

# ДРАБЕЖКИ

Муниципальное автономное учреждение культуры «Муниципальная информационно-библиотечная система» г. Кемерово

Литературно-информационная газета

Январь-Февраль **2013** года



НОВОСТИ БИБЛИОТЕЧНОЙ ЖИЗНИ

*В гости к  
«Сибирячку»!*

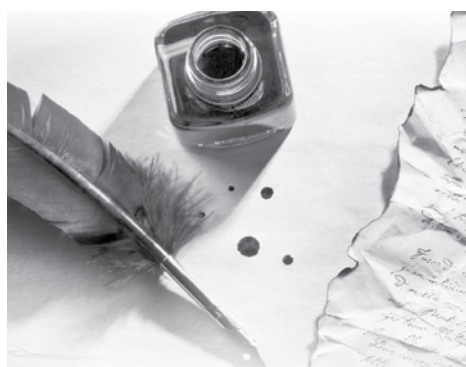
СТР. 2

НОВОСТИ БИБЛИОТЕЧНОЙ ЖИЗНИ

*Кузнецкий край –  
жемчужина Сибири*

СТР. 4

**ЧИТАЙТЕ С НАМИ  
В ЮБИЛЕЙНЫЙ ГОД!**



## Над выпуском работали:

**Татьяна  
ТАРАНЕНКО**

начальник отдела инновационных  
проектов и внешник связей  
МАУК «МИБС»

**Андрей  
МОРОЗОВ**

гл. специалист по связям с обществен-  
ностью отдела инновационных проек-  
тов и внешних связей МАУК «МИБС»

**Сергей  
ПОЛОВНИКОВ**

зав. сектором web-технологий отдела  
инновационных проектов и внешних  
связей МАУК «МИБС»

**Галина  
САМУСЕВА**

заместитель директора по работе  
с читателями МАУК «МИБС»

**Сергей  
ТЕТЕНОВ**

психолог отдела психологической  
поддержки чтения Детской  
библиотеки им. А. М. Береснева

**Екатерина  
СТЕПАНОВА**

зав. сектором рекламной деятельно-  
сти отдела инновационных проектов и  
внешних связей МАУК «МИБС»

**Алена  
ЧУМАРА**

библиотекарь издательского сектора  
отдела инновационных проектов и  
внешних связей МАУК «МИБС»

**Елена  
ВАСИЛЬЕВА**

заведующая детской библиотеки  
«Сибирячок»

**Раиса  
ГУРЫШЕВА**

заведующая  
библиотекой «Книгоград»

**Екатерина  
ТЮШИНА**

гл. библиотекарь отдела краеведения  
Детской библиотеки им. А.М. Береснева

**Ольга  
МАКАРОВА**

главный библиограф рекомендательной  
библиографии Информационно-  
делового центра МАУК «МИБС»

## В номере:

В гости к «Сибирячку»!	2
Кузнецкий край – жемчужина Сибири	4
Мой адрес – город Кемерово	6
Новый год под серебряной Луной	9
Славный 2012 год	10
Книжный Кузбасс	12
Сезонная депрессия: как ее ПРОИГРАТЬ	15
В преддверии весны и женского праздника	18

## В гости к «Сибирячку»!

**В** конце февраля 2013 года детская библиоте-  
ка «Сибирячок» празднует свой «золотой»  
юбилей, 50-лет со дня основания. Коллектив  
МАУК «МИБС» сердечно поздравляет сотрудников и  
читателей библиотеки с этим замечательным празд-  
ником.

Детские библиотеки в на-  
шем городе начали открывать  
еще в 40-е годы XX столетия.  
Это были восемь детских би-  
блиотек, работающих в раз-  
ных районах города.

Одна из этих библиотек,  
открытая 7 февраля 1963  
года в Центральном районе  
города, называлась Заиски-  
тимской детской библиоте-  
кой № 2.





Из-за отсутствия специальных помещений, библиотека несколько раз меняла место своего расположения.

После централизации детских библиотек в 1979 году, она получила название «детская библиотека-филиал №1».

Именно так называлась библиотека, которая сегодня носит название «Сибирячок».

В настоящее время библиотека располагается в здании МБОУ «Начальная общеобразовательная школа №98» по адресу: пр. Молодежный, 9 «Б».

Главной «изюминкой» библиотеки является краеведческий мини-музей «Предметы быта сибирских крестьян». Его основу составляет импровизированная кре-

стьянская изба, где разместились печь, сундук, самовар, угольные утюги и прялки. Музей дает возможность детям поближе познакомиться с историей, природой и культурой Кузбасса, прикоснуться к той эпохе, в которой жили наши предки.

Открытый семь лет назад в рамках реализации городского проекта «Качество жизни пожилых людей и инвалидов», клуб для старшего поколения «Сердечные встречи» дает возможность пожилым людям интересно провести время, познакомиться с новинками литературы, пообщаться друг с другом.

Так сложилось, что детская библиотека «Сибирячок» – единственная в микрорайоне ФПК. По-

этому ее читателями является как детское, так и взрослое население микрорайона. Библиотеку активно посещают родители вместе с детьми.

В этом году семья Стоцких стала участницей городского фестиваля читающих семей. Их семейная команда «Книгомонстры» многим запомнилась и оставила очень хорошее впечатление.

