



**БАШКИРСКАЯ
РЕСПУБЛИКАНСКАЯ
СПЕЦИАЛЬНАЯ
БИБЛИОТЕКА
ДЛЯ СЛЕПЫХ**

ЗАМАН

Ежеквартальный журнал

Выпуск № 2

ВРЕМЯ

Уфа, 2014

ЗАМАН (ВРЕМЯ) № 2 2014

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

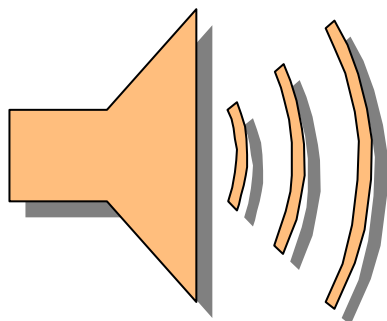
Афлятунова Г. Я.

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) 273-29-54

редколлегия 276-24-62

E-mail: zambrbs@ufamts.ru

Сайт: www.brsbs.ru

Тираж 10 экземпляров

СОДЕРЖАНИЕ

<u>КОЛОНКА РЕДАКТОРА</u>	4
<u>ДАЙДЖЕСТ БИБЛИОНОВОСТЕЙ</u>	5-11
<u>ВЕСТИ ВОС</u>	11-17
<u>ЛИЧНОСТЬ</u>	17-18
<u>КОМПЬЮТЕР И Я</u>	18-24
<u>НАШИ ЮБИЛЕИ</u>	24-28
<u>ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ</u>	28-30
<u>СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА</u>	30-36
<u>КНИЖНЫЕ НОВИНКИ</u>	36-44

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Уважаемые читатели!

Мы предлагаем вам 2-й номер нашего ежеквартального журнала. 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 новостях БРО ВОС. Впечатлениями о своей работе в ВОС делится Валентина Басырова.

В рубрике **«Личность»** мы продолжаем публиковать некоторые факты из биографий известных деятелей БРО ВОС. В этом номере мы расскажем о Фархутдинове Мадисе Хамитовиче, председателе местной организации общества слепых Бураевского района Башкортостана.

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 45-летием заместителя директора Уфимской коррекционной школы-интерната № 28, большого друга библиотеки Гюзель Зиннатовну Мурзагильдину и предлагаем вам познакомиться со статьей о ней, опубликованной в журнале **«Ватандаш»**, 2013 год, № 7, стр. 125-130. Автор публикации, известный журналист Алла Докучаева.

В рубрике **«Творчество наших читателей»** публикуем творческие работы участников Республиканского конкурса для детей-инвалидов **«Экологический вернисаж»**, проведенного в 2013 году.

Психолог Ольга Григорьевна Попова в своей статье призывает людей не впадать в уныние.

И, традиционно, в конце номера, публикуется список книжных новинок, поступивших в библиотеку во 2-м квартале 2014г.

ДАЙДЖЕСТ БИБЛИОНОВОСТЕЙ

* В апреле в Башкирской республиканской специальной библиотеке для слепых была открыта книжная выставка «Гений на все времена», посвященная 450-летию со дня рождения английского драматурга и поэта Уильяма Шекспира. Фонд специальной библиотеки содержит произведения Шекспира в различных форматах, доступных для слабовидящих и незрячих пользователей.

* В апреле отмечался Всемирный день распространения информации о проблеме аутизма, объявленный Генеральной Ассамблеей ООН для того, чтобы подчеркнуть необходимость помощи людям, страдающим аутизмом.

В библиотеке для слепых к этому дню была развернута книжная экспозиция учебно-методической литературы для специалистов и широкого круга читателей по данной проблеме.

* В апреле в рамках делового сотрудничества в сфере подготовки кадров, библиотеку для слепых с ознакомительной экскурсией посетили студенты Башкирского государственного университета.

В ходе экскурсии студенты познакомились с основными направлениями деятельности подразделений и отделов специальной библиотеки, категориями читателей. Закончилась экскурсия просмотром кинофильма «Ранняя оттепель» с тифлокомментариями, записанными специалистами библиотеки.

* В апреле 2014 года в Новосибирске в соответствии с планами Министерства культуры Новосибирской области, Российской библиотечной ассоциации, Новосибирской областной специальной библиотеки для незрячих и слабовидящих состоялась международная школа ассистивных услуг «Современная библиотека – проводник социальных новаций».

С докладом «Пути и методы формирования безбарьерной информационной среды Башкирской республиканской специальной библиотеки для слепых» в режиме удаленного доступа на семинаре выступила директор БРСБС Айгуль Аминева.

* 16 апреля специалисты библиотеки для слепых провели тифлосессию по теме «Доступность муниципальных библиотек для людей с ограничениями в жизнедеятельности» для сотрудников библиотечной системы Чишминского района, специалистов, занятых в области социокультурной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья.

* В библиотеке для слепых состоялось конкурсное прослушивание дикторов для записи «говорящих книг». В конкурсном прослушивании, организованном совместно с БРО Общероссийской общественной организации «Всероссийское общество инвалидов», приняли участие члены общества инвалидов.

* 25 апреля в библиотеке для слепых прошли «Уфимские библиосумерки». Диалог культур республики представили самодеятельные артисты Дома творчества инвалидов. Затем прошел своеобразный флешмоб - взмывшее в небо облако разноцветных шаров с пожеланиями под звуки гимна библиотекаря. В фойе библиотеки одновременно действовало несколько выставок:

- выставка рельефно-графических изданий «Башкортостан на кончиках пальцев»;

- выставка экспонатов Национального музея Республики Башкортостан;

- выставка экспонатов Республиканского музея Боевой славы;

- выставка - инсталляция «Лента времени».

Одновременно на двух площадках проходили мероприятия для детей. Веселое оживление и детский смех вызвал показ мультипликационного фильма с тифлокомментариями «Шрек». В отделе обслуживания

учащиеся общеобразовательных школ города участвовали в различных конкурсах.

На презентации книги в доступных для незрячих форматах «Антология детской литературы» присутствовали составитель сборника детская писательница Фарзана Губайдуллина и заслуженный работник культуры РБ, лауреат литературной премии имени Гали Сокорова Рашит Низамов.

В рамках акции состоялась презентация звуковой страницы сайта библиотеки «Голоса поэтов и писателей на «Бельских просторах». С читателями пообщались Светлана Чураева, Наталия Санникова, Игорь Фролов, Вадим Богданов, Михаил Кривошеев.

Во время акции в режиме удаленного доступа проходили консультации специалистов БРСБС по основам компьютерной грамотности для незрячих пользователей, с помощью программы Skype жителей городов Салават, Стерлитамак, Нефтекамск, Белорецк, Октябрьский, Белебей.

Все участвовавшие в акции могли принять участие в записи звуковой книги и получить диск с записью в подарок. Многие посетители не смогли пройти мимо площадки по изготовлению индивидуальной адресной памятки с эмблемой акции каждому посетителю с надписью имени и фамилии посетителя шрифтом Брайля.

Всего в акции «Уфимские библиосумерки» приняли участие более 300 человек, из них около 20 в режиме удаленного доступа.

✳ 28 апреля исполнилось 65 лет со дня присвоения статуса республиканского учреждения Башкирской специальной библиотеке для слепых.

В 2015 году в год 80-летнего юбилея со дня открытия первой библиотеки для слепых в г. Уфе специальная библиотека для слепых планирует провести научно-практическую конференцию "Особенности информационного обслуживания незрячих пользователей в условиях полиэтнического региона" с приглашением

специалистов из 69 регионов России, Казахстана, муниципальных библиотек Республики Башкортостан.

* 29 апреля в библиотеке для слепых с экскурсией побывали учащиеся Стерлитамакского Центра дистанционного образования детей-инвалидов.

Дети из разных городов республики - Кумертау, Стерлитамак, Сибай и Белорецк в процессе экскурсии познакомились с деятельностью специальной библиотеки, с формами и методами доступного представления информации для незрячих и слабовидящих.

* Благотворительный фонд «Иллюстрированные книжки для маленьких слепых детей» передал в дар библиотеке для слепых иллюстрированные издания для самых маленьких.

Данные издания будут направлены в филиалы, библиотечные пункты специальной библиотеки для слепых в районах и городах республики.

* 7 мая в библиотеке для слепых, в преддверии празднования Дня Победы, прошел вечер-портрет «Бенефис одного читателя», посвященный ветерану Великой Отечественной войны, участнице художественной самодеятельности Дома творчества инвалидов Варваре Кирилловне Михеевой.

* Директор БРСБС Аминова А.Р. и заместитель директора Кушнерук О.И, приняли участие (реальном и онлайн режимах) в открытии Международного фестиваля национальной книги народов ТЮРКСОЙ специальных форматов «На языке дружбы», который состоялся 14 мая 2014 года в рамках программы «Казань – культурная столица тюркского мира 2014 года». Мероприятие прошло в Республиканской специальной библиотеке для слепых и слабовидящих Республики Татарстан.

