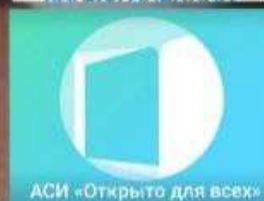


А что, так можно было? Я тоже так хочу!

**Как получить бесплатную
путёвку в санаторий
человеку с ОВЗ**

**Анастасия
ЛАТЫШКИНА:
12 ТСР для
инвалидов по
зрению**



**Адаптивная
одежда для людей
с ОВЗ: стиль и
комфорт**

**История о Человеке с
большой буквы**

**Как поддерживать
здоровье весной:
советы инклюзивного
инструктора по йоге**

**Обустройство жилья для
маломобильного человека**

Я - сама!

№ 4 (12), апрель, 2025

Гороскоп на апрель, советы психолога, юриста, книжный обзор

Журнал [проекта «Я сама!»](#) выпускается в электронном формате, создается на средства и силами организаторов проекта и распространяется бесплатно.

НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ:

Анна Спасская, Ольга Юст &, Татьяна Головатенко &, Аля Струкова (Eva Latruan) &, Ирина Кю Деффо &, Светлана Шваб, Татьяна Лычкина &, Ирина Титова &, Дарья Богданова &, Майя Сажнева &, Галина Красноперова &, Анастасия Латышкина &.

Главный редактор: Анна Спасская

Оформление и верстка: Анна Спасская

Медиа-партнер: портал Abakan.ru

Фотографии из личных архивов героев и авторов статей, открытых источников.

Задать вопрос редакции, предложить тему для обсуждения, стать частью проекта: spasskaya.aa@gmail.com или любой мессенджер: +7 902 404 54 24.

Знаком & отмечены материалы, созданные авторами с инвалидностью.

Фото на обложке: Анастасия Латышкина (из ее личного архива).



«Я — сама!» — журнал о женщинах и для женщин с ОВЗ и неограниченными возможностями в жизни, и людей, готовых им помочь.

Сегодня женщины с инвалидностью остаются одним из самых уязвимых слоев населения. Ограниченные в физических возможностях, они не снимают с себя традиционных обязанностей: выходят замуж, рожают детей, работают и активны в социуме. При этом спрос с них такой же, как и с физически полноценных женщин.

О нас

За бытовыми и социальными трудностями им часто не хватает ни сил, ни времени на себя и достижение своих целей. Часто у них нет элементарной поддержки и, оставшись один на один со своими личными проблемами, женщины выгорают, погружаются в депрессивное состояние и деградируют.

Не все женщины с инвалидностью обладают лидерскими качествами и умеют постоять за себя, но это вовсе не означает, что они не хотят жить полной жизнью и добиваться целей, быть красивыми, любимыми, востребованными обществом. Такие женщины сталкиваются со значительно большими трудностями в публичной и частной сферах, им сложнее получить образование, работу, достойную оплату труда, да и просто бывать в женских поддерживающих сообществах.

Проект реализуется в онлайн формате, чтобы любая женщина могла позволить себе заняться самообразованием, общаться, получать слова поддержки и доброе теплое отношение тех, кто их поймет и посочувствует.

Кроме того, женщины с инвалидностью часто стеснены в деньгах и не могут позволить себе поехать на мероприятие или принять участие в тематической встрече. Все материалы находятся в бесплатном открытом доступе, чтобы в любое время участница проекта могла ими воспользоваться себе на благо.

К проекту привлечены эксперты-волонтеры – психологи, тренеры, специалисты по ЗОЖ, саморазвитию, юристы, стилисты.

С августа 2024 года наш журнал — амбассадор и партнер проекта Агентства стратегических инициатив по продвижению новых проектов «Открыто для всех» *, сообщества инклюзивного бизнеса.

*«Открыто для всех» - федеральный инклюзивный проект, программа вовлечения бизнеса в создание доступной среды, продуктов, сервисов, услуг для людей с инвалидностью.

Среди его задач: увеличение доли бизнеса, внедряющего инклюзивные практики; создание новых рабочих мест для людей с инвалидностью, доступность образовательных программ и стажировки, повышение качества доступности товаров, услуг и сервисов для ЛСИ через активное вовлечение бизнеса и государства.



От редакции

Этот апрель — особенный для нас: **наш журнал отмечает свой первый день рождения! Год назад начался этот путь**, полный надежд и мечтаний, и за это время вместе с вами мы создали нечто удивительное. Мы хотим, чтобы вы знали: 9 из 10 авторов журнала — это женщины с инвалидностью. Это не просто статистика, это настоящая сила, которая вдохновляет и меняет мир вокруг нас.

Каждая из вас — уникальная личность с неповторимой историей. Ваши переживания, радости и победы — это не просто слова на страницах. Это крик души, это свидетельство того, что мы имеем полное право быть услышанными, видимыми и важными. Мы все знаем, как часто общество пытается затушить наши огни, но давайте вместе зажжём их ярче!

В этом номере мы открываем новые горизонты, будем говорить о том, как важно проявлять свои таланты, не бояться быть собой и делиться своими дарами с миром.

Ваши истории — это не просто вдохновение, это настоящая революция, которая помогает другим женщинам с инвалидностью поверить в себя. Мы хотим, чтобы каждая из вас почувствовала, что её голос имеет значение, что её мечты реальны и достижимы.

Мы стоим на пороге новых возможностей. Впереди у нас много интересного: новые рубрики, яркие авторы и темы, которые волнуют наше сообщество. Мы будем продолжать поддерживать друг друга, делиться опытом и вдохновлять на свершения.

Давайте вместе создадим мир, где каждая женщина с инвалидностью сможет проявить свои таланты, где мечты становятся реальностью, а ограничения — лишь временные преграды. Мы все достойны счастья, успеха и любви.

С уважением ко всему,
что происходит в этом мире,
основатели проекта
«Я — сама!»
[Анна Спасская](#) и [Ольга Юст](#)

В юные годы я могла ходить сама и, хотя моя походка отличалась от других людей, однако летом, а также весной и осенью я могла спокойно ходить сама. Помню, как летом в деревне одна ходила в лес и километр до магазина. Я конечно знала, что это может измениться, но не знала, что так. В 11 классе появились звоночки ухудшений, и я уже не могла переходить из кабинета в кабинет. Помогали учителя и школьные друзья.

История о Человеке с большой буквы



Мы даже задумались с мамой, что же делать дальше, но потом это состояние отпустило. Я сдала ЕГЭ и поступила в институт на заочку. Два месяца в год, осенью и весной, я ездила на сессии каждый день. Меня привозили и оставляли на целый день. Однако после получения диплома звоночки по здоровью опять начали звонить, но уже более серьезно. Через полгода больной позвоночник дал о себе знать, и я стала ходить с трехопорной тростью.

Лично для меня это был удар, ведь я всю жизнь боролась с клеймом инвалида, а тут трость как у старухи. Помню, как обклеивала черную трость цветными сердечками а-ля «я не старая». Хотя дело даже не в возрасте, а в том, что я всегда избегала тему инвалидности. Это не обо мне.

💡 Когда трость впервые появилась в моей жизни, я плакала, а дома говорили, что нить глупо: вон, люди без ног и рук живут, а я... Но какое мне дело до того, что кому-то хуже? Мне от этого не лучше. Вообще все перемены в здоровье я долго принимала очень остро. Сейчас уже не так.

