

# Читал? А когда не читал?

Учебная газета студентов Ж-22-1

22.11.23г. №2

## Теплые сибирские сердца

В окрестностях города Иркутска, на проспекте Маршала Жукова, 36/4, можно посетить уютный и теплый интерактивный «Сибирский зоопарк» с экзотическими животными. Кроме того, есть еще один филиал, расположенный в п. Листвянка. Нам удалось поговорить с сотрудницами местного зоопарка - Анной и Елизаветой:

**-Какие животные у вас проживают?**

- В филиале в Солнечном в основном у нас обитают: грызуны, козочки, кролики, шиншиллы, попугайчики, черепахи, еноты, лемуры, рептилии. Большинство животных нам приносят неравнодушные посетители. Так же, во втором филиале, в Листвянке, кроме прочих можно встретить: волков, лис, медведей, енотовидных собак, дикобразов, соболей и др.

**- Какое обучение проходят ваши сотрудники?**

- У нас есть обучающая программа, которая охватывает теоретический материал. Мы осведомлены о каждом из наших питомцев: знаем интересные факты, особенности мест обитания и их рацион питания. Наша основная идея заключается в том, чтобы провести экскурсию для посетителей, хотя бы минимально рассказать про наших обитателей.

**- Расскажите историю животного, которое оказало наи-**



На фото «Сибирский зоопарк»

**большее впечатление на вас?**

- У нас есть юный лисенок по имени Копер, которого привезли к нам, когда он был совсем маленьким: малыш потерялся на Байкальском тракте. Предположительно, мама-лиса переносила детенышей с одного места на другое и выронила его. Копер вырос вместе с волчонком в одной клетке. У нас много разных щенков, и когда он был маленьким, все они играли с ним. Теперь он осознает, что такое собака, но относится осторожно к своей новой соседке - лисице. В скором времени ему исполнится три года, и благодаря тому, что Копер провел всё детство с нами - он абсолютно ручной. Если лисенок попадает к людям в молодом возрасте, он быстро

приучается к общению с ними.

**- Где вы находите нуждающихся в помощи животных?**

- В Листвянке некоторых пушистых животных приобрели на зверофермах, где их содержали для получения меха. А наших обезьян мы выкупили с выставки в Москве, где им приходилось жить в тесных клетках. Теперь они наслаждаются свободой и заботой у нас. Мы не вылавливаем животных, а спасаем из неблагоприятных для животных мест.

**- Какие шаги включает в себя процесс реабилитации животных в зоопарке?**



- Реабилитация состоит из нескольких этапов, которые зависят от вида животного. Обычно на восстановление мы принимаем диких птиц и зверей, которых к нам приносят. Сначала мы лечим их в филиале в Солнечном, поскольку рядом есть ветеринарные клиники и врачи, которые могут оказать необходимую помощь. Если состояние животного улучшается, мы либо выпускаем его здесь (вдали от населенных пунктов), либо перевозим в наш второй филиал в Листвянке, где любое животное может продолжить свою жизнь, если оно не в состоянии выжить в дикой природе. Также, у нас могут находиться кошки и собаки, которым нужен новый дом, и мы прилагаем усилия, чтобы найти им новые заботливые семьи.

**- Как посетители могут внести свой вклад в поддержку и успешную реабилитацию животных?**

- Самый важный вклад, который наши гости могут внести, заключается в посещении нас и ознакомлении с нашей работой. Все деньги с продажи билетов и покупки кормов направляются на реабилитацию животных.