* 16 мая библиотека для слепых приняла участие в ежегодной Международной акции «Ночь музеев», приуроченной к Международному дню музеев и Году культуры. В Республиканском музее Боевой Славы была

представлена экспозиция, в которую включены книги из серии «Башкортостан на кончиках пальцев».

* В библиотеке для слепых продолжается цикл краеведческих встреч «Дорогие мои земляки». 19 мая прошла встреча читателей с народной артисткой Республики Башкортостан Расимой Гайфуллиной.

Благодарные зрители задавали актрисе вопросы о семье, творчестве. Актриса исполнила монологи из спектаклей, песни, любимые стихи на татарском, русском языках.

* «Красота рукотворная» – так называется выставка, открытая 23 мая по инициативе Башкирской республиканской организации Общероссийской общественной организации «Всероссийское общество инвалидов» в Башкирской республиканской библиотеке для слепых.

* В газете Уфимские ведомости № 39 от 27 мая 2014 года опубликована статья об открытии библиотечного пункта Башкирской республиканской специальной библиотеки для слепых в городской детской библиотеке № 30. Состав книг будет обновляться два раза в месяц.

* С 19 по 23 мая заместитель директора БРСБС Пантелеева В.Н. приняла участие в работе ежегодной Конференции Российской библиотечной ассоциации приняла участие В этом году библиотечной столицей был город Рязань. На заседании секции «Библиотек, обслуживающих инвалидов» она выступила с докладом «Опыт ГБУК РБ БРСБС по созданию фильмов для незрячих в рамках реализации проекта "Расскажите мне кино" по Гранту Президента РФ».

* 6 июня в библиотеке для слепых в клубе любителей поэзии «Свеча» состоялся киновечер "Пушкин в кино и книгах", посвященный 215-й годовщине со дня рождения великого русского писателя. В ходе киновечера ведущие познакомили читателей с основными этапами творческого пути писателя, состоялась демонстрация фильма Натальи Бондарчук "Пушкин. Последняя дуэль" (2006) с тифлокомментариями, созданными в БРСБС.

* Более двух месяцев в библиотеке для слепых работает выставка работ художника-графика Романа Сайфуллина. В июне сотрудниками библиотеки совместно с автором разработана экспериментальная аудио-экскурсия по выставке для слабовидящих читателей. Голоса экскурсовода и художника звучат на фоне спокойной красивой мелодии.

* В июне 2014 года состоялось подведение итогов конкурса проектов на соискание VIII городской общественной премии «ДоСТОяние стоЛИЦы». За время существования премии её номинантами становились 396 активных и созидающих уфимцев.

В номинации «Уфа — город больших достижений в науке, культуре и спорте» директор ГБУК РБ Башкирская республиканская специальная библиотека для слепых Айгуль Аминова удостоена диплома участника.

* В июне библиотека для слепых стала победителем республиканского конкурса «Лучшие товары Башкортостана 2014» в номинации «Услуги населению» за выпуск рельефно-графических пособий для незрячих «Башкортостан на кончиках пальцев».

Этот республиканский конкурс проводится с 2001 года и является региональным этапом Программы «100 лучших товаров России».

Библиотека представила на конкурс рельефно-графические пособия из серии «Башкортостан на кончиках пальцев», которые издаются в библиотеке с 2011 года.

Теперь, уникальные рельефно-графические пособия о родном Башкортостане, созданные усилиями коллектива специалистов Башкирской республиканской специальной библиотеки для слепых, будут с гордостью выпускаться с логотипом «Лучшие товары Башкортостана».

* Башкирская республиканская специальная библиотека для слепых организовала озвученную виртуальную книжную выставку, посвященную 260-летию со дня рождения башкирского национального героя Салавата Юлаева «Славный сын башкирского народа».

В книжную выставку вошли издания на русском и башкирском языках, отечественных и российских авторов. Книги представлены в различных форматах: плоскочечатные издания, издания для незрячих шрифтом Л.Брайля.

С выставкой можно ознакомиться по ссылке:

<http://youtu.be/6FsGrsL9qwU>

<http://youtu.be/11AaGQaU5r0>

ВЕСТИ ВОС

☞ Счастье в доброте

Удивительно, что может сделать один луч солнца с душой человека. (Ф. Достоевский)

Я поняла, что солнечным лучом может быть обыкновенный человек, встречи с добрыми людьми, добрые дела и мысли. Раньше я считала себя счастливой, теперь после знакомства с этими удивительными людьми я знаю, что я абсолютно счастлива!!!

Возможно, многие и не знают, что на планете более миллиона людей с проблемами зрения. Это люди, которые волею судьбы не имеют возможности в полной мере наслаждаться жизнью посредством зрительного восприятия, радоваться тому, что нас окружает, видеть яркие краски, но они находят позитив во всем что рядом, в общении, встречах и добрых делах. Люди эти на самом деле необыкновенные, в прямом и в переносном смысле.

Первое мое знакомство состоялось несколько лет назад с Павлом Сафоновым. Он, будучи слепым человеком, не понаслышке знает о проблемах незрячих, он один из авторов социального проекта «Рукою звезд касаясь» направленного на адаптацию незрячих и слабовидящих детей и молодежи. Марину Сафонову, супругу Павла, я знаю уже много лет, именно она, вместе с Павлом, воплощала проект, целью которого является создание единого пространства для адаптации молодёжи, детей — инвалидов по зрению и членов их семей; воспитание

конкурентноспособной личности, на основе развития позитивной деятельности.

Кроме работы в центре адаптации «Современник» супруги Сафоновы ведут активную общественную деятельность, создают социальные проекты, программы, участвуют в жизни города Кумертау и республики.



Когда 3 года назад они предложили мне стать членом команды КИСИ (Кубок Современного Интеллектуального Искусства) я очень удивилась, чем я могу быть полезна, как оказалось совершенно напрасно. По уставу конкурса команда может состоять из 50% инвалидов по зрению и 50 % зрячих людей.

Знакомство с участниками команды подтвердило, что разные люди объединенные общей целью - это сила. Священник иерей Владислав, клирик Иоанно-Предтеческого соборного храма, патриот своей родины, позитивный, современный гражданин. Ильфат Ахтямов, инвалид по зрению, увлекающийся спортом, азартный и очень добрый человек. Владимир Волков, педагог-историк, коллекционер, интеллект, знающий ответы практически на все исторические вопросы. Я – Валентина Басырова, творческая, активная, неравнодушная. Капитан команды Павел Сафонов, наш мозг и стрежень. Душа и сердце команды, наш художественный руководитель, режиссер и постановщик Марина Сафонова. А недавно в нашу команду влился еще и Юрий Панчишин, умный, добрый и веселый тифлопедагог Стерлитамакского филиала Республиканского центра дистанционного обучения детей-инвалидов на дому. Сейчас наша команда «Кумертауские сапсаны из Башкортостана» не просто



товарищи по игре, мы сплоченные друзья, общаемся, устраиваем встречи и экскурсии, отмечаем праздники.

Мы побывали на фестивалях КИСИ в городах Пермь, Иваново, Тюмень, участвовали и побеждали в городских и республиканских этапах. Мы часто устраиваем



«мозговые тренировки», играем с командами волонтеров и городскими интеллектуалами. В данный момент наша команда готовится к фестивалю самодеятельного народного творчества инвалидов по зрению ВОС «Салют Победы», который пройдет в Уфе 17 мая. И каждая репетиция - это встреча с друзьями – настоящий праздник! Команда – это не просто единомышленники, команда - это когда людям комфортно вместе, когда они дополняют друг друга, когда происходит душевное единение.

В конце апреля мы организовали экскурсионную поездку в Уфу для детей-инвалидов из центра адаптации детей и молодежи с нарушением зрения г. Кумертау и Стерлитамакского филиала Республиканского центра дистанционного обучения детей-инвалидов на дому, при участии руководителя Ямалетдинова Марата Фаритовича. Дети-инвалиды из городов Кумертау, Стерлитамак, Салават, Белорецк, Сибай, посетили Башкирскую республиканскую специальную библиотеку для слепых.



Здесь детишек окружили вниманием и заботой, встретив с пирогами и от входа в библиотеку, проведя по уникальным фондам, рассказав о деятельности учреждения, о конкурсах и проектах в которых они могут поучаствовать.