Спустя год с тростью я поняла, что могу упасть прямо с ней. Две трости я тоже не оценила... И вот в моей жизни появились ходунки-роллаторы, или, как я говорю, мои «колесики». Ходить с ними стало легко, они вернули

мне иллюзию самостоятельности. Больше не нужно было ждать, когда кто-то сможет сходить со мной в магазин или в ТЦ — я могла сходить сама. Но самое сложное было принять мои «колесики» самой для себя. Да, они мне нравились внешне... Помню, первые были винного цвета, с ними было удобно и легко, но перебороть себя было сложно. В итоге я три года отказывалась выходить из дома, кроме каких-то важных поездок по делам.

Но вот однажды в моей жизни появилась просто удивительная личность — российская кёрлингистка на колясках, участница сборной России на зимних

Параолимпийских играх 2018 года, чемпионка мира 2020 года, заслуженный мастер спорта России **Дарья Щукина**. О моем многолетнем увлечении кёрлингом я уже не раз рассказывала, но никогда не думала, что могу познакомиться с настоящими спортсменами «из телевизора». То, как мы познакомились, я помню до сих пор. Даша нашла меня в Telegram, ей понравился мой комментарий в поддержку нашей сборной после отстранения от ПИ-2022 в Пекине, и она написала, что хочет прислать мне автограф. Как я визжала от радости!



Но самое главное — с того времени мы с Дарьей крепко подружились, и она не только общалась со мной как спортсмен с поклонницей, но и стала моей поддержкой. Постепенно, общаясь с ней, я поняла, что могу всё, могу как она.

Кто-то скажет, что я сильная, сильнее многих, но только я знаю, насколько я слабая на самом деле, и дело далеко не в физических недостатках.

Я очень рада, что такой человек, как Даша, выбрала меня, чтобы просто быть рядом. Дарья вообще человек-солнце, человек-свет...

Действительно, во многом я очень хочу быть на неё похожей. Я могу быть сильной, и вот после трёх лет сидения в четырёх стенах я решила, что хочу гулять. Первое время я буквально терялась в двух домах, но постепенно поняла, что меня больше не интересует мнение всех тех, кто не видит меня из-за роллаторов.

Помню, как постоянно рассказывала Даше, как гуляла, сколько прошла по времени, как ходила в магазин и прочее. Я понимала, что ей не особо-то и интересно, но она всегда терпеливо меня выслушивала и поддерживала, искренне радуясь моим маленьким победам над своими большими страхами. С того времени в любую солнечную и сухую погоду я гуляю на улице каждый день по 3-4 часа, проводя их только шагая, без учета того, что тут посидела, там на качелях покачалась.

Удивительно, но Даша никогда не говорила, что кому-то хуже... она просто вдохновляла меня своим существованием. До сих пор испытываю только восхищение к её стороне и считаю, что она самая красивая девушка в параолимпийском спорте нашей большой страны. К ней просто хочется тянуться.

После нашего яркого знакомства весну я жду с нетерпением, и теперь с улицы меня не загнать. Нет, болезнь никуда не делась, а свои «колесики» я уже сменила на шоколадные, но теперь, по возможности, я выхожу на улицу в красивых вещах и с высоко поднятой головой и ярким маникюром. Нет, я всегда знала, что это не наша болезнь, но когда есть тот, кто поддержит, это очень ценно.

А Дашу теперь я называю не иначе как «моя крестная кёрлинг-фея». Ведь после знакомства с ней я познакомилась и с другими спортсменами, и с тренерами, и это, я знаю, ещё не предел, ведь этот прекрасный и очень сильный человек делает для меня много хорошего и тёплого, того, чего иногда так не хватает человеку. А ещё с ней всегда можно посекретничать, как девочка с девочкой. И теперь, смотря кёрлинг, я не просто смотрю за любимой спортсменкой, а за той, кого знаю, понимаю и чувствую, и уверена, это взаимно. А уж как я танцую при победах (правда!), и ни одна болезнь в мире меня уже не остановит.



💬 Я уверена, если бы не моё такое случайное знакомство с Дашей, то моя жизнь бы наверняка оставалась в соседстве четырёх стен. А теперь я смотрю на неё и хочу быть хоть на капельку такой же крутой и сильной. Спасибо, что ты есть, моя Даша! Пусть в твоей жизни будет много хорошего и, конечно, ярких побед, а я всегда рядом мысленно.

Сегодняшний мир стремительно меняется, в нем открыто множество вариантов самореализации для всех, вне зависимости от физической формы и состояния здоровья. И в современном обществе все больше людей с ограниченными возможностями задаются вопросом качественного обустройства своего интерьера. Создание комфортной и доступной среды для инвалидов-колясочников и маломобильных людей стало основополагающим принципом универсального дизайна, и в этом, безусловно, могут помочь технологии «умного» дома.

Если «умным» будет дом, нам комфортно будет в нем

 Автор рубрики:



Ирина Кю Деффо, историк-преподаватель, эксперт по созданию безбарьерной среды для инвалидов и маломобильных групп населения, специалист по реабилитации и абилитации людей с инвалидностью в области создания комфортной среды обитания, г. Архангельск.



Система «умного» дома поможет учесть множество деталей, которые позволят человеку с ограниченными возможностями стать независимым в быту. Производители таких систем предлагают массу современных

решений. Удобство в управлении функциями умного дома заключается в том, что все их можно включать и выключать с одного устройства.

Например, управлять входной дверью можно дистанционно с помощью датчиков на входной двери. Это удобное решение, которое даст человеку максимум свободы. Установив во входную дверь датчики, закрывать и открывать её можно будет с пульта. Ручка на такой двери не нужна вовсе - разве что для гостей. А благодаря видеодомофону можно заранее увидеть, кто пришёл, и оценить, стоит ли впускать посетителя. Специальных технических решений при выборе модели видеодомофона не требуется, достаточно приобрести стандартную модель с поддержкой видео и установить экран на уровне лица колясочника или на удобной для пользователя высоте.



Замок и на подъездной двери, и на этаже можно будет открыть дистанционно. Главное - установить прибор на удобном для маломобильного жильца уровне. В среднем это около одного метра от пола, но лучше ориентироваться на конкретного человека или габариты конкретной инвалидной коляски.

Автоматическое включение света при перемещении из комнаты в комнату сделает чуть проще бытовые действия, выключатель может быть одно-или двухклавишным. Кстати, управление всем светом в квартире также можно перевести на пульт. Это позволит простым нажатием кнопки регулировать освещение в отдельных зонах, делать свет ярче или приглушать его. Дистанционное управление доступно и для системы кондиционирования.



Естественное освещение тоже можно регулировать в автоматическом режиме. Конечно, многие открывают и закрывают шторы вручную, с помощью специальной палки, но лучше использовать более современные решения. Рулонные или раздвижные шторы с электроприводом могут управляться одним нажатием кнопки с дистанционного пульта или мобильного устройства. Управление шторами может быть частью сценария по регулированию освещения, когда они автоматически открываются или закрываются по заданному времени.