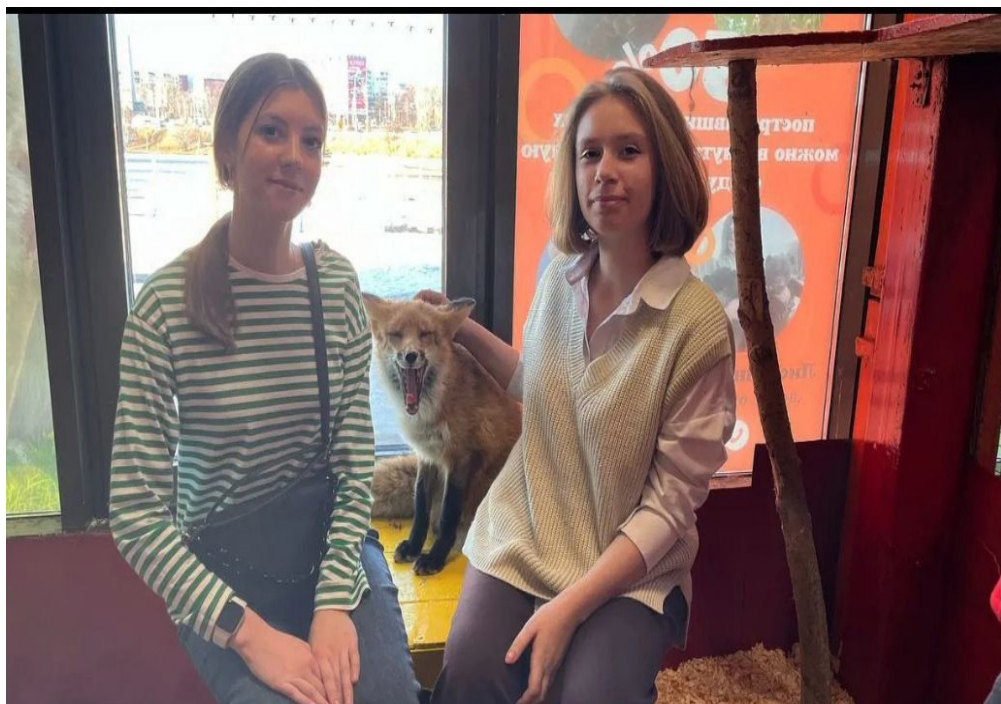


На фото сотрудницы «сибирского зоопарка» - Анна и Елизавета

Мы всегда с удовольствием принимаем овощи и фрукты от наших гостей; если у кого-то есть старые тряпки или

игрушки - они могут привезти их для наших обезьян. Кроме того, мы принимаем клетки, каши и крупы.

Помощь животным - это не только проявление доброты, но и ответственность перед природой и окружающими нас существами. Оказывая помощь животным, мы способствуем сохранению их жизни, развиваем эмпатию и сострадание, поддерживаем и влияем на общество. Давайте вдохновляться подобными местами и не упускать возможность помогать животным и делать нашу планету благоприятной и стабильной для всех ее обитателей.



