, что сильно ускоряет прогресс. Но трудности тоже есть: «Грамматика очень трудная, особенно глагол» - признаётся студент. Русский язык для Юрия - вызов, но приятный: «Сложно, но интересно». Он смеётся, вспоминая ситуацию, когда использовал переводчик в разговоре с преподавателем: «Перевод бывает неправильный, и из-за этого бывает смешно». Тем не менее он уверен: общение - лучший способ учиться. Именно поэтому Юрий старается как можно чаще говорить по-русски, и его это только вдохновляет: «Мне интересно общаться со всеми, очень нравится практико-

вать русский язык».

В конце беседы Юрий поделился рекомендацией тем, кто только собирается учить русский язык: «Если вы хотите изучать русский, нужно читать, слушать, смотреть очень-очень много всего на русском. И приехать в Россию - стоит! Цао Цзюньюань пример того, как смелость, открытость и искренний интерес к языку помогают студенту из другой страны не просто учиться, но и чувствовать себя в России как дома. Его история - про настойчивость, уважение к новой культуре и желание расти, несмотря на трудности».

Автор текста
Арина Григорьева





ПИТОМНИК «К-9»: МЕСТО, ГДЕ КАЖДАЯ ЖИЗНЬ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ



Собаки, породы хаски, проживающие в приюте К-9

Приют «К-9» сегодня — это один из крупнейших и самых узнаваемых приютов Иркутской области. Здесь живут более тысячи собак, кошек и даже дикие животные, оказавшиеся по воле судьбы рядом с человеком. И всеми ими руководит человек, который выполняет эту работу не ради громких слов, а потому что иначе не может. Елена Евгеньевна Прадчук — президент НКО «Зоодозор» и руководитель ветеринарного госпиталя при питомнике «К-9».

Как всё началось?

Приют существует с 1995 года. Елена и Вячеслав с детства занимаются собаками, и когда в городе не было ни одного приюта, люди несут к ним раненых, ненужных, выброшенных животных. Они понимают: если не помогут они, то не поможет никто. Так и появляется место, которое со временем станет домом для тысяч животных. Сначала они кочуют по разным площадкам. Пока наконец не находят место, где могут задержаться.

«Любовь, ответственность, милосердие — вот

что мотивирует нас», — говорит Елена Евгеньевна. Большинство животных в приюте остаются навсегда: старые, травмированные, брошенные хозяевами или найденные на улицах. Здесь живут собаки, пережившие тяжёлые испытания — потерю конечностей, ожоги, жестокость, болезни. Некоторые лишены слуха и зрения, но узнают волонтеров по запаху.

В 2022 году открылся бесплатный ветеринарный госпиталь для бездомных животных Иркутска. Там проводят рентген, анализы, лечение, перевязки и стерилизацию — за счёт муниципальных контрактов, пожертвований и средств организации.

Приют принимает животных обратно, если хозяева не справляются: «Животное не мебель — в угол его не поставишь», — подчёркивает Елена Евгеньевна.

Дикие животные - часть большой ответственности

В «К-9» живут и те, кого трудно представить в обычном приюте: львы, медведи, медвежата-сироты. Одних бросили владельцы, других привозят после конфликтов с человеком, третьих спасают от неминуемой гибели. Детёнышей выхаживают, а когда они подрастают — возвращают в тайгу. Но старые цирковые медведи уже никогда не смогут вернуться в дикую природу, поэтому доживают здесь свой век.

Волонтеры - сердце «К-9»

Сюда приходят школьники, студенты, равнодушные люди. Кто-то гуляет с конкретными собаками, кто-то варит каши, кто-то помогает в уборке. Благодаря таким людям в приюте всегда есть корм,

тряпки, медикаменты и одежда. Стать волонтером может каждый: достаточно желания. Здесь ждут любую помощь - от прогулок до фотографирования животных для пристройства.

О том, что действительно важно

Елена Евгеньевна подчёркивает: самое несправедливое заблуждение - представление о том, что опасны именно бездомные собаки. По статистике, большинство укусов наносят домашние или бывшие домашние животные, оказавшиеся без присмотра. Настоящие уличные собаки избегают людей и защищаются только при угрозе. Собаки - часть городской экосистемы, и стерилизация с контролем популяции куда эффективнее, чем безвозвратный отлов.