Автоматический открыватель окна позволяет приоткрыть окно для проветривания, не вставая с кресла или кровати. Система незаменима для людей с инвалидностью, нарушениями ОДА, пожилых людей. Устройство поддерживает постоянный комфортный внутренний климат, следит за свежестью и влажностью воздуха, а также автоматически меняет параметры в зависимости от времени суток или сценария. При изменении температуры выше или ниже заданных значений, автоматизированная система сама откроет или закроет окно.



Частью системы может быть беспроводной погодный датчик, который измерит температуру и влажность воздуха в помещении и передаст полученные данные на смартфон. Очень удобными могут быть такие «умные мелочи», как розетка, цоколь, реле, которые подключаются к стационарным устройствам и управляют освещением и бытовыми электроприборами дистанционно.



Погодный датчик



Розетка



Цоколь



Реле

В мобильном приложении можно настроить сценарии, таймеры, привязать действия к геолокации. Такие действия как проветривание, обеспечение безопасности дома, кино и другие могут автоматически быть запрограммированы на регулярное выполнение, обитатели жилья могут быть спокойны, что все включится или выключится вовремя.

Для людей с нарушением слуха способами передачи сигнала могут быть вибрация или световые вспышки. Специальные возможности, такие как «радионяня» или домашняя индукционная система способствуют созданию дополнительного комфорта для обитателей квартиры.

Передачик системы «радионяня» крепится на детской кроватке около ребенка, фиксирует звуки вокруг ребенка: шум, крики, плач, и передает сигнал на приемник или смартфон. А домашняя индукционная система транслирует звук с ТВ или звуковой системы напрямую через слуховой аппарат или систему кохлеарной имплантации.



Сигналы от разных датчиков и передатчиков поступают на световой приемник в виде световых вспышек разного цвета. Для людей с нарушениями зрения возможно голосовое управление через умную колонку или озвучивание действий или событий на смартфоне.



Для пожилых людей система умного дома тоже может быть полезна, в частности, в управлении предметами мебели – положением и высотой предметов; система вызова помощи посылает сигнал на приемник или смартфон, и человек вовремя получает ее от домочадцев или ухаживающего лица; а удаленный контроль за происходящим удобен для родственников и служб сопровождения маломобильного человека.



Система «умного дома» способна работать от беспроводного хаба, требует установки и наладки, что не составляет особого труда, научиться пользоваться программами на смартфоне тоже несложно, потому перспективы установки и эксплуатации подобных систем весьма широки, а удобство и комфорт очевидны, видимо, за ними будущее...

Я — сама: диалоги с психологом

В жизни каждый из нас сталкивается с моментами, когда нужно сделать выбор — между своими желаниями и потребностями близких. История 65-летней женщины, которая три года живет с дочерью и внуком, ярко иллюстрирует эту дилемму. Дочь, стремящаяся к переменам, предлагает переезд за границу, но мать оказывается на распутье: как поддержать свою семью, не потеряв при этом свою идентичность? В этом материале мы расскажем о том, как важно находить баланс между поддержкой и заботой о себе, и как иногда именно отказ от жертвы может стать настоящим актом любви.



Светлана ШВАБ, клинический, семейный психолог, бизнес-тренер, практик НЛП. Помогает справляться с трудностями и обретать внутреннюю опору — профессионально, бережно и безопасно.

Каждому подписчику на ТГ-канал https://t.me/shvab_psiholog — бесплатная диагностическая консультация.

Взрослые дети: как помогать, не потеряв себя

Женщина, 65 лет, взволнованно рассказывает про свою дочь, которая вместе с ней живет три года.

Дочери 30 лет, не замужем.

Два года назад стала мамой. Отец ребенка не помогал, поэтому бабушка была просто необходима.

Она рада, что есть прекрасный внук, его все любят.

Отношения между мамой и дочкой были сложные, но ради внука бабушка готова была помогать, терпеть сложные ситуации и во всем поддерживать свою дочь — жизнь и без того у нее никак не складывается. А ведь умная девушка, всю страну объехала, образование есть, а работу никак не найдет.

И с мужем отношения не сложились.

Сейчас дочери предложили работу за границей. Она считает, что это шанс себя реализовать.

Все бы ничего, но девушка настойчиво хочет, чтобы переехали все вместе.

И она сперва согласилась, ради дочери и внука. А потом как представила чужую страну без работы, друзей, поняла, что совсем не хочется ехать.

Но дочь обидится. Да и потом, того заработка, который ей предлагают, недостаточно на нормальную жизнь за границей. За такие деньги можно найти работу и здесь.

Женщина переживала и не знала, как сообщить дочери о своем решении остаться в России.

Как оказалось, дочь уже переезжала несколько раз в разные города, но надолго нигде не могла задержаться.

«Возможно, у вашей дочери желание уехать куда-нибудь - это попытка убежать от себя.

Частые переезды, смена партнеров, работы могут говорить не только о поиске своего места, но и ее внутренней неудовлетворенности.

Но новые места и люди не меняют ситуацию.

Причина в том, что человек не может удовлетворить свои необходимые основные потребности с близкими людьми.

А вы сама как думаете, что влечет вашу дочь к постоянному поиску нового места?

В любом случае, вам как матери будет полезнее принять решение, ориентированное на ваши желания и потребности.

Если вы не хотите переезжать, то вправе без чувства вины сообщить ей об этом».

А как же быть с малышом?

Я попросила женщину расставить фигурки на столе. Она поставила дочь, внука, себя. И когда представила, что мальчик останется с мамой, ситуация показалась значительно комфортнее.

Да, это было бы правильным решением - дать понять тридцатилетней дочери, что она сама ответственна за свою жизнь и жизнь своего ребенка.

Женщина почувствовала от разрешения вопроса легкость. Как часто родные люди начинают жертвовать собой и своей жизнью ради близкого. Но, как показывает практика, жертвенное отношение негативно влияет на людей.

В таких отношениях начинаются претензии, обиды, манипуляции. Женщина поняла, что в ее возрасте она хотела бы просто приезжать к дочери в гости, и таким поступком сможет помочь ей стать взрослее и ответственнее.

💬 Иногда, помогая другим, мы делаем их своей помощью слабее! И забирая часть ответственности за жизнь другого человека, мы отбираем ее кусочек, делая её всю неполноценной.



**Ваш психолог,
помогающий справиться там,
где страхи останавливают
раскрыть в себе лучшее,
[Светлана ШВАБ.](#)**

Адаптивная одежда для людей с ограниченными возможностями: стиль и комфорт

Адаптивная одежда — это не просто предметы гардероба, а настоящие помощники для людей с ограниченными возможностями. Она создается с учетом уникальных физических характеристик и потребностей, предлагая инновационные решения. Здесь вы найдете магнитные застежки, липучки, широкие отверстия для рук и ног, а также мягкие, эластичные ткани, которые делают процесс одевания и раздевания проще и комфортнее.

Ключевые особенности адаптивной одежды

Магнитные застежки и липучки

Забудьте о трудностях с пуговицами и молниями! Магниты и липучки — это быстро и удобно, позволяя легко застегивать и расстегивать одежду, особенно для тех, кто сталкивается с ограниченной подвижностью.

Расширенные отверстия для рук и ног

Эти детали делают процесс надевания и снятия одежды значительно легче, что особенно актуально для людей, пользующихся инвалидными колясками. Они также помогают в уходе за ранами и при проведении медицинских процедур.