Авторы статьи Алина и Елена с лисенком Копер

**Елена Языкова;  
Алина Кустенко**

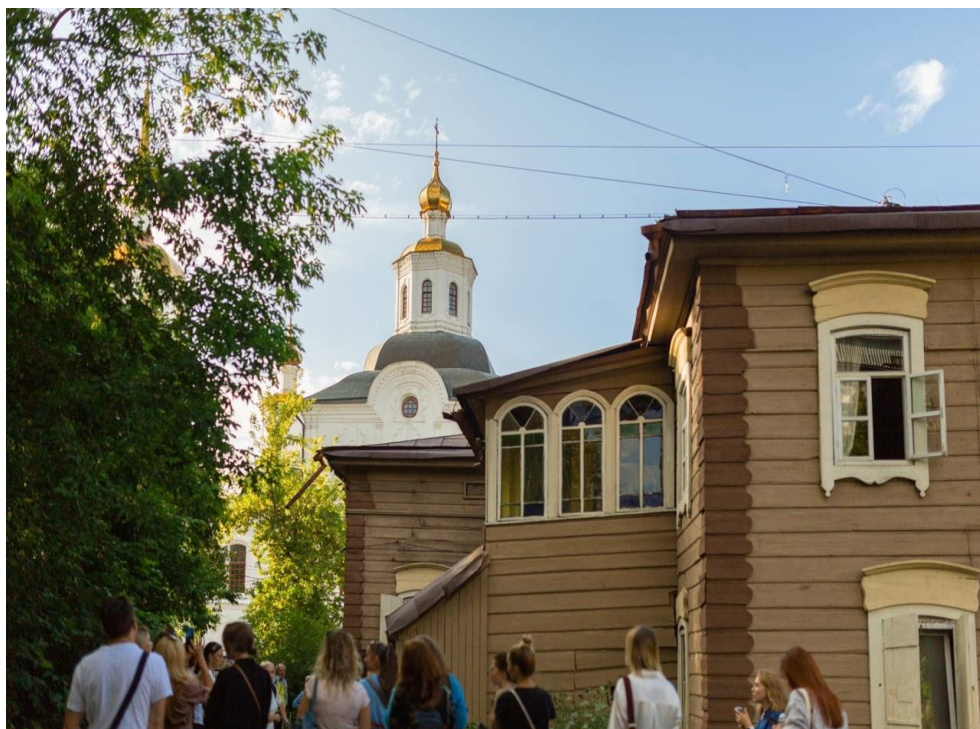


Фото с официального сообщества «Фасадник» в ВК, изображен дом на ул. Горького 6

Иркутск - исторически культурный город, наполненный архитектурными сооружениями XVIII-XIX веков. В нашем городе таких домов множество, но к сожалению ими никто не занимается, тем самым они с каждым годом медленно «умирают» и подлежат сносу, как ветхие и опасные для проживания «лачуги».

Что же с этим делать, и как сохранить памятники культуры? Выход есть всегда. Реставрация зданий, культурно значимых для истории городов, набирает обороты во всем государстве. Восстановление утраченных со временем элементов декора, фасадов и краски на поверхности домов. Также стоит различать реконструкцию от реставрации. Если реставрация это восстановление деталей, на косметическом уровне с сохранением первоначального вида сооружения, то реконструкция несет за собой что-то «капитальное», она может включать в себя полное воссоздание недостающих частей или же добавление новых, с целью придания новых свойств в будущем. В нашем городе также активно развивается реставрация домов.

**Фасадник** - это волонтерское движение Иркутска, направленное на реставрацию и сохранение зданий, несущих историческую значимость. Первую акцию запустили неравнодушные горожане в 2017 году,

которые решили собственными силами привести улицы в порядок. Сейчас «Фасадник» имеет государственную поддержку и множество партнеров. Например, Сбербанк является активным партнером и участником данного проекта.

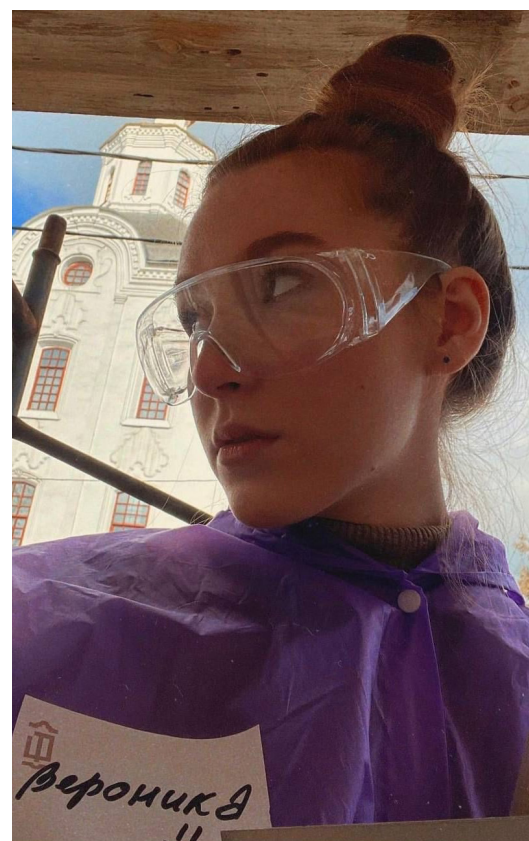
На счету городской акции за 2023 год насчитывается более трехсот горожан и тринадцать обновленных зданий. С каждым годом число желающих присоединиться к движению «Фасадник» в качестве партнера и участника растет. За всю историю волонтерского движения было отреставрировано 63 дома. Любой желающий может оставить заявку на официальном сайте Фасадника для регистрации дома, который по его мнению, нуждается в срочной реставрации. В 2021 году и мне предоставилась возможность внести вклад в сохранение истории нашего города, быть участником акции и помочь в реставрации памятника федерального значения по адресу Горького 6. Из личного опыта могу сказать, что этот проект не только о зданиях, но и о людях. На объекте собралось 55 участников, я в их числе. Работа была не из легких, но за 2 дня сложных усилий нам удалось на косметическом уровне привести усадьбу в полный порядок. По словам Ларисы Давыдовой, руководителя «Клуба социальных технологий», подлинное воплоще-



Логотип волонтерского движения «Фасадник»

ние роли горожанина, ее проявление – это когда ты делаешь что-то не для своего, а для чужого дома. Для своего – это роль хозяина. Горожанин - делаешь для города, который любишь, обустройстваешь.

