

# А Р А Б Е С К И 12+

300 ЛЕТ  
КУЗБАСС  
время быть первыми

Литературно-информационная газета  
Июль-август 2021 года

№ 4

БИБЛИО-LIVE

*Первая модельная  
библиотека  
в Кемерово!*

СТР. 9

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРАНИЧКА

*Как на нас  
влияет  
природа*

СТР. 16



# ПОД ПАРУСОМ КНИГИ К НОВЫМ ОТКРЫТИЯМ!



## НАШИ АВТОРЫ

**Вера  
ТЮМЕРОВА**  
главный библиотекарь  
Детской библиотеки  
им. А. М. Берсенева

**Евгения  
ЧУЙКО**  
библиотекарь  
детской библиотеки  
«Инфосфера»

**Максим  
ГЕРАСИМЕНКО**  
главный специалист  
по связям с общественностью  
отдела инновационных  
проектов и внешних связей  
МАУК «МИБС»

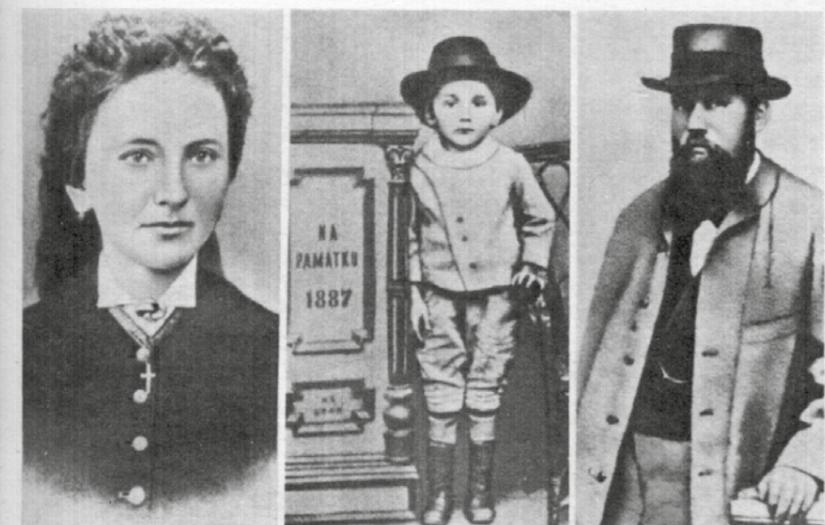
**Наталья  
МАРЬЕНКО**  
психолог отдела  
психологической поддержки  
чтения Детской библиотеки  
им. А. М. Берсенева

**Елена ПРИВАЛОВА**  
заведующий  
библиотекой «Слово»

## В номере:

Коротко о Ярославе Гашеке.....	2
Смотреть или не смотреть, вот в чём вопрос.....	4
Высвечен сердцем: поэт Борис Бурмистров.....	7
Первая модельная библиотека в Кемерово!.....	9
Его величество Наполеон!.....	13
Это нашей истории строки.....	14
Как на нас влияет природа.....	16

## ЗА УМЕРЕННЫЙ ПРОГРЕСС В РАМКАХ ЗАКОНА! КОРОТКО О ЯРОСЛАВЕ ГАШЕКЕ



Родители Я. Гашека: мать — Катаржина, отец — Йозеф, четырехлетний Ярослав.

**Р**оман «Похождения  
бравого солдата  
Швейка» я про-  
читал впервые в 26 лет.  
Почти все, кто когда-либо  
читал эту книгу, говорили,  
что познакомились с ней в  
детстве и она очень смеш-  
ная!

Да, но когда ты сам отслу-  
жил в армии и знаком со мно-  
гими политическими текста-  
ми, то приключения Швейка  
не кажутся смешными. Кри-  
тики и литературоведы го-  
ворят, что автор намеренно  
использует абсурд, гротеск и  
весьма гиперболизирует ре-  
альность. Я бы порекомендо-

вал им поохранять ракетные  
комплексы «Ярс» в тайге под  
Новосибирском, держа в ру-



## ЧТО НОВОГО?



ках лишь деревянное копые.  
Или же вспомнить, что по  
уставу солдат обязан поддер-  
живать свой внешний вид и  
обмундирование в опрятном  
виде, но при этом банный  
день только раз в неделю — и  
то, если вода нагрелась!

Чтение скорее превраща-  
ется в дембельское бинго,  
где ты выбираешь абсурд-  
ные ситуации из полного  
перечня похождения главно-  
го героя с фразой: «О, у нас  
тоже так было!»

Автору не приходилось  
долго выдумывать эти исто-  
рии. Большую часть он пи-  
сал именно с себя, поскольку  
принимал участие в Первой  
Мировой войне и так же,  
как и протагонист, попал в  
плен. Более того, Ярослав  
Гашек писал роман сразу на-  
чисто, то есть приключения  
публиковались без дополни-  
тельной корректировки. Пи-  
сатель рассказывал лишь о  
том, что видел сам, а именно  
абсурд общественно-поли-  
тической жизни в Австро-  
Венгрии и войны!

Если о войне и так все ясно  
из романа про Швейка, то с  
общественно-политической  
жизнью все куда интереснее.  
Публиковался Гашек не про-  
сто много, а слишком много,  
но под разными именами.  
Трудно посчитать, сколько у  
него было псевдонимов. За-  
чем все это? Ради политиче-  
ской клоунады.

