



Инсайт

— пространство идей и невероятных открытий. Где молодость думает всерьез.

НОМЕР 1 / 24.10.25

ЖУРНАЛИСТОМ СТАТЬ - ЗНАЧИТ УЧИТЬСЯ ВСЕГДА

Выпускница БГУ Карина рассказывает, как пришла в журналистику, чем живёт современный тележурналист и какие навыки стоит развивать будущим специалистам.
— **Почему вы выбрали профессию журналиста?**

— Я бы сказала, что это не я выбрала журналистику, а она меня. С детства любила писать и читать, сочинения были любимым занятием. Сначала хотела стать актрисой, даже пыталась поступить в театральное училище, но не получилось. Было ощущение, что мир рухнул. Училась на фотографа, но по совету семьи поступила в БГУ на журналистику - на бюджет!

Университетская жизнь понравилась: конкурсы, проекты, внутренняя активность - всё это было моим.

— **Какие качества, на ваш взгляд, важны для успешного журналиста?**

— Первое - умение отделять главное от второстепенного, выбирать то, что будет более социально-значимым.. Второе - глубокий анализ. И третье - коммуникабельность. Ты постоянно общаешься с людьми, хочешь ты этого или нет. Также очень важны стрес-



Фото Карины Факировой - выпускницы БГУ

соустойчивость и любовь к профессии. Без этого - никак.

— **В чём различие между газетой, радио, телевидением и интернетом для аудитории?**

— Газета - для читателя, тут важен образный и понятный текст. На радио главное - голос и звук, всё должно быть живо, чтобы слушатель представил себе происходящее. Телевидение - это уже работа с визуалом и звуком одновременно, текст должен совпадать с картинкой.

А интернет - это вообще отдельная каста, потому что это совмещение вообще раз-

личных форматов журналистики. Это особый вид журналистики, где важно уметь и писать, и монтировать!

— **Кем может работать журналист после вуза?**

— Да кем угодно! В СМИ, в рекламе, в PR, если есть глубокие филологические знания, то может работать преподавателем. В основном смежные специальности. Главное — навыки: коммуникация, анализ, текст. Мы - «универсальные дилетанты», которые могут разобраться в любой теме.

— **Какие специальные направления журналистики сейчас востребованы?**

— Сейчас в основном превалирует интернет-журналистика. Всё сейчас - в сети. Но важно не только это. Ты должен быть специалистом в своей теме: кто-то в политике, кто-то в культуре. Тогда ты будешь востребован. А ещё сейчас популярен журналист-СММщик - это современный медиаспециалист.

Автор текста и фото
Арина Григорьева



НАША РЕДАКЦИЯ



Ксения, главный редактор

Я была главным редактором нашей учебной газеты. Я проверяла тексты, давала рекомендации по их улучшению и, при необходимости, предлагала полностью переписать материалы. В работе я внимательна к деталям, а вне редакции я увлекаюсь музыкой, чтением книг и всегда ищу новые источники вдохновения.



Валерия, журналист

Меня зовут Лера, в свободное от учебы и работы время я люблю гулять с друзьями, читать книги и слушать музыку. В редакции я выполняла роль журналиста - занималась написанием статей и подготовкой интервью. Я считаю, что каждый из нас вложил частичку себя в эту газету, что точно делает ее особенной!



Екатерина, журналист

Мне 19 лет, играю в компьютерные игры и уделяю почти все время учебе, для газеты написала два текста. Мне особенно понравилось видеть, как идеи превращаются в готовый продукт, и ощущать командную работу, когда каждый вносит свой вклад. Это помогло развить навыки коммуникации и организации.



Егор, верстальщик

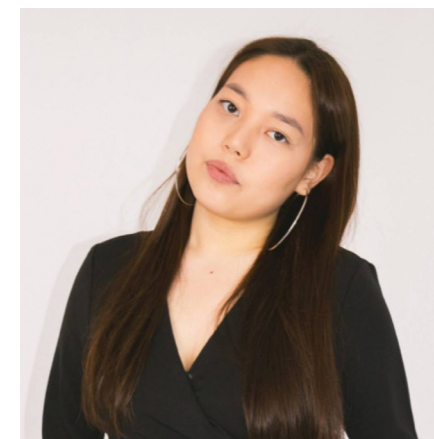
Я работал верстальщиком в газете, создавая визуальное оформление страниц и подбирая шрифты и иллюстрации. Увлекаюсь играми и интернетом, люблю экспериментировать с новыми технологиями и создавать что-то уникальное. В свободное время занимаюсь спортом и ищу вдохновение в музыке.