Эластичные и мягкие ткани

Комфорт и адаптивность — вот что важно. Мягкие и эластичные материалы идеально подходят для чувствительной кожи и для тех, кто много времени проводит в сидячем положении.

Специальные конструкции для медицинских устройств

Некоторые модели одежды разработаны с учетом легкого доступа к медицинским приспособлениям, таким как катетеры и инсулиновые

помпы. Это позволяет пользователям управлять своими устройствами, не снимая одежду полностью.

Примеры адаптивной одежды

Адаптивные рубашки и блузки

С магнитными застежками вместо пуговиц, такие вещи идеально подходят для людей с ограниченной подвижностью рук. Легкость в надевании и снятии — их главное преимущество.

Брюки и юбки с эластичным поясом

Эти изделия облегчают процесс одевания и снятия. Некоторые модели имеют боковые молнии или липучки, что делает их еще более доступными для людей с ограниченной подвижностью.

Специальная одежда для инвалидов колясок

Разработанная с учетом сидячего положения, она обеспечивает комфорт и правильную посадку благодаря удлиненной спинке и укороченному переду. В таких моделях часто есть карманы и отверстия для медицинских устройств.

Одежда для ухода за ранами

Для тех, кто нуждается в регулярном медицинском уходе, существуют специальные модели с легким доступом к необходимым участкам тела. Это могут быть брюки с застежками на бедрах или рубашки с отверстиями для катетеров.

Как выбрать адаптивную одежду?

Определите свои потребности.

Проконсультируйтесь с врачом или специалистом.

Проверьте качество и удобство.

Выберите стиль, который вам нравится.

Современные технологии и креативные дизайнерские решения делают адаптивную одежду не только функциональной, но и стильной. Она становится все более популярной, открывая новые горизонты для самовыражения и комфорта.

Я — сама: сильные истории

Оксана Касеева стала для многих символом перемен и надежды. Она возглавляет АНО «Центр разработки адаптивной одежды для людей с ОВЗ», и ее история — это не просто рассказ о карьере, а настоящая поэма о любви к людям и стремлении изменить мир к лучшему.

«Территория заботы» Оксаны Касеевой



Все началось с неожиданной встречи. Однажды к Оксане, у которой было свое ателье по пошиву и ремонту одежды, обратилась заказчица с необычной просьбой: создать для ее сына с ДЦП комбинезон, теплый, комфортный и легкий в использовании.

В Оренбурге такой одежды не было, и даже на индивидуальный пошив никто не соглашался. Мама мальчика подробно рассказала, каким он должен быть, чтобы процесс одевания ребенка проходил быстро и без затруднений.

В интернете не оказалось готовых выкроек и подсказок — Оксана создавала макет комбинезона с нуля. Со временем у нее зародилась идея создать Центр адаптивной одежды.

С тех пор Оксана разработала разнообразные модели, каждая из которых учитывает индивидуальные потребности людей с разными особенностями. Для детей с ДЦП она создала одежду с дополнительными застежками, позволяющими легко надевать и снимать вещи. Для людей с деменцией, наоборот, предусмотрены элементы, которые затрудняют самостоятельное расстегивание. Она понимает, что для детей с синдромом Дауна важна свобода движений, поэтому в ее моделях нет узких манжетов и рукавов. Кроме того, Оксана считает важным, чтобы одежда была не только функциональной, но и красивой — ведь каждый человек, независимо от своих особенностей, хочет выглядеть стильно.

💡 «Я верю, что каждый человек заслуживает не просто одежды, а возможности чувствовать себя уверенно, комфортно и красиво»

Мастерская стала настоящим центром доброты и взаимопомощи. Здесь объединяются волонтеры, которые с энтузиазмом перерабатывают старые джинсы, создавая из них сумки и подушки. Женщины активно участвуют в плетении маскировочных сетей для участников СВО и шьют термобелье для бойцов. Этот симбиоз добрых дел вдохновил на создание проекта «Вместе поможем», который стал победителем конкурса президентских грантов.

Сейчас Центр реализует проект «Территория заботы» на грантовые средства при поддержке Министерства региональной информационной политики Оренбургской области. Его цель — помочь ребятам, участникам СВО, которые получили тяжелые ранения и ампутации конечностей.

Многие из них, оставаясь в рядах вооруженных сил, сталкиваются с трудностями при ношении форменной одежды, шитой по стандартным размерам. Часто такая одежда не подходит под протезы: например, штанина может быть слишком узкой, а для протезов рук возникают еще большие сложности. В рамках нашего проекта мы разрабатываем специальную одежду, которая обеспечит комфортное ежедневное пребывание ребят в условиях мирной жизни — на работе или в быту.



На фото:

процесс разработки специальной формы для действующего военного с протезом правой руки, который сталкивается с трудностями при ношении обычной одежды. На примерке он испытывал дискомфорт, так как не мог самостоятельно снять куртку. «Наша цель — создать конструкцию, которая облегчит ему обслуживание и позволит быть более независимым. Мы понимаем, что поддержка со стороны семьи и коллег важна, но стремимся сделать так, чтобы он мог

справляться самостоятельно», - подчеркивает Оксана Касеева.

«Мы также рады сообщить, что к нам присоединился ряд благотворителей, в основном женщин из нашей области, которые помогают с покупкой тканей. – **делится Оксана Касеева.** - Мы шьем не только повседневную, но и парадную форму для участников СВО, особенно в этом году, когда отмечается год Защитника Отечества. Это важное и нужное дело, которое мы продолжаем в рамках нашего центра. В данном проекте у нас будет одето более 30 участников СВО с протезами разного формата: кого-то парные, у кого-то только руки, у кого-то только ноги».

В декабре 2023 года Оксана была удостоена ведомственной награды Уполномоченного по правам человека в РФ — медали «Спешите делать добро». Эта награда, символизирующая значительный вклад в защиту прав и свобод человека, сделала ее первой оренбурженкой, получившей такое высокое признание.

[Анна СПАССКАЯ](#)



Центр во ВКонтакте: [Разработка и пошив адаптивной одежды](#)



Я — сама: советы Вселенной

В марте 2025 года наступает особое время, когда активизирует в нас силы, которые были скрыты под слоем обыденности. Март принимает эстафетную палочку энергий парада планет, большое количество планет в одном знаке даёт энергетический толчок для изменений в жизни.

Начинаются эти изменения с планеты любви и чувств Венеры, она становится со 2 марта ретроградной. Это даёт шанс изменить сценарии в отношениях, уйти от кармических отношений, увидеть свои настоящие ценности. А мощное соединения Меркурия и Венеры 11 марта — это запланированный опыт свыше, он обострит наше восприятие. У нас появится удивительная способность не только чувствовать, но и понимать других, находить правильные слова и выражать словами свои самые тонкие эмоции.

Март — благоприятное время для гармоничных разговоров, заключения договоренностей, укрепления личных связей в личной жизни и бизнесе.

Прогноз погоды от Вселенной на апрель 2025



[Татьяна Головатенко](#) — астролог,
комpositor счастья.
г. Ростов-на-Дону.



Об астрономических событиях можно [прочитать](#) на моем канале в Дзен.