Веселые семейные конкурсы «А, ну-ка, мамы!», викторины, турниры, экскурсии для родителей первоклассников, акции, выступления на родительских собраниях – трудно перечислить все формы работы с семьей, которые использует библиотека.

В библиотеке работает Центр правовой помощи, где пожилые люди, родители, дети могут познакомиться с документами, воспользовавшись базами данных «Законодательство России» и «Консультант Плюс».

Сегодня библиотека имеет компьютерный читальный зал на четыре рабочих места с подключением к сети Интернет.

«Сибирячок» живет и развивается, ищет свой путь. Надеемся, он будет долгим.

*Елена ВАСИЛЬЕВА*

# Кузнецкий край – жемчужина Сибири



**И**стория многих регионов и городов исчисляется веками и тысячелетиями. Кемеровской области исполняется 70 лет – для региона это незначительный срок. Но именно в этот небольшой отрезок времени малоизвестный край превратился в крупный индустриальный и культурный центр нашей страны.

В рамках празднования 70-летнего юбилея Кемеровской области, МАУК «Муниципальная информационно-библиотечная система» организовала комплекс мероприятий, которые проводились в преддверии праздника и будут проводиться в течение всего 2013 года.

В библиотеках «Книгоград», «Родник», «Сибирячок», Детской библиотеке им. А. М. Береснева и Библиотеке на Весенней были проведены познавательные исторические беседы, на которых юные читатели познакомились с историей области и города

Кемерово. Дети отвечали на вопросы викторины и отгадывали загадки краеведческой тематики. История образования области, знаменитые люди, исторические памятники – основные темы для обсуждения. В каждое мероприятие вносили нотку лирики – звучали стихи и песни о Кузбассе.

Детская библиотека им. А. М. Береснева и библиотека «Ариадна» порадовали читателей чередой увлекательных выставок, на которых каждый мог выбрать наиболее интересный экземпляр книги о родном крае. Посетив выставку рисунков «Ум-

ножим красоту Кузбасса» дошкольников средней группы МБДОУ № 11 в библиотеке «Встреча», желающие могли окунуться в мир красок.

15 января 2013 года в Библиотеке на Весенней», в рамках краеведческой программы «Малая Родина – Кузбасс», прошла встреча с ветеранами Центрального района, посвященная юбилею области. Библиотекари подготовили историко-поэтическую композицию «О тебе пою, Кузбасс». В программе прозвучали стихи известных поэтов: М. Небогатова, И. Киселева, Г. Юрова, Н. То-



*Кому-то снится южный берег Крыма.  
Кого-то манят пальмы и моря.  
А мне Сибирь, как мать – неповторима.  
Здесь отчий дом, здесь родина моя.  
Кузнецкий край – жемчужина Сибири.  
Кузнецкий край – горняцкая земля.  
Народ Кузбасса – мощь его и сила,  
Богатство недр и хлебные поля.  
Мне по душе сибирская природа,  
Ее просторы, реки и луга,  
И летний зной, и зимние снега*

*И. Елизарьев*

гулева, Т. Пономаренко; были исполнены песни о Кузбассе и городе Кемерово; использованы кадры кинохроники «Сибирь на экране», «Освоение Сибири».

С 22 по 26 января 2013 года в библиотеке им. И. М. Киселева для учащихся школ № 90, Центра Временного содержания несовершеннолетних преступников № 1, школы-интерната № 101, прошли уроки города под названием «Кемерово – город перемен», посвященные юбилею области и города. Учащиеся познакомились с интересными фактами из истории города и области, с символами и достопримечательностями родного края. Ребята посмотрели фильм об одном из семи чудес Кемеровской области – музее-заповеднике «Томская Писаница».

Проведенные сотрудниками детских библиотек «Инфосфера» и

«Островок доброты» видеозаписи открыли для юных читателей доселе еще неизведанный Кузбасс и родной город Кемерово. Читатели совершили путешествие по историческим местам нашего края, побывали на известных и неизвестных улицах города Кемерово, увидели, какими они были в прошлом, и представили их в будущем.

При подготовке и проведении праздничных

мероприятий в рамках празднования 70-летнего юбилея Кемеровской области, сотрудники МАУК «Муниципальная информационно-библиотечная система» старались зажечь у своих читателей искорку любви и интереса к жизни народов родного края в разное историческое время, к его истории и культуре. Ведь возрождение лучших духовных традиций общества, воспитание нравственного, здорового поколения невозможно без воспитания такого чувства, как патриотизм, любовь и уважение к «малой родине». Человек не может осознать себя гражданином России, не осознав себя жителем конкретного региона с его историческими и природными особенностями.

*Андрей МОРОЗОВ*



# Мой адрес – город Кемерово

## к 95-летию города



**Б**огат на юбилей 2013 год. В январе отпраздновали 70-летний юбилей Кемеровской области, а в июне кемеровчане отметят 95-летие столицы Кузбасса.

История становления Кемерово как города началась 9 мая 1918 года, когда съезд совдепов в Щеглово постановил преобразовать село в город Щегловск, который в 1932 году был переименован в город Кемерово.

