



**БАШКИРСКАЯ
РЕСПУБЛИКАНСКАЯ
СПЕЦИАЛЬНАЯ
БИБЛИОТЕКА
ДЛЯ СЛЕПЫХ**

ЗАМАН

Ежеквартальный журнал

Выпуск № 1

ВРЕМЯ

Уфа, 2015

ЗАМАН (ВРЕМЯ) № 1 2015

Ежеквартальный журнал

*Башкирской республиканской специальной
библиотеки для слепых*

Издается

*в брайлевском, крупно-шрифтовом и аудио вариантах,
доступен на сайте www.brsbs.ru*

Редакционная коллегия

Главный редактор

Аминева А. Р.

Зам. главного редактора

Пантелеева В. Н.

Ответственный секретарь

Давлетханова Н. М.

Члены редколлегии

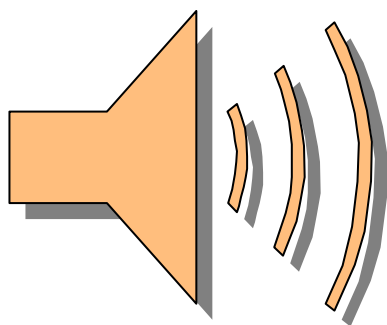
Афлятунова Г. Я.

Бычкова Г. И.

Евдищенко Г.А.

Кушнерук О.И.

Сулейманова З.А.



Адрес редакции

450077,

Республика Башкортостан,

г. Уфа, ул. Кирова, 47;

телефоны:

гл. редактор (телефон/факс) 273-62-38

редколлегия 276-24-62

Е-mail: zambrbs@ufamts.ru

Сайт: www.brsbs.ru

Тираж 10 экземпляров.

СОДЕРЖАНИЕ

<u>КОЛОНКА РЕДАКТОРА</u>	4
<u>ДАЙДЖЕСТ БИБЛИОНОВОСТЕЙ</u>	5-14
<u>ВЕСТИ ВОС</u>	14-16
<u>ЛИЧНОСТЬ</u>	17-18
<u>КОМПЬЮТЕР И Я</u>	19-31
<u>НАШИ ЮБИЛЕИ</u>	32-33
<u>ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ</u>	34-35
<u>СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА</u>	35-39
<u>КНИЖНЫЕ НОВИНКИ</u>	40-42

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Уважаемые читатели!

Мы рады очередной встрече с вами в 2015 году!

Рубрика **«Библионовости»** теперь традиционно выходит в форме дайджеста и более подробно знакомит вас с жизнью библиотеки, с новыми, инновационными формами работы, нашими проектами и достижениями.

Мы продолжаем рубрику **«Вести ВОС»**, в этом номере вы узнаете о проблемах, обсуждаемых на заседании БРО ВОС.

В рубрике **«Личность»** мы продолжаем публиковать некоторые факты из биографий известных деятелей БРО ВОС. В этом номере мы расскажем о жизни Алексея Николаевича Спиридонова, второго директора Республиканской специальной библиотеки для слепых.

В рубрике **«Компьютер и я»** продолжаем публикацию некоторых разделов методического пособия **«Windows-7 – базовая часть для незрячих пользователей ПК»**, с согласия авторов – специалистов Чувашской республиканской специальной библиотеки Ц.О. Бойко и Н. П. Парахина.

В рубрике **«Наши юбилеи»** мы сердечно поздравляем с юбилеем Светлану Раловну Валееву, художественного руководителя Дома творчества инвалидов.

В рубрике **«Творчество наших читателей»** публикуем стихотворение поэта и лауреата премии имени Г. Ибрагимова Вариса Акбашева, посвященное памяти композитора Салавата Низаметдинова.

Психолог Ольга Попова в рубрике **«Советы психолога»** дает совет, как стать уверенным в себе человеком.

И, традиционно, в конце номера, публикуется список книжных новинок, поступивших в библиотеку в 1-м квартале 2015 г.

ДАЙДЖЕСТ БИБЛИОНОВОСТЕЙ

❖ 16 января в Башкирской республиканской специальной библиотеке для слепых состоялся поэтический вечер «Пою для народа родного...», посвященный 120-летию со дня рождения классика башкирской национальной литературы Шайхзады Бабича.

В библиотеке для слепых в канун юбилейного года были озвучены произведения писателей Башкортостана, удостоенных Государственной республиканской молодёжной премии в области литературы и искусства имени Шайхзады Бабича. В текущем году планируется издание рельефно-точечным шрифтом Брайля сборника стихов Бабича «Весенняя песня».

❖ «Мир Веры» — под таким названием в январе текущего года прошла десятая персональная выставка художницы Веры Фроловой, которая была открыта в специальной библиотеке для слепых. В экспозиции было представлено 38 картин маслом на холсте и картоне. Традиционно для живописца тематический центр экспозиции составили произведения на краеведческую тематику и тему материнства.

В качестве основных направляющих для работы Вера Фролова избирает образы башкирской деревни и неповторимой природы Урала. Ее работам присущи, помимо оригинальности построения композиции, тонкая эмоциональность и глубокое восхищение глубинами национальной мудрости. Именно эти качества предопределили технические пристрастия художницы. В настоящее время выставка закончила свою работу.

❖ В январе исполнилось 155 лет со дня рождения русского писателя А.П. Чехова. К этому дню в библиотеке для слепых была развернута книжная выставка произведений общепризнанного классика мировой литературы.

На ней, в доступных для слабовидящих и незрячих форматах, были представлены издания из фондов Башкирской республиканской специальной библиотеки для слепых.

❖ В рамках мероприятий, проводимых к Году литературы, специальной библиотекой организованы курсы по обучению письму и чтению по системе Л. Брайля.

Программа, по которой обучаются люди, потерявшие зрение в позднем возрасте, рекомендована Министерством образования Российской Федерации, разработана на основе учебного пособия и программы обучения поздноослепших письму и чтению по системе Брайля РГПУ им. А. И. Герцена. Программа рассчитана на один год обучения.

Так же при содействии «Российского исламского университета» Центрального духовного управления мусульман России, с целью обеспечения непрерывного самообразования и повышения квалификации в рамках просветительской общеобразовательной работы проводятся курсы обучения «Арабскому алфавиту по системе Л. Брайля». В процессе обучения курсанты при помощи преподавателя могут изучить буквы арабского алфавита, отдельные короткие суры Корана, основные правила чтения букв. Курсы посещают желающие, имеющие полное или частичное нарушение зрения.

❖ Артист Государственного академического русского драматического театра РБ, Заслуженный артист Республики Башкортостан, лауреат государственной молодежной премии имени Шайхзады Бабича, Тимур Гарипов встретился с читателями и гостями республиканской специальной библиотеки для слепых 29 января.

Этой встречей специальная библиотека для слепых закрыла цикл Краеведческих встреч «Дорогие мои земляки» с артистами столичных театров.

В исполнении Тимура Гарипова прозвучала музыкально-поэтическая композиция «Под сенью Серебряного века»,

в которой он исполнил романсы и песни на стихи Н. Гумилева, А. Ахматовой и других поэтов Серебряного века. В его исполнении так же прозвучали песни из репертуара А. Вертинского.

❖ В конце января, в день открытия в Башкортостане Года литературы в специальной библиотеке для слепых стартовала акция «Живи, книга!».

Основной целью проводимой акции является способствование формированию гармонично развитой личности и укрепление единства современного общества.

В день старта акции в процессе экскурсии по библиотеке участники познакомились с основными направлениями деятельности специальной библиотеки, ее фондами, процессом издания книг рельефно-графическим шрифтом Брайля. Познакомились с постоянно действующей книжной выставкой, посвящённой Году литературы «Литературная Вселенная».

Участники акции совместно с педагогами Республиканского центра детско-юношеского технического творчества и специалистами библиотеки приняли участие в изготовлении мультязыковой, мультиформатной тактильной книги по башкирской народной сказке «Кто всех сильнее». Сказка вошла в сборник «Антология детской литературы» под редакцией Фарзаны Губайдуллиной, изданной специальной библиотекой в адаптированных для слабовидящих и незрячих на двух языках: башкирском и русском.