Арина, журналист- корректор

Я - Арина, мне 19 лет. Учусь на журфаке в БГУ! В нашей учебной газете я была в роли журналиста: написала три текста, впервые попробовала себя в интервьюировании, училась составлять вопросы и по-настоящему слушать собеседника. Это был очень ценный опыт - я поняла, как важно уметь быстро ориентироваться, быть внимательной к деталям. Работа над газетой научила меня ответственности и уме-

нию работать в команде, где каждый играет важную роль. В обычной жизни я работаю, а также учусь. Ещё обожаю готовить - это для меня способ расслабиться и порадовать близких. В свободное время люблю читать, встречаться с друзьями и проводить время с семьёй. Уверена, что опыт работы над газетой стал важным шагом на моём профессиональном пути и просто очень тёплым воспоминанием о наших студенческих буднях!



Дилиана, журналист

Меня зовут Дилиана, мне 19 лет. Я учусь на факультете журналистики и уверена, что выбрала своё дело. Всегда любила общаться с людьми и узнавать что-то новое — именно это и привело меня в профессию. В учебной газете я попробовала себя в роли журналиста: подготовила две статьи, для которых брала интервью у интересных собеседников. Этот опыт научил меня быть внимательной, не бояться задавать вопросы и искать свой стиль. Для меня работа в газете — не новинка. Этим летом я уже проходила практику в своём родном городе Улан-Удэ, в редакции «ИнформПолис». Там я тоже писала материалы, наблюдала за работой редакции изнутри и поняла, насколько журналистика многогранная и живая сфера. В свободное время я люблю спорт, хожу в зал, чи-

таю и встречаюсь с друзьями. Считаю, что любые такие проекты, как наша студенческая газета, — это не просто практика, а возможность сделать первые шаги в реальную профессию.



Полина, верстальщик

Меня зовут Полина, мне 19 лет, я учусь на журналиста в БГУ и работала верстальщиком этой газеты, вкладывая в каждую страницу много сил и времени. После работы над газетой мне захотелось попробовать себя и в дизайне — оказалось, что мне нравится создавать красоту своими руками. В обычной жизни я люблю танцевать, придумывать что-то новое и считать себя творческим человеком, который не боится экспериментов. Иногда я даже удивляюсь, сколько вдохновения можно найти в самых простых вещах вокруг. Хочу сказать, что моя, порой, излишняя эмоциональность и трепетность к вещам помогала мне не раз по жизни, но также и в создании дизайна газеты. Существует много вещей, которые способны вдохновить - из нашего чудесного мира я и брала вдохновение.





ТОРОПОВ В.Д. О ВОСПИТАНИИ, СТУДЕНЧЕСКИХ ИНИЦИАТИВАХ И БУДУЩЕМ ИРКУТСКА



Заместитель директора по воспитательной работе института культуры, социальных коммуникаций и информационных технологий Виктор Дмитриевич Торопов рассказал о своём пути, принципах работы и важности студенческой активности для города Иркутск.

—Как вы вспоминаете свои первые годы на должности заместителя директора?

"В 2009 году мне предложили должность заместителя директора по воспитательной работе, и я довольно быстро втянулся в процесс настолько, что «за уши не оторвать». Молодёжь — это наше всё, и я убеждён, что моя помощь им действительно необходима. Я ощущаю, что могу быть полезен, и де-

лаю это с удовольствием, — отметил Виктор Дмитриевич.

—Какие направления подготовки вы считаете ключевыми для будущего Иркутска?

Наш институт готовит востребованные кадры для города: специалистов в сфере IT и рекламы, культмассовых деятелей, журналистов, социологов и психологов.

Все направления подготовки сегодня актуальны и крайне полезны для развития Иркутска. Кроме того, творческие коллективы института уже на студенческой скамье достойно представляют наш город на различных площадках, — подчеркнул Торопов.

—Что помогает вам оставаться таким энергичным и мотивирующим примером для студентов?