Под разными именами  
он вступал в политические  
партии. Например, от кон-

серваторов он писал о важ-  
ности сохранения традиций  
и семейных ценностей, не-  
обходимости посещать цер-  
ковь по воскресеньям. А от  
коммунистов, наоборот, его  
тексты содержали крити-  
ку буржуазного общества,  
обобществления женщин и  
секуляризации! И под раз-  
ными именами он спорил в  
газетах сам с собой.

Самое интересное, что пу-  
блика и партийные деятели  
не сразу раскрывали подвох.  
Напротив, они выбирали  
каждую из своих сторон и  
открыто поддерживали тот  
или иной текст.

Сложно сказать, каких  
политических взглядов  
придерживался Гашек. Он  
открестился даже от анар-  
хистов. В конечном счете,  
он вступил в РКП(б), бла-  
годаря чему в некоторых  
наших городах есть улицы  
его имени. Но если бы пи-

сатель прожил подольше,  
то наверняка убежал бы и  
от большевиков.

На мой взгляд, Ярослав  
Гашек придерживался ве-  
сельных политических взгля-  
дов. Его партия «За уме-  
ренный прогресс в рамках  
закона!», которая ставила  
в свою повестку введение  
обязательного алкоголизма,  
гарантию пива, сосисок,  
хлеба и водки, повторное  
введение рабства и нацио-  
нализацию сторожей, нуж-  
на была не только ради са-  
тиры над обществом, но  
носила большую символи-  
ческую функцию.

Это шуточное образова-  
ние показало, что в мире  
грядут большие перемены.  
Абсолютная власть теряет  
свои позиции, а публичная  
политика, наоборот, начина-  
ет свое активное движение.

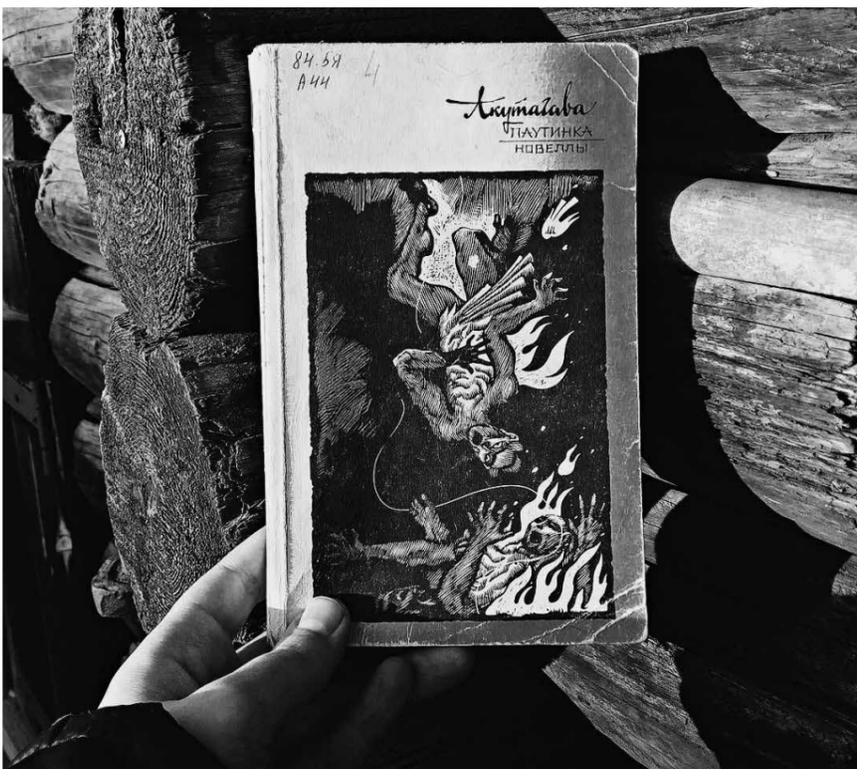
**Максим  
ГЕРАСИМЕНКО**

# СМОТРЕТЬ ИЛИ НЕ СМОТРЕТЬ, ПОГОВОРИМ ОБ АНИМЕ

**П**рактически каждый родитель разрешает своим детям смотреть мультфильмы. Кто-то, конечно, ставит ограничение на время просмотра и придирчиво отбирает, что именно можно смотреть его чаду, а кто-то не вдаётся в подробности, надеясь, что мультик-то уж точно не нанесёт вреда ребёнку.

Если здесь всё достаточно однозначно, то вот в вопросе просмотра аниме возникают серьёзные разногласия. Напомню, что аниме нельзя назвать мультфильмами. Прежде всего — это японская анимация. В отличие от мультфильмов других стран, предназначенных в основном для просмотра детьми, часть выпускаемого аниме рассчитана на подростковую и взрослую аудиторию. Источниками для сюжета чаще всего являются манга, ранобэ или компьютерные игры.

Аниме и манга уже давно пользуются огромной популярностью среди достаточно разных по возрасту и социальному статусу людей. А в последние годы



в библиотеках участились запросы на мангу.