Ребята побывали в сенсорной комнате, порисовали песком, смогли все потрогать, изучить, посмотреть мультики с тифлокомментариями, которые озвучивают сотрудники библиотеки. Благодаря спонсору Прокофьеву Алексею

Михайловичу директору ресторана «День и ночь» многие ребята впервые побывали в ресторане. Экскурсия продолжилась посещением лимонария. Каждый слепой ребенок смог пальчиками «рассмотреть» экзотические растения, что мы и помогали им делать. Держа детскую ручку в своей и проводя по листьям и плодам растений, пробуя цветы на запах, понимаешь, что на самом деле на кончиках их пальчиков находятся их глаза, а такие умненькие детишки, любознательные и позитивные, благодаря богатому внутреннему миру и фантазии стремятся познать все, что их окружает. А еще они умеют радоваться! Это большая ценность и наслаждение наблюдать, как радуются дети, которые не видят.

Возвращаясь к началу хочется подытожить, общаясь с этими людьми приходит осознание того что ты абсолютно счастливый человек! Я восхищаюсь их жизнелюбием, их умением находить в сером яркое, их способности вести активную деятельность и иметь стойкую жизненную позицию. Хочется донести до всех простую истину - люди, вы же счастливы уже тем, что вы живете и видите! Это такое счастье! Друзья мои, будьте добрее, посмотрите вокруг - сколько света и радости излучает мир, важно только замечать, насколько мы счастливы, тем, что живем!

Валентина Басырова

☞ Республиканский фестиваль среди инвалидов по зрению «Салют Победы» прошел в ДТИ

В Доме творчества инвалидов 17 мая прошел II этап Всероссийского фестиваля самодеятельного народного творчества инвалидов по зрению ВОС «Салют Победы». В Уфу приехало более 200 творчески одаренных людей из городов Белебей, Стерлитамак, Белорецк, Уфа, Октябрьский, Мелеуз, Кумертау, Сибай, Баймак, Салават, Дюртюли, Уфимского и Бураевского районов.

Компетентное жюри в течение дня оценивало участников фестиваля по следующим номинациям: хоры, вокальные ансамбли, инструментальные ансамбли, ВИА и рок-группы, солисты-инструменталисты, солисты-вокалисты

академического, народного и эстрадного жанров, чтецы, танцевальные коллективы всех жанров, танцоры солисты и танцевальные дуэты.

Победителями в своих номинациях стали: вокальный ансамбль «Умырзая», Светлана Мусина, танцевальный коллектив «Движение души», Лилия Петухова, дуэт Светлана Мусина и Галина Бычкова (г. Уфа), вокальный ансамбль «Гармония», ансамбль народных инструментов «Дуслар», Гузель Ахметова, Альбина Сайфутдинова (г. Белебей), Наталья Титова (г. Стерлитамак). Победители и призеры были награждены грамотами и памятными призами. Все местные организации ВОС, принявшие участие в фестивале, получили памятные призы от Республиканского Центра народного творчества.



☞ «Планета Добра»

1 июня 2014 года в Доме творчества инвалидов прошла культурно-развлекательная программа, посвященная международному Дню защиты детей «Планета Добра», в которой приняли активное участие дети – инвалиды и дети членов БРО ВОС и БРО ВОИ. В программе праздника:

- концерт вокальной - хореографической студии молодежного центра «Молодое творчество» комитета по молодежной политике г.Уфы;

- веселые игры и познавательные викторины;
- конкурс рисунков на асфальте «Мой мир»;
- просмотр любимых мультфильмов.

Всем участникам нашего праздника, вручены сладкие призы, а победителям конкурсов и викторин - памятные подарки.

В концертной программе участвовало 20 детей от 3-х до 14 лет.

☞ Сплав по реке Нугуш

В соответствии Программой БРО ВОС «Реабилитация инвалидов по зрению на 2014 г.», планом проведения

социокультурных мероприятий на 2014 год и в целях дальнейшего повышения уровня реабилитационной работы средствами культуры и искусства на предприятиях и местных организациях Башкирской республиканской организации ВОС с 24 по 31 мая 2014 г. проведена республиканская Туриада инвалидов по зрению – сплав по реке Нугуш с дер. Галиакберово Бурзянского района до дер.Сергеевка Мелеузовского района. В мероприятии участвовали 25 человек, в т.ч. 17 чел. инвалидов по зрению из г.г. Благовещенск, Кумертау, Мелеуза и Уфы.

В организации Республиканской Туриады инвалидов по зрению большую помощь оказал член ВОС Уфимской МО ВОС Гильманшин Роберт Раисович.

В целях развития нового направления комплексной реабилитации инвалидов по зрению средствами социального туризма, обеспечения доступа инвалидов по зрению к культурному наследию России и расширение информационных возможностей, с 5 по 11 июня 2014 г. был организован автобусный тур в г. Санкт-Петербург с количеством участников 41 чел., в т.ч. инвалидов по зрению 28 чел. В мероприятии приняли участие председатели, секретари, группорги и члены местных организации БРО ВОС, принимающих активное участие в общественной жизни.

☞ **«В кругу друзей»**

9 июня в Доме творчества инвалидов прошел концерт «В кругу друзей», посвященный Международному дню друзей. Свою творческую программу представил коллектив художественной самодеятельности Комплексного центра социальной защиты населения г. Белорецка. Перед уфимцами выступили хор ветеранов «Уралочка» во главе с руководителем и концертмейстером Валерием Грызлиным, а также солисты из Белорецка. Не остались в стороне и самодеятельные артисты Дома творчества инвалидов, которые исполнили эстрадные и народные песни, читали стихи. Зрители с восторгом слушали песни в исполнении

Эльмиры Суворовой, которая приехала погостить в родной город из Германии, где проживает в настоящее время. В заключение концерта лауреат международных и Всероссийских конкурсов Валерий Грызлин (г.Белорецк) исполнил несколько песен так полюбившихся постоянным зрителям ДТИ. Директор Дома творчества Гульсасак Зарипова вручила гостям столицы небольшие подарки. Уфимская Городская первичная организация Всероссийского общества слепых во главе с председателем Галиной Бычковой помогла организовать чаепитие.

Материалы предоставлены БРО ВОС

ЛИЧНОСТЬ

Фархутдинов Мадис Хамитович



Мадис Хамитович родился в с. Бураево Бураевского района Республики Башкортостан 29 апреля 1953 года. В 1960 году он начал учиться в школе № 1 с. Бураево.

В связи с ухудшением зрения в 1966 году он переводится в школу-интернат № 28 г. Уфы, которую успешно закончил. В процессе учебы являлся старостой класса, председателем первичной организации ВОС, последние 4

года был комсоргом школы.

У молодого человека были разносторонние увлечения: он учился в музыкальной школе, занимался классической борьбой, конькобежным спортом и шахматами. Имеет спортивные разряды.

Трудовую деятельность он начал в 1974 году в пожарной части № 20 с. Бураево, где проработал 2 года начальником караула.

Уже 38 лет, с 1 июня 1976 года по настоящее время, Мадис Хамитович работает председателем Бураевской местной организации ВОС.

С 2001 года по 2009 год Фархутдинов проработал тренером-преподавателем ДЮСШ, а в 2009-2011 гг. вел шахматный кружок в детском саду № 1 с. Бураево, по совместительству. С 1985 года он является членом Правления Башкирской РО ВОС.

В 1991 и 2011 годах Мадис Хамитович избирался делегатом съездов Всероссийского общества слепых. Является многократным призером Республиканских и зональных соревнований по шахматам. Многократно награждался Почетными грамотами Центрального и Башкирского правления ВОС.

Мадис Хамитович постоянный участник художественной самодеятельности. Женат: имеет дочь, внучку и внука.

Награды:

- Звание «Заслуженный работник социальной защиты населения Республики Бакшкортостан»
- Звание «Заслуженный работник ВОС»
- Знак «Отличник ВОС».

КОМПЬЮТЕР И Я

Окна

Окно, это фундаментальное понятие в среде Windows, представляющее собой автономную часть экрана, предназначенную для организации взаимодействия между пользователем и определенной программой.

Каждый документ, каждая программа представлены на рабочем столе отдельным окном, которые обеспечивают пользователю значительный уровень удобств во время работы.

В операционной системе Windows используется несколько разновидностей окон. В зависимости от назначения и способа использования окна в операционной системе Windows делятся на:

1. Окна программ;
2. Окна документов;
3. Диалоговые окна.

Окна программ

В Windows для выполнения программы почти всегда открывается связанное с ней окно. С помощью такого окна пользователь взаимодействует с выполняющейся программой, управляет ее работой. Окна, в которых выполняются программы, называются программными окнами (прикладными окнами, окнами приложений).

Конструкция окна программы

Для лучшего понимания устройства окна откроем программу «Wordpad». Особенностью этого приложения является ленточное меню, с которым нам не раз придется сталкиваться в среде современных программ.

Выполним следующие действия:

1. Нажмем клавишу «win» для входа в главное меню «OS»;
2. Стрелкой-вверх перейдем на пункт «все программы подменю»;
3. Стрелкой-вправо раскроем подменю;
4. Стрелкой-вверх найдем пункт «стандартные»;
5. Стрелкой-вправо раскроем его;
6. Стрелкой-вниз найдем программу «Wordpad»;
7. Клавишей «enter» запустим программу.