За прошедшие годы Кемерово из неизвестного села превратился в красивый и современный город. В его составе – 5 административных и 3 жилых района. Сегодня в городе действует более 100 крупных и средних промышленных предприятий. Кемерово также является одним из крупнейших сибирских образовательных центров. Десятки тысяч студентов обучаются в вузах и средних специальных учебных заве-

дениях. В городе действуют современные, хорошо оборудованные физкультурно-спортивные центры, торгово-развлекательные комплексы, благоустроенные жилые микрорайоны, хорошие дороги и магистрали.

А главными творцами всего этого являются кемеровчане. Каждый из них вписал свою строку в историю родного города, внес свой вклад в его развитие. Кемеровчане любят свой город и живо интересуются его историей.

Для кемеровчан, интересующихся краеведческими знаниями и любящих чтение, в муниципальных библиотеках, специально к 95-летию города Кемерово, проходят мероприятия в рамках краеведческой библиопанорамы «Люблю тебя, мой город».

В целях воспитания у подрастающего поколения интереса и уважения к истории и культуре родного края и города Кемерово, а также к



его жителям, достопримечательностям и событиям современной жизни, в библиотеках и школах проходит городской детский конкурс-викторина «Люблю тебя, мой Кемерово». Конкурс проходит в несколько туров. Знатоки отвечают на вопросы, посвященные родному городу и краю. Победители будут награждены в День Города.

Познакомиться с историческими памятными местами и достопримечательностями города Кемерово юным горожанам помогают электронные презентации: «Прогулка по старому и новому Кемерово», «Мой город краше всех», «Прогулка по городу детства» и др.

Проведение уроков города в библиотеках МАУК «МИБС» уже давно стало традицией. К 95-летию Кемерова библиотекари проводят краеведческие экскурсии и информационно-познавательные часы: «Копикуз» – 100 лет», «Кузбасс – труженик-боец-победитель», «Кемерово – город перемен»; обзоры литературы «Мой любимый город», «Город, в котором я живу», «Нет прекраснее города родного»; заочные экскурсии по улицам и площадям города Кемерово: «Родная улица моя», «Улицы города Кемерово», «Их именами названы улицы нашего города».

Свою любовь к родному городу дети проявляют, участвуя в викторинах: «Знатоки города Кемерово», «Мой

адрес – город Кемерово», «Я в этом городе живу, я этот город знаю». Юные краеведы отвечают на вопросы по истории города Кемерово, рассказывают о достопримечательностях и памятниках архитектуры.

Город Кемерово славен не только своими трудовыми успехами, но и творческими людьми. Неизменным успехом у горожан пользуются книжные выставки, информационно-библиографические материалы и беседы, посвященные нашим землякам: «100 великих кузбассовцев», «Юбилей литераторов Кузбасса»: 95-летие В. Д. Федорова, 80-летие И. М. Киселева, 85-летие В. А. Чивилихина и др.

Большой интерес проявляют кемеровчане к работам заслуженного художника России В. П. Кравчука, которые демонстрируются на выставке «Я рисую город» в детской библиотеке им.

А. М. Береснева. Художник запечатлел в графике малоизвестные уголки города Кемерово.

Краеведческие сюрпризы ждут читателей в каждой библиотеке города Кемерово.

К юбилею города и 100-летию Копикуза вышла уникальная книга «Копикуз. 1912-2012». Эта книга посвящена истории деятельности на территории Кузбасса акционерного общества «Кузнецкие каменноугольные копи» (КОПИКУЗ), которая охватывает исторический период становления Кемерово, начиная с 1912 года. Электронная презентация новой книги пройдет во всех муниципальных детских библиотеках. На встречу с читателями будут приглашены авторы и оформители книги: сотрудники музея-заповедника «Красная Горка», фотографы, писатели.

*Начало, окончание на стр.8*



*Окончание, начало на стр. 6*

На портале **библиотеки.кемеровские.рф** осуществляется постоянное обновление раздела «Наш город» (интересные события, факты, открытия, происходящие в городе Кемерово), ежемесячное обновление раздела «Календарь знаменательных и памятных дат города Кемерово и Кемеровской области». Фото-экскурсия «Кисть истории города» позволяет проследить исторические изменения города через призму фотоснимков.

Знакомство юных горожан с городом Кемерово и приобщение их к истокам родного города осуществляется также на занятиях в краеведческих мини-музеях и клубах, которые работают в библиотеках.

Литературно-краеведческий музей им. А. М. Береснева знакомит читателей с творчеством кузбасского детского поэта имя которого

носит одна из муниципальных библиотек, где ежегодно проходят «Бересневские чтения». В этом году в день рождения А. М. Береснева, в гости к поэту приехали школьники из села Титово Промышленновского района. Благодаря своему учителю Лидии Николаевне Овчинниковой, ребята с первого класса знакомы с творчеством Александра Михайловича. Они читали любимые стихи Александра Береснева, разгадывали кроссворд, составленный из стихов поэта, играли в литературные игры и рисовали кота Василия, ведь именно стихотворение «Кот-проказник» больше всего нравится детям. На память все получили книжки-малышки и закладки-раскраски со стихами поэта.

В детской библиотеке «Сибирячок» работает краеведческий мини-музей «Предметы быта сибирских крестьян». Одной из глав-

ных экспозиций музея является стенд «Кемерово от А до Я». Здесь представлены архивные фотодокументы, символика Кузбасской столицы, редкая краеведческая литература, картины кузбасских художников с видами города Кемерово.