При этом, если провести поиск в любом новостном портале по ключевому слову «аниме», — вы обнару-

жите множество скандалов и статей на тему вреда этого направления. Конечно, подобные статьи ещё больше пугают заботливых родителей, но насколько эти

# ВОТ В ЧЁМ ВОПРОС:

страхи обоснованы? Я не берусь изучать влияние аниме на детей и подростков, всё же я не психолог, а библиотекарь, поэтому хочу рассказать о своём опыте и наблюдениях по этому вопросу.

Так получилось, что достаточно большое количество наших активных читателей любят аниме. В основном это творческие и интересные люди, с которыми приятно поговорить и о книгах, и о науке, да и вообще практически обо всём. В своих увлечениях они находят вдохновение, а затем демонстрируют библиотекарям потрясающие рисунки, фанфики, рассказы и стихотворения.

Просмотр аниме также влияет на формирование интереса к чтению. Опять-таки сужу из своей практики. Дело в том, что есть целый ряд японской анимации, основанный на литературных произведениях.

Например, большое количество шедевров Studio Ghibli и Хаяо Миядзаки появились именно благодаря классическим произведениям: тут и экранизации книг Дианы Уинн Джонс «Ходячий замок», и «Ая и ведьма», и классики фэнтези «Сказания Земно-

морья» Урсулы Ле Гуин, и менее известной, но замечательной книги Джона Робинсона «Когда здесь была Марни», а также достаточно популярных в России книг «Добывайки» Мэри Нортон.

Даже если полнометражный шедевр Ghibli не основывается на книгах, он вполне может брать из них некоторые элементы. Например, идею Лапуты для аниме «Небесный замок Лапута» Миядзаки позаимствовал из книги Джонатана Свифта «Путешествия Гулливера». Также данная студия часто демонстрирует эстетику книг: тут на ум сразу приходит «Шёпот сердца», где главная героиня не только обожает читать, но и всё действие начинается в библиотеке.

Если говорить о сериальном формате этого направления, то тут всё немного сложнее. Тем

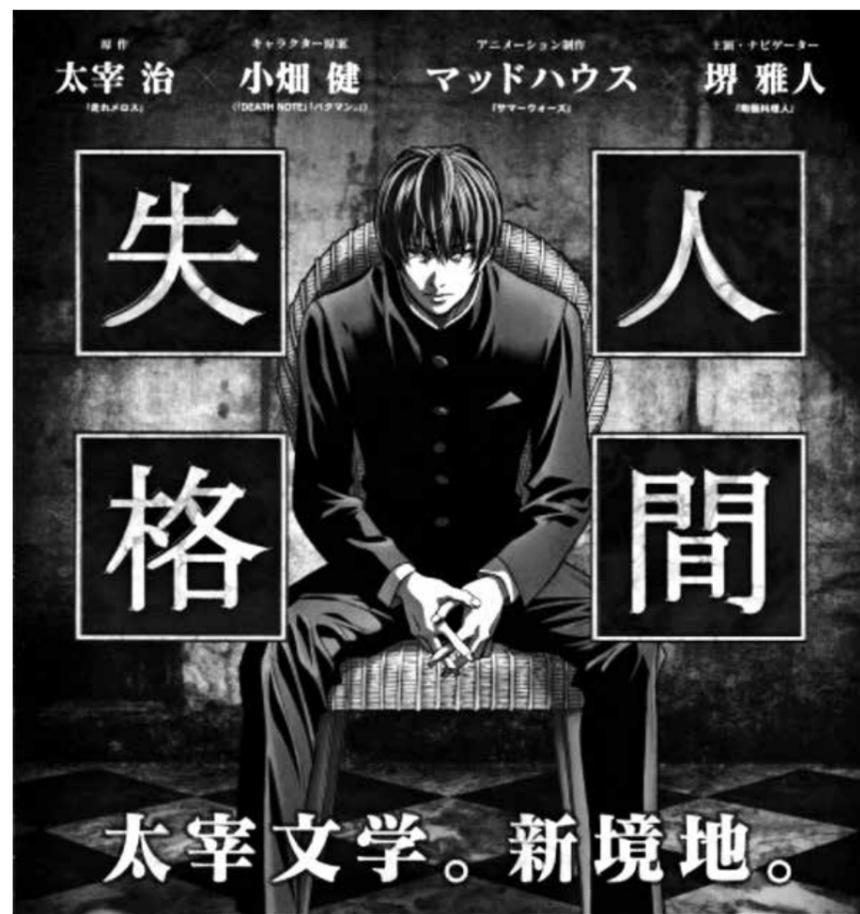
не менее, у меня есть очень яркий пример, когда аниме-сериал побудил старшеклассницу начать читать классическую японскую литературу.

«Aoi Bungaku» — 12-серийная аниме-адаптация шести классических произведений японской литературы. Просмотрев её, девушка пришла в библиотеку и попросила книги «Паутинка» и «Муки ада» Рюноске Акутагавы, а также «Беги, Мелос!» и «Исповедь «неполноценного» человека» Осаму Дадзая.

Это достаточно серьёзные произведения, поднимающие вопросы отдаления от общества, понятия «человечность», принципов морали и предательства.