После этих действий на рабочем столе откроется окно программы, а в панели задач появится ее значок.

Это окно имеет одну и ту же структуру, как и другие окна «OS», и состоит из четырех основных элементов. Перечислим их сверху вниз и рассмотрим более подробно:

1. Заголовок окна;
2. Линейка меню;
3. Рабочая область;
4. Строка состояния.

Заголовок окна

Заголовок окна занимает верхнюю строчку. Если окно активно, то заголовок в стандартном цветовом наборе

окрашен в синий цвет. Это означает, что системный курсор находится в этом окне и программа "Jaws" озвучивает все его перемещения. Все команды, которые подаются с клавиатуры, будут воздействовать именно на это активное окно.

Заголовок окна состоит из имени документа и программы. Для того чтобы прочитать его нажмите комбинацию Insert+Г.

Правее заголовка находятся три кнопки, с помощью которых можно выбрать форму представления окна:

Линейка меню

Это меню программы, в котором собраны все команды для управления данным приложением. Оно располагается непосредственно под строкой заголовка и называется ленточным меню. Внешне выглядит как две ленточки – верхняя (малая) и нижняя (большая).

Следует отметить, что для работы с ленточным меню большое значение имеет версия программы экранного доступа jaws for windows и соответствующие настройки. Начиная с версии jaws 12.0, мы имеем более доступное ленточное меню.

Малая лента, это верхний уровень меню, который состоит из имени вкладок и кнопок, содержащих в себе основные пункты, такие как:

1. "Главная". Содержит операции редактирования и форматирования текста;
2. "Вид". Предоставляет настройки, определяющие внешний вид окна приложения;
3. "Справка кнопка". Нажатие которой открывает справку и поддержку программы «Wordpad»;
4. "Приложение кнопка". Нажатие которой раскрывает список операций с файлами.

Для перехода на верхнюю ленту нажимаем клавишу Alt или функциональную клавишу F10. Повторное нажатие этих же клавиш закрывает меню и возвращает курсор в поле редактирования.

Ввиду особенности конструкции окна программы, линейка меню горизонтальная. Соответственно, и перемещение по верхнему уровню осуществляем горизонтальными стрелками.

Как правило, каждая вкладка верхней ленты имеет список подменю, представляющий собой вертикальный список более конкретных вариантов дальнейших действий.

Например, вкладка "Главная" раскрывает список подменю, в котором содержатся пункты «Буфер обмена подменю», «Шрифт подменю», «Абзац подменю», «Вставка подменю» и т. д.

Для перехода и навигации по списку подменю используем вертикальные стрелки.

Каждое подменю содержит более конкретные команды по управлению программой, например, команды копирования, вырезания и вставки находятся в подменю «Буфер обмена».

Стрелка-вправо раскрывает подменю, предоставляя вертикальный список команд, а клавиша «enter» выполняет нужную команду.

Необходимо помнить, что при следующем входе в меню курсор оказывается на последней выполненной команде. И для перехода на более высокие уровни применяем клавишу «escape» или стрелку-влево.

На верхней ленте кроме имен вкладок присутствуют кнопки «Справка» и «меню приложения». Например, нажатие клавиши пробел на кнопке «меню приложения» открывает список команд для работы с файлом – «Создать», «Открыть», «Сохранить» и т. д.

Рабочая область (окно документа)

Основную часть окна программы занимает специальное многострочное окно, в котором и происходит редактирование текста. Это главный элемент окна программы, так как в нем выполняется основная работа, а все остальные элементы являются вспомогательными и обслуживают то, что происходит в окне редактирования текста.

Вот мы и пришли к основному понятию окно документа:

«Окна, предназначенные для размещения различного рода документов, текстов, рисунков, пиктограмм, с которыми работает соответствующее приложение, называются окнами документов. Они считаются подчиненными окнами. Окна документов открываются только во время выполнения какой-либо программы и располагаться могут только внутри окна программы создавшей их».

В левом верхнем углу окна документа находится системный курсор в виде вертикальной мигающей полосочки, которая расположена перед текущим символом. Программа экранного доступа Jaws отслеживает и озвучивает все перемещение курсора.

Когда с клавиатуры вводят текст, курсор сдвигается вправо, а на его месте появляется введенный символ. Достигнув края окна документа, курсор автоматически переходит на новую строку.

Статусная строка

Самая нижняя строка окна – это «статусная строка», которая, как правило, содержит информацию о текущей деятельности программы. Для ее прочтения используют комбинацию клавиш Insert + PageDown.

Работа с окнами программ

На рабочем столе одновременно может находиться произвольное количество окон. Окна могут изменять свои размеры и положение на столе, они могут, как несколько листов бумаги на реальном столе, накладываться друг на друга.

Окна приложений на рабочем столе могут находиться в одной из трех возможных форм:

- развернутой;
- нормальной;
- свернутой.

Для управления параметрами окна с клавиатуры удобнее использовать комбинации «горячих клавиш»:

- win + стрелка-вверх – развернуть окно во весь экран;

- win + стрелка-вниз – восстановить обычный размер окна;

- win + стрелка дважды вниз – свернуть окно.

Не устарело и специальное оконное меню приложения, вызываемое по комбинации клавиш – alt + пробел, в котором вертикальными стрелками можно выбрать нужное значение и выполнить его нажатием клавиши «enter».

Верхнее окно в стопке открытых окон видно полностью и является активным. У неактивных окон видны только заголовки

Только в активном окне мы можем производить какие-то действия:

- редактировать текст;

- вызывать меню приложения;

- читать заголовков окна и статусную строку;

- закрывать это окно по команде - Alt + F4;

- открывать оконное меню по команде «Alt+ Пробел»;

- переводить системный курсор в другое окно.

Как указывалось выше, в стопке окон на рабочем столе, верхнее окно активно, другие же окна, скрываясь за ним, показывают только заголовки.

Для перемещения системного курсора из активного окна в неактивное применяют комбинацию клавиш – alt + tab.

В этом случае неактивное окно переходит на верх стопки окон и становится доступным для команд пользователя, то есть активным.

Заметим, что однократное нажатие комбинации alt + tab будет переводить фокус курсора только между двумя запущенными окнами, это происходит из-за того, что операционная система помнит, где вы были последний раз и возвращает вас туда. Поэтому для перехода к другим запущенным окнам необходимо клавишу alt удерживать до конца операции, а клавишу tab нажимать до тех пор, пока не услышим нужный заголовок окна. И только тогда отпускаем alt и получаем в свое распоряжение это окно.

Существует второй способ перемещения между запущенными программами. Это комбинация клавиш Insert

+ F10, которая открывает «список задач», где вертикальными стрелками выбираем нужное окно и делаем его активным, нажав клавишу Enter.

В обоих этих случаях окно программы становится активным и выходит на вершину стопки окон на Рабочем Столе.

Клавиша «Shift», добавленная к комбинации перехода между окнами alt + tab, поведет фокус курсора по тем же окнам в обратном направлении. С одной маленькой оговоркой, дело в том, что в «Windows 7» рабочий стол включен в общий хоровод окон. Разработчики посчитали, раз рабочий стол системная папка, то есть окно, то оно должно подчиняться общим правилам и поставили его на последнее место для удобства пользователей. Поэтому комбинация alt + shift + tab всегда переводит фокус курсора на рабочий стол, а затем по открытым окнам в обратном порядке.

НАШИ ЮБИЛЕИ



Коллектив Башкирской республиканской специальной библиотеки поздравляет нашего верного единомышленника и партнера, яркого талантливое педагога и человека Гюзель Зиннатовну Мурзагильдину с небольшим юбилеем! В течение ряда лет она тесно сотрудничает с нашей библиотекой, откликаясь на любое предложение, связанное с творчеством, реабилитацией и социализацией ее воспитанников, предлагая смелые идеи и проекты для дальнейшего сотрудничества.

От души желаем ей творческих открытий, профессионального роста, любви и тепла в этой жизни!

Предлагаем читателям познакомиться с отрывками из статьи в журнале «Ватандаш» известной журналистки Аллы Докучаевой, посвященной 25-летию Детского фонда РБ, членом Правления которого является Гюзель Зиннатовна.

В круге чувств и звуков

Алла Докучаева

Трудно подыскать более яркий пример того, как состояться в профессии, как приносить пользу людям, чем Гюзель Зиннатовна Мурзагильдина, заместитель директора по научно-методической работе коррекционной школы-интерната № 28.

Если задать Гюзели Зиннатовне вопрос, как получается, что кому-то удаётся свою мечту осуществить, несмотря на проблемы со зрением, а кто-то свои неудачи сваливает на недуги, то она, кроме характера с преобладанием силы воли, трудолюбия, целеустремлённости, кроме врождённых способностей, назовёт непременно сотрудничество семьи и школы.