У меня есть простое правило: не унывать, держать «нос по ветру, а хвост пистолетом», как я люблю шутить. А если серьёзно — важно всегда видеть позитив и делиться им с окружающими. Даже самый холодный лёд в итоге растает, если в нём пробудить живое тепло. Молодым людям я хочу сказать: идите к своей цели, верьте в настоящее и будущее, стремитесь к знаниям и ищите возможности. Сегодня их действительно очень много — главное, чтобы было желание ими воспользоваться, — прокомментировал Виктор Дмитриевич Торопов.

—В чем вы видите свой вклад студенческой активности в развитии города?

Такой подход к воспитательной работе и внимание к развитию студенческой активности помогают институту не только готовить

востребованных специалистов, но и вносить вклад в жизнь Иркутска разными методами — добавил Торопов.

Автор текста и фото
Валерия Батуева



Фото Виктора Дмитриевича Торопова- заместителя директора по воспитательной работе

ВРЕМЯ КОТОВ

ИСТОРИЯ ПРИЮТА, КОТОРЫЙ СПАСАЕТ СОТНИ ЖИЗНЕЙ

В декабре приют «Время котов» отметит восьмой день рождения. Он начинался как маленькое кото-кафе с девятью питомцами, а сегодня это официальная организация, где живёт 111 кошек.

Здесь оказываются беременные кошки, которых спасают с улицы, животные, оставшиеся без хозяев, а также обитатели «квартир-свалок». Котят до трёх месяцев выхаживают волонтеры, а затем приют помогает им обрести дом.

Особенные истории Любимец гостей — кот Ульянов, которого здесь называют «директором». Он сам пришёл в приют при переезде и остался жить.

Как находят хозяев?

Питомцев отдают только по договору ответственного хранения. В месяц в семье уезжает 5–6 кошек, но часть животных остаётся в приюте надолго из-за болезни или недоверия к людям.

Кто помогает и что нужно?

Приют поддерживают школьники, студенты, пенсионеры и просто неравнодушные горожане. Главные потребности всегда одни:



влажный корм, пелёнки, шприцы и помощь в уборке.

Сейчас приют готовится к капитальному ремонту здания. План — создать уютное пространство, похожее на «кошачий музей», и вернуть формат кото-кафе.

Некоторые питомцы находят семью за считанные часы. Каждая такая история — большая победа для сотрудников и волонтеров.



Адрес: ул. Марии Ульяновой, 7. Здесь рады любой помощи — временем, кормом или добрым словом.

Руководитель приюта — Дубовцева Валентина Александровна, директор АНО «Время добра», общественный инспектор по обращению с животными, юрист и зоопсихолог. Благодаря её усилиям «Время котов» продолжает спасать жизни и дарить им новый дом.