Аниме нередко ссылается на книги в процессе повествования. Примером, иллюстрирующим эту ситуацию, является «Psycho-Pass», который вобрал





в себя такие жанры, как антиутопия, киберпанк, психологический триллер и детектив. Главный антагонист сериала Сёго Максима, будучи очень обаятельным персонажем, вдохновил многих на поход в библиотеку. Несмотря на то, что сам персонаж является безусловно отрицательным, его литературный вкус впечатляет: тут и «Джонни-Мнемоник» Уильяма Гибсона, и «Размышления о первой философии» Рене Декарта, и «Мечтают ли андройды об электроовцах?» Филип К. Дика, и «Бесы» Фёдора Достоевского и т. д. Положительные герои так же не только читают книги

в кадре, но и цитируют и обсуждают их.

Список подобных аниме-сериалов можно продолжать и дальше. Кто-то вспомнит приключенческий детектив «Gosick», главная героиня которого читает чуть ли не в каждом кадре, или «Bungou Stray Dogs», где большинство персонажей носят имена известных писателей и поэтов XIX–XX веков, в том числе Рюноске Акутагава, Осаму Дадзай, Фёдор Достоевский, Рампо Эдогава, Марк Твен, Николай Гоголь и т. д.

Конечно, не каждого зрителя такие отсылки заставят обратиться к литературе, но всё же некото-

рые обязательно захотят прочитать то, что читают любимые персонажи.

Рассматривая эту тему, хотелось бы разбавить положительными примерами некоторые негативные статьи об аниме. Это направление, как и литература и кинематограф, тоже бывает очень разным. Здесь тоже встречаются не очень удачные творения, да и на возрастной рейтинг нужно обращать внимание. Тот же «Psycho-Pass» рекомендован к просмотру лицам старше 17 лет. Нужно учитывать множество факторов, выбирая, подходит ли тот или иной культурный продукт вам и вашему ребёнку.

Это же касается и нас, библиотекарей, которым с умом нужно выдавать читателям мангу. Впрочем, это мало отличается от повседневной книговыдачи, да и количество манги в библиотеках г. Кемерово оставляет желать лучшего.

Смотреть или не смотреть аниме – каждый решает сам для себя. Но отрицать то хорошее, что даёт нам это направление, не стоит. Лучше попытаться разобраться, что же так цепляет вашего близкого, который любит аниме, и может быть, вы и сами захотите разделить с ним этот интерес.

*Евгения ЧУЙКО*

# ВЫСВЕЧЕН СЕРДЦЕМ: ПОЭТ БОРИС БУРМИСТРОВ

«Родился я на окраине города, оттого, наверное, переселяясь с места на место, выбираю жилье с видом на лес, поле... Мой отчий дом стоит на правом берегу города. Там живут до сих пор наши детские голоса, запахи бабушкиных пирогов, шорохи и звуки шагов, оставленные нами в те давние, давние годы».

Пожалуй, только поэт может так сказать о своей малой родине. Борис Васильевич Бурмистров, автор этих проникновенных строк, родился 75 лет назад, 8 августа 1946 г. в городе Кемерово, на улице Каменной, что в Кировском районе.

Писать стихи Борис Бурмистров начал еще в школе. Писал, «потому что душа так велела, потому что чувства просились наружу». Но, чтобы стать хорошим поэтом, ему пришлось пройти серьезную жизненную школу.

За плечами Бориса Васильевича путь от бульдозериста и слесаря до заместителя

директора завода, несколько лет работы в старательской артели на Крайнем Севере. Именно там в 1971 году в газете «Северная заря» впервые вышли его стихи. Вышли и превратились в песни: их записывали на магнитофон и передавали друг другу.

Где бы и кем ни работал Борис Васильевич, он всегда оставался поэтом. Первая книга его стихов «Не разлюби» вышла в Кемерово в 1989 году. В дальнейшем выходили: «Душа», «Поклонись земле русской», «Живу, и радуюсь, и плачу», «День зимнего солнцестояния», «Скажи люблю...», «Чтобы

женщина рядом была», «Как жить на свете не любя», «О чем не сказано ещё», «Сквозь сумерки времён».

С 1993 года он – председатель правления Союза писателей Кузбасса. С 2003 года – директор Дома Литераторов. Люди, живущие рядом, отчий дом, родной край – вот источник вдохновения для поэта.

Из прошлого высвечен сердцем  
Нетленный родительский дом.

Семья, родные, «родова» – для него не просто слова, это связь времен. И, чтобы ни происходило в стране, эта связь не должна рушиться.

Три женщины любимых,  
три печали  
У трех дорог меня всегда  
встречали.

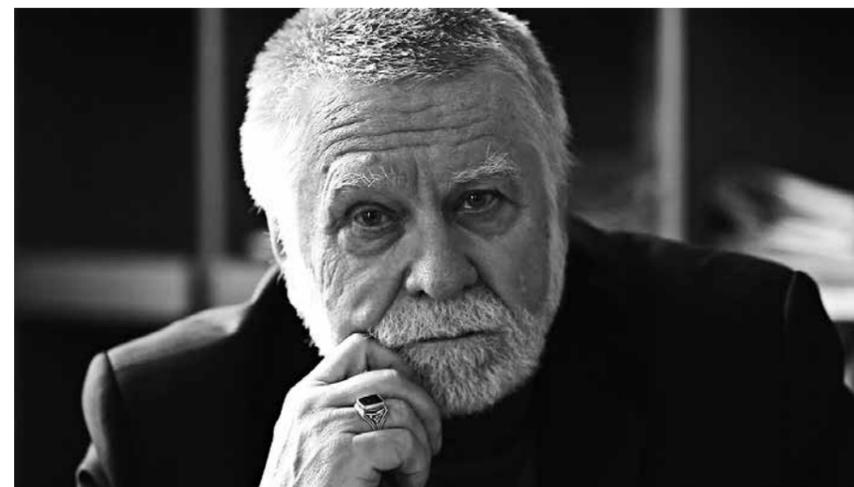
Три женщины любимых,  
три огня  
От злых напастей берегли меня.