Возвращаясь к личности самой Гюзель Зиннатовны, можно отметить, что в ее случае контакт между семьей и школой (в самом широком смысле этого слова) с детских лет был теснейший. Конечно, ей повезло родиться в семье с добрыми традициями, где книги и образование были на первом плане. Дед Биккулов Шариф Валиевич — учитель физики и математики, заведовал РОНО в Зилаирском районе, преподавал в Темясовском педучилище, бабушка — заслуженный учитель Башкортостана, учила младших школьников. Со стороны отца дед Гарифулла Сафиуллович работал на железной дороге, а бабушка воспитывала шестерых сыновей, один из которых — Зиннат Гарифович Мурзагильдин, отец Гюзель, окончил Уфимский нефтяной институт, работал по специальности в научно-исследовательском институте, стал кандидатом технических наук. В студенческие годы встретил будущую жену Ирину Шарифовну, впоследствии работавшую в БашНИПИнефть, у них родились две девочки. И дома было сделано всё для того, чтобы родовая травма у одной из малышек не сказалась роковым образом на её судьбе. Гюзель и старшая сестра Зульфия играли в шашки, рисовали мелом на специально отведённой в коридоре и окрашенной в зелёный цвет стене, гуашь смешивали с клеем, и на окнах появлялись узоры к

Новому году. Позже стали интересоваться публикациями в журналах «Наука и жизнь», «Химия и жизнь». Рядом с домом был лес, девочки гуляли среди деревьев, собирали малину и орехи, в заповеднике общались с животными — косулей, оленями, медведжатами, собирали жёлуди, которые потом отправлялись на корм для кабанов.

Когда Гюзель поступила в так называемый «нулевой» класс 28-й школы, учительница Галина Георгиевна Аксёнова с таким большим тактом относилась к каждому ребёнку, что их разный уровень развития не влиял на общую дружную атмосферу, а занимательные рассказы обо всём на свете развивали кругозор. Гюзель Зиннатовна с благодарностью вспоминает слепого учителя физики Георгия Петровича Алтунина, благодаря которому хорошо знала этот предмет, Саиду Ильясовну Абдульменову, преподававшую математику. По сей день в памяти голос Нины Ивановны Казаковой, которая в годы войны работала в санитарном поезде и рассказывала об этих суровых, но полных человеческой доброты днях. А сколько полезного и интересного из области искусства удалось узнать от Зайтуны Ядгаровны Вахитовой, которая до работы в школе № 28 танцевала в знаменитом ансамбле им. Файзи Гаскарова.

Биография каждого человека неповторима, и, тем не менее, бывают какие-то общие места. К примеру, для людей с ограниченными возможностями по здоровью сложным является продолжение учёбы после окончания коррекционной школы. Главным образом потому, что редко они встречают тёплый прием и доброжелательное отношение в тех учебных заведениях, куда собираются поступать. Гюзель Зиннатовна уверена, что ей встретились порядочные люди, заинтересованно относящиеся к воспитанию молодёжи, умеющие каждого абитуриента одарить вниманием: она поступила в педагогическое училище № 3, в неё поверили директор Алексей Иванович Сухарев, завуч Лариса Владимировна Шарафутдинова, классный руководитель Вера Алексеевна Краснопёрова. Затем она стала студенткой Башкирского педуниверситета в

группе с более коротким после училища сроком обучения, окончила факультет педагогики и методики для начальных классов. Вернулась в свою школу лаборантом, помогала в организации компьютерного кабинета, комплектовала «говорящие» книги и продолжала учиться, поступив на двухгодичную переподготовку педагогических кадров при Московском педуниверситете со специализацией «дефектология».

В 1996 году Гюзель Зиннатовна впервые получила класс начальной школы, где собрались очень разные дети — от одарённых до сильно отстающих в развитии. Сегодня это взрослые люди, определившиеся в жизни: Тимур Садыков окончил колледж информатики и вычислительной техники, поступил в УГАТУ, Руслан Гизитдинов и Иван Безруков после окончания медколледжа стали массажистами, Лия Галлямова работает поваром, получив диплом кулинарного колледжа. Конечно, приятно, что ученики не подвели. Как она с ними занималась? Помня своих наставников, их методы, в том числе стараясь контактировать с семьями.

Её организаторские способности и умение общаться с людьми были замечены директором Замиром Канзиловичем Тагировым, который назначил её завучем начальных классов, потом в течение шести лет заведовала учебной частью по старшим классам, а с 2007-го занимает свою нынешнюю должность, весьма многофункциональную: это внедрение новой техники, информационных технологий в сочетании с пользовательскими навыками (10-пальцевый слепой метод печати, программа голосового экранного доступа и др.), вовлечение учащихся и педагогов к участию в конкурсах, фестивалях, связь с разными учреждениями и организациями, без которых невозможно представить учебно-воспитательный процесс (это, например, медколледж, куда 2 раза в неделю ребята ходят на занятия кружка, второй год осуществляется предпрофессиональная подготовка по массажу; это Башпедуниверситет, где наравне со зрячими учатся их выпускники; это Общество слепых). Перечислить здесь все объекты, с которыми связана

коррекционная школа № 28, просто невозможно. Специалист из Дома культуры инвалидов приходит, чтобы учить желающих танцевать. По ходатайству бывшего выпускника, директора спортивно-реабилитационного центра «Луч» Геннадия Петровича Дементьева оказана весомая поддержка Правительством республики, Министерствами труда и социальной защиты, образования: выделены автобус и 9-местная «Газель», на которых ежедневно (2—3 раза в неделю каждая группа) дети ездят в бассейны плавать. Национальный музей организовал выставку поделок учащихся и выпускников школы, и она действовала с 3 ноября вплоть до начала 2013 года. А уж такая общественная организация, как Башкирское отделение Российского детского фонда, в нашей беседе упоминалась чуть ли не через слово, потому что Гюзель Зиннатовна, как и директор школы Лилия Фаиловна Амикачева, считают их дружбу не просто частью жизни коллектива, а имеющей важное значение для каждого ученика. Концерты, конкурсы, фестивали, в которых непременно участвуют ребята из 28-й школы, именные стипендии, которые получают от Детского фонда юные таланты, — это своеобразная пиар-компания, говоря нынешним языком, то есть пропаганда неограниченных жизненных возможностей, если постараться, если волю сжать в кулак и постоянно совершенствовать свои способности и навыки.

Гюзель Зиннатовна, член правления Башкирского отделения Российского детского фонда, участвует во многих делах этой организации. Как правило, с фотоаппаратом. Это, кстати, ещё одна её обязанность: запечатлеть интересные моменты из жизни 28-й школы. В ярких праздниках, что устраивает Детский фонд, «вылавливает» кадры, где задействованы «наши дети».

ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Предлагаем вашему вниманию стихи и рассказ участников Республиканского конкурса творчества детей-инвалидов «Экологический вернисаж», прошедшего в 2013

году. Фаттахов Родион живет в Уфе, а Линара Хисматуллина из Кармаскалинского района.

Фаттахов Родион

9 лет, 3 место в номинации
«Волшебная книга природы»

Расскажу сегодня вам, друзья,
Что Башкирия родная мне земля!
И в яркий день и в непогоду
Мне дорога твоя природа!
О, золотая родина моя,
прекрасны все твои поля!
Твои леса, пещеры, горы,
равнины, реки и озера.
В лесах деревьев хоровод,
а пчелки собирают мед!
Качается ковыль в степях,
пасутся кони на лугах!
Здесь орел летит над простором,
и цветов полевых букет...
Тебе, земля, и вам, поля и горы
Огромное спасибо и привет!

Хисматуллина Линара,

13 лет

«Моя малая Родина»

У каждого человека есть своя малая Родина. Это там, где он родился, живет, ходит в детский сад, школу. Это там, где живут его родители, его друзья, его сердце.

Для меня - это деревня Константиновка. Здесь находится моя школа, где я учусь. Здесь живут мои близкие и друзья, здесь я чувствую себя счастливой. В моей деревне мне всё близко и знакомо. В любое время года моя деревня кажется мне самой красивой, неповторимой и родной.

Зимой здесь всё покрыто снегом: деревья, как невесты в белых платьях; крыши домов в белых колпаках, словно сказочные гномики; на полях растут сугробы, где видны

следы зайцев. Весной деревня пробуждается: текут ручьи, по которым мы пускаем кораблики; зеленеют деревья, оттаявшие после холодной зимней стужи; цветут первые цветочки, которые напоминают о наступающем лете. Лето - мое самое любимое время года, ведь именно летом мы ходим в походы семьей, ездим на речку, ездю отдыхать в санаторий. Осенью тоже есть свои прелести: собираем урожай яблок, которые я очень люблю; готовим с мамой заготовки на зиму; ходим за опятами - моими любимыми грибами.