Акция будет проводиться в течение всего Года литературы в соответствии с принципами:

- соблюдения социального равенства участников, в т.ч. граждан с ограниченными возможностями здоровья;
- свободной реализации права на доступ к культурным ценностям, что обеспечит каждому участие в культурной жизни;

- открытость и взаимодействие с другими народами и культурами, представление об отечественной культуре как неотъемлемой части мировой культуры;

- свобода творчества каждого участника.

❖ Руководствуясь принципами профессионального сотрудничества библиотечного сообщества Башкирская республиканская специальная библиотека для слепых и Ростовская областная специальная библиотека для слепых проводят совместную работу. Ростовским читателям специальной библиотеки для слепых понравилась звуковая страница нашего сайта «Читаем виртуально», а особенно материалы рубрики «Голоса поэтов и писателей на "Бельских просторах"». Ссылка на данный контент сайта БРСБС напрямую размещена на сайте Ростовской областной специальной библиотеки для слепых. Озвученные произведения поэтов и писателей, издававшихся в разные времена в литературном журнале «Бельские просторы», звучат в авторском исполнении и профессиональном исполнении актеров. Они доступны на страницах нашего сайта уже почти год. Популяризация литературных произведений становится вдвойне актуальной в Год литературы, это является истинным продвижением книги к читателю в доступном для него формате.

Интенсивно происходящие процессы изменения общества заставляют нас, специалистов, более живо интересоваться инновационными процессами в практической работе коллег. Этому помогают периодические издания как российские, так и региональные. В частности, альманах «Донской тифловестник», издаваемый Ростовской областной специальной библиотекой для слепых, уже не однажды печатал на своих страницах опыт работы нашей библиотеки. А в 2015 году (Вып.2) в тифловестнике опубликован материал о деятельности библиотеки, связанный с реализацией в нашей библиотеке проекта «Расскажите мне кино», получившего Грант Президента России. Одним из аспектов совместной работы

является также участие в проводимых вебинарах по актуальным вопросам деятельности специальных библиотек. В дальнейшем планируется расширение точек профессионального соприкосновения в деятельности наших библиотек.

❖ Раздел «Кругосветка» нашего сайта пополнился новыми озвученными статьями из журнала «Наша жизнь» по теме инватуризма: статьи Павлюченковой А. «Туда, где все есть» №9, 2014; Винокурова Н. «Аксуейское ущелье»; Гусевой С. «Электроника вместо белой трости» №10, 2014; Латышевой О. «На солнечной стороне жизни», Антвой В. «На байдарках - без зрения» №11, 2014; Малышко Е. «Паруса духа» - у южных берегов», Прошутинского С. «Заокеанские развлечения» № 12, 2014 год размещены в свободном доступе для прослушивания в формате МР3.

Эти же статьи из журнала можно найти в базе «говорящих книг» и записать на флешкарту для прослушивания в формате LKF.

❖ В течение февраля месяца в библиотеке для слепых и ее филиалов состоялись ежегодные отчетные собрания читателей. С отчетами о деятельности за 2014 год и планами на 2015 год перед ними выступили представители администрации библиотеки и филиалов. Были приняты во внимание пожелания читателей для дальнейшего совершенствования деятельности.

❖ В феврале в библиотеке для слепых состоялась творческая встреча председателя правления Союза писателей Республики Башкортостан, писателя и драматурга Наиля Гаитбаева с читателями.

Для пользователей специальной библиотеки была предложена озвученная книжная выставка по творчеству Н. Гаитбаева «Талант убеждать людей». На встрече писатель и драматург Наиль Гаитбай рассказал о своих творческих планах и планируемых мероприятиях Союза писателей республики, он также презентовал озвученную версию сборника пьес «Белые ночи» на башкирском языке.

❖ Правительство Республики Башкортостан определило победителей конкурса на соискание грантов Главы Республики Башкортостан деятелям культуры и искусства в 2015 году. В числе победителей конкурса на соискание грантов Главы Республики Башкортостан Башкирская республиканская специальная библиотека для слепых с проектом «Я б симфонию послушал...». Данный проект направлен на обеспечение виртуальной доступности к музыкальным произведениям незрячим пользователям на сайте специальной библиотеки.

❖ В конце февраля в Национальном молодежном театре имени Мустая Карима состоялось расширенное заседание Коллегии Министерства труда и социальной защиты населения Республики Башкортостан. Заседание было посвящено подведению итогов работы министерства в 2014 году и задачам на 2015 год.

В завершение заседания Заместитель Премьер-министра Правительства Республики Башкортостан Салават Сагитов и министр труда и социальной защиты населения Республики Башкортостан Ленера Иванова вручили ведомственные награды. Среди награжденных почетным званием «Заслуженный работник социальной защиты населения Республики Башкортостан» заведующая отделом обслуживания Башкирской специальной библиотеки для слепых Расима Тикеева.

В Башкирской республиканской специальной библиотеке для слепых **Тикеева Расима Нигматовна** работает с 1996 года. За этот период зарекомендовала себя как грамотный специалист, хороший организатор, ответственный, исполнительный и инициативный работник, освоила специфику работы с инвалидами, внимательна и чутка в общении с ними.

Тикеева Р. Н. возглавляет – отдел обслуживания, куда относятся абонемент, сектор организации досуга, служба внестационарного обслуживания, надомный и заочный абонементы. За годы работы она помогла многим инвалидам

по зрению быстрее и эффективнее пройти реабилитацию и их интеграцию в общество.

Немало сил и умений вкладывает Расима Нигматовна в организацию досуга инвалидов, проводит интересные по форме и содержанию массовые мероприятия: литературно-музыкальные вечера, презентации книг, бенефисы читателей, встречи с поэтами, писателями, музыкантами, композиторами, артистами театров и т.д. Творческий подход к работе и профессионализм были оценены по достоинству.

Уважаемая Расима Нигматовна!

Коллектив библиотеки от всей души поздравляет Вас с заслуженным званием!

Просто замечательно, что рядом

Такие люди на планете есть!

И поздравленья с получением награды

Звучит сегодня в Вашу честь!

Не останутся отныне без внимания

Ваш честный труд, достойные дела!

За все сейчас, примите воздаяние!

Вам – уважение, почет и похвала!



❖ В феврале в Российской государственной библиотеке для слепых в Москве прошел семинар «Организация досуга для людей с одновременным нарушением слуха и зрения (слепоглухих)», организатором которого выступил Фонд поддержки слепоглухих «Со-единение».

В мероприятии приняли участие сотрудники библиотек из разных регионов России, Башкирскую республиканскую специальную библиотеку для слепых представляла главный библиотекарь Дина Конушкина. В ходе семинара участники обсуждали вопросы, связанные с особенностью взаимодействия со слепоглухими людьми, формированием условий для культурного развития и досуга слепоглухих

в библиотеках, а также узнали об успешных практиках организации досуговых центров для людей с нарушением слуха и зрения.

❖ 20 февраля в актовом зале библиотеки прошла инклюзивная встреча учащихся Уфимской коррекционной школы-интерната № 28 и лицея № 21. Третьеклассники обеих школ познакомились с удивительной женщиной Светланой Соболевской и ее куклами. Светлана Леонидовна – профессиональный искусствовед, но все последние годы увлекается историей российских детских журналов. На встрече состоялось открытие выставки «Добросерд и все-все-все. Экспедиции кукол музея Алоцвет». Кукла Добросерд представляла своих друзей – персонажей сказок и журналов, фольклорные куклы Уфы и Сергиева Посада, а также мягкие игрушки фирмы «Башкирский сувенир». Куклы были выставлены в открытом доступе, дети могли взять их в руки, рассмотреть, провести с ними фотосессию. Добросерд и его друзья пришлись по душе юным читателям библиотеки. Учащиеся 21 лицея брали кукол в руки и несли по рядам, давая возможность слабовидящим сверстникам из 28 школы потрогать кукол, знакомясь с ними тактильно.

Руководитель музея «Алоцвет» Светлана Соболевская рассказала об экспедициях кукол по библиотекам Уфы и музеям России, а также напомнила историю журнального персонажа Добросерда, героя журнала «Детское чтение для сердца и разума», прилежным читателем которого был маленький Серёжа Аксаков, о чём позднее, став писателем, он рассказал на страницах повести «Детские годы Багрова-внука».