Месяц, не самый легкий для проживания, так как связан с познанием добра и зла. Он активизирует и усиливает тему личных ценностей, понимания себя и своей миссии жизни, а солнечное затмение, которое

было 29 марта обостряет в этой теме насилие и конкуренцию. Самой популярной темой апреля будут деньги и имущество. Денежные проблемы могут портить отношения не только бизнес партнеров, а также родственников и супругов. В течение месяца могут возникнуть ситуации, в которых вам предстоит сделать выбор между плохим и хорошим. Этот месяц требует от вас повышенного внимания и осознанности, сказанное не воротишь, а сказанное случайно злое слово может натворить бед.

Прежде чем что-то сделать или сказать, надо 10 раз подумать, а потом принимать решения.

Месяц будет насыщен информацией, так как Меркурий 7 апреля перейдёт в прямое движение, проходя соединение с Северным узлом, Венерой, Сатурном у вас появится возможность увидеть все таким, какое оно есть на самом деле. Это относится ко всем сферам жизни: к повседневной деятельности, работе, отношениям, а также видению самого себя.

Будьте особенно внимательны к своим словам и мыслям с 13 по 22 апреля. Энергия этой планеты может создавать иллюзии и заблуждения в сознания. Проявляйте разумность и внимание к получаемой информации. Сейчас слова и мысли создают на таком плане реальность, в которой возможно будем жить в будущем.

Хорошо в этом месяце находить время для уединения переосмысление прошлых событий для извлечения из них уроков.

С 18 апреля планета желаний и действий, подталкивая вас к трону славы и влияния. Смело идите навстречу проявлению своих талантов, к публичным выступлениям, интервью.

Помните, это месяц вербальной магии: слова, сказанные с добром и любовью, приносят благо и популярность вам.

Подведём итоги, фокус внимания на месяц:

- не самый легкий месяц, связан с познанием добра и зла,
- популярная тема: деньги — имущество — отношения,
- уметь сделать разумный выбор, 10 раз подумать перед принятием решения,
- слова и мысли имеют огромную силу, создают реальность,

- проявляйте свои таланты через публичные выступления и СМИ.

Внимание месяца по сферам жизни для каждого знака зодиака:

Овен — придется приложить усилия, чтобы добиться результатов, менять свой подход к каким-то важным делам. Постарайтесь найти баланс между своими рабочими обязанностями и бытовыми вопросами.

Телец — сконцентрироваться на важных делах, взяться за серьезные и трудоемкие проекты. Отложите мелкие рутинные задания на другое время, есть риск забуксовать в мелочах, потратить много сил на второстепенные задачи.

Близнец — придется приспосабливаться к новым обстоятельствам, появится возможность завершить старое важное дело. Если в последнее время у вас были напряженные моменты в личной жизни, вы сможете выяснить все недоговоренности и прийти со своим партнером к необходимому компромиссному решению.

Рак — ситуация будет быстро меняться и вам необходимо будет действовать спонтанно, подстраиваясь под новую реальность. Не расстраивайтесь, если что-то идет не так, как вы рассчитывали. Перемены в жизни происходят в лучшую сторону, открывая удачные возможности и перспективы.

Лев — отложите реализацию будущих больших планов, направьте энергию на насущные дела. Максимальный успех ждет вас в том, что вы уже освоили, что уже работает и приносит прибыль.

Дева — важные дела держите под контролем, необходимо рисковать, принимать сложные решения, заниматься трудными или неприятными вопросами. Хотя вам будет сопутствовать успех, возможны предложения о сотрудничестве от новых деловых партнеров.

Весы — работоспособность и успех в делах напрямую будут зависеть от вашего настроения. То, как вы себя ощущаете, насколько вы уверены и оптимистичны, отразится на вашей деятельности, чем бы вы ни занимались.

Скорпион — смогут обогнать конкурентов, использовать что-то новое и необычное в работе, блеснуть новаторскими идеями, необходимо импровизировать, использовать нестандартные методы.

Стрельцам — встречи с прагматичными людьми. Опираясь на новые контакты, вы удачно совершите рывок в преобразовании бизнес-идей. Личная жизнь осчастливит приятным событием.

Козерог — открываются новые возможности, которые могут изменить многое в жизни. Важные события можно ожидать во многих сферах жизни: в карьере, в работе, в личных отношениях.

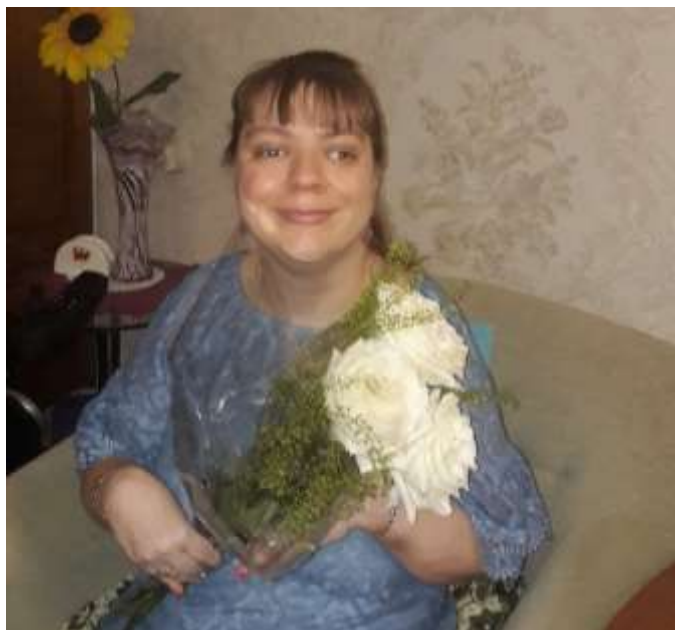
Водолей — будут ощущать прилив сил, вас ожидают приятные сюрпризы, позитивные перемены, радостные события. Возможны ситуации, когда без усилий вам удастся получить желаемое, повернуть дело в свою пользу. Проекты, над которыми вы работали раньше, сейчас благополучно завершатся.

Рыбы — от вашей настойчивости и упорства будет зависеть успех всей работы. Проявляйте активность, не бойтесь брать на себя ответственность, смело делайте выбор, тогда удача будет на вашей стороне.

Важно помнить, что это общий фокус внимания для знаков Зодиака. А индивидуальное влияние энергий планет может оказаться значительно сильнее, чем общая небесная погода для яркого проживания могу вам создать РСЖ.

Ваш астролог

Татьяна ГОЛОВАТЕНКО 

Я — сама: свежие страницы. Книжный обзор

Ирина Титова , автор рубрики



(Сыктывкар, Республика Коми).



Несмотря на диагноз ДЦП и благодаря воспитанию и поддержке мамы, Ирина — очень общительный человек, имеет немало знакомых и друзей, среди которых есть как обычные люди, так и с особыми потребностями здоровья.

Главные увлечения Ирины — чтение и фотография. Также ей нравится слушать музыку, которая нередко вдохновляет на создание стихов, преимущественно философской или любовной тематики. Пейзажная лирика — не столь частая гостья её Музы. Любимые поэты Ирины — Борис Пастернак и Марина Цветаева. Является активным пользователем социальных сетей. Благодаря Интернету она нашла немало единомышленников, разделяющих её пристрастия в литературе и музыке. Свои произведения также публикует на портале Стихи.ру и других литературных ресурсах, планирует издать отдельную книгу.