Три женщины любимых  
на земле,

Три мотылька,  
светящихся во мгле,  
За них готов молиться  
день и ночь

Храни их, Боже:  
мать, жену и дочь.

– Любовь для поэта, – считает он, – та ось мироздания, вокруг которой вра-



щается всё. Бог любит и учит этому чувству нас.

Однажды утром он проснулся и записал: «Любовью к ближним истончусь..., душа любовью станет». Эти слова стали его жизненным кредо.

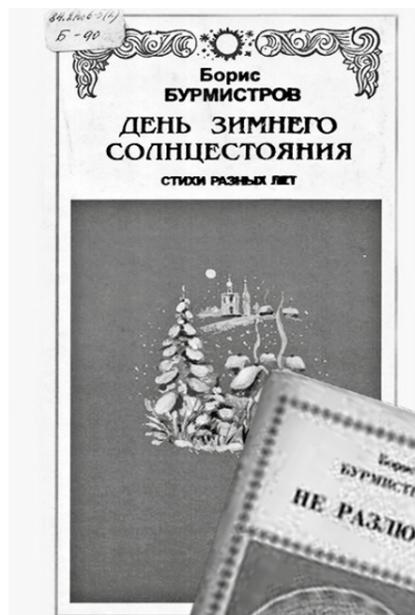
Пройдет печаль,  
исчезнет грусть,  
И ночь, как сон, истаёт.  
Любовью к ближним истончусь,  
Душа любовью станет.

Спокойный, выверенный, негромкий голос поэта слышнее многих крикливых, уверенных в своем человеческом и творческом превосходстве сочинителей. Его прикосновение к миру поэзией, которая нежнее цветка одуванчика, доходит до сердец и умов гораздо сильнее, чем самые узорные, но равнодушные речи.

Загляделся в прозрачный ручей  
И над жизнью задумался снова:  
Отдохнуть бы от шумных речей  
В ожидании светлого слова.  
Как прекрасен родимый язык,  
Как он в строчки, созвучья  
ложится,

Словно к чистой водице приник  
До конца моих дней не напиться.

Жизнь и время посеребрили бороду, пришла мудрость, но душа поэта Бориса Бурмистрова всё так же светла, как у того мальчика, бегавшего по улице Каменной. В детстве ему мечталось, что придет время, когда мир, покой и любовь будут в каждом доме на родной земле.



Прошли годы. Много бед, горя и потерь обрушилось как на страну, так и на самого поэта.

Что-то не то в этом мире творится,  
Если печалью подсвечены лица,  
Если на лицах тревога застыла,  
Значит, душа о душе позабыла.  
И все же, не переставая любить  
и надеяться, он верит:  
И свет любви необъяснимой  
Во тьме отыщется... И вновь  
К душе измученной, ранимой,  
Как божий дар, придет Любовь.

С этими мыслями живет поэт Борис Бурмистров. Живет по совести и продолжает писать «высвеченные сердцем» и созвучные русской душе стихи. Пишет, чтобы «и в стужу не остыли ни души, ни сердца» читателей, живущих рядом с ним на этой родной до боли земле.

**Вера ТЮМЕРОВА**

# ПЕРВАЯ МОДЕЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА В КЕМЕРОВО!



Помимо этого, в «Книжной радуге» был произведен капитальный ремонт фасада с заменой витражных окон, установлены подъемник для маломобильных граждан и система видеонаблюдения, охранная и пожарная сигнализации.

Обновленный дизайн библиотеки отражает региональную специфику Кузбасса. За основу взяты месторасположение библиотеки – шахтёрский посёлок Кедровка и лозунг «Уголь – чёрное золото». В оформлении использованы цвета угольной промышленности: чёрный, жёлтый и серый, что делает образ библиотеки подвижным и динамичным.

**Максим  
ГЕРАСИМЕНКО**

**25** августа в поселке Кедровка состоялось открытие первой модельной библиотеки в городе Кемерово.

Модернизация библиотеки семейного чтения «Книжная радуга» МАУК «МИБС» произведена благодаря победе в конкурсном отборе в рамках федерального проекта на создание модельных библиотек.

В библиотеке полностью заменены мебель и оборудование, приобретено почти 5 тысяч новых книг, из них почти половина современная детская литература. Среди новинок преобладают художественные произведения, а также научно-популярные книжные издания, справочники, литература о спорте, психологии и экологии.





## ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО НАПОЛЕОН!

**Ч**то ж, по просьбе трудящихся, я вновь пишу рецепт того, что готовлю у себя на кухне. На этот раз речь пойдет о торте. Тем более, что уже скоро осень, а уход лета 2021 года нужно чем-то подсластить.

Торт «Наполеон» – один из самых популярных десертов во всем мире. Правда, не везде его именно так называют. Аналогичное название распространено в США и России, в других странах он называется «Тысяча слоев».