Клубы «Юный краевед» (Детская библиотека им. А. М. Береснева) и «Вернись к истокам» (детская библиотека «Читай-город») работают по краеведческим программам, которые знакомят юных краеведов с историко-культурным наследием родного города и края, вовлекают детей в интересный процесс изучения того места, где они родились и выросли. Занятия проходят по темам: «Моя малая Родина», «Первые поселенцы города Кемерово», «Мой город краше всех», «Кемерово – город перемен» и др. А клуб литературного краеведения «Элегия» (библиотека семейного чтения «Книжная радуга») устраивает для своих читателей творческие встречи с кемеровскими поэтами и писателями. Такие встречи помогают лучше узнать краеведческую литературу.

Отличное настроение, интеллектуальные развлечения и ощущение веселого праздника неизменно присутствуют на всех мероприятиях, организованных в библиотеках к юбилею города Кемерово.

*Екатерина ТЮШИНА*







# НОВЫЙ ГОД под серебряной Луной

**К**ак показывает действительность, далеко не все наши сограждане в канун Нового года идут в баню. Особенно, под старый Новый год. Некоторые любя в этот день приходят в библиотеку «Книгоград», где библиотекари и участники клуба «Сударыни сибирячки» устраивают веселые посиделки: поют песни, читают новогодние стихи, загадывают загадки, дарят друг другу подарки. А вот в этом году, накануне новогодней ночи, все «сударыни» получили замечательный подарок: к ним в гости пришли певцы и музыканты из ансамбля «Серебряная Луна».

То весело, то задумчиво звучали в библиотеке песни. Читатели, пришедшие за книгами, останавливались и слушали концерт. А жен-

ские и мужские голоса сливались и поддерживали друг друга, напоминая о днях далекой юности. Глядя на вдохновенные лица певцов, слушая их замечательные, «неиспетые» за жизнь голоса, зрители и сами словно становились моложе, и отходили куда-то далеко болезни и заботы.

А в заключение, когда Виктор Голинский предложил аудитории спеть по одному куплету из знакомых с детства песен, все присутствующие подхватили песни так азартно, с таким подъемом, словно готовы были петь еще несколько часов подряд.

Еще долго не расходились члены клуба. За чайным столом много в тот день прозвучало веселых рассказов и стихов. Вспомнили и «колядки», и забавные случаи из жизни. Руководитель клу-

ба Г. С. Ясеновская рассказала о новогодних обычаях разных народов. Постоянная посетительница клуба Е. И. Ресенчук прочитала уморительное новогоднее стихотворение малоизвестного автора. Но особенно всем понравились внучки, пришедшие в клуб со своими бабушками. Они не только отгадывали загадки, но и сами их придумывали; не только читали стихи, но и сами их сочиняли. Если учесть, что этим внучкам 5 и 7 лет, можно понять восторг присутствующих. «Растет смена», – смеялись «бабушки». Есть кому поддержать традицию – отмечать в библиотеке старый Новый год.

И хотя расходились гости библиотеки задолго до появления Луны, они словно бы уносили с собой ее волшебный серебряный свет.

*Раиса ГУРЫШЕВА*

# Славный 2012 год

**Х**орошей библиотечной традицией стало завершать отчетную кампанию по итогам уходящего года проведением публичного отчета перед читателями и общественностью г. Кемерово. Основная задача мероприятия – в интересной форме «отчитаться» о проделанной за год работе, рассказать о самых значимых проектах и акциях, познакомить с планами на текущий год.

11 февраля 2013 года публичные отчеты состоялись в двух крупнейших городских библиотеках: в Детской библиотеке им. А. М. Береснева (бр. Строителей, 7) и в библиотеке им. Н. В. Гоголя (пр. Ленина, 135).

В 2012 году читателями муниципальных библиотек стали почти 143 тысячи человек. Если представить, что размах рук одного читателя составляет 1,5 метра, то, взявшись за руки, наши читатели смогут построить цепочку в 214 километров – почти до Новосибирска!

Такой читательской активности способствовали разные факторы. Это и многогранная работа библиотек по проведению массовых мероприятий – больше 10 тыс. выставок, бесед, игровых и конкурсных программ проведено библио-

текарями для горожан. Активно работали 58 клубных объединений, многочисленные лектории, мастерские, гостиные, кружки для всех возрастных категорий читателей, по самым разным направлениям.

Конечно, трудно было бы привлечь читателей в библиотеку без хороших книг. 824 тысячи книг, журналов, электронных документов всегда ждут своих читателей в городских библиотеках. Если представить, что все библиотечные документы одного формата А4, то нашими книгами можно было бы укрыть 49 кв. км. – или 7 футбольных полей!

Администрация библиотек и городская администрация

прилагают максимум усилий, чтобы фонды библиотек постоянно пополнялись новыми книгами. В 2012 году для этого было выделено 7 млн. рублей и приобретено еще 51 тыс. документов – 20 тыс. книг, 13 тыс. журналов, более 300 электронных носителей, оформлена подписка на 306 наименований периодических изданий.

Публичный отчет – это не просто цифры и факты. Публичные отчеты библиотек – это яркие фото- и видеоматериалы, живые выступления непосредственных участников, заманчивые обзоры и предложения.

