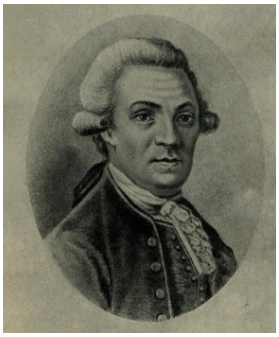
№ 10 ● октябрь ● 2026 год

Вестник Гуманитарного центра

Анонсы на ноябрь 2026

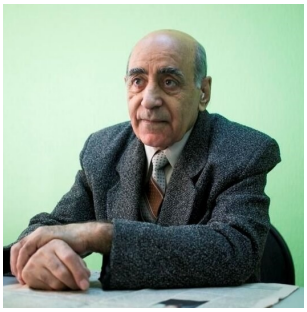


2 ноября в 16-00 ждёт гостей праздничная программа ко Дню народного единства «Народов много – страна одна!». Году народного единства России 3 ноября посвящена книжная экспозиция «В дружбе народов – сила России». **4 ноября** читателей ждёт обзор книжно-иллюстративной выставки «Минин и Пожарский».



11 ноября открывается книжно-иллюстративная выставка «Вперед, к Камчатке путь его лежал» к 315-летию со дня рождения русского географа Степана. Крашенникова. В начале марта 1735 года Крашенинников прибыл в Иркутск, где пробыл до 21 января 1736 года. Этот город стал для него важным этапом в рамках Второй Камчатской (Великой Северной) экспедиции.

Информационно-библиографическое издание «Смысл жизни - только в любви…» к 90-летию со дня рождения члена Союза писателей России Карлоса Баляна (1936-2023) выйдет в свет **11 ноября**. Поэт вырос в Грузии, но полвека прожил в Иркутске, его стихи с армянского языка на русский переводили известные сибирские поэты. К. Балян - создатель первого в Иркутске национально-культурного центра в Восточной Сибири - армянского культурного общества, школу для детей класс, по изучению истории, культуры и родного языка Армении.



18 ноября виртуальная зарисовка «Я писатель однозначно…» посвящена 80-летию писателя, актрисы Екатерины Георгиевны Марковой. Она родилась в Иркутске в семье литераторов Агнии Кузнецовой и Георгия Маркова. Известность ей принесла роль Гали Четвертак в фильме С. Ростоцкого «А зори здесь тихие…» (1972). По её повести «Чужой звонок» был снят одноимённый художественный фильм.





Вечер в музее к 105-летию со дня рождения Аделин Полевой «Души материнский свет» **19 ноября** открывает цикл мероприятий ко Всероссийскому дню матери. **25 ноября** пройдёт игровая программа для учащихся начальной школы «Мир начинается с тебя», **27 октября** в 16-00 начнётся праздничная программа «Жизнь подарила, мир сберегла!», **29 ноября** откроется выставка-поздравление «За все тебя благодарю».

Беседа у книжно-иллюстративной выставки «Отец российской науки» **19 ноября** в честь 315-летия со дня рождения М. В. Ломоносова (1711-1765) расскажет, «как архангельский мужик по своей и божьей воле стал разумен и велик». **19** ноября познавательно-игровая программа «Великий сын России» расскажет о человеке, которому принадлежат слова: «Российское могущество прирастать будет Сибирью и Северным океаном».



«Всё начиналось на этих подмостках...»

Вне сомнения, все любят театра, эстраду, кино, телевидение. Начало этих видов искусства восходит к древности, познакомиться с историей можно , взяв почитать книги историка театра Александра Борисова.



В серии «Неведомая Русь» (Вече,2025) вышла книга Александра Борисова «Наследники скоморохов» о судьбе и путях русских скоморохов «после скоморошества». «Весёлые по улицам похаживают, гудки и волынки понашивают, промежду собой веселы разговаривают…», - так в старину пели о первых русских артистах. Весёлых людей в ярких одеждах ждали, им радовались. Их облик дошёл до наших дней, потому что был запечатлён десять столетий назад, самые ранние сохранившиеся изображения древнерусских артистов находятся на фресках Софийского собора в Киеве.