В 2014 году Добросерд и его друзья приняли участие в работе Круглого стола по развитию культурного туризма в Государственном Эрмитаже.

❖ 6 марта исполнилось 200 лет со дня рождения великого русского сказочника Петра Ершова. В специальной библиотеке для слепых в рамках киноклуба «Кино без барьеров» осуществлена запись

тифлокомментариев к мультфильму «Конек-горбунок», созданному в далеком 1947 году режиссером Ивановым-Вано, восстановленном в 1977 году на студии Союзмультфильм. Продолжительность мультфильма 1 час 10 минут. Послушать и посмотреть мультфильм с тифлокомментариями смогли учащиеся Уфимской коррекционной школы-интерната № 28 в день рождения автора сказки.

❖ 19 марта в специальной библиотеке состоялась презентация «говорящей книги» - диска со стихами самодеятельного незрячего поэта Энвера Кадырова – человека интересной неординарной судьбы. Родился в 1946 году в столице Башкортостана г.Уфе. Испанец по происхождению, Энвер после смерти родителей оказался в детском доме. Он был усыновлен профессорской семьей, в которой вырос и выучился.

С юных лет интересовался литературой, особенно поэзией, иностранными языками. Но выбрал самую гуманную профессию – решил стать врачом.

Стихи Кадыров пишет больше двадцати лет. В 2004 году в результате глаукомы приобрел статус инвалида I группы по зрению, и вот уже 10 лет является тотально незрячим.

Кадыров потерял зрение, но стихи писать не перестал. В этом его поддерживают и помогают ему верная супруга Люся, дочь Кристина и любимые внуки. Первые его стихи были напечатаны в 2005 году. Они публикуются в местных газетах и журналах. Кадыров – активный участник Уфимского литературного объединения «УФЛИ». Дважды Энвер Кадыров становился победителем творческого конкурса среди поэтов Башкортостана.

Он часто выступает на поэтических вечерах, в библиотеках и во Дворцах культуры. С недавних пор Энвер Кадыров стал активным читателем Башкирской республиканской специальной библиотеки для слепых и даже записал 26 своих стихотворений в студии

звукозаписи библиотеки, в скором времени появится «говорящая книга» его стихов.

Уфимская поэтесса Светлана Гафурова написала о нем такие строчки: «Надо же такому случиться – потерять зрение, чтобы создать такой видимый, осязаемый, чувственный, красочный и своеобразный поэтический мир».

❖ В марте в БРСБС открылось сразу две экспозиции картин: выставка живописи молодой художницы Айгуль Ишбердиной «К своим истокам» и работы из проекта ООО Компании права «Респект» и Союза художников РБ – «Уфимский лубок». Это уже шестая и седьмая по счету выставки, организованные библиотекой, начиная с 2013 года, когда библиотечная картинная галерея начала работу.

ВЕСТИ ВОС

➤ 19 февраля состоялось очередное заседание правления Башкирской республиканской организации ВОС на котором был рассмотрен и обсужден ряд рабочих вопросов. В частности был заслушан и обсужден ряд докладов: Об итогах финансово-хозяйственной деятельности БРО ВОС за 2014 год; О проведенной работе правлением и аппаратом БРО ВОС в 2014 году; О работе с жалобами и заявлениями в аппарате правления в 2014 году; |О проведении отчетно-выборных конференций в местных организациях Башкирской РО ООИ ВОС в 2015 году; Об утверждении решений Совета по культуре, организации самодеятельного творчества и досуга инвалидов при правлении Башкирской РО ООИ ВОС; О выявлении и вовлечении инвалидов по зрению в члены БРО ООИ ВОС в 2014 г; Об утверждении Положения смотра-конкурса на лучшую местную организацию Башкирской РО ООИ ВОС.

➤ На очередном заседании правления Башкирской республиканской организации ВОС был принят ряд постановлений.

В связи с завершением полномочий постоянно действующих руководящих и контрольно-ревизионных органов и выборных должностных лиц Башкирской республиканской организации ВОС, а также в соответствии с постановлением Центрального правления ВОС № 4-7 от 18.09.2014 г. «О проведении очередной отчетно-выборной кампании во Всероссийском обществе слепых» ПРАВЛЕНИЕ ПОСТАНОВИЛО:

Очередную отчетно-выборную кампанию в Башкирской республиканской организации ВОС провести в течение 2015-2016 гг. В следующие сроки:

- отчетно-выборные собрания в группах ВОС март-август 2015 г.

- отчетно-выборные конференции в местных организациях ВОС июнь-октябрь 2015г.

- отчетно-выборную конференцию БРО ООСИ ВОС апрель 2016 г.

Для подготовки и проведения отчетно-выборной кампании создан организационный комитет.

Утвердить нормы представительства делегатов на отчетно-выборные конференции местных организаций с учетом численности членов ВОС по состоянию на 1.01.2015 г.:

- в местных организациях при хозяйственных обществах - одного делегата от 5 членов ВОС;

- в Бирской, Туймазинской МО - одного делегата от 7 членов ВОС;

- в остальных местных организациях - одного делегата от 10 членов ВОС.

Членам правления принять активное участие в подготовке и проведении отчетно-выборных конференций в местных организациях ВОС с обязательным информированием членов ВОС о работе правления в отчетном периоде.

Провести во II-III квартале 2015 года специальное инструктивное совещание с работниками местных

организаций ВОС по всем вопросам, связанным с проведением отчетно-выборной кампании.

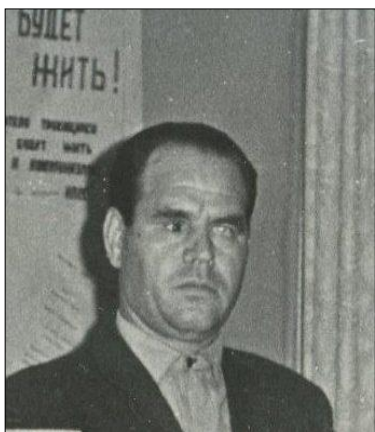
➤ С целью совершенствования работы местных организаций ВОС, выявления лучших организаций и распространения их опыта работы и для дальнейшего совершенствования социальной работы, улучшения всестороннего обслуживания инвалидов по зрению и реализации Федерального Закона «О социальной защите инвалидов в РФ» проводится смотр-конкурс среди местных организаций Башкирской республиканской организации ВОС.

Основной задачей конкурса является установление более тесных связей и деловых контактов с государственными органами власти и органами местного самоуправления, с благотворительными организациями и фондами с целью привлечения их внимания к проблемам инвалидов по зрению, связанных с их интеграцией, трудоустройством, удовлетворением материальных и духовных потребностей.

В смотре-конкурсе принимают участие все производственные и местные организации Башкирской РО ООИ ВОС. Итоги смотра-конкурса подводятся за период с 1 января по 31 декабря 2015 г.

Производственные и местные организации подводят итоги смотра-конкурса и представляют материалы в аппарат правления Башкирской РО ВОС до 25 декабря 2015 г.

Материалы предоставлены БРО ВОС



ЛИЧНОСТЬ

Спиридонов Алексей Николаевич

Алексей Николаевич родился 1 января 1925 года в селе Зубово Уфимского района Башкортостана в семье крестьянина-бедняка. Учился в Зубовской начальной школе, затем в Чесноковской неполной средней школе, которую закончил уже во время войны, в 1942 году. Еще год проработал в колхозе имени 2-й пятилетки. А 23 февраля 1943 года, сразу после того, как ему исполнилось 18 лет, Алексей Николаевич был призван в армию. Воевал на территории Украины и Белоруссии, служил в разведроту. Во время одного из боев рядовой Спиридонов получил тяжелое ранение, рядом с ним разорвался снаряд, осколок которого попал ему в лицо. В результате юноша потерял зрение. Вернулся домой инвалидом 1 группы по зрению, сразу вступил в члены Всероссийского общества слепых и начал осваивать систему чтения и письма по Л.Брайлю. В 1950 году он переехал жить в Уфу, к тому времени у него была семья: жена и трое детей. Здесь он поступил на работу в артель инвалидов «Новый быт», а затем в футлярный цех Уфимского учебно-производственного предприятия, который располагался по адресу ул. Коммунистическая, 59.