Почему стоит брать животных из приюта

Сегодня люди всё реже берут питомцев из приютов. Но забрать собаку просто: нужно лишь познакомиться с ней и пообщаться несколько раз. Большинство животных уже социализированы, стерилизованы, чипированы и готовы к жизни в семье.

Хозяева часто присылают приюту «К-9» фото и рассказы о жизни своих питомцев — для сотрудников это лучшая награда.

Приют «К-9»: больше, чем приют

Это место, где каждая судьба важна и каждое животное получает шанс на счастливую жизнь. «Если не мы, то кто им поможет?» — говорит Елена Евгеньевна. «К-9» — островок человечности, основанный на любви, терпении и труде.

**Автор текста и фото
Диляна Балдандоржиева**

ЖИЗНЬ БЕЗ ФИЛЬТРОВ: МЕНЬШЕ ЛАЙКОВ - БОЛЬШЕ НАСТОЯЩЕГО

78K 2,3M 137K



Фото взяты с сайта Pinterest

Мы живём в эпоху, когда лайки и комментарии в социальных сетях стали важным фактором общественного принятия. Как будущие журналисты, мы изучаем мир - но в новом медийном пространстве всё больше преобладает «идеальная» картинка, которая искажает реальную жизнь и влияет на учёбу, работу, отношения и самооощение.

Социальные сети собирают лучшие кадры - они не показывают ночи работы, сомнений и ошибок. Мы начинаем судить по итогам, забывая о процессе. Это приводит к трём очевидным последствиям, которые ощущает каждый пользователь социальных сетей:

- Сравнение и тревога.

Когда лента - сплошные победы, закрадывается мысль, что только у тебя всё идёт не так, что только у тебя ничего не получается.

- Жизнь «под лайк». Реальность превращается в отретушированную картинку для других, а для самого человека это - ложь, которая ведет к непринятию реальности.

- Профессиональная слабость. Для будущих журналистов и других специалистов это опасно: когда важнее красивая картинка, чем факты, теряется доверие и смысл профессии.

На первый взгляд кажется, что в интернете у всех всё получается легко и быстро. Один человек годами работает, старается, падает и снова встает, а другой будто бы достигает того же результата без особых усилий - просто публикует фото с подписью «мечты сбываются». Но в реальности всё совсем не так. Мы редко видим обратную сторону успеха - бессонные ночи, переживания, усталость и сомнения. Никто не выкладывает фотографии, где он уставший, заплаканный или не знает, что делать дальше. Мы привыкли показывать только красивую сторону жизни, потому что боимся осуждения. В сети хочется выглядеть уверенным и успешным. Но за идеальной картинкой часто стоит огромный труд, ошибки и страхи. Просто их не видно за фильтрами и красивыми подписями. И чем больше таких «идеальных» постов появляется в ленте, тем сложнее поверить, что на самом деле всё даётся не так просто. Мы начинаем сравни-

вать себя с чужими успехами и чувствуем, что отстаём, хотя никто не знает, сколько усилий стоит за тем самым кадром. Ведь ни один успех не приходит мгновенно - он складывается из множества неудач, проб и честной работы. Иногда стоит напомнить себе: за каждым красивым фото стоит обычный человек, у которого тоже бывают трудные дни, ошибки и сомнения. И это нормально. Именно это делает жизнь настоящей, а не выдуманной ради лайков!

Вот что реально помогает вернуть себя и свою жизнь в реальность:

- Установить таймер на социальные сети - меньше скролла, больше времени на реальную жизнь.

- Публиковать процесс - показывать правдивые шаги: без преувеличений и идеализации.

- Вводить дни без экрана - проводить больше времени в живом общении с друзьями и семьей и понимать, что у всех похожие ситуации и трудности.

Социальные сети - мощный инструмент. Они связывают, вдохновляют и помогают стартовать. Но когда «идеальная картинка» начинает диктовать поведение и заменять реальную жизнь, мы теряем гораздо больше, чем даёт количество лайков и комментариев. Предлагаю научиться пользоваться ими осознанно: меньше постановочных кадров, больше историй о процессе. Меньше лайков - больше настоящего.

**Автор текста
Валерия Батуева**



ВОЗВРАЩЕНИЕ КУЛЬТУРЫ 90-Х И НУЛЕВЫХ: ПОЧЕМУ АТМОСФЕРА ПРОШЛОГО ЗАХВАТИЛА МОЛОДЕЖЬ

Сегодня все чаще кажется, будто время повернуло вспять.