Автор текста и фото
Диляна Балдандоржиева

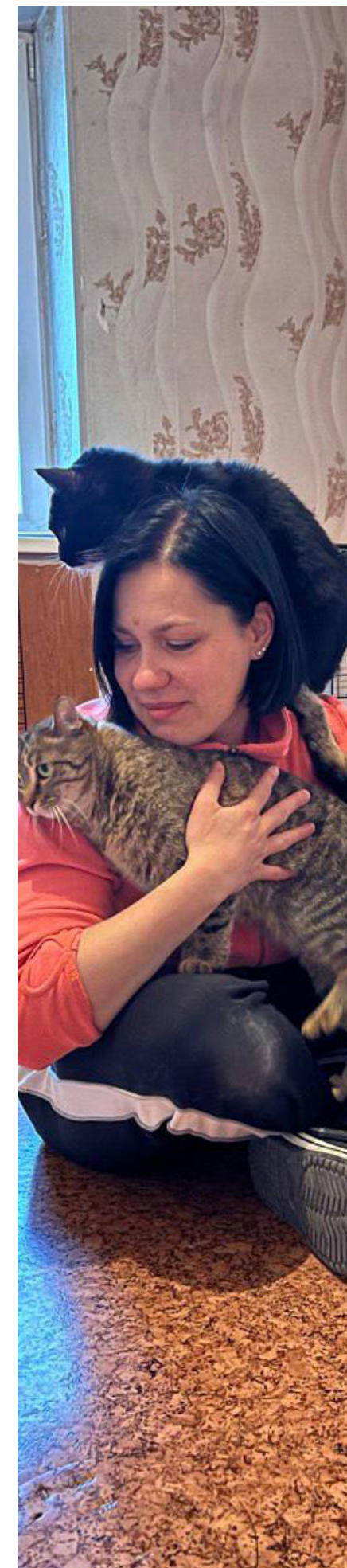


Фото руководителя приюта Дубовцевой Валентины Александровны



МУЗЫКА 2025: КТО ЗАДАЕТ РИТМ ГОДА

Музыка - неотъемлемая часть жизни многих из нас: она сопровождает нас в дороге, помогает сосредоточиться во время учёбы, поднимает настроение в серый день и становится фоном для самых ярких моментов. Через музыку мы проживаем эмоции, вспоминаем людей и события, находим вдохновение и даже немного терапевтируем себя - ведь иногда одна песня может сказать за нас больше, чем целый разговор.

В 2025 году вкус слушателей стал ещё разнообразнее - в ленте можно увидеть, как рядом с поп-хитами живут мягкие инди-мелодии, честный русский рэп и атмосферный lo-fi. Мы слушаем не жанры, а настроение: кто-то ищет трек, чтобы просто «идти и не думать», кто-то - чтобы подпевать от души, а кто-то - чтобы включить фон на вечер и сосредоточиться.

Музыка сегодня стала личным отражением каждого: то, что играет в наших наушниках, часто говорит о нас больше, чем мы можем подумать. И если раньше «модно слушать» означало следить за трендами, то теперь - находить свои треки, которые откликаются именно тебе.

И чтобы не теряться в бесконечных рекомендациях и плейлистах, мы собрали небольшую музыкальную подборку для самых разных состояний - когда хочется пройтись по осеннему Иркутску, поймать вдохновение или просто сосредоточиться на делах. Эти треки уже звучат в чартах и плейлистах 2025 года, а главное - без лишнего шума, только музыка, которая делает день лучше.

- Прогулка наедине с собой (Мультижанровый плейлист, помогающий собраться с мыслями)
1. JONY - Пара ненормальных
 2. escape - Soulmate
 3. RSAC, Masha Hima - Верни меня
 4. Bahh Tee - Инопланетная
 5. ST - Мы так похожи
 6. Гоша Туманов - Рассвет
 7. АУКА - О тебе
 8. Антон Токарев - Моя Мишель
 9. Ёлка - Понедельник
 10. Ву Индия - Прощай
 11. Валерия, Селин - Мягкими - Волшебными
 12. эл три - 5 минут до лета
 13. Мари Краймбрери - Все прошло
 14. Ваня Дмитриенко - Шелк
 15. AYU - Самая самая
 16. Dophamine - Не ожидай
 17. ILLUZIA - Счастье в мелочах
 18. ALSINA - Действуй
 19. L One, Минаева - Убежим
 20. Бразис - Другая планета
 21. Эншпиль - 10
 22. Lana Del Rey - Diet Mountain Dew
 23. Lana Del Rey - Young And Beautiful
 24. Хаски - Отопление
 25. MATRANG, Муся Тоти-



- бадзе - Мимо ветра
26. Miyagi feat. HLOY, даена - DAO
 27. MATRANG - Заманчивая
 28. NAVAИ, MONA - Есенин
 29. Женя Трофимов - Самолеты
 30. ELMAN, TRIDA - С неба
 31. Земфира - Хочешь? (акустическая версия)
 32. Манижа - Молоко
 33. Ваня Дмитриенко - Цветаева
 34. Александр Серов - Ты обойдёшь весь мир
 35. Artik & Asti - Гармония
 36. Елена Темникова - Навсегда
 37. Баста - Моя игра
 38. Марсель - Дождь
 39. Юлианна Караулова - Осень
 40. Баста - На заре
 41. Clean Bandit ft. Jess Glynne - Rather Be
 42. Dua Lipa - Physical
 43. The Score - Unstoppable
 44. Zedd & Foxes - Clarity
 45. Ellie Goulding - Burn
 46. Panic! At The Disco - High Hopes
 47. Kygo - Stole the Show
 48. Major Lazer & DJ Snake - Lean On
 49. Imagine Dragons - Believer
 50. Bruno Mars - 24K Magic
 51. Katy Perry - Firework
 52. Bruno Mars - Uptown Funk
 53. Justin Timberlake - Can't Stop The Feeling!