Алексей Николаевич понимал, что без образования у него нет будущего. В 1954 году он поступает в вечернюю школу рабочей молодежи, а после получения аттестата о 10-летнем образовании поступает на учебу в Уфимский библиотечный техникум, на заочное отделение. И это неслучайно: любовь к книге, к чтению у бывшего деревенского парнишки была необыкновенной.

В 1959 году, получив диплом с отличием и профессию библиотекаря 3 категории, он начал работу в читальном зале Республиканской библиотеки для слепых, которая находилась по адресу: ул. Пушкина, 80. А уже через год, в 1960 году стал директором этой библиотеки, сменив

первого бессменного с 1949 года директора, Ю. Г. Эпштейна.

Первым директорам библиотеки для слепых приходилось доказывать в различных инстанциях необходимость существования и развития библиотеки. Благодаря настойчивости и умению доказать необходимость чтения для инвалидов по зрению, Спиридонову удавалось пополнять библиотечный фонд. Кроме брайлевских и обычных плоскочечатных книг появились книги на магнитной ленте, увеличилось и число читателей.

Только в 1963 году библиотека смогла переехать в отдельный дом по ул. Коммунистической, 73 и занимала в ту пору площадь 150 кв.м. Спиридонов постоянно интересовался новинками литературы, был в курсе литературной жизни, и эту свою любовь передавал читателям. Никого не удивляло, что директор республиканской библиотеки сам проводит встречи с читателями, рассказывает о книгах и организует дискуссии по творчеству писателей.

Алексей Николаевич руководил работой по приобщению к чтению незрячих республики. При нем передвижки в территориальных первичных организациях ВОС стали филиалами республиканской специальной библиотеки. Сначала они функционировали за счет средств ВОС, затем, в середине 60-х годов были переданы на бюджет республиканской библиотеки. Через республиканское радио было передано сообщение об открытии передвижек для жителей, проживающих в районах республики.

Масштабы деятельности специальной библиотеки возрастали, стал ощущаться недостаток помещений. Человек неукротимой энергии, мощного темперамента, Алексей Николаевич с присущей ему последовательностью начал ходатайствовать о выделении библиотеке нового помещения, более просторного и учитывающего специфику читательской аудитории. Он добился разрешения на строительство помещения на первом этаже жилого дома по

улице Кирова, 47, при долевом участии города и общества слепых. Он контролировал строительство на нулевом цикле, сам проектировал расположение залов новой библиотеки, но переезд состоялся уже без него. В 1984 году А. Н. Спиридонов ушел на заслуженный отдых, проработав директором 24 года.

Алексей Николаевич создал большую дружную семью, они с женой воспитали 4-х детей, трех сыновей и дочь. Умер А. Н. Спиридонов в 1998 году. Похоронен на Южном кладбище г.Уфы.

Военные награды:

- Орден Отечественной войны 1 степени;
- Медаль «За Победу над Германией»

Награды:

- Почетная грамота Министерства культуры СССР;
- Медаль «За доблестный труд в ознаменование 100-летия со дня рождения В. И. Ленина»;
- Медаль «Ветеран труда»;
- Звание «Заслуженный работник культуры БАССР»

Г. А. Евдищенко, главный библиограф

КОМПЬЮТЕР И Я

Проводник

Устройство жесткого диска

Жесткие диски или, как их еще называют, винчестеры или хард-диски предназначены для постоянного хранения используемой при работе с компьютером информации. Это могут быть программы, картинки, фильмы, данные операционной системы, текстовые документы и т.д.

Несмотря на огромное разнообразие жестких дисков, все они имеют в основе одно и то же устройство. Внутри корпуса в так называемой гермозоне на одной оси установлено несколько магнитных дисков, которые изготавливаются из полированного алюминия или стекла и покрываются ферромагнитным веществом, на котором

хранятся данные. Магнитные пластины закреплены на оси и вращаются на ней как единое целое. Ось приводится во вращение специальным двигателем, обеспечивающим требуемую частоту вращения, примерно 100 оборотов в секунду.

На каждом диске используются обе поверхности - верхняя и нижняя, и над ними находятся собственные головки, обеспечивающие запись и считывание информации. Все головки соединены воедино и движутся совместно, радиально относительно пластин.

Способ хранения информации

Вся информация, записанная на диск, представлена в виде битовой последовательности, то есть последовательности нулей и единиц. Магнитные головки выполняют запись посредством намагничивания определенных участков пластин. Намагниченный участок - это единица (наличие сигнала), а не намагниченный - ноль (отсутствие сигнала). Аналогичным образом происходит и считывание информации.

Таким образом, «Бит» - это единица или ноль, представляющий минимальный объем информации, характеризующийся наличием или отсутствием сигнала. Комбинация из восьми бит - это байт. Один байт уже может нести в себе информацию об одной букве, цифре, печатном знаке и т. д.

Если бит - это атом, то байт - целая молекула, которая позволяет отображать и цифры, и буквы, причем сразу нескольких алфавитов!

Для перевода значений отдельных байтов в понятные человеку знаки (буквы и цифры) компьютер использует специальные «кодовые таблицы», в которых каждому знаку сопоставлен байт с определенным значением.

Впрочем, измерять компьютерную информацию байтами тоже накладно - слишком большие объемы получатся! Вот почему на практике оперируют такими величинами:

Килобайт (Kb)- 2 в степени 10 байт - 1024 байт;

Мегабайт (Mb) - 2 в степени 20 байт - 1024кбайт;
Гигабайт (Gb) - 2 в степени 30 байт - 1024 Мбайт;
Терабайт (Tb) (1 Терабайт) - 2 в степени 40 байт - 1024 гбайт;

Петабайт (Pb) - 2 в степени 50 байт - 1024 тбайт.

Существуют и огромные объемы такие как - эксабайт, зеттабайт и йоттабайт, но они не для наших практических целей.

На практике используют устройства, на которые можно записать терабайты и гигабайты информации. Есть удобный «терабайтник» – внешний жесткий диск, который подключается через порт USB к компьютеру. На него можно записать терабайт информации. Особенно удобно для ноутбуков, где смена жесткого диска бывает проблематична и для резервного копирования информации. Лучше заранее делать резервные копии информации, а не после того, как все пропало.

Флешка - удобное устройство для переноса информации. Бывают от 1 Гб, до 128 Гб и выше.

CD-диски могут вмещать 650 Мб, 700 Мб, 800 Мб и 900 Мб.

DVD-диски рассчитаны на большее количество информации: 4.7 Гб, 8.5 Гб, 9.4 Гб и 17 Гб.

Файловая система

Информация на дисках располагается на концентрических дорожках. Каждая дорожка разбивается на секторы.

После того как на диске процедурой форматирования созданы секторы, на нем должны быть сформированы разделы. Раздел - это область на жестком диске, которую можно использовать для установки операционной системы или хранения информации. Создание разделов на жестком диске называется разбиением диска. Каждый раздел на диске функционирует независимо от других и может трактоваться как отдельный физический диск.

Все это необходимо для отделения системных файлов от пользовательских. Что делает хранение персональной информации более безопасной. Так как в случае краха операционной системы пользовательские данные, хранящиеся на другом разделе жесткого диска, не пострадают.

После создания раздела и форматирования его на более высоком уровне, т.е. создание файловой системы, раздел становится логическим диском. В Windows для идентификации логических дисков используются буквы латинского алфавита с двоеточием. Первый логический диск обозначается буквой – «C:», второй – «D:», и так далее.

Файловая система - это способ организации, представления и хранения информации на жестком диске.

Операционная система обеспечивает возможность работы пользователя с данными, поддерживая на разделах диска ту или иную файловую систему. Все файловые системы включают таблицу расположения файлов, и выполняют отслеживание занятого и свободного пространства на диске, а также дефектных секторов с поддержкой папок и имен файлов и их отслеживание физического расположения на диске.