Мы начали слушать исполнителей 90-х и нулевых, пересматривать клипы, где певцы поют не под автотюн, а вживую, что, конечно, вызывает восторг и уважение.

Речь не только про музыку, среди молодежи все чаще слышится фраза: «Раньше было лучше». Хотя, откуда нам знать, как было раньше? Конечно же по рассказам родителей.

Так все-таки почему культура 90-х и 2000-х снова стала «в моде»?

Эпоха 90-х и начала 2000-х была временем экспериментов и искренности. Люди жили офлайн, ценили что есть и радовались мелочам. Не было соцсетей, где нужно доказывать, что твоя жизнь «успешна».

Молодёжь, выросшая среди фильтров и лайков, хочет такого же ощущения. Именно поэтому снова становятся популярны старые фотоаппараты, кино и мода. Всё это не просто вещи - это символы эпохи, когда мир был немного медленнее и добрее.

Сегодняшняя молодёжь словно ищет в прошлом то, чего не хватает сейчас: тепла, человечности и душевности. Они смешивают старое и новое: одежду из прошлых десятилетий используют для самовыражения, старые предметы декора делают частью интерьера, а кино того времени возвращают в повседневность - всё это создаёт ощущение настоящего, живого времени, свободного от постоянного давления цифровой среды.

Возвращение культуры 90-х и нулевых также показывает, как важна индивидуальность. В эпоху цифрового давления люди часто чувствуют, что должны соответствовать единому стандарту внешности, успеха или образа жизни. В прошлом всё было проще: каждая вещь, каждая привычка или стиль были частью личности, а не лишь инструментом для демонстрации в соцсетях.

Кроме того, возвращение прошлых эпох помогает лучше понимать историю и корни современной культуры. Смотря на то, как жили, что ценили и как выражали себя люди двадцать или тридцать лет назад, молодые люди получают возможность переосмыслить свои ценности и взгляды. Это не просто игра с внешним видом или атрибутикой, а попытка понять, какие качества и привычки действительно делают жизнь полноценной.

Возвращение культуры прошлых десятилетий также влияет на творчество и саморазвитие. Люди начинают больше экспериментировать, создавать собственные проекты и находить вдохновение в том, что раньше казалось устаревшим. Ретро-дизайн, старые технологии, книги и журналы прошлого вдохновляют на новые идеи, объединяя поколения через общие ценности и эстетические предпочтения.

Кроме того, прошлое учит терпению. В эпоху нулевых не было мгновенного отклика, лайков или реакций аудитории в режиме реального времени. Всё происходило постепенно: учёба, работа, хобби, личные достижения.

Сегодняшняя молодёжь пытается вернуть этот ритм - ценить процесс, а не только результат, понимать, что успех не приходит мгновенно, и что ошибки - это часть пути.

Наконец, возвращение культуры 90-х и нулевых - это возможность переосмыслить личные ценности. В эпоху фильтров и цифровых образов легко забыть о настоящих человеческих переживаниях. Прошрое напоминает нам, что радость, дружба, творчество и внимание к себе и окружающим важнее показной «идеальности». И, возможно, именно это делает ретро-культуру актуальной и полезной для современной молодёжи.

**Автор текста
Валерия Батуева**



ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ О ИРКУТСКЕ И ЕГО ОКРЕСТНОСТЯХ



Иркутск — один из древнейших городов Сибири, богатый историей и культурным наследием. Но помимо известных фактов, в его окрестностях и самом городе живут множество легенд и мифов, передаваемых из поколения в поколение. Эти истории придают городу особую загадочность и магию.

Легенда о "Зеркальной реке"

Недалеко от Иркутска есть небольшая речка, которая в определенные дни и часы отражает небо и окружающие деревья так идеально, что кажется, будто это зеркало. Местные жители считают, что это место обладает магической силой и связано с древними сибирскими обрядами. Говорят, что, глядя в

эту "зеркальную" воду, можно увидеть свое будущее или услышать голос предков.

Миф о "Древнем амулете"

В центре города существует старинная часовня, внутри которой, по легенде, спрятан древний амулет, обладающий силой защищать Иркутск от бед и несчастий. Этот амулет был найден более века назад в окрестностях города и считается святым символом защиты. Местные верят, что, если он когда-нибудь исчезнет, город может попасть в опасность.