54. Tones and I - Dance Monkey
 55. Lizzo - Juice
 56. Little Big - UNO
 57. DNCE - Cake By The Ocean
 58. Sia - Cheap Thrills
 59. Carly Rae Jepsen - Call Me Maybe
 60. Pitbull ft. Ke\$ha - Timber
- В итоге, музыка 2025 года — это не просто набор хитов или модных жанров. Это пространство, где каждый может найти свой звук, своё настроение и свой ритм. Она помогает нам жить в моменте, чувствовать глубже и выражать то, что порой трудно сказать словами. Откройте свои наушники, погрузитесь в мелодии и дайте музыке стать вашим спутником в любой ситуации — будь то прогулка по улицам города, работа или тёплый вечер дома. Ведь в мире, где так много шумов, музыка остаётся тем островком, где можно быть собой.

Автор текста
Валерия Батуева





РЕЦЕПТЫ

ВСЕ САМОЕ ВКУСНОЕ

РИС В АЗИАТСКОМ СТИЛЕ

Ингредиенты:

- рис(на ваш вкус)
- куриная грудка- 300гр
- лук
- морковь
- болгарский перец
- цукини
- соус терияки
- специи по вкусу!

Приготовление:

1. Ставим отвариваться рис, перед этим его тщательно промываем.
2. Нарезаем грудку и добавляем специи, в это время разогреваем сковородку.
3. Пока обжаривается курица, нарезаем овощи соломкой.
4. Отправляем к мясу овощи и тушим все вместе, чуть позже добавляем соус терияки. Не забываем все перемешивать!
5. Накрываем крышкой и тушим около 20-30 минут, до готовности овощей.
6. Рис готов, можно все выкладывать на тарелку. По желанию можно добавить кунжут.

Вкусный и быстрый ужин готов!



Фото Арины Григорьевой

СПАГЕТТИ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ В СЛИВОЧНО-ТОМАТНОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

- Фарш говяжий - 300г
- Черри - 300г
- Лук красный - 1 шт
- Чеснок - 2 зубчика
- Сливки 33% - 200 мл
- Спагетти
- Соль, перец по вкусу
- Итальянские травы



Приготовление:

1. Обжариваем фрикадельки на предварительно разогретом растительном масле (если взяли фарш, то заранее формируем из фарша кругляшки).
 2. Обжаренные фрикадельки пока откладываем в отдельную посуду.
 3. Сковороду ставим на средний огонь, добавляем растительное масло.
 4. Мелконарезанный лук и черри, отправляем на сковороду, выдавливаем туда же чеснок.
 5. Солим, перчим, добавляем травы.
 6. Накрываем крышкой и тушим около 30 мин.
 7. Отвариваем спагетти до состояния альденте.
 8. Далее добавляем в получившийся томатный соус сливки, помешиваем, доводим до загустения.
 9. В получившийся соус добавляем приготовленные спагетти, наши обжаренные фрикадельки и перемешиваем.
 10. Выкладываем на тарелку и украшаем зеленью.
- Вкуснейшее блюдо готово. Приятного аппетита!

БРАУНИ

Ингредиенты:

- шоколад темный 180 гр
- масло сливочное 180 гр
- яйца 3 шт
- мука 75 гр
- сахар 250 гр
- соль 1/4 ч. ложки



Приготовление:

1. Масло и шоколад нужно растопить на водяной бане. (Берите действительно качественный вкусный тёмный шоколад с высоким содержанием какао-продуктов)
 2. Яйца выбиваем в емкость для взбивания. Туда же добавляем сахар и соль.
 3. Добавляем к яичной массе остывшую шоколадно-масляную смесь, перемешиваем.
 4. Просеиваем сюда же муку и снова перемешиваем до однородного состояния.
 5. Форму для выпечки застилаем пергаментом и выливаем в неё наше тесто.
 6. Ставим форму в разогретую до 175°C духовку на 30-35 минут.
 7. Достаем из духовки и нарезаем на квадраты.
- Наслаждайтесь и приятного аппетита!