Читатели библиотеки им. А. М. Береснева стали участниками театрализованного





представления «Все – на культурную прививку!», узнали о том, какое участие принимала библиотека в реализации городских, региональных и федеральных проектов и программ, в культурной жизни города, вспомнили наиболее удачные библиотечные встречи, выставки картин и фотографий, презентации книг. Сотрудники библиотеки познакомили гостей с лучшими читателями, лучшими книгами прошлого года. Читатели-активисты представили фрагмент мероприятия «Театр японской книги». Все желающие познакомились с экспозицией литературного музея поэта Александра Береснева.

В библиотеке им. Н. В. Гоголя читателей встретили «Библио-ярмаркой достижений 2012 года». С истинно русским размахом участникам публичного отчета была представлена насыщенная

событиями жизнь библиотеки, рассказ об удачных библиотечных проектах – клубе «Стильные штучки», публичных лекциях, «Таинственной ночи в библиотеке», проведенной в рамках первой ежегодной социально-культурной акции «БиблиоНочь» и т.д.



Открыта присутствующим в зале и панорама перспективных библиотечных событий, презентация новых форм работы. Всех участников библио-ярмарки ждали приятные сюрпризы.

Библиотеки города работают под лозунгом «Где читатели, там и мы!». Сегодня о работе библи-

отек, обо всех наших планах и мероприятиях легко можно узнать на информационном портале **библиотеки.кемеровские.рф**, на сайте **childlib.info** «Кемеровская виртуальная детская библиотека», на наших страничках в социальных сетях: Мой мир, Facebook, Twitter, Вконтакте, Одноклассники, Google.

Будем рады встречам с давними друзьями и новыми читателями. И надеемся, что у читающего Кемерово – и у библиотек, и у читателей – большое светлое будущее, наполненное интересными встречами, проектами, замечательными книгами!

*Галина САМУСЕВА*





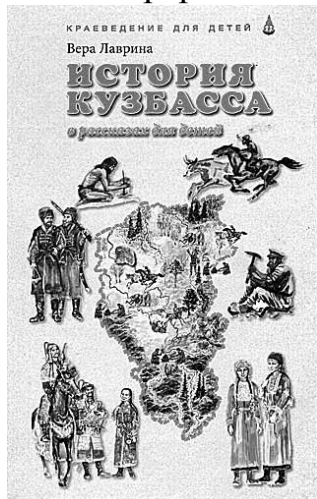
**Герасимов, А. Н. История кемеровской области [Текст]: книга для чтения / Александр Николаевич Герасимов; соавт. Светлана Александровна Герасимова. – Кемерово: Скиф; Кузбасс, 2007. – 223 с.**

Книга для чтения содержит в себе отрывки из мемуаров, произведений публицистики и художественной литературы, отражающих историю Кемеровской области с древнейших времен до конца 20 века. Предназначена для школьников и учителей и всех, кто интересуется историей родного края. Материа-

лы сгруппированы по темам. Каждый текст снабжен вопросами

**История Кузбасса [Текст] / отв. ред. Николай Павлович Шуранов – Кемерово: Кузбасс; Скиф, 2006. – 360 с.: ил.**

В предлагаемой книге освещается история Кузбасса с древнейших времен до наших дней. При подготовке использованы материалы, опубликованные в учебном пособии «История Кузбасса», дополненные и переработанные авторским коллективом.



**Лаврина, В. Л. История Кузбасса в рассказах для детей от древних веков до нашего времени / Вера Леонидовна Лаврина; худож. В. Помыткина. – 3-е изд. – Кемерово: Кузбасс, 2007. – 80 с.: ил.**

Эта книга открывает тайны истории родного края, знакомит с самыми древними периодами и событиями нашего недавнего прошлого. Книга отличается оригинальным подходом. Повествование сочетает познавательные и художественные главы, героями которых являются дети. Их глазами читатели увидят прошлое нашего края, переживут вместе с ними радости и беды. Книга предназначена для детей дошкольного и младшего

школьного возраста, а также родителей, воспитателей и учителей.

**Исламов, Дмитрий Викторович Кузбасс создающий [Изоматериал]: фотоальбом / Дмитрий Викторович Исламов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2011. – 147, [1] с.**

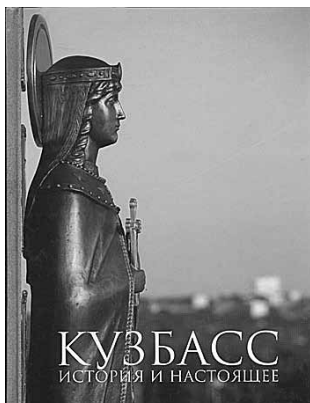


В книге представлены основные этапы новейшей истории Кузбасса, ключевые моменты развития экономики и социальной сферы в период 1997–2011 годов, перспективы развития региона.

**Кузбасс. Культура. Избранные страницы [Текст]: История и настоящее. – Кемерово – Томск: ООО фирма «Гала-Пресс», 2008. – 256 с., ил.**

В альбоме представлены сведения об учреждениях культуры и искусства Кузбасса. Рассказывается об успехах творческих коллективов Кемеровской области.