Легенда о "Призраке водонапорной башни"

Заброшенная водонапорная башня в центре Иркутска считается местом с мистической историей. Говорят, что по ночам там слышны странные звуки и видны световые явления. Некоторые утверждают, что это призрак инженера, который когда-то ра-

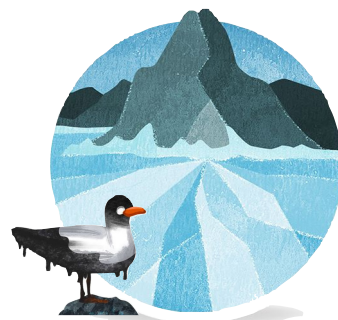
ботал на станции и погиб при строительстве. Сегодня башня привлекает любителей мистики и ночных прогулок.

Миф о "Загадочном лесу"

В окрестностях города есть участок, который называют "Зеркальным лесом". Там камни блестят так ярко, что создается ощущение, будто лес покрыт зеркалами. Местные жители верят, что это место обладает магической силой и связано с древними славянскими обрядами.

Автор текста

Екатерина Солоненчук



ТОП-5 ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА В ИРКУТСКЕ: ОТ ГОРНЫХ СКЛОНОВ ДО БАЙКАЛЬСКОГО ЛЬДА

1. Горнолыжный спорт

Горные лыжи - король зимы в Иркутской области. В Байкальске на курорте "Соболиная гора" (150 км от Иркутска) проложено 15 км трасс разной сложности, с перепадом высот до 500 м. Семь подъемников, аренда снаряжения и инструкторы делают это идеальным местом для новичков и профи. Сезон длится с декабря по май, а в низкий сезон цены падают вдвое.

Здесь, у подножия самого глубокого озера мира, катание длится в течение зимнего сезона, время наслаждаться свежим воздухом и завораживающими видами на замерзший Байкал.



2. Сноубординг

Сноуборд здесь для тех, кто ищет скорость и трюки. "Соболиная гора" в Байкальске предлагает трассы для фрирайда и парка с джампами, где можно арендовать доску за 1000–2000 руб. в день. Местные райдеры делятся спотами на соседних горах, а снег держится иде-

ально благодаря байкальскому климату. В Иркутске школы вроде "Байкальское солнце" проводят уроки для детей и взрослых. Это вид спорта для смелых ветер с озера добавляет остроты!



3. Конькобежный спорт и фигурное катание

На замерзшем Байкале или в Ледовом дворце "Байкал"





в Иркутске (ул. Лермонтова, 249) можно разогнаться до 40 км/ч или отточить пирруэты. Дворец это база для олимпийских видов конькобежный спорт и шорт-трек, с ареной на 5000 зрителей



и тренировками для всех возрастов. Зимой организуют туры по льду Байкала, кататься, сколько влезет! Это не только спорт, но и способ почувствовать сибирскую романтику.

4. Беговые лыжи и биатлон

Беговые лыжи это самый доступный и полезный вариант трассы в Иркутске (парк "Ангарский") и вокруг Байкала тянутся на десятки км. Соревнования здесь прохо-

дят ежегодно в День зимних видов спорта. Аренда лыж 500 руб./день, а свежий воз-



дух лечит лучше лекарств. Идеально для семей от малышей до пенсионеров. **5. Буерный спорт (ледовый парусный спорт)**

Буерный спорт (ледовый парусный спорт) Экзотика для экстремалов



на льду Байкала под парусом разгоняешься до 100 км/ч! В Байкальске и Листвянке проводят первенства по буерному спорту, ветер с озера идеален для гонок. Аренда буера от 3000 руб., но ощущения бесценны. Это зимний аналог яхтинга, только на коньках.

Автор текста
Егор Хохлов

Фото взяты из открытых интернет источников
baikalski.net,
angarskyecopark.ru,
baikal.iceboat.ru,
ЗГИС



ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ

1. Ксения Григорьева - главный редактор, журналист
2. Арина Григорьева - журналист, коррективщик
3. Екатерина Солоненчук - журналист

4. Валерия Батуева - журналист
5. Дилиана Балданоржиева - журналист
6. Полина Мурашкина - верстальщик
7. Егор Хохлов - верстальщик, журналист