**Вероника Якупова**



На фото корреспондент Вероника Якупова

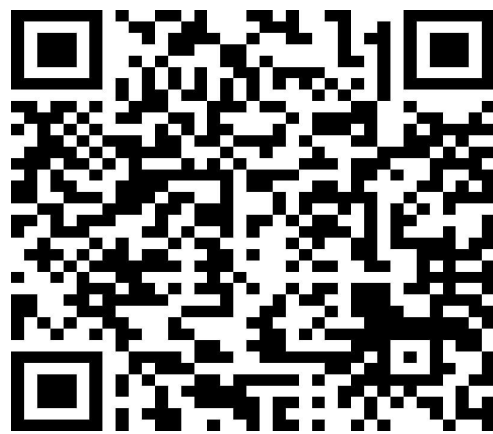
# Ты-не ты, когда боишься

**Что такое страх будущего, откуда он появляется, и как с ним справиться?** Мы разберем в этой статье.

Футурофобия - боязнь будущего, которое не похоже на настоящее. Чаще всего с этим страхом сталкиваются школьники старших классов и студенты, в наиболее редких случаях - взрослые. Это связано с тем, что мир не стоит на месте. Новые технологии, растущие в геометрической прогрессии, пугают людей и ставят их над «пропастью» между настоящим и будущим.

Для полного прочтения текста можете перейти по QR коду (наведите камеру телефона на QR и перейдите по открывшейся ссылке). В полном выпуске вас ждут ответы на вопросы, заданные ранее, а также небольшой бонус в виде подкастов, где эксперты рассуждают о проблеме страха будущего.

Вероника Якупова



## Обратная сторона медали

Жизнь любого спортсмена можно разделить на две части: одна состоит из наград, здорового образа жизни, соревнований, поездок, дисциплины, а другая - из всего, что скрывается за этим - травмы, проблемы в учебной деятельности, психологическое давление, ответственность и множество других факторов.

Художественная гимнастика является одним из самых красивых и грациозных видов спорта, но не все понимают, через какие препятствия предстоит пройти гимнасткам ради двухминутного выступления на ковре и достижения своих целей.

Небольшим опытом и трудностями своей спортивной жизни поделилась мастер спорта России по художественной гимнастике, воспитанница школы О. Буяновой Анастасия Сутормина.

**- Ты посвятила спорту более 12 лет, расскажи, думала ли ты, что данное увлечение станет таким важным и продолжительным?**

- 100% нет. В начале даже не получала удовольствия, ходила просто для себя, в 9 лет начала заниматься осознанно, успешно выступать, появилась цель стать Олимпийской чемпионкой, так и прозанималась до 17 лет.

**- С какими трудностями пришлось столкнуться за это время?**

- В первую очередь это большая нагрузка от 3-х часов в день, пропуски в школе, отставание от сверстников, также психологические травмы, которые остались и во взрослой жизни, особенно запомнился 2020 год, когда начались проблемы с весом.

**- Почему пришлось завершить спортивную карьеру?**

- В очередной медосмотр врач сообщил о диагнозе “Сколиоз третьей степени” и о запрете тренироваться дальше, поэтому после соревнований пришлось завершить карьеру. Несмотря на это я все равно благодарна спорту в своей жизни, он подарил мне много позитивных эмоций, друзей и побед.