Прочитала буквально за 2 дня!

Очень увлекательное путешествие в мир древнерусской мифологии, посвящённой водной нечисти: русалкам, водяным и кикиморам! Кто они такие, откуда появляются, как выглядят и где живут — обо всём этом и многом другом можно узнать из книги историка Жанны Андриевской «Русалки и водяные: водная стихия в русской традиции», проиллюстрированной замечательными репродукциями картин русских художников и литературными произведениями о мокрых обитателях русской мифологии.

Научные сведения по теме изложены очень легко, понятно и нескучно.



В рамках проекта [#ЯСама](#) мы помогаем женщинам с инвалидностью исполнять творческие мечты: редактируем рукописи их стихов и прозы, помогаем сверстать и издать на бесплатной издательской площадке, подготовить презентацию книги и пост об этом в соцсетях, а также консультируем по продвижению книг — бесплатно.



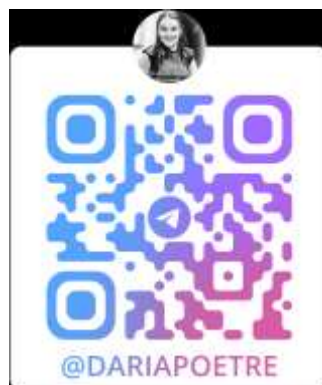
Присоединяйтесь к нашему проекту — пусть развитие и совершенствование станет частью вашей жизни, а мы с удовольствием вас поддержим!

Полные версии статей, интервью, анонсов — в нашей группе «Я сама» [во ВКонтакте](#), [Телеграм-канале](#) — подписывайтесь и будьте в курсе всех новостей и событий!

Каждый вторник ждем вас на [творческую встречу в нашем телеграм-канале](#), где мы учимся, общаемся и читаем свои произведения.

Как вы думаете, какую роль в русском фольклоре играют колыбельные? К сожалению, сегодня этот жанр не пользуется особой популярностью. Считается, что такие песни положительно влияют на сон, но только ли в этом их плюс? Давайте попробуем вместе найти ответ на этот вопрос.

Колыбельные: символ уюта или музыкальные заклинания для малышей?



Дарья Богданова — поэт-песенник, волонтер благотворительного фонда "Счастливое будущее", лауреат и победитель Всероссийских и международных конкурсов.

Колыбельная — воспитатель ребенка

Наши бабушки и дедушки могут говорить о колыбельных бесконечно. Всё потому что с малых лет слышали добрый мамин напев и стремились передать его своим детям и внукам.

Колыбельные пели матери или няньки, укачивая детей, а со временем это перешло в лирический жанр, который стал популярным в народной поэзии и песне. Интересно, что колыбель до трёх лет была домом ребенка и особым миром — без суеты, зла и обид, с которыми мы, взрослые, периодически сталкиваемся. До пятилетнего возраста через колыбельные дети познавали мир. Именно поэтому, старинные колыбельные отражают все этапы жизни человека: рождение, образование, работа, создание семьи и т.д. Колыбельные успокаивают, формируют у детей грамотную речь и развивают мышление.



Зачем на Руси пели детям «смертные колыбельные»

Знаю, о чем вы сейчас подумали, услышав этот вопрос: «Это настоящее безумие! Зачем родителям, у которых в кроватке сопит долгожданное любимое чудо, желать ему «смерти»?»

Да-да-да, ваши недоумения более чем понятны, а вопрос весьма разумен, но у таких колыбельных была совершенно иная задача. Давайте разберемся.

☞ Русская народная культура оставила нам много прекрасного и загадочного, что столетия спустя нельзя осудить, а остается только принять. Среди такого культурного наследия плачи, заговоры и... колыбельные с пожеланием смерти. «Бай-бай да люли! Хоть сегодня умри», — начало колыбельной, которую еще полвека назад можно было услышать в русской деревне. Однако фольклористы предупреждают: как во всем известном «Волчке» нет ничего страшного, так и этих песен современному человеку бояться не стоит. Но и петь тоже не получится: смертные колыбельные — это своего рода заговор, корнями уходящий в язычество.

На Руси всему старались найти объяснение. Считалось, если дитя плачет, кричит, топает ножками, злится, значит, в него вселился «чужой» и именно он управляет эмоциями ребенка. Вот той самой сущности и желали поскорее покинуть его, возвращая покой. Смертные колыбельные пелись и в период болезни. Для наших предков сон был действительно равен смерти, считалось, что, засыпая, и дети, и взрослые находятся между реальностью и потусторонним миром. Это время считалось особенным. Такими колыбельными заговаривали хворь, а наутро ребенок словно родился заново, но после такого «рождения» жизнь протекала в здравии.

Петь или не петь колыбельные — решать вам. Но я считаю, тихий мамин напев, ласка и любовь особенно нужны в воспитании детей. А это значит, что глупо прикрываться современностью, говоря, что время колыбельных уже прошло и они перестали быть актуальными. Неужели вы готовы доверить воспитание детей современным технологиям и позволить, чтобы тихие напевы перед сном пела какая-нибудь «Алиса»?

Мне, например, страшно представить, как те же самые смертные колыбельные, слышатся от робота, который не имеет никакого представления о жизни. Жутко, не правда ли?

Если говорить о времени, то оно в глобальном смысле не меняется, а просто идет своим чередом. И только от нас зависит, какими культурными ценностями мы будем его наполнять.

Я — сама: наше здоровье

Сейчас очень нестабильная погода. Перепады температур, переход к астрономической весне... Все это значительно влияет на состояние нервной системы, особенно при ее поражениях (у людей с ДЦП и схожими состояниями ЦНС). Вот несколько рекомендаций, которые помогут прожить этот период максимально легко.



Майя САЖНЕВА — йоготерапевт,

г. Москва &

Могу помочь, если вы:

- инструктор, к которому пришел человек с ДЦП или схожими состояниями
- родитель человека с ДЦП
- у вас самого ДЦП, инсульт, рассеянный склероз.



1. Режим сна

Старайтесь ложиться спать пораньше и вставать с восходом Солнца (сейчас это не выглядит чем-то очень сложным, но всего через месяц светать начнет еще раньше, и перестройка будет довольно резкая и неприятная). Это поможет поддерживать внутренние биоритмы в гармонии с природными.

2. Прогулки на свежем воздухе

Максимально используйте солнечные дни для прогулок. Даже если работаете удалённо - погуляйте на балконе в обеденный перерыв или

просто посидите у открытого окна. Витамин D, получаемый от солнца, способствует улучшению общего самочувствия и настроение.

3. Проветривание помещений

Регулярно открывайте окна для проветривания, но не забывайте утепляться, чтобы избежать переохлаждения спазмированных мышц и еще большего их зажатия.

4. Питание

Включите в рацион магнийсодержащие продукты (тыквенные семечки, авокадо, финики, фасоль, лосось и т. д.) и продукты, содержащие витамины группы B (гречка, печень, курага, фундук, свинина, брокколи и т. д.). Это поможет поддержать нервную систему. А согреться изнутри помогут специи (корица, имбирь) и «теплые» масла (например, кунжутное для заправки салата). Старайтесь употреблять не слишком, но горячую пищу и напитки.