Автор текста и фото
Арина Григорьева

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

Каждому знакомо ощущение, когда день вроде бы прошёл спокойно, а к вечеру накатывает раздражение, апатия и полное опустошение. Это не всегда просто усталость, иногда таким образом организм сигнализирует, что ресурсы на исходе и ему необходим отдых.

По словам специалиста, переутомление — это не только физическое, но и эмоциональное истощение. Человек может спать по восемь часов, питаться правильно, но всё равно чувствовать, будто «не тянет». Если каждое утро начинается с нежелания вставать, значит, тело и психика перестали справляться с нагрузкой.

Хронический стресс формируется постепенно, и его признаки часто воспринимаются как «особенности характера». Постоянная усталость, проблемы со сном, головные боли, изменение аппетита, желание отстраниться от общения — всё это не просто следствие плохого настроения. «Когда стресс становится привычным фоном, человек перестаёт замечать, что живёт в состоянии постоянного напряжения. А ведь именно оно разрушает организм изнутри — и физически, и эмоционально», — подчёркивает Татьяна Анатольевна.

Мы часто пытаемся справиться со стрессом с помощью простых и привычных способов: включить сериал, заказать еду или налить бокал вина. Кажется, что это помогает расслабиться. Но, как отмечает психолог, такие



Фото Татьяны Митюшенковой-психолога, руководитель психологической службы

методы дают лишь временное облегчение и не устраняют источник напряжения

Настоящее восстановление, по словам Митюшенковой, начинается с простых действий. Несколько минут глубокого дыхания способны стабилизировать нервную систему, а короткая прогулка на свежем воздухе помогает перезагрузить мозг и повысить энергию. Физическая активность действительно помогает справиться со стрессом, однако чрезмерные нагрузки в период истощения могут навредить. «Главное — не заставлять себя, а получать удовольствие от движения», — советует Татьяна Митюшенкова.

Одна из самых распространённых проблем современного ритма жизни — невоз-

можность «выключиться» после работы. Мы приносим домой не только сумку и ноутбук, но и накопленные эмоции. Чтобы этого избежать, специалист рекомендует выработать простой ритуал завершения дня. «Можно просто закрыть ноутбук, выключить уведомления и сказать себе: «Мой день окончен».

Многим людям сложно позволить себе отдых. Кажется, что, если остановишься, сразу потеряешь продуктивность. «Это социальный миф, — уверена Татьяна Анатольевна. — Нас с детства учат, что ценность человека измеряется количеством дел. Но отдых — не противоположность работе, а её продолжение.

Иногда, чтобы почувствовать облегчение, достаточно буквально пяти минут. Сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, расправить плечи, пройтись по комнате, выпить чашку чая или вдохнуть аромат эфирного масла. Простые действия возвращают ощущение контроля над собой и снижают уровень внутреннего напряжения.

Стресс - сам по себе не враг. Он помогает мобилизоваться, когда это нужно. Опасность появляется тогда, когда мы игнорируем его сигналы и продолжаем двигаться на износ. «Стресс — это способ организма сказать: «Постой, я устал». Главное — услышать этот сигнал, прежде чем тело и эмоции дадут сбой». Позволь себе отдыхать, двигаться, чувствовать.

Автор текста и фото
Диляна Балдандоржиева



МИКРОХОББИ В ИРКУТСКЕ

УВЛЕЧЕНИЯ, КОТОРЫЕ ЛЕГКО ВПИСАТЬ В ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ

В современном мире все больше людей ищут небольшие, доступные и приятные занятия, которые помогают расслабиться и раскрыть свои творческие способности. Такие увлечения называют микрохобби — они не требуют много времени и ресурсов, но при этом приносят массу удовольствия.

Лепка из глины. Можно создавать миниатюрные поделки, украшения или пробовать свои силы в лепке чашек и тарелок на гончарном круге. Это занятие помогает снять стресс и развить мелкую моторику.

Свечеварение. Свечи из растопленного воска или парафина можно дома, получая уютные и оригинальные украшения для интерьера.



Фото студии свечеварения Klap

Японское искусство доронданго. Создание шаров из земли, которые лепят вручную и полируют мягкой тканью. Это занятие требует терпения и аккуратности, но результат радует глаз.