Анжелика Новикова

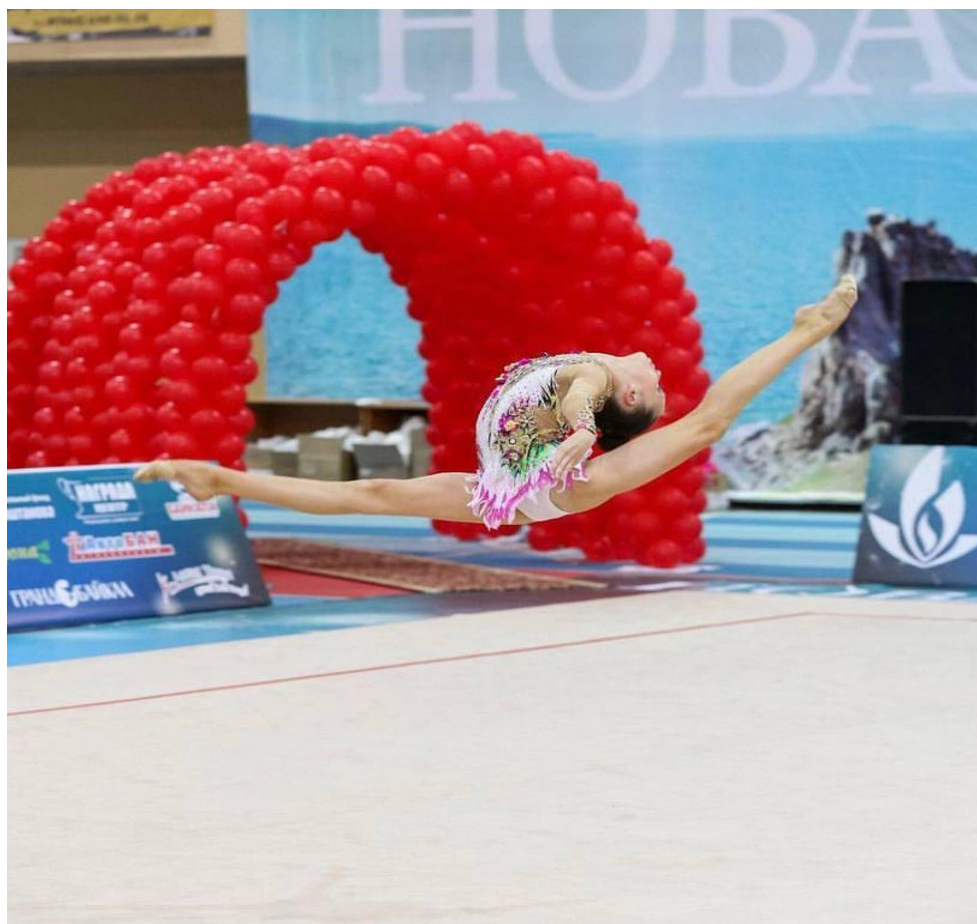


Фото из личного архива Анастасии Суторминой

Иркутским мозгам не бывает ни скучно, ни холодно, а в какие-то моменты они вскипают даже в самую лютую стужу. Всю прошедшую осень в библиотеке имени Распутина проходили турниры по различным интеллектуальным дисциплинам. Игры велись практически каждую неделю, и на всех состязаниях присутствовали команды, представляющие различные вузы, в том числе Байкальский Государственный Университет.

Квинтэссенцией сбора студентов с не ограниченным кругозором и подвижным умом является «Клуб интеллектуальных игр БГУ». Здесь, во время туров лиги БГУ, организовываются не только офлайн-форматы телевизионных передач, таких как «Что? Где? Когда?» и «Своя игра», но и устраиваются соревнования по играм «Мафия» и «Бункер», где ребята со всех уголков вуза могут весело провести время. Были и попытки интерпретации известной программы «Слабое звено» с банком, который за верный ответ игрока пополнялся неликвидными конфетами. На первой игре вопросы были исключительно из сферы физических явлений - школьный уровень знаний и отсутствие разнообразия. Через год



Команда «МегамозгА», фото из группы «Клуб интеллектуальных игр» в ВК

была проведена вторая игра, где кругозор участников исследовался шире, были вопросы из сферы лингвистики и литературы. Но, то ли ведущим не хватило шарма и «железобетонности» Марии Киселёвой с ТВ, то ли были подготовлены не цепляющие вопросы, то ли мероприятию не хватило гласности: все это в итоге не смогло привести к укреплению «Слабого звена» в стенах вуза. Участие в организуемых играх не ограничено статусом студент или преподава-

тель. В клубе зарождаются новые команды и реформируются уже существующие, поэтому если у вас до сих пор нет своей, можно обратиться в отдельное обсуждение, созданное в группе «Клуба интеллектуальных игр» во Вконтакте.

Возвращаясь к тому, что проходило осенью в «Распутинке», можно отметить, что несколько команд, представляющих БГУ, достойно проявили себя в течение всего периода игр. К примеру, команда «МегамозгА» заняла 3-е место по дисциплине «Брейн-Ринг». Это дуэльная игра между двумя командами, где после заданного вопроса идёт обсуждение, и первые, нажавшие на кнопку, отвечают. При неправильном ответе ход передаётся другим. Также ребята отметились участием в Кубке Губернатора по интеллектуальным играм.

Если утро субботы, проведенное за просмотром очередного выпуска «Своей игры», является для вас любимым, то почему бы не вступить в Клуб интеллектуальных игр БГУ и не попробовать себя в роли участника?