Также в нашей деревне проживают представители разных национальностей, которые очень дружны между собой. Среди моих друзей есть и русские, и чуваша, и татары, и башкиры. Мы играем все вместе, учимся в одной школе.

Я люблю свою деревню, горжусь, что живу в ней.

Моя деревня находится в самом красивом краю - Башкортостане, где есть много заповедных мест. Здесь много достопримечательностей - реки, озера, горы, пещеры. Я люблю свой родной край - Башкортостан и желаю ему мира и процветания!

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Грусть – тоска – уныние – как справиться?

Здравствуйтесь, дорогие читатели!

Всё валится из рук? Кажется, что жизнь остановилась?

Черная полоса видится без конца и края?

Уныние, тоска, хандра, печаль, грусть или депрессия. Это состояние можно назвать как угодно. Степень его также может варьироваться от ощущения легкой грусти до глубокой депрессии на грани суицида. Но каким бы оно ни было, это всегда состояние внутреннего дискомфорта. Человек вроде хочет как-то выйти из этого состояния, но не знает как. А самое страшное – не знает, зачем? Ведь мир рисуется ему в черных красках. Всё кажется

бессмысленным, ненужным. Как и сама борьба с этим состоянием.

Для начала давайте разберемся, что значит уныние и разберемся, как его рассматривают в психологии. Уныние – это негативное настроение и упадническое состояние души и тела, может перерасти в депрессию суицидальное поведение. В религии уныние даже относят к одному из семи смертных грехов.

Унынием является также желание переживать из-за того, что в жизни все складывается именно таким образом. Люди, которые испытывают это чувство, не хотят расставаться со своими страданиями и стенаниями, им нравится заниматься самокопанием, и они не прислушиваются к мнению окружающих, которые пытаются доказать, что все хорошо.

Периоды уныния и тоски бывают у каждого. Состояние, когда опускаются руки, нет желания жить и трудиться, бороться с обстоятельствами или просто наслаждаться жизнью, к сожалению, в той или иной степени знакомо всем.

Так стоит ли насильно выводить себя из него, учиться «позитивному мышлению»? Как известно, позитивно мыслящие люди более успешны в жизни, у них больше творческих планов, они легче их реализуют. Да и общение с ними приятней, чем с теми, которые постоянно жалуются на жизнь или ходят темнее тучи.

Ученые утверждают, что половина всех влияющих на наши ощущения факторов зависят от наследственности. Имея привлекательность, хорошее здоровье, достаток и отличную семью, человек может себя ощущать глубоко несчастным. Однако, даже унаследовав угрюмость, вместо генов радости, человек не обязан чувствовать себя обреченным на вечное уныние. Только 10% часть наших ощущений зависят от жизненных обстоятельств. Остальные 40% напрямую зависят от нашего мировоззрения и поведения.

Известно, что материальные блага приносят удовольствие лишь на время. Истинную же радость приносит общение с родными и друзьями, занятия любимым делом.

Каковы же могут быть причины уныния?

Если вы попытаете убедить унывающего в его неправильном поведении, так вас тут же обвинят в черствости, непонимании и равнодушии. На самом деле, такой человек – глубоко несчастен, он не хочет видеть жизнь в положительных проявлениях.

Во время беседы с близкими, страдалец с видимым удовольствием рассуждает о предстоящих неприятностях, и выражает свою позицию одинаково: «Я так и знал – ничего хорошего не получится!». Унывающий старательно будет искать эти неприятности, даже если их появления ничего не предвещает.

Уныние является грехом, потому что оно лишает человека всех радостей, являясь при этом самоубийством души. Ведь страдающий человек не хочет бороться с трудностями, для него лучше оставить все, как есть и не исправлять ситуацию.

Причинами уныния являются следующие факторы: излишняя болтовня, чрезмерный труд, черствость и скупость души, болезнь. Также уныние может возникнуть из-за высокой самооценки, самовлюбленности и из – за наслаждений.

Средства от уныния

Давайте попробуем разобраться, как же все-таки не поддаться унынию и как его преодолеть. Выйти из этого состояния, на самом деле, не очень- то и просто. С помощью обычных антидепрессантов тут не справится. Если ваша депрессия появилась из-за стресса и вылечить ее относительно легко, то уныние – это совокупность проблем, которые вы же и стимулируете. Только вы сами можете побороть это непростое состояние души.

Итак, пункт первый и самый главный (так как без него будет трудно осуществить все последующие действия) –

перестать себе какое-то время задавать вопрос «Зачем?». Важно, не слушать тот внутренний голос, который нудно бурчит: «Зачем тебе это (есть, пить, спать, гулять, танцевать, любить)? Жизнь так ужасна, всё ужасно, ничего не надо, ничего не хочется».

Надо выключить это нудное бормотание внутри себя и вести образ жизни человека активного и счастливого. Постепенно и внутреннее состояние начнет соответствовать внешнему.

В жизни каждого человека неизбежно будут и грусть, и печали, и разлуки, и смерти. Собственно говоря, это и есть сама жизнь в ее различных красках. Человеку религиозному, конечно, немного легче пережить самые страшные жизненные трагедии, но состояние печали присуще каждому. И это нормально.

Печаль и грусть делают человека более мудрым, чутким, глубоким. Именно из печалей и страданий рождаются прекраснейшие творения, шедевры искусства и литературы, стихи, песни, картины.

Но стоит отмерить печали и грусти свой срок. Всякому горю есть свой предел. Есть время для печали по ушедшей любви. Есть траур по дорогим умершим людям. Всё, что происходит в нашей жизни, надо принять и научиться жить в этих изменившихся координатах бытия без чего (или кого) бы то ни было.

Душевная боль и грусть часто бывают в результате того, что человек сокрушается по поводу отсутствия недостающего элемента в своей жизни. Это может быть другой человек, предмет, родина (край, где он родился), друзья, красота или даже часть тела, если произошел несчастный случай.

Следующий момент. Проблемой можно поделиться. Для женщин это очень важно, у женщин не может быть яркой, интересной жизни, если у неё где-то сидит - в груди задавила или комок в горле. Важно выговариваться, можно поделиться с кем-то из подруг, рассказав, что волнует, или

разобрать ситуацию, пока полностью из неё не выйдет этот заряд отрицательный.

Еще, если у вас ощущение, что кто-то вас обидел, вы что записать свой монолог на диктофон, затем его сжечь. Т.е. уже не просто выплакаться кому-то, а направлено, как удаленный разговор.

Хорошим лекарством может стать и юмор, поэтому уделяйте время веселым, позитивным книгам, читайте и слушайте анекдоты и смешные рассказы. По утверждениям американских психологов, лучшим способом поднять себе настроение является решение совершить какой-то неординарный и смелый поступок. Следует изменить свое поведение, и тогда любая необычная для вас деятельность – например, танцы или пение, обязательно взбодрят.

Улыбки и смех, даже если они возникают усилием воли, также способны поднять нам настроение. В тот момент, когда мы улыбаемся, по мнению ученых, мышцы посылают сигналы, активизирующие расположенный там «центр счастья». Улыбайтесь, когда в очередной раз столкнетесь с абсурдной ситуацией.

Найти хобби – тоже отличный выход, чтобы выбраться из затягивающей пучины уныния. Любимое дело – как тот недостающий элемент для ощущения полноты и счастья жизни, способно дарить человеку ощущение радости и осмысленности жизни.

Это может быть что угодно: от разведения котят и вязания спицами, до написания стихов и картин. Главное, что не надо прятать свои «шедевры». Надо стремиться к тому, чтобы добиться признания или хотя бы каких-то итогов своего труда.

Помочь другим – великолепный способ отвлечься от собственных проблем. Во-первых, когда видишь, что у кого-то положение гораздо хуже, то понимаешь, что твои проблемы – сущая мелочь. Во-вторых, сама по себе помощь другим людям (а также животным или природе) делает жизнь наполненной смыслом.

Ведь когда ты кому-то нужен или даже необходим – это делает каждый день жизни значимым и важным. Если человек не может жить для себя, можно жить для других.

Хотя бы какое-то время, пока уныние и грусть его не покинет. В-третьих, благодарность, любовь и одобрение окружающих – не самый последний пункт для построения счастливой и гармоничной жизни.

Накапливайте впечатления. Перебирая в уме приятные события дня, мысленно нанизывайте их на нитку словно бусинки. Это упражнение поможет вам сосредоточиться на, казалось бы, незначительных, но от этого не менее приятных вещах.

Где тот уютный уголок? Вспомните место, где вам было хорошо, и в следующий раз, когда будет тяжело на душе, попробуйте мысленно перенестись в это место, вспомните запахи, звуки, подставьте лицо солнцу, прислушайтесь к шуму прибоя.

Помните, все к лучшему! Старайтесь по возможности во всем видеть положительные моменты. Вам кажется, что ваша жизнь стремительно летит под откос? Посмотрите на вещи объективно, и вы увидите, что все не так уж плохо.