5. Увлажнение воздуха

Если у вас нет увлажнителя воздуха и в ваши планы не входит его покупка, можно использовать мокрые полотенца на батареях. Это поможет поддерживать оптимальную влажность в помещении.

6. Физическая активность и релаксация

Практикуйте йогу или легкие упражнения, подходящие для вашего состояния. Рассмотрите возможность массажа или даже самомассажа (по желанию и возможностям), примите тёплую ванну с солью. Исходя из своего опыта, могу сказать, что полезно полежать на аппликаторе Кузнецова для снятия напряжения. Также очень здорово будет постепенно повзаимодействовать с ним стопами ног — сначала сидя, просто касаться и наблюдать за ощущениями. Потом - попробовать, не вставая со стула, полностью опустить раскрытые ступни. Легонько надавить. Все время наблюдать за ощущениями. Если все нормально, пробуем встать.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете улучшить своё самочувствие и легче пережить весенние изменения погоды. Берегите себя!

Я — сама: в соцзащите

Как получить бесплатную путевку в санаторий человеку с инвалидностью

Собрали для вас пошаговую инструкцию по получению санаторно-курортного лечения.

Что нужно сделать

Получите справку от врача:

Обратитесь к своему лечащему врачу

Пройдите осмотр

Получите справку по форме № 070/у

Подготовьте документы:

- Паспорт
- Заявление
- Справку о необходимости лечения

Подайте заявление через:

- Госуслуги
- МФЦ
- Отделение ФСС
- Почту

Важно: подать заявление можно только по месту постоянной регистрации!

Путевки:

- Очередь формируется электронно.
- Инвалиды I группы и дети-инвалиды обслуживаются вне очереди.
- Путевка выдается минимум за 30 дней до заезда

Получите талоны на проезд:

Предоставляются при получении путевки.

Действуют для сопровождающего лица.

Дети-инвалиды и инвалиды I группы имеют право на вторую путевку для сопровождающего.

Часто задаваемые вопросы:

Как часто можно получить путевку? - Раз в год

Нужно ли платить за лечение? - Нет, оно бесплатное

Как узнать о своей очереди? - Вас уведомят по телефону или письменно.

Для получения более подробной информации обращайтесь в ваше региональное отделение ФСС.



Информацию подготовила

[Татьяна ЛЫЧКИНА,](#)

[сообщество «Паралимпиец Вытегра»](#)

О сообществе:

«Мы занимаемся развитием паралимпийского и адаптивного спорта в Вологодской области.

Наши основные направления:

Позитивный взгляд на жизнь: Мы делимся материалами, которые вдохновляют и популяризируют позитивный взгляд на жизнь.

Нововведения в законодательстве: Освещаем последние изменения в законах, касающихся людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Спортсмены и виды спорта: Рассказываем о наших талантливых спортсменах и различных видах спорта.

Внутренний мир: Публикуем интересные материалы, которые помогают человеку лучше понять и принять свой внутренний мир.

И многое другое: У нас всегда есть что-то новое и увлекательное для вас.

Присоединяйтесь к нашему сообществу, чтобы расширить свой кругозор и стать частью бурно растущего спортивного мира Вологодской области. Вместе мы сможем достичь большего!

Я — сама: героиня с обложки

Анастасия Латышкина — totally незрячая с самого рождения. В 2017 году закончила школу-интернат №1 для слепых и слабовидящих детей в Санкт-Петербурге. В том же году поступила в Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена, выбрав профиль «Тифлопедагогика». Свой выбор специальности Анастасия обосновала желанием оказывать помощь незрячим людям, которые утратили зрение в позднем возрасте, а также детям, которые не видят с рождения, и родителям детей с глубокими нарушениями зрения.

Видящая сердцем

В 2021 году Анастасия поступила в магистратуру в тот же университет, но на другой профиль "Психолого-педагогическая реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья".



Сегодня Анастасия находится в активном поиске работы по своей специальности "Тифлопедагогика" и очень хочет связать свою жизнь с этой интересной профессией.

Несмотря на трудности, она не отчаивается: активно ведет группы и каналы в социальных сетях по тифлопедагогике, где рассказывает об обучении, воспитании и развитии незрячих детей, публикует методическую литературу и проводит вебинары.

Материал Анастасии — в следующей рубрике.

12 ТСР для инвалидов по зрению

С 24 марта на замену приказу Минтруда РФ от 27.04.2023 N 342Н пришел приказ Минтруда РФ от 10.12.2024 N 687Н, который определяет показания и противопоказания для обеспечения техническими средствами реабилитации в рамках федерального перечня ТСР.

Если острота вашего зрения не превышает 0,1, то при отсутствии противопоказаний вы можете указать в ИПРА и получить за счет государства следующие ТСР:

1. Трость белая тактильная, цельная или складная.
2. Трость белая опорная, регулируемая и нерегулируемая по высоте, с устройством противоскольжения и без него. Только при наличии нарушениями нейромышечных, скелетных и связанных с движением (статодинамических) функций.
3. Специальное устройство для чтения "говорящих книг" на флэш-картах.
4. Видеоувеличитель электронный, ручной и стационарный. Острота зрения - От 0,01.
5. Лупа ручная, опорная, лупа с подсветкой с увеличением до 10 крат. Острота зрения - от 0,05.
6. Собака-проводник с комплектом снаряжения. Острота зрения до 0,04.
7. Медицинский термометр с речевым выходом. Острота зрения - до 0,04, возраст от 7 лет.
8. Медицинский тонометр с речевым выходом. Острота зрения - до 0,04, в сочетании с различными нарушениями артериального давления, возраст от 10 лет.
9. Телефонное устройство с функцией невизуальной навигации.

10. Брайлевский дисплей для инвалидов, в том числе детей-инвалидов. Острота зрения до 0,04, возраст от 6 лет.

11. Программное обеспечение экранного доступа для инвалидов, в том числе детей-инвалидов. Острота зрения до 0,04, возраст от 6 лет.

12. Вспомогательное электронное средство ориентации с функциями определения расстояния до объектов, определения категорий объектов, лиц людей, с вибрационной индикацией и речевым выходом для инвалидов и детей-инвалидов. Возраст от 10 лет.

Если вы прочитали весь перечень и не заметили никаких нововведений, тогда предлагаем обратить внимание на пункты с 9 по 12.

Теперь инвалиды I группы могут получить телефонное устройство с функцией невизуальной навигации, Брайлевский дисплей, программное обеспечение экранного доступа, а также средство ориентации, известное под именем "Робин".

Подготовила [Анастасия ЛАТЫШКИНА](#) &

тифлопедагог, реабилитолог,

[автор канала «Письмо и чтение по системе Брайля»](#)



Я — сама: красота и здоровье

Ароматерапия — наука которая изучает влияние эфирных масел на состояние человека. Эфирные масла обладают очень мощным антисептическими и бактерицидными свойствами, хороши для нервной системы, волос и кожи. Также эфирные масла можно использовать для лечения многих заболеваний при правильной дозе масла.

Эфирное масло апельсина — своими руками

Очень важно помнить правила ароматерапии:

- Соблюдайте дозировку эфирных масел, никогда не превышайте её.
- Аромалампу можно применять в комнате с закрытыми окнами и дверями.
- Время одного сеанса от 20 минут до 45 минут. Сеансы не нужно проводить для беременных, кормящих мам, людей, страдающих бронхиальной астмой и приступами эпилепсии.