**Кузбасс. История и настоящее [Изоматериал]: альбом / ред.-сост. Олег Дмитриевич Недоговоров. – Томск: ГалаПресс, 2008. – 253, [3] с.**

Красочное издание в доступной и наглядной форме повествует об истории Кузнецкого края и современного развития Кемеровской области. В альбоме представлена разнообразная информация о географии, экономической и культурной жизни Кузбасса, о городах Кемеровской области. Книга содержит более 500 архивных и современных фото-

иллюстраций.

**Кузбасс: страницы истории [Текст]: фотоиллюстрированный очерк / авт.-сост. С. А. Скобликов, В. Н. Юдин; авт. текста Н. П. Шуранов, И. Ю. Усков. – 2-е из., испр. и доп. – Кемерово: СКИФ; Кузбасс, 2006. – 320 с.**



Красочная, прекрасно иллюстрированная книга расскажет об истории нашего края XVII – XXI веков.

Книга предназначена для всех, кто интересуется историей Кузбасса.

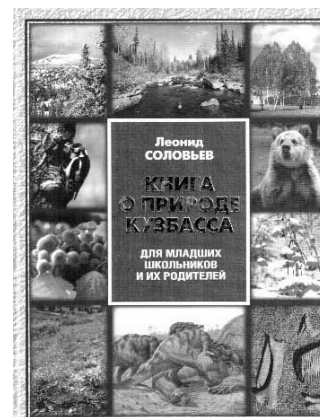


**Родной мой край – земля Кузнецкая [Текст]: Легенды, сказы, были. Предания / ред.-состав. В. М. Мазаев; оформление В. П. Кравчука, иллюстрации художника В. Илиндеева. – Кемерово: «Сибирский писатель», 2009. – 320 с., ил.**

В сборник вошли фольклорные и авторские жанры, рожденные и записанные на территории Кемеровской области: шорский героический эпос, сказки телеутов, обрядовые песни татар и бывальщины русских работных людей-бергалов.

**Соловьев, Леонид Иосифович Книга о природе Кузбасса [Текст]: для младших школьников и их родителей / Леонид Иосифович Соловьев. – Кемерово: [б.и.], 2008. – 403 с.: ил.**

Книга продолжает серию новых учебников и учебных пособий в рамках национального проекта «Образование». Содержит большой фактический и иллюстративный материал о природе и природных явлениях родного края, изложенный в интересной и познавательной форме для младших школьников.



**Коновалов, А. Б. История Кемеровской области в биографиях партийных руководителей (1943-1991) [Текст] / Александр Борисович Коновалов. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – 491 с.: фот.**



В монографии изучены жизненный путь и политические биографии первых секретарей Кемеровского обкома ВКП (б)-КПСС. С 1943 по 1991 год в системе региональной власти эта должность являлась ключевой. Автор на основе широкого круга источников определил вклад первых секретарей обкома партии в развитие области, показал их влияние на процесс принятия политических и экономических решений.

*Семь чудес Кузбасса [Изоматериал]: фотоальбом / фот. Юрий Сергеев, Дмитрий Сергеев. – Кемерово: Вояж, 2012 . – 157, [3] с.: цв. ил.*

Популярные культурно-исторические, природные достопримечательности расположены по всему миру, в том числе в России и, конечно, в нашем Кузнецком крае.

В список «Семь чудес Кузбасса» входят:

- Томская писаница;
- Кузнецкая крепость;
- Монумент «Память шахтерам Кузбасса»;
- Мариинск – город-музей под открытым небом;
- «Золотая Шория»;
- Азасская пещера;
- Поднебесные Зубья.



В. В. ТУЕВ | ИСТОРИЯ  
КЛУБОВ  
КУЗБАССА



КЕМЕРОВО • 1996

*Тувев, В. В. История клубов Кузбасса [Текст] / Виктор Владимирович Тувев; Департамент культуры Администрации Кемеровской области; Центр народного творчества и досуга; КГИИК. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 1996 . – 216 с.: ил.*

Книга посвящена малоизученной проблеме истории создания и деятельности клубов Кузбасса. Истоки клубного феномена и отдельные этапы их деятельности, по существу, не исследованы в российской науке. Монография охватывает широкие хронологические рамки: от зарождения рабочих клубов в 70-е годы XIX в. до наших дней.

Автор отмечает, что во всех крупных сибирских городах уже в XIX в. существовали дворянские («благородные»), офицерские («военные»), купеческие («коммерческие») собрания, выполнявшие роль словесного клуба, куда рабочим вход был запрещен. Для отдыха и просвещения рабочих создавались «народные дома», которые в начале XX в. получили довольно широкое распространение. Однако только после революционных событий 1917 г. начинает создаваться широкая сеть подлинно рабочих клубов.

**Ольга МАКАРОВА**



# Сезонная депрессия: как ее ПРОИГРАТЬ

*Депрессия для того и дана человеку, чтобы подумать о себе.*

*Михаил ЛИТВАК*



**Н**ичто не предвещало беды. Мне просто заказали очередную статью на «какую-нибудь» тему. В выборе темы положить на свой извращенный вкус я не решился, и спросил одного-другого-пятого о том, что им лично хотелось бы почитать...