**ИТАК, НАМ ПОНАДОБИТСЯ:**

Сливочное масло 400 г;  
Сгущенное молоко комнатной температуры 150 г;  
Молоко 400 мл;  
Яйцо 3 шт.;  
Сахар 100 г  
+ 20 г ванильного сахара;  
Мука 425 г;  
Крахмал 25 г;  
200 г сметаны 15%.

Первое, что нам следует сделать, – взять 200 грамм сливочного масла и положить его заранее в морозилку. Именно в морозилку и 200 грамм! А пока оно мерзнет, начнем делать основу для заварного крема.

Берем два яйца, 100 грамм сахара, добавляем 20 грамм ванильного сахара, 25 грамм муки и 25 грамм крахмала, а



затем заливаем 400 миллилитров молока. Все это тщательно взбить венчиком и перемешать до однородного состояния. После ставим на средний огонь, постоянно помешиваем основу для крема и снимаем перед закипанием. Оставляем ее остывать и переходим к тесту.

Засыпаем в емкость 400 грамм муки и чайную ложку соли. Слегка перемешиваем, и пришло время для замороженного масла! Постоянно обваливаем масло в муке и трем его на терке. Делаем это быстро, чтобы масло не растаяло у вас в руках. После добавляем одно яйцо и 200 грамм сметаны (можно побольше). Слегка замешиваем тесто в единый ком, а потом делим его на 8-10 частей и убираем в холодильник на час.

Пока у нас томится тесто, переходим к крему. Берем

200 грамм сливочного масла и взбиваем его миксером несколько минут. После добавляем 150 грамм сгущенки и взбиваем до однородности. Если результат вас удовлетворит, то заливаем сюда уже приготовленную основу для заварного крема и продолжаем взбивать до однородности.

Когда тесто приготовилось, берем пергамент, слегка посыпав мукой, раскатываем каждый кусок теста и отправляем в духовку, нагретую до 200 градусов, и ждем, пока подрумянится (около 10 минут).

Когда все будет готово – берем посуду, обмазываем дно кремом, а затем каждый слой. Да и вообще весь торт! Крема должно хватить. Можно посыпать орехами и сахарной пудрой.

Приятного аппетита!

**Максим  
ГЕРАСИМЕНКО**

# ЭТО НАШЕЙ ИСТОРИИ СТРОКИ

**5** августа 2021 года в библиотеку «Слово» (ул. Черноморская, 38Б) пришла записываться новая читательница и увидела на книжной выставке «Мы привыкли Кузбассом гордиться» знакомую книгу. «А вот эта книга мне знакома», – так и сказала она. Я улыбнулась: конечно, учебное пособие «История Кузбасса» знакомо многим кемеровчанам. И тут она открыла первую страницу и показала в коллективе авторов свою фамилию. Гвоздкова Любовь Ильинична не только была одним из авторов этой книги, но и организатором написания этого учебного пособия.

Было удивительно увидеть ее здесь в скромной маленькой библиотеке «Слово» поселка Крутой. Я попросила разрешения сфотографировать ее и написать о ней в соцсетях. Любовь Ильинична засмущалась, она не была готова к фотосессии, и как женщина я ее понимаю. Нам, женщинам, всегда хочется запечатлеть себя в красивой одежде с безупречным макияжем. Но мне удалось ее убедить, и она вкратце рассказала о себе.

Профессор, доктор исторических наук Любовь Ильинична Гвоздкова родилась 2 декабря 1952 года в городе Кемерово. После окончания в 1974 году Кемеровского го-



сударственного педагогического института работала преподавателем истории в вузах города. С 1988 года работала заведующей кафедрой новейшей отечественной истории Кемеровского государственного университета.

Обращаясь к истории России 30–50-х годов, Любовь Ильинична написала ряд важнейших работ о советских исправительно-трудовых лагерях: «Принудительный труд. Исправительно-трудовые лагеря в Кузбассе (30–50-е гг.)» Т.1, Кузбассвузиздат, 1994 г.; «Принудительный труд. Исправительно-трудовые лагеря в Кузбассе (30–50-е гг.)» Т.2, Кузбассвузиздат, 1994 г.

В 1997 году Любовь Гвоздкова написала докторскую диссертацию на тему «Сталинские лагеря на территории Кузбасса» («История репрессий и сталинских лагерей в

Кузбассе», Кузбассвузиздат, 1997 г.).

Любовь Ильинична возглавляла научную лабораторию при областной реабилитационной комиссии. В рамках деятельности лаборатории за 90-е годы проведено 20 экспедиций по местам сталинских лагерей, собран богатый фактический материал об их расположении, режиме, контингенте, профиле работ и хозяйственной специализации; создан кино- и фотодокументальный банк, составлена карта лагерей Кузбасса. Документальный фильм «Нас уже всех приговорили», снятый совместно с Кемеровской студией телевидения, стал дипломантом Всероссийского конкурса фильмов о «белых пятнах истории» в 1991 году. Также подготовлены и вышли в эфир документальные фильмы «И народ мой любит это»,

«Свидетельствую», «Воспоминание о прошлом».

Любовь Гвоздкова возглавляла аспирантуру, в рамках которой обучались и успешно защищали кандидатские диссертации молодые исследователи по теме «Политические репрессии».