Для более легкого понимания, что такое файловая система, представьте себе оглавление книги, и как вы работаете с ним, именно так происходит работа операционной системы с информацией.

Файлы и папки

Файловая система представляет информацию на диске в виде совокупности файлов и папок. С точки зрения пользователя, файл - это единица хранения логически связанной информации: текстовой, графической, звуковой, видео. С точки зрения организации хранения данных на диске, файл - это цепочка связанных между собой кластеров. Кластер - это минимальная единица хранения информации. Каждый кластер содержит фиксированное количество секторов - 1, 2, 4, 8, и так далее. Количество секторов

в кластере зависит от размера раздела, чем больше раздел, тем больше секторов.

Из выше сказанного понятно, что операционная система отводит место для файлов на диске участками, которые называются кластерами. Каждый файл, в зависимости от размера, получает для хранения своих данных один или несколько кластеров.

Каждому файлу присваивается уникальное имя, по которому пользователь, а точнее программы с которыми работает пользователь, могут обращаться к файлу. Имя файла состоит из двух частей. Из имени (не более 255 символов) и расширения, которое находится правее имени после самой правой точки. Расширение, как правило, состоит из трех максимум четырех символов. По расширению мы определяем, какой тип файла перед нами: текстовый (txt, doc), звуковой (mp3, wav) или программа (exe).

Для удобства хранения файлы группируются в папках. Папка – это логическое понятие. Сама папка не занимает места на диске. Размер папки определяется общим размером входящих в неё файлов. Папки могут включать в себя как файлы, так и другие папки. Имя папки, как и имя файла может состоять из 255 символов, но в отличие от файла папка не имеет расширения. Также основное различие между файлами и папками состоит в том, что файлы содержат информацию, а папки содержат файлы и другие папки.

Система вложенных друг в друга папок на диске образует Дерево папок. Самый верхний уровень, на котором могут располагаться папки, называется корневой папкой. Это локальные диски, которые являются точкой отсчёта. В них находятся папки, в которые могут быть вложены другие папки, а также в корне диска могут находиться файлы. Чтобы указать, где находится файл, необходимо указать путь к нему. Это путь от корня диска через все папки, в которые вложен этот файл. После имени диска ставится двоеточие, а Вложенные папки разделяются обратной косой линией «\».

Проводник «Компьютер»

Для работы с папками и файлами в операционной системе Windows 7 по умолчанию встроена программа «проводник», которая называется «компьютер». С ее помощью можно создавать файлы и папки, переименовывать, удалять, копировать и перемещать их. А, самое главное, программа «компьютер» предоставляет возможность навигации по локальным дискам, папкам и файлам.

Для открытия проводника «компьютер» можно воспользоваться комбинацией горячих клавиш Win + E или значком «компьютер» на рабочем столе.

Окно проводника стандартное и имеет строку заголовка, линейку «меню», рабочую область и строку состояния.

Рабочая область по умолчанию разделена на 6 частей. В основной ее части отображается список папок и файлов, по которым можно перемещаться вертикальными стрелками. Открывать папки или файлы клавишей Enter, а выходить из папки на уровень выше клавишей Backspace.

Пять дополнительных областей предназначены для быстрого доступа к информации.

Так, нажатие клавиши Tab из основной части рабочей области переводит на кнопки «управления содержимым». Это первая панель, которая предназначена для сортировки папок и файлов - по имени, по типу и так далее. Перемещаемся по этой панели горизонтальными стрелками, а раскрываем меню стрелкой-вниз. Например, в папке имеются файлы различного типа: *.mp3, *.txt, *.rar и т.д., а нам необходимы для работы файлы формата *.txt, для этого:

1. Из основного окна проводника нажимаем клавишу Tab;
2. Стрелкой-вправо переходим на пункт «тип»;
3. Стрелкой-вниз выбираем нужный тип файла;

4. Нажатие клавиши Enter возвращает нас в окно проводника, где отображаются только файлы выбранного типа, с которыми можно проводить различные операции;
5. Для возврата к полному списку окна проводника нажимаем клавишу Backspace.

Следующее нажатие клавиши Tab переводит на «панель переходов», здесь, перемещаясь горизонтальными стрелками и нажимая пробел на нужной кнопке, можно получить быстрый доступ к запущенным программам на компьютере или через контекстное меню выполнить команду "копировать адрес". Например, При сохранении файла из интернета достаточно вставить скопированный путь перед именем файла, и он сохранится по указанному адресу.

Третье нажатие клавиши Tab переводит в «окно поиска», где можно получить быстрый доступ к информации в данной папке, введя имя файла или ключевое слово из содержания файлов, после чего клавишей Tab переходим в основную рабочую

часть программы, где остались файлы с искомым словом. При вводе в «окно поиска» расширения позволяет получить в основной части список файлов одного типа. Для возврата в полный список объектов применяем клавишу «Back-space».

Четвертое нажатие клавиши Tab переносит курсор на «панель содержимого», где перемещаясь горизонтальными стрелками по пунктам «упорядочить кнопка», «свойства системы кнопка», «удалить или изменить программу кнопка» и так далее можно стрелкой-вниз раскрыть дополнительные возможности. Например, настройки отображения областей программы проводник. Для этого раскроем меню «кнопки управления», и в списке выберем «подменю представление»:

- «панель свойств» - отображает размер файла его тип и т.д. Этот пункт лучше не отключать;

- «панель пред просмотра» - отображает дополнительное окошко с частью информации файла. Позволяет, находясь

на нем, нажать клавишу Tab и получить представление о содержимом, не открывая его;

- «панель переходов» - это дерево проводника, которое не совсем удобно для начинающих. Рекомендуется снять отметку. После чего часть рабочей области не будет отображаться на экране.

Пятое нажатие клавиши Tab переводит на «панель перехода», конечно, если ее не отключили на предыдущей панели.

Следующее нажатие клавиши Tab возвращает фокус курсора в основную часть рабочей области, где совершаются все операции с файлами и папками.

Настройка окна «Компьютер»

Прежде, чем приступать к работе с программой проводник сделаем необходимые настройки для более удобной навигации по папкам и файлам. Для этого воспользуемся меню «Вид».

Во-первых, необходимо поставить отображение значков «таблица», так как «плитка», установленная по умолчанию, для нас не удобна из-за того, что приходится в поисках нужного файла или папки перемещаться не только по вертикали, но и по горизонтали. «Таблица» предоставляет нам вертикальный список объектов и возможность получить дополнительную информацию (размер, тип и т.д.) из колонок, находящихся правее объекта.

Во-вторых, необходимо настроить отображение колонок, для чего ищем в меню «вид» пункт «Выбрать столбцы», где в диалоговом окне выбираем какие столбцы и как будут отображаться.

В-третьих, необходимо в меню «Вид» найти пункт «группировка подменю» и, раскрыв его, изменить значение «нет» клавишей «Enter» на «свободно». Таким образом, мы получим более удобную навигацию по папкам и файлам. По умолчанию сгруппированные локальные диски и переносные устройства для работы приходилось раскрывать стрелкой-вправо, что не очень удобно.

Для распространения этих настроек на другие папки необходимо:

1. В меню «Сервис» найти пункт «Параметры папок» и открыть его клавишей «Enter»;
2. Комбинацией Ctrl + tab перейти на вкладку «Вид»;
3. Нажать пробел на кнопке «Представление папок, можно применить вид, выбранный для этой папки, например, "Таблица" или "Значки", ко всем папкам этого типа. Применить к папкам кнопка».
4. Получив сообщение «Представление папок. Установить вид всех папок этого типа на компьютере в соответствии с параметрами по умолчанию?» Выбрать кнопку «Нет», так как кнопка «да» вернет все настройки по умолчанию, нажимаем пробел.

Далее, не выходя из этого диалога, перейдем клавишей Tab на дерево настроек, где найдем пункт «Скрывать расширения для зарегистрированных типов файлов on». Этот пункт отвечает за отображение расширений, что очень важно для нас. Клавишей пробел изменим значение на «Off» и, протабулировав до кнопки «ОК», нажимаем ее для сохранения изменений.

Благодаря этим настройкам, навигация по папкам и файлам будет более удобной, и, самое главное, наличие отображаемого расширения позволит отличить файл от папки.