И тут началась беда. Большинство, опрометчиво мною опрошенных, заявили, что им жизненно необходимо прочитать про сезонную, в данном случае, весеннюю депрес-

сию. Этого нервы мои не выдержали, и я принялся брызгать ядом. Ну, в самом деле – из года в год, весной и осенью во ВСЕХ газетах и журналах, от «Мурзилки» до «Коневодства», публикуются статьи про сезонную депрессию. И содержание этих статей стабильно, из года в год одно и то же: «мало солнца, как следствие – не вырабатывается мелатонин, как следствие – снижение настроения и жизненного тонаса, как следствие – нужно съездить в Египет или посе-

тить солярий; недостаток витаминов – надо кушать поливитаминные комплексы; бананы и шоколад – содержат вещества, избавляющие от депрессии; ароматерапия – это хорошо; велотренажер – это очень хорошо; шопинг, новые знакомства и шумные вечеринки – вообще замечательно!». И так – из года в год! Ну, неужели где-то остался хоть один человек, который не читал этих ежегодных советов?!

*Начало,  
окончание на стр. 16*



*Окончание,  
начало на стр. 15*

Чуть позже, когда иссякли мои стратегические запасы яда, мне в голову пришла очень оригинальная мысль: да, статьи о мерах борьбы с сезонной депрессией публикуются регулярно и давно должны были набить оскомину у читателя, но ведь не набили! А почему? Уж не потому ли, что сезонная депрессия случается каждый год, и обывателю объективно каждый год нужна соответствующая информация? Но, пардон, эпидемия гриппа случается тоже ежегодно, но ведь обыватель не ищет с маниакальным упорством информацию о гриппе. Такое впечатление, что обывателю просто нравится «лечиться» от се-

зонной депрессии. А от гриппа – не нравится. А почему от одной «болячки» лечиться нравится, а от другой – нет? А вот почему...

Если вы вылечитесь от гриппа, то – что вам за это будет? Вас, может быть, за это наградят, похвалят, скажут: «Матерый человек! Уважаю!», или премию, может быть, выпишут «за успешное излечение от гриппа»? Ничего подобного! Шлепнут вам треугольную печать в больничном, и – ком арбайтен, в две смены, на верстывая все, что проболел!

А вот депрессия – совсем другое дело! За избавление от депрессии вас обязательно похвалят. Каков сегодня образ успешного и благополуч-

ного человека? У него всегда приподнятое настроение, он не унывает, он ничем не заморачивается и постоянно генерирует креативные идеи; он непрерывно чем-то занят: хобби, спорт, работа, работа, работа, еще немножко работы, короче говоря – самореализуется человек. А тут – вы, со своей депрессией! Фу-фу-фу! Как некрасиво! А ну-ка, быстренько – витамины, солярий, шопинг, велотренажер! Встряхнись, тряпка! Докажи всем, какой ты успешный и благополучный! И вы, конечно, встряхиваетесь и начинаете всем все доказывать.

Вы из года в год читаете статьи о сезонной депрессии, из года в год кушаете витамины и принуждаете себя ходить в спортзал.



Потому что победить депрессию – это круто и престижно. Потому что депрессия – это проблема номер один...

А между тем, проблемы сезонной депрессии – не существует! Нет, сама сезонная депрессия есть, а проблемы – нет. Дело в том, что депрессия – это один из защитных механизмов психики. Депрессия возникает как защитная реакция организма на стресс. Зимой действительно наступает гормональная перестройка организма, типа «мало солнца – мало мелатонина – снижение жизненного тонуса». Организм перестраивается в этакий «энергосберегающий» режим. Зимой организму объективно необходимо много спать, много есть и мало работать. А вот общественное мнение с этим не согласно! Оно навязывает образ благополучного и преуспевающего человека, который ВСЕГДА, и

зимой тоже, много-много работает, все успевает и прямо-таки фонтанирует энергией. То есть, зимой организм хочет спать, а вы, в угоду общественному мнению, заставляете его работать. Это вызывает стресс. Чтобы защититься от стресса, чтобы сберечь оставшиеся крупинцы энергии – организм и включает депрессию: вялость, апатия, отсутствие желаний (любых), отсутствие интереса (ко всему), эмоциональная холодность, замкнутость. И чем больше вы накручиваете велотренажер, в попытке справиться с депрессией – тем больше энергии вы теряете, тем сильнее испытываемый организмом стресс и тем глубже ваша депрессия.

Несмотря на то, что великий и могучий «Cosmopolitan» считает иначе, сезонная депрессия – не есть вселенское зло, с которым надо бороться. Сезонная депрессия – это

индикатор того, что вы тратите больше энергии, чем у вас есть. Не боритесь с депрессией – поддайтесь ей.

У вас сезонная депрессия? Ничего не хочется делать? Ну, так – не делайте. Ничего не делайте. Насколько это возможно – отдыхайте, экономьте энергию. Все время хочется спать? Ну, так – спите. Как можно больше. Хочется есть? Ешьте. О набранных килограммах будете думать потом, когда восстановятся энергетические резервы организма. Утомляет общение с людьми? Кругом видятся одни гады и подонки? Очень хорошо! Не общайтесь с этими гадами и подонками. Отдохните от общения. Ничего не делайте «через силу». Не нужно «через силу» веселиться с друзьями, не нужно тащить себя за шиворот в театр, кино, спортзал. Перестаньте насиловать себя, отдохните от бессмысленной борьбы с депрессией. Сменится сезон – пройдет и сезонная депрессия. Пройдет сама собой. А сейчас – просто примите ее как способ остаться наедине с собой, подумать и отдохнуть от повседневных дел.