Техника макраме. Плетение аксессуаров и предметов интерьера из узловков. Используя нити из

хлопка, шерсти или других материалов, можно создавать уникальные украшения и предметы для дома.

Резьба по дереву. Увлечение, позволяющее делать красивые статуэтки или посуду, развивая терпение и мастерство.

Все эти микро хобби — отличная возможность интересно провести время, развить новые навыки и получить удовольствие от творчества прямо в Иркутске. Для всех из них есть мастерские в Иркутске, а искусство доронданго можно освоить с помощью курсов

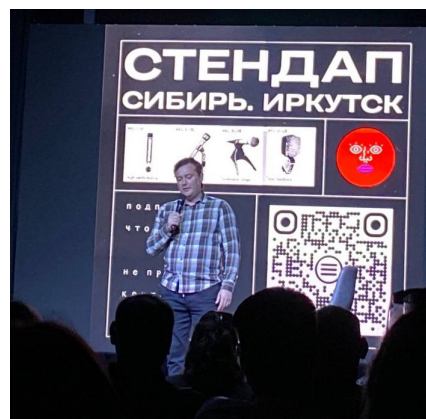
Автор текста и фото
Екатерина Солоненчук

СТЕНДАП КАК НОВЫЙ РОК-Н-РОЛЛ

ПОЧЕМУ МЫ ЛЮБИМ СМЕЯТЬСЯ НАД ПРОБЛЕМАМИ?

Стендап ворвался в нашу жизнь так же громко и бесстыдно, как когда-то рок-н-ролл. Он разбирает табу, превращает повседневную боль в повод для смеха и помогает выдохнуть. На сцене — только человек, микрофон и правда.

Фото стендапа о Иркутске



«Хорошая шутка работает только тогда, когда в ней узнают себя». Молодёжь выбирает честность.

Почему это близко людям? Смех — безопасный способ обсуждать то, что тревожит: отношения, учёба, деньги, политика. Комик превращает личный провал в коллективный опыт — и это создаёт чувство свободы. Кроме того, в эпоху соцсетей короткий монолог легко разлетается по лентам и объединяет людей, которым важно слышать «у меня так же».

Иркутск смеётся по-своему. В нашем городе появляются свои стендап-голо-

са: остроумные, сибирские. Они шутят о морозах, семье и вечной нехватке кофе — и собирают полные залы. «Стендап учит не только смеяться, но и слушать». Вместо эпилога. Стендап — не лекарство от проблем, но способ жить с ними легче. Если рок-н-ролл учил быть бунтарями, то стендап учит иронизировать над собой.

Приходите на локальные шоу: поддержите авторов, посмейтесь вместе и найдите новые поводы смотреть на жизнь проще.

Автор текста и фото
Валерия Батуева

ВЫХОДНЫЕ В ИРКУТСКЕ

3 МАРШРУТА ДЛЯ ОТДЫХА — БЮДЖЕТНЫЕ ВАРИАНТЫ

Иркутск — город с богатой историей и живописной природой, идеально подходящий для коротких выходных. Предлагаем вам несколько бюджетных маршрутов, которые помогут интересно провести время без лишних затрат.

Маршрут 1

Прогулка по белым скалам Холмушинским пещерам.

Отправление из Иркутска:



Фото белых скал рядом с Холмушинскими пещерами

1. Сесть на автобус или маршрутку до Усолья-Сибирского (отправляются с автовокзала Иркутска).

2. Время в пути: около 4 часов.

3. В Усолье-Сибирском можно взять такси или местный транспорт до района Холмушино.

Достигнув района:

1. После поселка Холмушино следуйте по местной дороге или тропе к пещерам и скалам. Обычно маршруты начинаются от указателей или туристических групп.

2. Для посещения пещер рекомендуется взять с собой удобную обувь, воду и фонарик

Маршрут 2

К Бугульдейке и Мраморному карьёру

Отправление из Иркутска:

1. На общественном транспорте:

Можно доехать автобусом или маршруткой до Усть-Кута, а затем взять такси или

местный транспорт до Бугульдейки и Мраморного карьера.

2. Время в пути: примерно 3-4 часа, в зависимости от маршрута.

Достигнув места:

1. Бугульдейка — это известное место с живописными скалами и карьерами, где можно сделать красивые фотографии.