Не уходите от жизни. Стройте отношения с людьми. Накапливайте впечатления. Перебирайте приятные события дня, мысленно нанизывая их на нитку, словно бусинки. Задумайтесь – вам есть, за что благодарить судьбу. Поезжайте на отдых, и лучше - с близкими людьми.

Это две стороны одной медали – печаль и радость, они живут рука об руку. Поэтому, как только боль разряжена и освобонилось пространство, можно сказать, что если вы в своих эмоциях ушли вниз, на дно, прожили, вы от дна оттолкнулись и выплыли. Значит, у вас появляется вот это свободное теперь место, это пространство, чтобы могли войти более благостные мысли, положительные эмоции.

Однако далеко не всегда с унынием следует бороться. У сторонников ложного оптимизма есть сильные оппоненты, утверждающие, что на пессимистов нарочито бодрые разговоры действуют, наоборот, угнетающе. Не каждому

дано излучать оптимизм, если жизнь дала трещину и близка к краху.

Человеку в период глубокого кризиса не стоит сдерживать свои эмоции и переживания. В этом у вас не может быть обязательств перед собой и другими – вы не обязаны быть оптимистом в любых ситуациях. Тому, кто потерял близкого человека, вовсе не нужны лекции о поисках счастья и позитивном мышлении. Иногда лучшим способом облегчить страдания являются слезы. У каждого из нас свой жизненный путь к своей цели, и очень важно не сворачивать с него. Даже если он будет сопровождаться вспышками негативных эмоций.

У самых счастливых людей нет всего лучшего. Но они извлекают все лучшее из того, что есть. Счастье в том, чтобы хотеть то, что у тебя есть. А не в том, чтобы иметь то, что хочешь. Жизнь коротка: нарушай глупые правила, прощай быстро, целуй медленно, люби искренно, смейся неудержимо... И никогда не сожалей о том, что заставило тебя улыбнуться.

В статье использовались материалы с Интернет сайтов:

<http://womanadvice.ru/unynie-kak-borotsya#ixzz353iv6D8k>; www.alipatova.ru

Журнал WomanAdvice - советы на все случаи жизни Упражнения по избавлению от эмоциональной боли; Сосед-Домосед. Позитивные советы для семьи, дома, здоровья, темы о детях, о работе.

О. Г. Попова

КНИЖНЫЕ НОВИНКИ

Книги по Брайлю

ИЗДАНИЯ БРСБС

Чванов М. А. Загадка штурмана Альбанова : роман-поиск. - 5 кн.

Из глубины веков. Этническая история башкирского народа: пособие с рельефно-графическими иллюстрациями: комплексная книга.- 1 кн.

ИЗДАНИЯ ДРУГИХ ИЗДАТЕЛЬСТВ

Русская литература

Бершидский Л. Д. Рембрандт должен умереть: роман.- 4 кн.

Быков Дм. Икс : роман. - 3 кн.

Водолазкин Е. Г. Лавр : роман- 5 кн.

Жванецкий М. Женщины : рассказы/.- 3 кн.

Иванов Г. Закат над Петербургом .- 6 кн.

Рой О. Старьевщица роман.- 4 кн.

Рубина Д. Окна : - 4 кн.

Степнова М. Женщины Лазаря : роман- 6 кн.

Трауб М. Рассказы. - 3 кн.

Устинова Т. Всегда говори "Всегда"-2 : роман.- 5 кн.

Зарубежная литература

Брэдбери Р. Смерть - дело одинокое: пер. с англ..- 5 кн.

Бальзак О. де Тридцатилетняя женщина: пер. с фр.- 3 кн.

Вентворт П. Дело закрыто: роман: пер. с англ. /.- 4 кн.

Функе К. Чернильное сердце: роман-фэнтези: пер. с нем. - 7 кн.

Детская литература

Английские народные сказки: пер. с англ. - 4 кн.

Бианки В. Лесные были: рассказы, сказки и повести. - 3 кн.- (Золотая библиотека)

Осеева В. Динка прощается с детством: повесть.- 6 кн.

Трункатов Т. Приключения Гука: повесть.- 4 кн.

Янссон Т. Игрушечный дом: пер. с швед.- 6 кн.

Поэзия

Стихи об осени.- 3 кн.-(Поэтический класс)

Альманахи и сборники

В мире музыки. 2014. Сб. 1: альманах - 1 кн.
Детское чтение. 2014. Сб. 1 : альманах.- 4 кн.
Для вас, женщины. 2014. Сб. 1: альманах. - 1 кн.
Знание. 2014. Сб. 1 : научно-популярный альманах - 3 кн.
Культура и здоровье. 2014. Сб. 1 : альманах. - 2 кн.
История и личность. 2014. Сб. 1 - 4 кн.
Легкое чтение. 2014. Сб. 1(84) - 4 кн.
Литературные чтения. 2014. Сб. 1, 3, 4: ежемесячный литературно-художественный журнал - 6 тетрадей
Литературный альманах. 2014. Сб. 1, 2(84) - 8 кн.
Молодежный форум. 2014. Сб. 1 : альманах - 2 кн.
Московский журнал. История Государства Российского. 2013. № 10(272) август. - 3 кн.
Музыканту-любителю. 2014. Сб. 1 : - 1 кн.
Острый сюжет. 2014. Сб. 1, 2 : альманах - 8 кн.
Поэзия. Часть 1 : сборник - 1 кн.
Фантазии и предвидения. 2014. Сб. 1 : - 4 кн.

Учебники

Аксенова А. К. Чтение. 7 класс: учебник для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида.- 4 кн.

Геометрия. 10-11 классы (11 класс): учебник для общеобразовательных учреждений/- 4 кн.

Математика. 4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/- 4 кн.

Математика. 4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений: Ч. 2. - 4 кн.

Научно-популярные издания

Аринштейн Л. М. С секундами и без... Убийства, которые потрясли Россию: Грибоедов, Пушкин, Лермонтов .- 3 кн.

Вертинская Л. Синяя птица любви. - 6 кн.

Гражданский кодекс Российской Федерации .- 3 кн.

Дроздов Н. Тайны живой природы.- 5 кн.

Лаврова С. Занимательная медицина.- 4 кн.

Овощи: удобрение, уход, сбор урожая и семян. - 3 кн.

Ростовцев Ю. Виктор Астафьев.- 8 кн.

Сысоева Ю. Записки попады: Особенности жизни русского духовенства.- 3 кн.

Филимон А.Н. Яков Брюс.- 8 кн.

Книги на кассетах

ИЗДАНИЯ ДРУГИХ ИЗДАТЕЛЬСТВ

Альманахи и сборники

Диалог. 2013. № 4, 5: звук. общ.-полит. и лит.-худож. журн./ чит. В. Герасимов., И. Воробьева.- 2 мфк.(7ч 22 мин)

Мысль. 2013. Вып. 3, 4, 5, 6: философия, социология. психология/ чит. О. Плетнева, М. Росляков.-8 мфк. (33 ч 10 м)

Радуга. 2013. Вып.5, 6, 7, 8, 9, 10, 11: худож.-публицист. альманах/ чит. Н. Винокурова., С. Кирсанов.-14 мфк.(40 ч 31 м)

Социальная реабилитация незрячих. 2013. Вып. 2, 3: сб. / чит. О. Плетнева., М. Росляков.- 2 мфк.(7ч 53 мин)

Хочу все знать! 2013. Вып. 5 - 12: научно-популярный журнал/ чит. И. Волков, Н. Карпунина.- 15 мфк. (49 ч 13 м)

Эпоха. 2013. Вып. 5 - 11: социально-публицистический сборник/ чит. И. Воробьева, В. Герасимов.- 16 мфк. (46 ч 13м)

Русская литература

Балдин А. Московские праздные дни / чит. И. Ерисанова.- 6 мфк.(21ч 02м)

Белянин А. Аагарх в Эльфятнике: роман; чит. В. Герасимов.- 3 мфк.(11ч 24м)

Берсенева А. Игры сердца: роман/ Анна Берсенева; чит. И. Воробьева.- 3 мфк.-(10 ч 36 м)

Берсенева А. Французская жена: роман; чит. Н. Винокурова.- 3 мфк..-(10 ч 12 м)

Бушков А. Аргонавт: роман; чит. Н. Савицкий.- 3 мфк.(8ч 53м)

Бушков А. Ковбой: роман; чит. С. Кирсанов.- 2 мфк.(6ч 16м)

Бушков А. Комбатант: роман; чит. С. Кирсанов.- 3 мфк.(8ч 31м)

Бушков А. Сыщик: роман; чит.С. Кирсанов.- 2 мфк.(7ч 11м)

Васильев Б. Утоли моя печали: роман. чит. В. Герасимов.- 3 мфк.(11ч 48м)

Волынская К. Ведьмино наследство: повести; чит. И. Воробьева.- 4 мфк.(12ч 25 мин)

Галина М. Красные волки, красные гуси: сборник; чит. Т. Телегина.- 4 мфк (14 ч 22 м.)