И главное – перестаньте из года в год спрашивать, как бороться с депрессией!

**Сергей ТЕТЕНОВ**



# В ПРЕДДВЕРИИ ВЕСНЫ И ЖЕНСКОГО ПРАЗДНИКА

**Н**есмотря на то, что за окном вьюга и холода, и зима еще властвует на просторах земли, мы уже ждем прихода весны и праздника любви к женщине. Так устроен человек, – он всегда ждет лучшего и хочет верить в прекрасное. Всем женщинам хочется выглядеть по-особенному не только в праздники, но и в будни. Каждая женщина в душе считает себя уникальной и неповторимой...



*Как хорошо выглядеть весной: простые, но полезные советы!*

*Ароматерапия.* Иногда вечером можно побаловать себя теплой ароматной ванной с добавлением трав или солей. После такой ванны спится особен-

но крепко. Вода должна быть не выше и не ниже температуры тела. Попробуйте погрузиться в пену с ароматом мускатной розы. Налейте себе чашку ароматного чая с ромашкой, мятой и мелиссой, и расслабьтесь. На следующий

день после такого сеанса ароматерапии вы наверняка будете выглядеть бодро и свежо!

*Поддержание достаточного уровня влажности воздуха.* Зимой в квартире тепло или жарко (кому как повезет), и воз-



дух в помещении недостаточно влажный для нашей кожи. Хорошо было бы приобрести увлажнитель воздуха. Ну а если средства не позволяют раскошелиться на такую минироскошь, нужно расставить по всей квартире емкости с водой, поддерживая, таким образом, нужную влажность воздуха.

*Осторожнее с солнечными лучами!* Весной активизируются веснушки и пигментные пятна. Излишняя пигментация возникает из-за избыточной выработки меланина кожи. Заняты этим специализированные клетки кожи – меланоциты. Работают они только под воздействием ультрафиолетового излучения, которого в зимний период маловато. С увеличением светового дня весной мы больше бываем на улице, кроме того, солнечная ак-

тивность в этот период повышается. Результат не заставляет ждать – меланоциты просыпаются и нарабатывают меланин, скапливающийся в определенных участках. Таким образом, на открытых участках кожи появляются пигментные пятна (к ним относятся также и веснушки). Поэтому, для предотвращения появления пигментных пятен, перед выходом на улицу, неплохо было бы нанести на лицо, руки, шею и все открытые участки кожи солнцезащитный крем (SPF не ниже 15). Существуют даже солнцезащитные шампуни для волос. Использование таких средств защитит кожу не только от влияния активных солнечных лучей, но и сухого зимне-весеннего воздуха.

*Фен – в сторону.* По возможности избегайте сушки волос с помощью

фена. По крайней мере, стоит воздержаться еще на пару-тройку недель до полноценного прихода весны с ее теплыми деньками. Лучше высушить волосы естественным образом. Пусть это займет больше времени, зато кожа головы не будет пересушиваться, что ей категорически противопоказано, особенно сейчас, в переходный межсезонный период.

*Модная прическа – самый лучший способ поднятия настроения!* Именно сейчас, в преддверии женского праздника (8 марта), не откажите себе в маленьком удовольствии: сделайте модную стрижку или просто поменяйте вашу повседневную прическу, привнеся в неё необычные элементы: новую форму челки, необычный пробор, красивые аксессуары. Такая перемена, конечно же, привлечет к вам внимание, поднимет настроение и жизненный тонус. Главное – при выборе прически учитывайте не только ваш тип лица, но и другие факторы: рост, фигуру, тип ваших волос.

Дорогие женщины, будьте здоровы, и пусть весна подарит вам приятные события и перемены к лучшему!

**Екатерина  
СТЕПАНОВА**



*Коллектив МАУК  
«МИБС» г. Кемерово  
от всей души поздравляет  
наших коллег с вручением  
высокой награды, желаем  
дальнейших успехов  
в работе и достижения  
поставленных целей.*



**МЕДАЛЬ  
«70 лет  
Кемеровской  
области»**

*Павленко  
Татьяну Петровну,  
директора*

*Коваленко  
Павла Константиновича,  
заместителя директора  
по информатизации*

*Миронову  
Людмилу Александровну,  
начальника единого  
центра каталогизации*



**С огромным удовольствием поздравляем Вас с Днем защитника Отечества! Этот праздник олицетворяет силу и мощь, любовь и преданность своей Отчизне, способность заботиться и защищать свою семью! Искренне желаем Вам семейного благополучия, успехов во всех Ваших делах и начинаниях, осуществления планов и выполнения поставленных задач. И пусть каждый день несет Вам только радость и много интересных встреч и событий!**

Ответственный за выпуск газеты:  
Тараненко Т. С.  
Верстка газеты: Половников С. В.  
Газета «Арабески» издается с апреля 1994 года

Адрес редакции: пр. Ленина, 135,  
библиотека им. Н. В. Гоголя.  
Тел. для справок: 51-76-65  
e-mail: smi@childlib.info

электронная версия газеты: библиотеки.кемеровские.рф  
Подписано к печати 25 февраля 2013 года

Тираж: 30 экз.