2. Мраморный карьер — это крупное месторождение мрамора, где можно увидеть необычные каменные образования и насладиться природой.

Обязательно возьмите с собой воду, удобную обувь и фотоаппарат. Не забудьте соблюдать технику безопасности, особенно вблизи карьеров.

Маршрут 3

Экскурсия к Байкалу
Отправление из Иркутска:

1. На автобусе или маршрутке

2. Время в пути: около 1,5- 2 часов (примерно 70 км).

3. Маршрут: Иркутск — Листвянка.

Автобусы и маршрутки отправляются с автовокзала или остановки у центрального рынка.

4. Расписание: обычно ходят каждые 30-60 минут, особенно в теплое время года.

5. Достигнув Листвянки:

Посетите Байкальский музей, расположенный прямо у входа в поселок.

Прогуляйтесь по берегу Байкала, насладитесь видами и свежим воздухом.

Автор текста и фото
Екатерина Солоненчук



Зарисовка Полины Мурашкиной
Иркутский областной краеведческий музей



АФИША

ПОСТОЯННЫЕ МЕСТА, КУДА СТОИТ ЗАГЛЯНУТЬ

Кофейни и рестораны с приятной атмосферой

Гастро-пекарня Etika
- ул. Карла Маркса, 41/1

«Для тех, кто ценит свежую выпечку, качественный кофе и вкусную еду»
Здесь можно насладиться завтраком, прийти на деловой обед или же отдохнуть вечером в приятной компании.



Фото ресторана Pho Me
- ТРЦ «ЯркоМолл»

Иркутску нужно больше Азии - решили в Pho ME и открыли новый ресторан в центре города. Интерьер впечатляет - световые боксы, вывески. Всё для того, чтобы погрузить гостей в атмосферу гастрономического путешествия. Поэтому собираем большую компанию и скорее есть вкусную азиатскую еду!

Кофестория La tarte
- ул. Карла Маркса, 26

Новая кофестория появилась на Карла Маркса. Филиал работает в техническом режиме, поэтому пока там можно насладиться свежей выпечкой, десертами и напитками. Чуть позже появится обновлённое меню завтраков, удобное для тех, кто пришел туда поработать с утра или насладиться чашкой бодрящего кофе!

Кондитерская «Миум»
- ул. Лермонтова, 343/5

Не так давно открылась кондитерская «Миум» - яркая, словно горсть леденцов. Только послушайте: моти, капкейки, черничный латте.

Кстати, «Миум» - френдли-кондитерская, поэтому здесь рады и четвероногим гостям.

Галереи, музеи, пространства

Где вдохновиться, поучиться, создать свою выставку.

Художественный музей им. В.П. Сукачёва
- ул. Ленина, 5

Три корпуса, включая галерею сибирского искусства. Классика и современность. Есть лекторий, мастер-классы, фестивали искусства.

Музей предлагает экспозиции русского, западноевропейского и восточного искусства, а также сибир-

ского искусства и выставки.
Галерея современного искусства «DiaS»

- 130-й квартал

Выставки, организованные галереей весьма разнообразны: от камерных, сборных, до персональных и групповых, проходящих как в стенах самой галереи, так и в музеях и выставочных залах Иркутска, других городов и стран.

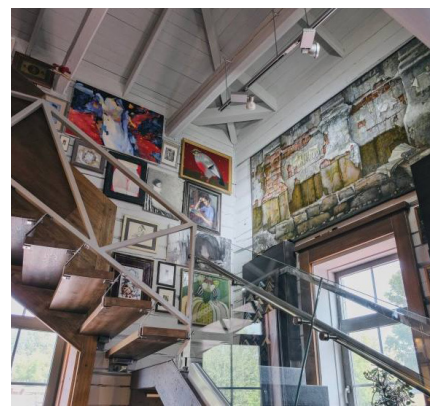


Фото дома художника
- ул. Карла Маркса, 38

Постоянно проводятся выставки профессиональных художников: живописцев, графиков, художников декоративно-прикладного искусства.

Галерея предлагает обзорную или тематическую экскурсии по Иркутску с посещением исторических и памятных мест города.

Автор текста и фото
Арина Григорьева

ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ

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

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