Денисов В. Забытые заживо: роман, чит. В. Герасимов.- 3 мфк.(9ч 23 мин)

Дымовская А. Мирянин: роман, чит. Н. Винокурова.- 3 мфк.(11ч 12м)

Златогорова Е. Сценарий, которому не суждено стать фильмом/ чит. Т. Телегина.- 2 мфк. (5ч 07м)

Златогорова Е. Сценарий, которому не суждено стать фильмом. Кн. 2. Из книги "Королевство прямых зеркал" / чит. Л. Панкратова.- 2 мфк.(5ч 43м)

Малков С. Вертикаль жизни-3. Ветер перемен: роман; чит. Л. Панкратова.- 4 мфк.(14ч 19м)

Млечин Л. Странствие по дороге сновидений; Место, где Убивают хороших мальчиков: повести; чит. Ю. Заборовский.- 4 мфк. (14 ч 33 м)

Нестерова Н. Уравнение со всеми неизвестными. Т. 2: роман: в 2 т. чит. Л. Броцкая.- 3 мфк.- (Сарафанное радио) (9 ч 09 м)

Нестерова Н. Уравнение со всеми известными. Т.1: роман: в 2 т. чит. Л. Броцкая.- 2 мфк.- (Сарафанное радио) (8 ч 06 м)

Ряжский Г. Колония нескучного режима. Кн. 1: "Пастух ее величества": роман: в 2 кн. чит. В. Герасимов.- 3 мфк.- (Семейная сага) (9 ч 47 м)

Ряжский Г. Колония нескучного режима. Кн. 2: "Дети колонии "Жижж": роман в 2 кн. чит. В. Герасимов.- 3 мфк.- (Семейная сага) (10 ч 56 м)

Соломатина Т. Отойти в сторону и посмотреть. Кн. 1: трилогия чит. М. Абалкина.- 2 мфк.- (5 ч 43 м)

Зарубежная литература

Адамсон А. Тысяча лиц Бэнтэн: роман: пер. с англ. чит. В. Герасимов.- 3 мфк.(10ч 56м)

Бенцони Ж. Волки Лазарга. Кн. 2: роман: пер. с фр. чит. В. Герасимов.- 3 мфк.(11ч 51м)

Бенцони Ж. Князь ночи. Кн. 1: роман: пер. с фр. чит. Н. Савицкий.- 4 мфк.(13ч 55м)

Бенцони Ж. Сделка с дьяволом. Кн. 3: роман: пер. с фр. чит. И. Воробьева.- 3 мфк.(11ч 07м)

Блох Р. Дом психопата. Кн. 3: роман: пер. с англ. из кн. "Психоз"; чит. В. Герасимов.- 3 мфк.(8ч 47м)

Блох Р. Психоз. Кн. 1: роман: трилогия: пер. с англ. чит. В. Герасимов.- 2 мфк.(5ч 43м)

Блох Р. Психоз. Кн. 2: роман: трилогия: пер. с англ. чит. В. Герасимов.- 3 мфк.(8ч 21м)

Бьёрнстад К. Пианисты: роман: пер. с нор. чит. И. Воробьева.- 3 мфк. (10 ч 53 м)

Вилар С. Нормандская легенда. Кн. 1: Ветер с севера: роман; чит. Н. Винокурова.- 5 мфк.(17ч 50м)

Вилар С. Нормандская легенда. Кн. 2: Принцесса викингов: роман/С. Вилар; чит. С. Кирсанов.- 4 мфк.(13ч 34м)

Вилар С. Нормандская легенда. Кн. 3: Огненный омут: роман/ С. Вилар; чит. В. Герасимов.- 5 мфк.(17ч 32м)

Вилар С. Нормандская легенда. Кн. 4: Лесная герцогиня: роман/ С. Вилар; чит. Н. Винокурова.-М.: Логосвос, 2014.- 5 мфк.(19ч 34м)

Вудхаус П. Любовь со взломом : роман: пер. с англ . чит. С. Кирсанов.- 2 мфк.(7ч 05м)

Гарднер Э. Дело рискованной вдовы [Звукозапись]: роман: пер. с англ. чит. В. Герасимов.- 2 мфк.(5ч 40 мин)

Гигли Б. День лжецаря: роман: пер. с англ. чит. С. Кирсанов.- 3 мфк.(8ч 32м)

Девиль А. Чужой клад, или Озеро страха. Кн. 1: роман-диалогия: из кн. "Чужой клад"; чит. В. Герасимов.- 3 мфк. (9 ч 31 м)

Девиль А. Проклятое поместье. Кн.2: роман-диалогия: из кн. "Чужой клад";чит. В. Герасимов.-2 мфк. (7 ч 46 м)

Монтанари Д. Идущие на смерть приветствуют тебя: роман: пер. с ит., чит. Л. Броцкая.- 3 мфк.(8 ч 58 м)

Монтанари Д. Проклятие рода Плавциев: роман: пер. с ит. чит. Л. Броцкая.- 3 мфк.(9ч 09м)

Мур М. Где моя страна, чувак? Америка, которую мы потеряли: пер. с англ. чит. И. Ерисанова.- 3 мфк.(10 ч 18 м)

Прачетт Т. Угонщики: роман: пер. с англ., чит. И. Воробьева.- 2 мфк.(6ч 52м)

Петтерсон П. Пора уводить коней: роман: пер. с норв., чит. Т. Телегина.- 2 мфк.(7ч 54м)

Роу К. Средство против шарлатана: роман: пер. с англ. чит. Л. Броцкая.- 3 мфк.(10ч 16м)

Уильямс Т. Хвост трубой, или Приключения молодого кота: роман: пер. с англ. чит. К. Петров.- 3 мфк.(9ч 52 мин)

Функе К. Бесшабашный. Кн. 1: трилогия: пер. с нем. / К. Функе; чит. Н. Савицкий.- 3 мфк.(10ч 31м)

Функе Ф. Чернильная кровь: Часть 2: трилогия: роман: пер. с нем., чит. Н. Винокурова.-5 мфк. (19 ч 55 м)

Функе К. Чернильная смерть. Часть. 3: Трилогия: роман:фэнтези: пер. с нем., чит. В. Герасимов.- 6 мфк.(20ч 57 мин)

Эдельфельд И. Созерцай собак: роман: пер. с швед. чит. С. Репина.- 2 мфк.(4 ч 17 м)

Детская литература

Родда Э. Роуэн. Ученик колдуньи: повести: пер. с англ., чит. Н. Грачева.- 3 мфк. (10 ч 31 м)

Хокинг С. Джордж и сокровища Вселенной: повесть: пер. с англ., чит. Л. Броцкая.- 2 мфк. (7 ч 38 м)

Хокинг Л. Джордж и тайны Вселенной: повесть: пер. с англ. чит. Л. Броцкая.- 2 мфк. (6ч 49 м.)

История ВОС

Лапшин А. На холодных ветрах рынка: по м-лам съездов и пленумов ЦП ВОС(1991-2001 гг.): (из записей журналиста) / чит. В. Герасимов.- 4 мфк. (13 ч 30 м)

Научно-популярные издания

Непомнящий Н. Тайны удивительных животных: рассказы; чит. В. Герасимов.- 2 мфк. - (Библиотека открытий) (7 ч 25 м)

Форд А. Книга № 2. Про любовь. Закон притяжения. Как привлечь любимого в свою жизнь: пер. с англ., чит. Н. Винокурова.- 2 мфк. (5 ч 32 м)

Сенкевич А. Блаватская/чит. О. Чернова.- 6 мфк..-(23ч 10м) ("ЖЗЛ")

Книги на флэш-картах

Диалог. 2014. № 1-2: звуковой общественно-политический журнал ВОС/ чит. В. Герасимов, И. Воробьева.- 2 фк. (74 ч 35 м.+ 115 ч 18 м.).

Книги на дисках

ИЗДАНИЯ БРСБС

Заман (Время). № 1. 2014: ежеквартальный журнал.- 1 электрон. опт. диск: Формат Аудио-CD

Садоводу-любителю на заметку. 2014 (1). Вып. 18: сборник/ чит. Г. Евдищенко; звукооператор В. Бессольцев.- 1 электрон. опт. диск: Аудио-CD (50 мин)

ИЗДАНИЯ ДРУГИХ ИЗДАТЕЛЬСТВ

Каталог книг, напечатанных рельефно-точечным шрифтом. Вып. 52. Книги за 2013 год/ 1 электрон. опт. диск:

Каталог "говорящих " книг, поступивших в фонд РГБС в 2013 году. Вып. 35/ - 1 электрон. опт. диск

Путешествие по народным промыслам. Вып. 1. Глиняная игрушка: метод. пособие/ 1 электрон. опт. диск.