Навигация и работа с объектами в окне «Компьютер»

Навигация

Папки и файлы в основном окне имеют иерархическую структуру, т.е. расположены в определенном порядке: сначала идут папки, затем файлы. И те и другие, в свою очередь, отсортированы по именам - цифровые, английские и кириллица.

Для навигации по папкам и файлам используются вертикальные стрелки, первые буквы имени, при соблюдении раскладки клавиатуры, клавиши «Home» и «End». Для входа в папку клавиша «Enter», а для выхода

из папки на уровень выше – «Back-space». Фокус в этом случае окажется на имени папки, из которой вышли.

Создание файлов и папок

Для создания папок и файлов применяется команда «Создать» из контекстного меню программы проводник. Для этого необходимо:

1. Снять выделение с объекта, если он был выделен, нажатием комбинации клавиш Ctrl + пробел. Или войти в папку (тогда Jaws сообщает «не выделено»);
2. Открыть контекстное меню нажатием клавиш Shift + F10 или клавишей «контекстное меню»;
3. Выбрать команду «создать подменю» и раскрыть его;
4. В списке команд выбрать соответствующий объект (папка, текстовый документ и т.д.) и активировать его;
5. Ввести имя и закончить создание объекта нажатием клавиши Enter.

Для создания папок и файлов в контекстном меню можно использовать клавиши быстрого доступа. Например, для создания текстового документа, снимите выделение, откройте контекстное меню и нажимайте по очереди клавиши «А» и «Т». Когда программа Jaws сообщит «текстовый документ», нажимайте клавишу «Enter» для редактирования имени файла. Повторное нажатие клавиши «Enter» закрепит это имя и завершит создание документа.

Работа с папками и файлами

Если для создания папки или файла снимают выделение, то для работы с ними их необходимо выделить. Действие всегда производится над выделенным объектом или группой объектов. При перемещении стрелками, нажатием горячей буквы, нажатием клавиши Tab и т.д., фокус курсора всегда выделяет какой-то объект за исключением открытия папки. Выделенный курсором объект готов для какого-то действия. Таким действием может быть удаление, копирование, переименование, запуск, и т.д.

Буфер обмена

Операции по копированию и вырезанию с последующей вставкой проходят через буфер обмена. Если файлы и папки помещаются в буфер обмена путём копирования, то после вставки этих объектов в другую папку, они остаются в буфере обмена и их можно вставлять оттуда в другие папки. При вырезании файлов и папок в буфер обмена с последующей вставкой в другую папку, происходит удаление с первоначального места, что, по сути, является перемещением файлов и папок. Помещённые в буфер обмена папки и файлы замещаются новыми только при следующем копировании или вырезании других объектов.

Особая ценность буфера обмена в том, что он используется для обмена информацией не только внутри одной программы, но и для обмена информацией между разными программами.

Копирование и вырезание

Процесс копирования/вырезания файла или папки заключается в следующем:

1. Устанавливаем курсор на объект;
2. В контекстном меню выбираем соответствующую команду и выполняем ее клавишей Enter;
3. Переходим в другую папку;
4. Через контекстное меню выбираем команду «Вставить» и выполняем ее.

Примечание. Если вставка объекта происходит в открытой папке при невыделенных папках расположенных внутри открытой папки, то объект располагается в открытой папке. Если же при вставки объекта выделена другая папка, вставка объекта произойдет внутрь выделенной папки. Поэтому следите снято ли выделение в той папке, где вы хотите произвести вставку объекта. Выше описанное примечание справедливо при работе с контекстным меню. Комбинации горячих клавиш производят вставку объекта только в открытую папку вне зависимости есть ли выделенные папки или нет.

В меню «Правка» программы проводник расположены те же самые команды (копирование, вырезание и вставка). Но лучше всего для этой цели воспользоваться горячими клавишами:

- Ctrl + C – копировать;
- Ctrl + X – вырезать;
- Ctrl + V – вставить.

И очень полезная команда в случае ошибочного перемещения папки или файла - Ctrl + Z – позволяет отменить последнюю операцию.

Переименование и удаление

Кроме копирования и перемещения, файлы и папки можно удалять и переименовывать.

Для удаления папки или файла можно применить соответствующую команду из контекстного меню или нажать клавишу Delete. Появится диалоговое окно выбора, где нажатие кнопки «Да» завершит процесс удаления.

При удалении объект помещается в корзину. Это специальная папка, ярлык которой расположен на рабочем столе. Объекты, помещенные в корзину могут быть восстановлены на прежнее место или окончательно удалены. Соответствующие команды находятся в контекстном меню ярлыка корзины.

Для переименования папки или файла используем одноименную команду из контекстного меню объекта или нажимаем функциональную клавишу F2. Открывается поле редактирования с выделенным именем объекта. Ввод нового имени удаляет старое, при необходимости изменения старого имени снимаем выделение с помощью перемещения курсора горизонтальными стрелками и, установив курсор в нужное место, вводим добавочные символы.

Работа с группой файлов и папок

Для работы с группой файлов или папок необходимо произвести выделение этой группы. Выделять можно как подряд идущие объекты, так и объекты, расположенные

не по порядку. Техника выделения группы объектов описана в разделе «список» диалогового окна.

Ярлыки и работа с ними

Ярлык – это небольшой файл, в котором прописан путь до папки или файла расположенных где-то на жестком диске. Основное назначение ярлыков обеспечивать быстрый и удобный доступ к этим файлам и папкам.

Для создания ярлыка:

1. Находим объект, для которого хотим создать ярлык;
2. Нажимаем контекстное меню и в списке опций выбираем пункт «Отправить подменю»;
3. Стрелкой-вправо раскрываем подменю и в дополнительном списке выбираем команду «рабочий стол создать ярлык»;
4. Выполняем эту команду, нажав клавишу Enter.

Теперь для работы с ярлыком достаточно выйти на рабочий стол и, найдя его доступными способами, клавишей Enter запустить на выполнение. При этом операционная система пройдет весь путь, написанный в свойствах ярлыка, и запустит на выполнение объект, к которому назначен этот ярлык.

К ярлыкам на Рабочем столе и в Главном меню можно прикреплять комбинации горячих клавиш. Применение прикрепленных горячих клавиш позволяет ещё быстрее открывать те объекты, на которые ссылаются ярлыки.

Для закрепления горячих клавиш необходимо вызвать диалоговое окно свойств ярлыка. Для чего воспользуемся контекстным меню или комбинацией горячих клавиш Alt + Enter. В открывшемся диалоге протабулируем до поля «Быстрый вызов. Горячая клавиша нет» и нажмем одну из букв или цифр алфавитно-цифрового блока, подходящую на ваш взгляд. В поле редактирования кроме выбранной клавиши автоматически подставится комбинация из клавиш Ctrl и Alt. Далее найдите клавишей Tab кнопку «ОК» и нажмите ее.

НАШИ ЮБИЛЕИ



Валеева Светлана Раловна

Светлана Раловна родилась 21 января 1955 года в Уфе. Свою трудовую деятельность начала со дня основания Дома культуры ВОС в 1973 году.

После окончания Куйбышевского государственного института культуры в 1984 году развернула активную деятельность, направленную на организацию досуга инвалидов, совершенствование их духовной и нравственной культуры, развитию самодеятельного искусства.

Имея богатый опыт работы с инвалидами, в разные периоды занимала должности секретаря, методиста, заведующей отделом по творческой работе, художественного руководителя, директора Дома творчества инвалидов.

Учитывая интересы и запросы инвалидов, она принимает участие в организации и проведении всех культурно-массовых мероприятий ДТИ: торжественные вечера, творческие вечера-портреты, концерты, конкурсы, тематические праздники и т.д.

На протяжении многих лет принимала активное участие в организации Республиканских фестивалей самодеятельности, а также в проведении зональных смотров ВОС. За 40-летнюю профессиональную деятельность в области культуры и организации досуга среди инвалидов по зрению, отдавая все свои силы, знания и опыт, проявила

себя умелым организатором, инициативным и добросовестным работником.