С 2000 по 2002 годы исполняла обязанности директора Муниципального Музея-заповедника «Красная Горка». В 2001 году музей был официально открыт, после чего в октябре его посетил Чрезвычайный Посол Королевства Нидерланды в России, что говорит о большом интересе к этому музею.

Помимо этого, Любовь Ильинична является автором двух монографий, более 50 статей по истории развития Кузбасса, социальным и национальным проблемам региона («Интеллектуальный и индустриальный потенциал регионов России: всероссийские научные чтения», Кузбассвузиздат, 2002 г.), соавтором издания двух томов «Книги памяти жертв политических репрессий». Кемеровская научная группа, вторая после Ленинграда, создала такой серьезный труд и была отмечена Всероссийской комиссией по реабилитации жертв политических репрессий во главе с А. Н. Яковлевым.

М. Кушникова, одна из авторов трехтомника «Страницы истории города Кемерово», отозвалась о трудах Любви Ильиничны так: «Давно не чи-

тала такого яркого, поглощающего читателя материала, книга меня захватила полностью, очнулась через двое суток, пока не закончила ее читать. Материал уникальный, глубокий, дан серьезный анализ».

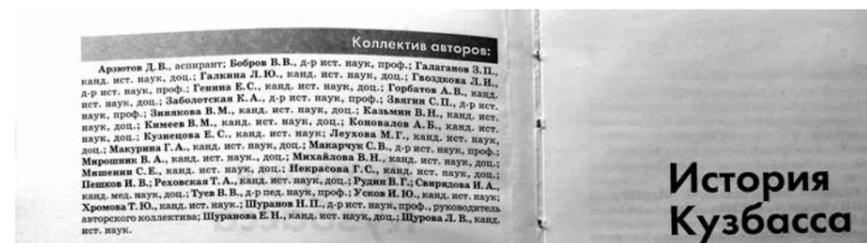
В конце 90-х годов научная деятельность Л. И. Гвоздковой обращена в социальную сферу. Социальный и национальный состав населения Кузбасса, пол, возраст, уровень образованности – вот далеко не полный перечень проблем, поднимаемый исследователем. Она – член ученого совета по защите докторских диссертаций в КемГУ. Ею опубликовано 85 научных работ.

У Любви Ильиничны серьезный послужной список. Она работала в Администрации области начальником департамента и проректором по учебно-воспитательной работе в Кемеровском государственном университете культуры

и искусств, начальником департамента внешнеэкономических связей Кузбасса Торгово-промышленной палаты Кузбасса, начальником департамента национальной политики Кемеровской области.

Вспоминая работу в КемГУКИ, Любовь Ильинична сказала: «Практика показала, что студенты нашего вуза хорошо знают содержание дисциплин гуманитарного цикла и впоследствии в своей творческой деятельности эти знания включают в практическую работу. Обращение к высоким образцам классики в ходе учебного процесса современной литературы, несомненно, способствует закреплению в сознании студента общечеловеческих ценностей, осмыслению жизненных проблем, формированию жизненной позиции, художественного вкуса».

*Елена ПРИВАЛОВА*



# КАК НА НАС ВЛИЯЕТ ПРИРОДА

**В**се больше людей живет в крупных городах, все больше времени проводя в почти полностью искусственной среде. Рабочие места, квартиры, торговые центры, салоны автомобилей – все отделано искусственными материалами. День горожанина проходит в транспорте и за экраном монитора. Вечером – телевизор. Минимум движений, кондиционированный воздух, искусственный свет. Вокруг асфальт, автомобили и высотные дома. Мы привыкли и воспринимаем такое положение дел как должное. Кажется, что от природы мы отделились и стали полностью от нее независимы. Более того, мы, особенно дети, все больше погружаемся в виртуальное пространство.



Такая жизнь стала возможной впервые за всю историю человечества: буквально несколько десятков лет назад человек, настолько оторванный от мира, попросту бы не выжил. Но и сейчас такая изоляция, пусть и комфортная, далеко не безобидна. Конечно, речь не идет о полной изоляции, мы все понимаем, что ежедневно вдыхаем и выдыхаем сотни литров воз-

духа, едим, пьем. Но влияние природной среды на нас гораздо глубже, тоньше и не всегда очевидно.

Так, ученые из США напрямую связали длительность пребывания на природе и продолжительность жизни: в своих исследованиях они выявили значительно более низкий риск развития хронических заболеваний у любителей природы. Мистики, конечно, здесь



нет никакой, всем давно известно, что движение, свежий воздух, солнечный свет благотворно сказываются на здоровье, просто человечество заново «открывает» для себя очевидное, осознает, что связь человека и природы гораздо сильнее, чем принято было считать.

А как влияет природная среда на психическое здоровье? Этот во-

прос все чаще становится предметом пристального внимания ученых, и полученные ими данные просто поражают.

Исследователи из Дании обнаружили, что у детей, которые росли, часто бывая на природе, в полноту ниже риск развития различных психических расстройств в дальнейшей жизни. Ученые также утверждают, что и во взрослой жизни риск раз-

вития депрессий, тревожных расстройств, неврозов и других отклонений постепенно снижается, если человек чаще соприкасается с естественной природной средой. Тут, видимо, имеет значение все – ландшафт, растения, солнечный свет, свежий воздух и т. д. Работы тех же исследователей показали, что доступность парков и скверов в местах проживания способствует общению людей, влияет на развитие когнитивных способностей у детей и даже снижает уровень преступности. Ознакомившись с этими исследованиями, мы видим, что оторванность от природы провоцирует проблемы как с физическим здоровьем, так и с психическим. Почему же так происходит?