Апельсиновое масло имеет приятный аромат, создает хорошее настроение. Оно понижает артериальное давление, может быть использовано как средство от депрессии и бессонницы, это мощный антисептик, прекрасно подходит для профилактики заболеваний дёсен. Регулярное употребление эфирного масла апельсина очищает кровь и помогает нормализовать обмен веществ.

Как приготовить апельсиновое масло дома

Мелко нарезать свежие корочки апельсина. Положить их в неметаллическую ёмкость, а желательно в посуду из тёмного стекла, с верхом залить оливковым маслом и настаивать в тёмном месте 3 дня. Затем поставить на 30 минут на водяную баню, после чего остудить и отжать.

Татьяна ЛЫЧКИНА

Шепот цветов

Представьте себе небольшой подвальчик с бесконечным множеством букетов и ламп. Вдоль стен и по углам — многочисленные полки с самыми разными вазочками разных форм и размеров. А в вазочках — букеты из сухих цветов. Весь подвальчик наполнен ароматом сухих цветов и свежих тюльпанов, из которых мы будем составлять наши собственные букеты. Мы - это проект «Шепот цветов» из Смоленской библиотеки для слепых. В начале марта, теплым, весенним днём мы приходим — семь женщин самого разного возраста. Мы здесь, чтобы создать свои уникальные букеты.



Во время мастер-класса Ирина рассказывает интересные факты о цветах, о которых многие из нас даже не догадывались. Например, почему российские цветы дороже зарубежных? Всё дело в коротком световом дне и высокой стоимости электроэнергии в теплицах. Бывают случаи, когда розы, привезённые из Эквадора, обходятся дешевле, чем смоленские, благодаря дешевизне местного солнечного света. Ведь в Эквадоре солнце светит ярко, там много ясных дней, и теплицам почти не нужны дополнительные источники освещения. Зато в Краснодаре научились выращивать потрясающие подсолнухи, которые ничуть не уступают голландским аналогам. Более того, Россия начала культивировать различные виды трав, которые ранее были монополией голландских производителей.

— Когда видишь, какие цветы выращиваются сегодня в России, испытываешь настоящую гордость за свою страну, — делится своими мыслями Ирина Кирпичникова, настоящая фея сада и владелица цветочного салона. Именно у неё в гостях мы находимся в этот тёплый весенний день, создавая композиции из российских тюльпанов.

И вот тут начинается волшебство. Девочки сначала начинают зачищать каждый тюльпан, обрезая нижние листья под зорким взглядом Ирины.

— Чем меньше листьев находится в воде, тем дольше стоит бутон, — объясняет Ирина.

Всего мы зачищаем девять тюльпанов — ровно столько цветов будет в нашем букете.



Есть одна техника для всех флористов, позволяющая собрать букет так, чтобы он держался: не охапкой, не кучей, а спиралью. Вы накладываете стебли друг на друга в одном направлении. Берёте один стебель, прикладываете к нему второй и продолжаете в одну сторону. Эта техника называется

спиральной.

Начинать нужно с самого плотного цветка. Выбираем цветок с крепким, стоячим стеблем, а затем добавляем другие цветы, накладывая их сверху. Важно двигаться в одном направлении: либо по часовой стрелке, либо против. Нельзя скрещивать стебли, иначе букет не будет держаться. Стебельки сильно не зажимаем, накладываем их аккуратно, одно за другим. Затем перевязываем букет бечевкой, стараясь не передавить стебли, ведь у тюльпанов они довольно хрупкие.

После этого подрезаем каждый стебелек и ставим цветы в воду, одновременно занимаясь упаковкой. За время работы с цветами в стеблях образуется воздушная пробка, мешающая цветам пить воду. Чтобы её устранить, мы срезаем кончики стеблей и ставим цветы в вазу. Упаковка состоит из двух слоев пленки: внутреннего и внешнего, декоративного.

В конце мы все в восторге от того, что у нас получилось.

— Как красиво! — восхищенно говорим мы, разглядывая букеты друг друга.

Эта встреча состоялась благодаря Анне Анатольевне Базылевой, сотруднице библиотеки, которая придумала проект о цветах. Анна придумала много проектов - работала и с незрячими, и с православными. Теперь настала очередь женщин.

— Для них мы организовали весенний проект "Шепот цветов", — рассказывает Анна. — Женщины у нас очень активные, и мы начали с рукоделия. Сначала делали цветы из фоамирана, а вскоре перейдем к созданию цветов из мешковины и бумаги.



Мы подошли к этой теме не только с точки зрения рукоделия, но и с других сторон. У меня в планах изучить литературу о цветах, чтобы лучше разбираться в этой теме и делиться знаниями с другими. Оказалось, что эта тема действительно интересна.

Цветы и женщины — это значимая тема в литературе. Я хотела бы организовать лекции для наших женщин, например, о мифологии цветов. В некоторых народных культурах цветы символизируют не только праздник и счастье, но и противоположное.

Также мне хочется развивать направление цветов в искусстве. Планирую посетить художественную галерею, пообщаться с экспертами и организовать экскурсии на эту тему. В Смоленской галерее есть картины, посвященные цветам, и они могут стать источником вдохновения для наших женщин.

💡 **Творчество помогает справляться с жизненными трудностями и проблемами со здоровьем. Поскольку я работаю в библиотеке, моя задача — использовать литературу и искусство для реабилитации. Многие ассоциируют библиотеку исключительно с книгами, но на самом деле она является пространством для общения, обмена идеями и творчества.**



Этот проект кажется простым, но на самом деле он глубок и многогранен.



Галина [Красноперова](#), г. Смоленск

(фото предоставлены автором)



Наш партнер, благодаря которому журнал выходит в аудиоформате – Курская областная специальная библиотека для слепых и слабовидящих им. В. С. Алехина - филиал ОБУК «Областная библиотека им. Н. Асеева».

Библиотека обслуживает инвалидов по зрению всех возрастных групп, членов их семей, другие категории инвалидов, заболевание которых препятствует пользованию общедоступными библиотеками и чтению печатных документов, а также физических и юридических лиц, профессионально занимающихся проблемами инвалидов и инвалидности.

Библиотека — единственное книгохранилище документов специальных форматов для людей с проблемами зрения в Курской области, и входит в число динамично развивающихся библиотек для слепых субъектов Российской Федерации, одной из главных целей которой стало позиционирование библиотеки как открытого для общественного доступа социального учреждения, существенно влияющего на формирование адекватного представления общества о людях с инвалидностью.

Специальная библиотека имени В.С. Алёхина – единственная в области библиотека, которая издает говорящие книги курских авторов и формирует фонд краеведческой литературы в доступных форматах.

Уже более десяти лет библиотека проводит уникальные Международные Алёхинские чтения, посвященные курскому незрячему писателю Алёхину В.С., чье имя носит библиотека.

Курская библиотека слепых и слабовидящих имени В.С. Алёхина внесена в Книгу почета "Золотое Слово за Дело благодатное" КРО СПР с присвоением почетного звания "Лучшая библиотека имени курского писателя" за высокий профессионализм и активную работу по приобщению к Книге, Слову, труду Писателя. Библиотека отмечена за активное продвижение творчества В.С. Алёхина и современных курских авторов.