Трудовая деятельность Валеевой С. Р. отмечалась и поощрялась местными и вышестоящими организациями республики.

За организацию и проведение республиканских мероприятий среди инвалидов награждалась Почетными грамотами Центрального правления Всероссийского Ордена Трудового Красного Знамени общества слепых (г. Москва) и Башкирской республиканской организацией ВОС, Почетными грамотами Министерства культуры Республики Башкортостан, а также Почетными грамотами Республиканского центра народного творчества.

Награды:

- Звание «Заслуженный работник культуры Всероссийского общества слепых» (2005г.).
- Почетная Грамота Совета городского округа г. Уфы Республики Башкортостан (2008г.).
- Нагрудной знак Министерства культуры Российской Федерации «За достижения в культуре» (2002 г.).
- Звание «Заслуженный работник культуры Республики Башкортостан».
- Знак «Ветеран труда».

Уважаемая Светлана Раловна!

Коллектив Башкирской республиканской специальной библиотеки для слепых сердечно поздравляет Вас с юбилеем!

От всего сердца желаем Вам доброго здоровья, любви и счастья, молодости и красоты, счастья и мира в семье и в мире! Оставайтесь всегда такой же энергичной и



элегантной, полной творческих идей и свершений!

ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

3 марта в день рождения выдающегося незрячего композитора, заслуженного деятеля искусств Республики Башкортостан, лауреата премии имени Г. Саляма, лауреата первой премии международного конкурса «Филантроп», лауреата премии Союза композиторов России имени Дмитрия Шостаковича Салавата Ахмадеевича Низаметдинова в специальной библиотеке для слепых вспомнили его жизненный путь и творения. Всю свою жизнь Салават Низаметдинов посвятил музыке. Жанровый диапазон творчества С. Низаметдинова охватывает оперы и симфонии, хоры и романсы, музыку к драматическим спектаклям и эстрадные песни. Им написано более двухсот эстрадных песен, музыка к спектаклям, документальным и художественным фильмам.

На протяжении всей своей творческой жизни и до самого последнего дня он был активным читателем и большим другом нашей библиотеки. Простое искреннее человеческое общение сотрудников библиотеки и читателей с самим Салаватом Низаметдиновым и его творчеством останется навсегда в нашей памяти...

В данной рубрике публикуем стихотворение поэта Вариса Акбашева, лауреата премии имени Г. Ибрагимова, посвященное памяти Салавата Низаметдинова.

Ташлар уе моңы, һәм хисе.
Сөйлә, балам, мизгел мизгелләрен
Һәр болытның төсен, бар йөзен.
Ә мин инде аңлатырмын сиңә
Ташлар уен, моңын һәм хисен.

Тукта, тукта, тыңла тынып кына
Бу түгелме балта тавышы.
Наваларны ярып жиргә ауган
Ыңгырашкан имән сагышы.

Ник соң ауды, таңнар каршылаган
Бер гаепсез изге жан имән.
И, Ходаем, хәтта черкиеңә
Кул күтәрмәм, аңа мин тимәм.

Аңламыйча давылларга керә
Гади йөрәк ижат яшьлеге.
Хыял уйлар моңга чуаланып
Өметләргә суга яшене.
Бәлки язмыш биргән Салаватка
Бу дөнъяны тоеп утәргә.
Күзен ачып, кинәт күрә калса
Түзмәс иде жаны бу хәлгә.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

СТАНЬ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ!

Они все могут, потому что уверены, что могут все.

Вергилий

В основе неуверенности лежит, прежде всего, недоверие к самому себе, неумение слушать и понимать себя. Неуверенный человек старается сдерживать свои желания и эмоции, он стремится контролировать себя везде и во всем. В результате, постоянное “зажимание” себя, своего тела, приводит человека к ощущению неудовлетворенности, дискомфорта и даже к медицинским заболеваниям. Неуверенному в своих силах человеку очень трудно сказать “нет”, так как он боится обидеть другого, испортить с ним отношения. Человек неуверенный в себе не ощущает достаточных сил, знаний или опыта, чтобы добиться успеха

в тех или иных жизненных ситуациях. Он сомневается в себе и, как следствие, не доверяет другим.

Что же необходимо для того, чтобы чувство неуверенности, собственной неполноценности покинуло вас?

Прежде всего, необходимо захотеть изменений к лучшему. Для этого пересмотрите ход своих мыслей, чаще думайте о том хорошем, что уже есть в вашей жизни. Настраивайте себя на то, что вы обязательно добьетесь того, чего хотите. Держитесь, не смотря ни на что. Говорите себе как можно чаще: «Я могу!», «Я способен добиться того, чего хочу!», «Моя жизнь принадлежит только мне самому!».

Имейте смелость быть самим собой! Конечно же, для того чтобы быть собой, а не привычным, удобным для себя и окружающих человеком, требуется отвага и смелость. Главное, действуйте! Ошибайтесь, проваливайтесь, но действуйте! Активное действие - это главное, что отличает «неудачника» от «победителя». Важно понять, что ошибки на пути самосовершенствования неизбежны. Проблема не в том, чтобы не совершать их, а в правильном к ним отношении, т.е. в таком, при котором ошибки анализируются и используются для продвижения к цели, а не для того, чтобы в очередной раз иметь возможность все бросить.

Не старайтесь во всем быть последовательным и принципиальным. Помните, что вы имеете право менять свое мнение или решение, отступать от своих принципов. Человек должен меняться в зависимости от ситуации, отказываться от чего-то устаревшего, мешающего ему, и учиться новым способам поведения.

Ни в коем случае не уклоняйтесь от возможностей проверить себя, свои способности. Замечайте свои, даже самые незначительные успехи и достижения, искренне радуйтесь им. Не занимайтесь коллекционированием своих бед и неприятностей. Относитесь к ним как к урокам жизни.

Не занимайтесь самооправданием, не сваливайте вину за свои ошибки на кого-то, так как это одно из самых неблагодарных занятий. Обвиняя кого-то, вы тем самым лишаете себя возможности проанализировать ситуацию. Чаще задавайте себе вопрос «Что делать?», вместо вопроса «Кто виноват?».

Относитесь к жизни с долей иронии. Не старайтесь всегда и во всем быть серьезным. Смотрите на вещи с оптимизмом, позволяйте себе быть немного легкомысленным. Не рассматривайте каждый свой неуспех как окончательное поражение, оказывающее решающее влияние на всю вашу дальнейшую жизнь. Относитесь к неудачам как к возможности получения дополнительного опыта.

Еще один шаг на пути приобретения чувства уверенности - это любовь к себе. Любить себя – это, не значит, все время гладить себя по голове и все прощать. Любить себя – это, значит, понимать свои слабости и недостатки, для того чтобы иметь силы и возможности преодолеть их, становиться лучше, сильнее, независимее. Отсутствие любви к себе, внимания к себе и заботы о себе лежит в основе многих проблем и трудностей нашей жизни. Поэтому полюбите себя, полюбите искренне и открыто. Принимайте себя со всеми своими недостатками и достоинствами. Помните, что в вас нет ничего абсолютно отрицательного, ничего абсолютно положительного. Все, чем вы владеете - и хорошее и плохое - часть вашего «Я».

Не сравнивайте себя с другими. Не забывайте, что каждый человек неповторим и ценен просто потому, что он - это он, уникальная, своеобразная личность. Вы, безусловно, достойны любви многих, но в первую очередь-самого себя.

Существует такая притча про уверенность в себе.

Однажды к Мастеру пришел молодой человек и сказал:

— Я пришел к тебе, потому что чувствую себя таким жалким и никчемным, что мне не хочется жить. Все вокруг

твердят, что я неудачник, растяпа и идиот. Прошу тебя, Мастер, помоги мне!

Мастер, мельком взглянув на юношу, торопливо ответил:

— Извини, но я сейчас очень занят и никак не могу тебе помочь. Мне нужно срочно уладить одно очень важное дело, — и, немного подумав, добавил: — Но если ты согласишься помочь мне в моем деле, то я с удовольствием помогу тебе в твоём.

— С... с удовольствием, Мастер, — пробормотал тот, с горечью отметив, что его в очередной раз отодвигают на второй план.