Игра в Бункер, фото из группы «Клуб интеллектуальных игр» в ВК

# «Новогодняя киножемчужина»



Зимняя сессия скоро подойдет к концу, тяжелые учебные будни позади, впереди зимние забавы и новый год. В новогодние праздники и суровый сибирский холод не всегда хочется выходить на улицу. Поэтому скорее берите теплые пледы, кружки с горячим какао, мандарины и присаживайтесь за просмотр «новогодней киножемчужины».

## «Один дома», режиссер Крис Коламбус.

Рождественская комедия для всей семьи. Семья Маккалистеров решает провести Рождество в Париже, но в ночь перед отъездом между маленьким Кевином и другими членами семьи разгорается ссора. Мать Маккалистеров (Кейт) запирает мальчика на чердаке. В порыве злости и обид Кевин желает, чтобы его семья исчезла. И вот, кажется, желание сбылось. Утром, собираясь в спешке в аэропорт, родители забывают мальчика дома. Теперь ему самому придется справиться с серийным убийцей Марлином, который оказался безобидным старичком, живущим по соседству

и с бандой местных бандитов, которые грабят пустующие дома.

## «Полярный экспресс», режиссер Роберт Земекис.

Анимационный фильм. История о мальчике, который почти перестал верить в существование Санта-Клауса, но при этом получил возможность встречи с ним в сочельник. «Полярный экспресс» - это не просто волшебный поезд, но и место, где Крис приобретает новых друзей и попадает в увлекательное путешествие. Здесь его ждут команда радушных официантов, которые разносят детям горячее какао, маняще пританцовывая, ошеломительно пугающая кукла-марионетка Скрудж из вагона потерянных игрушек и завораживающее северное сияние. А главный герой получает в подарок один из колокольчиков, который звенит только в руке того, кто по-настоящему верит в Санта-Клауса.

## «Рождественские хроники», режиссер Клэй Кэйтис.

Кейт и Тедди Пирс недавно потеряли отца. Их мать Клэр вынуждена подменить коллегу по работе в канун Рождества. Но

дети не теряют времени зря. При просмотре старых новогодних видео, которые совсем недавно были ежегодной традицией Пирсов, Кейт замечает торчащую из каминную руку. В преддверии праздника девочка думает, что это Санта и просит старшего брата доказать его существование и запечатлеть редкое явление на камеру. Но детская забава становится угрозой всему городу. Рождество может быть сорвано. Чтобы этого избежать юные герои вместе с Сантой и его командой постараются вернуть миру праздник и веру в добро.

## «Крампус», режиссер Майкл Догерти.

Для любителей пощекотать нервы отлично подойдет американский ужастик, представляющий историю о некоем рогатом существе с копытами. Крампус проявляется в тех, кто не верит в чудеса и радость праздника, испытывает лишь злобу, жестокость и разногласия, вредит и беспощадно уничтожает жителей города, не обходя стороной и семью Энджелов. Но храбрый Макс рискует и отдает свою жизнь во имя семьи. В конце фильма все оказывается жутким сном, а семья Энджелов может быть только видением в стеклянном шаре логова Крампуса. Эти фильмы расскажут вам о новогодних приключениях, вселяющих ужас и страх (для любителей хоррора) переполохе в домах в канун праздника, а также в очередной раз пробудят веру в добро и чудо в душах людей любого пола и возраста.



София Колбичева

# Еще партейку?

Несмотря на то, что учеба идёт полным ходом, не стоит забывать о том, как можно ее разнообразить, весело проводя вечера с друзьями. Иногда для этого достаточно просто сыграть с ними в карты. Все верно - речь идёт о настольных играх. К сожалению, в Иркутске не так много мест, где можно развлечься ими, не приобретая напрямую. Потому каждое из таких мест заслуживает отдельного внимания.

В нашем городе уже не один год безусловным лидером выступает известный на всю страну магазин «Hobby Games» - он же крупнейший филиал по продаже развлекательных услуг и настольных игр в России. Работает заведение каждый день с 11 утра до 8 вечера по адресу: улица Дзержинского, дом 19. Если вы новичок в мире настольных игр - не стоит беспокоиться, над каждым новеньким шефство берут гейм-мастера, они любезно помогут вам ознакомиться с ассортиментом. Стоимость игрового дня варьируется от 250 до 500 рублей, но администраторы нередко проводят и бесплатные сессии, узнать о проведении которых можно в личной группе магазина на сайте «ВКонтакте».