На страницах издания на основе обширного исторического материала раскрываются неизвестные или давно забытые факты жизни первых русских артистов, формировавших духовную



культуру древней Руси. Они развлекали и простолюдинов, и знатных людей. Как пишет автор, «и вдруг они исчезли, оставив после себя присказки и прибаутки, пословицы и поговорки. А ведь эта категория людей имеет свою историю, традиции, тайны, и, главное – большое наследие». Скоморохов можно считать первыми организаторами, артистами, передвижниками, проявлявших свои таланты в музыке, пении, актёрском мастерстве, среди них были танцоры, дрессировщики, шуты, акробаты. И главы в книге названы соответствующе: «Шуты», «Юродивые», «Калики перехожие», «Ярыжки и кабацкие», «Офени», «Раёк», «Балаган», «Медвежья комедия», «Литургические действа», «Охочие комедианты», ни и как продолжение – главы о театре, кино, телевидении.

«Они на лицо «личины» и «хари», и не только пели и плясали, но и разыгрывали комические сцены, показывали дрессированных медведей. Иногда они выступали, вставая на ходули», - отмечает А. Борисов и приводит характеристику «Толкового словаря живого великорусского язы-

ка» В. Даля: «Скоморох, скоморошка, музыкант, дудочник, чудочник, волынщик, гусляр, промышляющий пляской с песнями, шутками и фокусами, актёр, комедиант, потешник, медвежатник, ломака, гаер, шут и прочее. Скоморошить и скоморошничать, жить, промышлять скоморошеством, музыкой или плясками, гаерством, потехами, смешить и веселить людей»

Ещё одна книга А. Борисова – «Предтеча русского театра» - вышла в свет в том же издательстве годом ранее в той же серии – «Неведомая Русь». Эта книга - о судьбе русских скоморохов. На основе богатого материала здесь раскрываются неизвестные или давно забытые факты жизни первых русских артистов. Впервые скоморохи представлены как предтечи и провозвестники русского театра, который стал прямым наследником их творчества. У древних восточных славян существовали различные виды зрелищ, которые были связаны с обрядовыми формами языческих религиозных верований. Исполнение обрядов сопровождалось пением, игрой на музыкальных инструментах, плясками и играми. А. Борисов приводит высказывание историка И. Барщевского : «Это были представители языческих культов; они вносили в среду народную не только развлечения, веселье и смех, но, как знатоки древних народных культов, оставшихся ещё с языческих времён, их обрядовой стороны, их песен под музыку и их символических игр, имели значение народных наставников».

«Важным разделом деятельности волхвов было создание и передача по наследству многообразного обрядного фольклора. Его истоки шли из далёких глубин первобытности, и благодаря бережному сохранению традиций отголоски творчества дошли в глухих углах России до 19 века. В древнеславянской иерархии волхвы традиционно занимали высокое место рядом с правителем», - напоминает автор книги «Предтеча русского театра».

О событиях далёкого прошлого автор увлекательно рассказывает в главах «Искусство потешать», «Ряженье потешников», «Скоморохи на игрищах», «Причетники смеха», «Музыка скоморохов», «Грёзы скоморошества», «Скоморохи при дворе», «Царь-скоморох Иван Грозный», «Потешники царя Михаила и царевича Алексея», «Походные и описные скоморохи», «Потрет русского скомороха», «Скоморохи на лубках».

Алёна Томшина,
сектор искусств и народного творчества

Избежать нельзя, управлять можно!



Детско-юношеский отдел не первый год получает по подписке журнал научно-популярный журнал «Думай». Это периодическое издание может быть интересно не только школьникам и родителям, которым, собственно, и адресовано, но и для всех любознательных.

В номере 6 журнала «Думай» за 2026 год обращает на себя статья Алины Носовой «Идеально или никак?». Стремление к лучшему, стремление к безупречности - поведение разумной личности. Но ведь за этим может стоять страх совершить ошибку, тревога, опасение не получить похвалу или одобрения. Автор материала советует, как справиться с психологическим напряжением. Оказывается, важно не требовать от себя идеального решения, а использовать так называемый «черновик». Ещё есть один совет – ограничить действие по времени: дедлайн способствует доведению начатого до конца. И, самое главное, не ругать, а прощать. В первую очередь – себя. В этом случае проще вновь вернуться к начатому, несмотря на то, что первый

Окончание на стр.4

результат не оправдал ожиданий. А. Носова рекомендует ещё и практику RAIN – аббревиатура переводится с английского языка как дождь. Защититься от осадков поможет распознавание эмоций (recognize), признание тревоги (allow), изучение , анализ механизма собственного состояния (investigate) и проявление заботы о себе (nurture). И уж если стресс способен спровоцировать чувство одиночества, напряжения, постоянного откладывания задуманного на потом, следует предпринять шаги к освобождению. Если это не черновик, дедлайны или прощение собственных ошибок, то на время рекомендуется отвлечься, чтобы кому-нибудь бескорыстно помочь: например, стать волонтёром, добровольным помощником, наставником.

С этим материалом А Носовой перекликается публикация Адели Абдрахмановой «Как стресс убивает здоровье» («Думай» №7/2026). Не только человек, но и растения подвержены напряжению и тревоге. Специальные гормоны – жасмонаты – помогают цветам, деревьям, травам реагировать на засуху и вредителей, настраивая клетки на укрепление и синтез защитных веществ. Метилжасмонат перемещается по воздуху от дерева к дереву, от цветка – к цветку и предупреждает соседние растения об опасных, негативных изменениях. Ну а что касается людей, здесь всё гораздо сложнее. Не понадобятся микробы и болезни, чтобы исподтишка ослабить здоровье человека. Это будто хакер, взламывающий защиту организма изнутри. Автор объясняет механизм последствий влияния естественной реакции организма на ситуацию, которая требует быстрой адаптации или дополнительных усилий. Объясняет, почему хочется сладкого, когда нервничаешь: «при стрессе организму нужно больше энергии – особенно глюкозы. Поэтому мозг подаёт сигнал: «Срочно что-нибудь сладкое!». Но если заедать стресс постоянно, можно нарушить обмен веществ и «приучить» мозг просить сладкое при каждой неприятности». Оказывается, есть ситуации, когда стресс полезен. «Кратковременный стресс положительно влияет на иммунную систему. Гормоны адреналин и кортизол временно увеличивают число защитных клеток лимфоцитов и нейтрофилов, чтобы поскорее атаковать инфекцию, - утверждает А. Абдрахманова. - Это помогает быстрее бороться с вирусами на ранней стадии, заживлять раны и эффективно реагировать на прививки. Периодические кратковременные стрессовые нагрузки тренируют организм и делают его более устойчивым к перенапряжению. Допустим, вы не любите выступать перед публикой, но приходится. Поначалу при выступлениях выделяющийся адреналин будет вызывать учащение



пульса и усиливать потоотделение. Одновременно будут укрепляться нейронные связи в префронтальной коре головного мозга, отвечающей за регуляцию эмоций. Эти изменения будут адаптировать организм к публичным выступлениями снижать страх перед ними».

Что же советует журнал «Думай» для уменьшения стресса? Пробежку, плавание, прогулки на природе, танцы помогут снизить уровень кортизола, оптимизируют кровообращение и ускоряют поступление кислорода и питательных веществ к тканям организма. Йога и медитация расслабляют и восстанавливают организм. Овощи, фрукты, зелень помогают снижать уровень системного воспаления, связанного с хроническим напряжением. Поддержка близких, разговоры с позитивным собеседником уменьшают влияние негатива. Помогут ароматерапия, хобби.

«Стресс – часть нашей жизни, - успокаивает автор статьи. – Избежать его невозможно, но можно научиться управлять им и уменьшать негативные эффекты. Для профилактики хронического стресса поддерживайте физическую активность, ешьте здоровую пищу и занимайтесь любимыми делами. Тогда повышается вероятность того, что стрессоры не оставят от себя последствий в организме в виде болезней».

Ирина Петрова,
лавный библиограф ДЮО

Учредитель:
Гуманитарный центр-библиотека имени семьи Полевых

Адрес: 664082, а/я 156, г. Иркутск, м-н Университетский, 70
тел. 36-95-66; факс 36-65-70
E-mail: hcenter@bk.ru ***www. hcenter-irk.info***

Тексты - О. Запольская, вёрстка: А. Москвин
Ответственный за выпуск: Л. А. Пронина