— Хорошо, — сказал Мастер и снял со своего левого мизинца небольшое кольцо с красивым камнем.

— Возьми коня и скачи на рыночную площадь! Мне нужно срочно продать это кольцо, чтобы отдать долг. Постарайся взять за него побольше и ни в коем случае не соглашайся на цену ниже золотой монеты! Скачи же и возвращайся как можно скорее! Юноша взял кольцо и ускакал. Приехав на рыночную площадь, он стал предлагать кольцо торговцам, и те поначалу с интересом разглядывали его товар.

Но стоило им услышать о золотой монете, как они тут же теряли к кольцу всякий интерес. Одни открыто смеялись ему в лицо, другие просто отворачивались, и лишь один пожилой торговец любезно объяснил ему, что золотая монета — это слишком высокая цена за такое кольцо и что за него могут дать разве что медную монету, ну в крайнем случае серебряную.

Услышав слова старика, молодой человек очень расстроился, ведь он помнил наказ Мастера ни в коем случае не опускать цену ниже золотой монеты. Обойдя весь рынок и предложив кольцо доброй сотне людей, юноша вновь оседлал коня и вернулся обратно. Сильно удрученный неудачей, он вошел к Мастеру.

— Мастер, я не смог выполнить твоего поручения, — с грустью сказал он. — В лучшем случае я мог бы выручить за кольцо пару серебряных монет, но ведь ты не велел соглашаться меньше чем на золотую! А столько это кольцо не стоит.

— Ты только что произнес очень важные слова, сынок! — отозвался Мастер. — Прежде чем пытаться продать кольцо, неплохо было бы установить его истинную ценность! Ну а кто может сделать это лучше, чем ювелир? Скажи-ка к ювелиру да спроси у него, сколько он предложит нам за кольцо. Только, что бы он тебе ни ответил, не продавай кольцо, а возвращайся ко мне. Юноша снова вскочил на коня и отправился к ювелиру.

Ювелир долго рассматривал кольцо через лупу, потом взвесил его на маленьких весах и, наконец, обратился к юноше:

— Передай Мастеру, что сейчас я не могу дать ему больше пятидесяти восьми золотых монет. Но, если он даст мне время, я куплю кольцо за семьдесят, учитывая срочность сделки.

— Семьдесят монет?! — юноша радостно засмеялся, поблагодарил ювелира и во весь опор помчался назад.

— Садись сюда, — сказал Мастер, выслушав оживленный рассказ молодого человека. И знай, сынок, что ты и есть это самое кольцо. Драгоценное и неповторимое! И оценить тебя может только истинный эксперт. Так зачем же ты ходишь по базару, ожидая, что это сделает первый встречный?

Итак, если вы действительно хотите стать уверенным человеком, действуйте следующим образом:

1. Представьте идеальный образ человека или то поведение, к которому вы стремитесь.

2. Вспомните из реальной жизни из своего окружения людей, обладающих качествами уверенного человека.

3. Постарайтесь воспроизвести их поведение, черты, эмоции, то, к чему вы стремитесь.

4. Стройте своё поведение так, как будто вы уже приобрели эти качества, черты, то есть поступайте так, как поступают в таких ситуациях такие люди.

И помните, первый и последний учитель жизни - это сама жизнь, и надо отдавать себя этой жизни безбоязненно и безраздельно.

О.Г. Попова, психолог

КНИЖНЫЕ НОВИНКИ

КНИГИ ПО БРАЙЛЮ

ИЗДАНИЯ БРСБС

Луна и Зухра: башкирская народная сказка. - 1 кн.

Великий Салават: стихи; отрывки из прозаических произведений известных поэтов и писателей; фольклорный материал. - 1 кн.

ИЗДАНИЯ ДРУГИХ ИЗДАТЕЛЬСТВ

Альманахи:

Детское чтение. 2014. Сб. 4. - 4 кн.

Для вас, женщины. 2014. Сб. 4: альманах. - 1 кн.

История и личность. 2014. Сб. 4. - 4 кн.

Культура и здоровье. 2014. Сб.4: альманах. - 2 кн.

Литературные чтения 2014. Сб.11 (ноябрь). - 2 тетради

Литературные чтения 2014. Сб.12 (декабрь). - 2 тетради

Фантазии и предвидения. 2014. Сб. 4. - 4 кн.

Чудеса и приключения. 2014. № 5: альманах. - 3 кн.

Кулинария

Скворцова Н. Я тоже не умела готовить: Кулинарная книга на счастье. - 3 кн.

Спиричев В. Б. Что могут витамины. Парадоксы правильного питания. - 4 кн.

Музыка

Лучшее - из хорошего. 85 новых пьес для фортепиано: Для учащихся 3-4 кл. ДМШ. Учебно-методическое пособие. - 1 кн.

Первозванская Т. Учебник сольфеджио. 1 класс. - 2 кн. + 1 аудиодиск.

Первозванская Т. Слушаем музыку. 1 класс. - 1 кн. + 1 аудиодиск.

Общественно-политическая литература

Гаспаров М. Занимательная Греция. Рассказы о древнегреческой культуре. - 3 кн.

Кларк Ст. Англия и Франция: Мы любим ненавидеть друг друга: пер. с англ. - 6 кн.

Куприянов В. Т. Санкт-Петербургская региональная организация Всероссийского Общества слепых. - 4 кн.

Поздняков Ю. М. Система Стоп-инфаркт. Как развернуться и уйти от инфаркта. - 5 кн.

Художественная литература

Ахматова А. Малое собрание сочинений: стихотворения. - 4 кн.

Вайнер А. Эра милосердия. - 7 кн.

Горин Г. О бедном гусаре замолвите слово: киноповесть. - 2 кн.

Кальвино И. Если однажды зимней ночью путник: роман: пер. с ит. - 4 кн.

Кортасар Х. Игра в классики: роман: пер. с исп. - 10 кн.

Цвейг Ст. Письмо незнакомки: рассказы: пер. с нем. - 5 кн.

Учебники

Биболетова М. Английский язык. 4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений. - 3 кн.

География. Россия. 9класс: учебник для общеобразовательных организаций. - 6 кн.

Максаковский В. П. География. Экономическая и социальная география мира. 10 класс: учебник для общеобразовательных организаций. Базовый уровень. - 9 кн.

Открой для себя увлекательный язык ЭСПЕРАНТО.

- 1 кн.

Пасечник В. Биология. 8 класс: учебник для общеобразовательных учреждений. - 7 кн.

Религия

Иоанн Архиепископ (Шаховской) Апокалипсис мелкого греха: избранные статьи. - 2 кн.

Ткачев А.(Протоиерей) Земные ангелы, небесные человецы / . - 2 кн.

Свенцицкий В. (Протоиерей) Диалоги . - 4 кн.

КНИГИ НА ДИСКАХ:

ИЗДАНИЯ БРСБС

Путешествие в историю - рельефно-графический мир познания детей с глубоким нарушением зрения: сб. материалов межрегионального семинара-практикума. Чит. Т. Иванова. - 1 электрон. опт. диск: Время звучания – 3 ч. 17 м.

Заман (Время). 2014. № 4: ежеквартальный журнал;/ чит. Г. Евдищенко. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM): Время звучания – 1 ч. 48 м.

Агидель. 2014. № 1-6: общественно-полит. и лит.-худож. журнал / чит. З. Багишаева, А. Алибаева, Л. Хасанова, Ф. Губайдуллина, З. Салихова. - 1 электрон. опт. диск: Время звучания – 42 ч 17 м.

Бельские просторы. 2014. №№ 7-12: общественно-полит. и лит.-худож. журнал/ чит. Г. А. Евдищенко. - 2 электрон. опт. диска: Время звучания – 21 ч. 11 м.

Антология детской литературы. Т 2: для ср. и ст. шк. возраста: на баш. и рус. яз.; чит. Ф. Х. Губайдуллина (баш.), Г. А. Евдищенко (рус). - 1 электрон. опт. диск: Время звучания – 19 ч. 20 м.

Гаитбаев Н. Белые ночи Н. Гаитбаев; чит. З. Даянова. - 1 электрон. опт. диск: Время звучания – 17 ч. 45 м.