Наше тело и мозг за 10 000 лет анатомически и физиологически почти не изменились, а вот образ жизни за последние 50 лет претерпел радикальные изменения. Эволюция – дело небыстрое, поэтому адаптироваться к таким стремительным изменениям человечество просто не успело, отсюда депрессия, тревожность, вспышки агрессии. А когда мы общаемся с природой, то погружаемся в естественную среду,

что дает глубокий отдых, «настраивает на здоровую волну».

А ведь на самом деле, не так уж много усилий нужно, чтобы значительно повысить качество жизни, снизить влияние на себя большого города. Если поставить себе такую цель, то встроить здоровые привычки в свою жизнь вполне реально. Пользуйтесь любой возможностью побывать на природе – например, можно после работы или в обеденный перерыв прогуляться в ближайшем сквере. Провести выходные не в торговом-развлекательном центре, а выехать за город. У многих есть дачи, кому-то интереснее будет воспользоваться предложениями «малого» туризма – существуют различные путевки выходного дня. Возможно, покажется привлекательной мысль выбираться, например, в «Томскую Писаницу» на праздник Ивана Купалы, навещать страусов или хаски. Вариантов масса, и такие прогулки помогут не только отдохнуть, но и наладить контакт с близкими.

Чтобы получить максимальную пользу от общения с природой, очень важно обратиться к реальности, «выныр-



нуть» из виртуального пространства, отвлекаться от своих гаджетов, вынуть наушники, отложить переписку. Вместо этого можно ощутить прикосновение ветра, солнечных лучей, послушать шелест листьев и пение птиц.

Чтобы почувствовать реальность, погрузиться в целительное «здесь и сейчас», можно использовать техники, доступные в любое время и в любом месте. Попробуйте идти медленно-медленно, делая шаг за шагом размеренно, как капает вода, замечая то, как живет вокруг природа – пробегают облака, изменяются тени, как движется листва и солнечные лучи скользят по предметам. Это поможет переключиться на другой ритм, увидеть в себе скопившееся напряжение, которое так и толкает куда-то мчаться, двигаться как можно быстрее. Из бессознательного могут возникнуть ответы на беспокоящие вас вопросы, озарения.

Для того чтобы почувствовать связь с телом, обогатить тактильные ощущения, сделайте следующее: возьмите любой природный объект: камешек, шишку, ракушку, цветок, плод и тщательно изучите его. Представьте, что никогда ничего

подобного не видели. Понюхайте. Ощутите его объем, вес, фактуру, температуру. Рассмотрите внимательно, не торопясь, какая у него форма, размер, цвет, из каких деталей он состоит, есть ли включения. Закройте глаза, вспомните все характеристики предмета. Прислушайтесь к себе. Какие чувства появились у вас? Какие ощущения в теле? Где они находятся? Чтобы сделать свой опыт более глубоким, можно зарисовать предмет по памяти. Затем сравнить с оригиналом. Посмотрите, все ли детали вы вспомнили? Запишите, какие мысли у вас появились, что вы чувствовали.

Погрузиться в настоящее, успокоиться, разбудить свое творческое начало поможет песок. Поиграйте с ним, почувствуйте, как он протекает сквозь пальцы, пересыпьте из ладони в ладонь несколько раз, сделайте фигурку. Это занятие приводит в расслабленное, почти медитативное состояние. Есть даже целое направление в психологии – песочная терапия.

Подобные практики помогают не только «соединиться» телу и голове, улучшить самочувствие, унять тревогу, но и дают возможность подпитать



своего «внутреннего ребенка» – часть нашей личности, в которой живут желания, эмоции, интерес к жизни и энергия в достижении целей.

И, напоследок, небольшой пример. В Японии принято ходить любоваться на цветущую сакуру. В период ее цветения даже выходные объявляют. Убежденные трудоголики, предельно рациональные жители мегаполисов, пронизанных космическими технологиями, просто гуляют и смотрят на цветы. Наверняка эта традиция предполагает не только сохранение национальных ценностей, но и призвана напомнить о неразрывной связи человека с природой, она несет не только эстетическое удовольствие от созерцания цветов, но и явную пользу для здоровья.

**Наталья МАРЬЕНКО**

# ЧТЕНИЕ – ВОТ ЛУЧШЕЕ УЧЕНИЕ!



Ответственный за выпуск: Ирина МАКСИМЕНКО  
Редактор: Екатерина ЛЕМАНН  
Верстка: Сергей ПОЛОВНИКОВ  
Фото: Алена ЧУМАРА

Подписано к печати 25 августа 2021 года

Газета «Арабески» издается с апреля 1994 года  
Адрес редакции: пр. Ленина, 135,  
отдел инновационных проектов  
и внешних связей МАУК «МИБС»  
Тел. для справок: 51-76-65  
E-mail: oipivs.mibs@mail.ru

Тираж: 35 экз.

Электронная версия газеты: [библиотеки.кемеровские.рф](http://библиотеки.кемеровские.рф)