Фото из приложения «2 гис»

Следующее место очень понравится любителю игры в «Мафию», это клуб под названием «Убийца - Дворецкий». Данное место получило довольно высокую популярность за счёт своей атмосферы и отличного ведущего. Находится клуб на улице Баррикад 51/5 на цокольном этаже здания. В зависимости от количества участников, за вечер проходит 2-3 интереснейших игры, а в перерывах между ними, ведущий проводит аналитику выбранных в процессе игро-



Посетители играют в игровой комнате, оф. группа «Хобби-геймс» ВК

вой сессии стратегий, указывая на положительные ходы или же ошибки участников, что позволяет улучшить впечатления после игры.

Резюмируя написанное выше, в Иркутске далеко не избыток мест для такого рода увлечений, но зато там, где они есть - время провести можно всегда будет с душой! Дорогие читатели, теперь вы знаете, где по окончании учебного дня можно сбросить стресс и хорошо провести время с друзьями, играя в любимые настольные игры!



«Город засыпает..просыпается мафия, официальная группа «Убийца дворецкий» ВК

# Залог продуктивного дня - здоровый сон

Для студентов встать утром из теплой постели - огромная проблема. Следствиями этого являются сбивый режим и частые опоздания, но можно приспособить свой организм просыпаться в нужное время, что позволит выполнять ежедневные задачи без спешки. Для этого стоит придерживаться элементарных правил:

- 1. Не ешьте перед сном.** Ночью организм подготавливается к новому дню, а переваривание пищи отнимает силы и энергию.
- 2. Откажитесь от использования гаджетов перед сном.** Не используйте их хотя бы за несколько часов до сна. Это позволит мозгу избавиться от лишней нагрузки и вам удастся уснуть быстрее, а значит и пробуждение не доставит проблем.
- 3. Ложитесь до 23:00.** По мнению

ученых, это самое оптимальное время для отхода ко сну, так как в это время мелатонин, гормон сна, начинает активно вырабатываться, что способствует более качественному сну. Благодаря этому, утром вы проснетесь отдохнувшими и энергичными.

- 4. Проветривайте помещение перед сном.** Свежий воздух повышает уровень кислорода в организме - это способствует более качественному и расслабляющему сну. Утром вы проснетесь с лёгкостью.
- 5. Не пейте на ночь кофе и напитки с кофеином.** Он замедляет выработку мелатонина и способствует нарушению сна. Лучше выпить чай из ромашки: он поможет нормализовать сон и избавиться от бессонницы и стресса.



Фото - Анастасия Герасимова

Анастасия Герасимова

## Зимний гид по здоровью

Когда температура на улице опускается ниже нуля, многие сталкиваются с вопросами о том, как поддерживать здоровье и сохранять тепло. Для студентов, увлеченных учебой, важно сохранять баланс витаминов в организме. В этой статье мы рассмотрим несколько способов, как оставаться здоровыми и энергичными.

- 1) Зимнее солнце.** Самый доступный источник витамина D - солнечный свет. Несмотря на холода, студенты могут проводить больше времени на свежем воздухе.
- 2) Питательный рацион.** Зимой особенно важно поддерживать питание, богатое витаминами и минералами. Студенты могут добавить в рацион разнообразные виды фруктов и овощей, такие как апельсины, грейпфруты, яблоки, мандарины, бананы, мор-

ковь, капусту, брокколи и шпинат.

- 3) Физические упражнения.** Занятия спортом помогут сохранить тепло в теле, укрепить иммунитет и зарядиться энергией. Тренировки в зале, активности на свежем воздухе, лыжи и коньки - все это

часть здорового образа жизни в зимнем режиме. Эти советы по укреплению здоровья необходимы для успешной учёбы и активной жизни в зимний период.

Елена Языкова



Фото из открытых источников

Главный редактор: Маргарита Царёва  
 Корректоры: Елена Языкова, Анастасия Герасимова  
 Журналист-фотограф: Данил Шевчугов, София Колбичева,  
 Дмитрий Усачёв, Вероника Якупова, Анжелика Новикова, Алина Кустенко  
 Дизайнер-верстальщик: Анжелика Новикова, Алина Кустенко

Выходные  
данные: