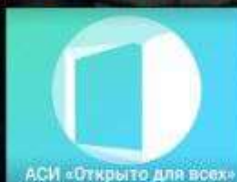


А что, так можно было? Я тоже так хочу!

**Галина
КРАСНОПЕРОВА
и Смоленский дом
для мамы**

**Как создать доступные
рабочие места для людей с
инвалидностью**

**Книжные обзоры
и новинки**



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

**Сильная история
Шахматной королевы
Фриды Манукян**

**Обустройство жилья для
маломобильного человека**

Гороскоп на март, советы психолога, юриста, стилиста

Я - сама!

№ 3 (11), март, 2025

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 Калашникова &, Татьяна Головатенко &, Аля Струкова (Eva Latruan) &, Ирина Кю Деффо &, Светлана Шваб, Ирина Поволоцкая &, Ирина Титова &, Дарья Богданова &, Майя Сажнева &, Галина Красноперова &, Ольга Мукобинова &, Лариса Саевич &

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: Галина Красноперова (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

Когда март стучится в окно, нам часто напоминают, что «весна — время обновления». Но давайте договоримся: на этот раз не будет шаблонных призывов «расцвести», «начать с чистого листа» или «сбросить зимний балласт». Потому что для многих из нас весна — не банальный путь от серого к яркому, а скорее мозаика из противоречий: солнце, которое слепит, лужи, которые мешают, и общество, которое ждёт, что мы вдруг станем «удобнее» — энергичнее, улыбчивее, проще.

Нам нравится думать о весне как о сезоне мятежного покоя. О времени, когда можно не торопиться догонять чьи-то ритмы.

🗨 Если ваша «активность» сегодня — это пять минут с закрытыми глазами у открытой форточки, ловя запах тающего снега, — это и есть ваше личное цветение. Если сил хватает только на то, чтобы надеть яркий шарф поверх домашней одежды — это тоже победа. Наша инклюзивность начинается с права быть неудобными, непродуктивными, несоответствующими чек-листам «идеальной весны».

Кстати, о «неудобности». В каждый месяц мы рассказываем истории о том, как женственность существует вне канонов. Как протез может стать аксессуаром, а инвалидная коляска — местом силы. Как хроническая боль учит нас языку, на котором мы говорим с миром: «Сегодня я не могу, и это не трагедия, а факт».

Март — ещё и месяц борьбы. Но борьба не всегда выглядит как митинг или громкий пост. Иногда это тихое «нет»: врачу, который советует «не рожать, всё равно не справитесь»; подруге, которая жалеет, что вы «не можете насладиться прогулкой»; зеркалу, которое десятилетиями твердило, что ваше тело «недостаточно».

Наша весна начинается с того, что мы перестаём объяснять, почему занимаем место под этим солнцем.

А ещё март пахнет надеждой. Не той сладкой, из рекламы, а горьковатой, как почки на деревьях. Надеждой, что однажды пандусы перестанут быть «роскошью», а нейроотличие — поводом для извинений. Пока этого нет — мы создаём свои правила. Например, праздновать первый день без боли так же бурно, как 8 Марта. Или считать признание «мне тяжело» не слабостью, а актом доверия к миру.

За окном — хрупкое равноденствие. День и ночь, холод и тепло, усталость и злость — всё смешалось. И, может, это и есть наш главный весенний навык: держать в руках сразу несколько правд. Да, тело подводит. Да, мир несправедлив. Да, я всё равно зажигаю свечу и смотрю, как воск стекает причудливыми узорами. Как жизнь.

С уважением ко всему,
что происходит в этом мире,
основатели проекта
«Я — сама!»

[Анна Спасская](#) и [Ольга Юст](#)

Равноправие мужчин и женщин — это конечно хорошо и даже замечательно, но только когда это не доходит до абсурда.

Равноправие мужчин и женщин

Знаете, однажды у меня случился культурный шок, никак иначе я это не назову.

Маленькое предисловие: для меня не существует слова «поэтесса». Есть слово «поэт», и оно без гендера. (В моей третьей книге даже есть произведение под названием «Не поэтесса»).



Поэт — это даже не профессия, это стиль и образ жизни... Да, это не всем дано. Ни в коем случае не хочу никого обидеть, имею в виду лишь то, что многие пробуют писать стихи, но остаются в этом не все, и зачастую многие бросают через пару лет, максимум. «Пусть твердят, что пишет каждый в 18 лет» (С) Группа Премьер Министр. И если вам по душе, когда вам и о вас говорят «поэтесса», то ради бога, но люди, которые много лет занимаются творчеством, в большинстве своем слово «поэтесса» не принимают.

Называть поэта «поэтессой» — это как называть врача «врачихой», президента «президенткой» или адвоката «адвокаткой», понимаете?

Как говорится, можно быть стюардессой, нельзя быть поэтессой.

Конечно, вы сейчас мне скажете: «А как же феминитивы?» Нет, как по мне, за всеми этими феминитивами люди прячут свое непонимание, безграмотность и нежелание разбираться в ситуациях. Ведь проще простого сказать: «А что такого? Можно и так, и так». Нет уж, как говорила Марина Цветаева: «Я и в предсмертной икоте останусь поэтом!».

Нет, я не приравниваю себя ни к Цветаевой, ни к Ахматовой, но их точку зрения в этом вопросе разделяю!

Для меня в этом вопросе существуют лишь два понятия: либо поэт, либо автор (автор стихотворений). Так как я пишу тексты песен, можно еще использовать термин «поэт-песенник» или просто «автор» (автор текста, автор книг). Еще лично мне подходит и нравится слово «литератор». Все-таки я очень много времени в прошлом писала в прозе, да и сейчас иногда... Так что это слово мне тоже близко (хотя литератор — это не только тот, кто пишет прозой). Я ПОЭТ, я литератор, я поэт-песенник (весьма фиговенький на мой взгляд), я автор, но я не поэтесса и никогда, надеюсь, ей не стать!

Но однажды, на полном серьезе, мне написали «поэтка». Честно, я даже потеряла дар речи немного... Если поэтессе еще как-то можно объяснить (хотя я бы попросту запретила использовать это слово в русском языке вообще), то как объяснить это «поэтка», я не знаю... Как и не знаю, что в голове у человека, который употребляет в своей жизни слово «поэтка».

Велик и могуч наш русский язык. Наверное, таких выкрутасов нет больше ни в одном языке.

Не поэтесса!

Я поэт — НЕ ПОЭТЕССА!
Не люблю феминитивы.
И совсем неинтересны
Объяснения, мотивы.

Я поэт — это стиль жизни,
Гендер слово не имеет.
Это просто образ мысли:
Он живет и не стареет.

Можно стать стюардессой,
Роль почетна: знает каждый,
Но нельзя быть поэтессой —
Вам любой поэт расскажет.

Я поэт, им я останусь
До доски, до гробовой.

Я творить продолжу малость
И всегда буду собой.

И не стану поэтессой,
Я надеюсь, — никогда!
И в стихах останусь честной,
Пронесу через года.

В них одних, укрывшись светом,
Через тысячи веков,
Вечно буду я поэтом
В паутине своих слов.

(из книги «Счастье на кольцах Сатурна»)

ВАША [Eva Latruan](#)



Школа доступной среды

При обустройстве удобного жилья для маломобильного человека сложно сразу найти подходящие варианты, иногда требуется много времени, чтобы приспособиться, привыкнуть, научиться пользоваться новыми элементами мебели, техническими средствами, реабилитационными устройствами.

Что нам стоит дом построить?

 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.



Чтобы облегчить поиск оптимальных решений, рекомендуем следовать некоторым общим правилам.

- ❖ Переставить мебель так, чтобы было легче передвигаться, если есть возможность, можно заменить ее на более удобную.
- ❖ Расположить нужные вещи так, чтобы их было удобно и легко достать. Например, если незрячий человек будет точно знать, где и что лежит, он сразу найдет по памяти нужную вещь.
- ❖ Выбрать бытовую технику с учетом своих потребностей. Например, человеку с нарушением моторики удобнее пользоваться термопотом, а не электрическим чайником. А человеку с нарушениями опорно-двигательного аппарата будет проще убираться с помощью робота-пылесоса. Мультиварка с голосовым выводом будет удобна для незрячего человека - ей можно управлять с помощью голосовых команд.



Двери и проемы: Возможность свободно маневрировать в ограниченном пространстве комнат и коридоров - основное, что нужно для передвижения по квартире в инвалидном кресле, с опорными приспособлениями, с пониженным зрением. Поэтому прежде всего нужно учесть габариты инвалидной коляски. Наличники и доборы в межкомнатных дверях лучше делать максимально плоскими, а с пола убрать лишние плинтусы и порожки. Учитывая, что ширина стандартной коляски 0,7 м, комфортная ширина дверного проема должна быть до 0,9 м. От лишних дверей можно просто избавиться, безусловно, они необходимы в санузле и спальне, но в других помещениях лучше создать удобный для перемещения вариант с арочными проёмами. Кроме того, необходимо учесть и пространство для разворота и маневрирования человека на коляске, с ходунками, костылями или

тростью, в идеале – это место свободное место с диаметром до 1,40 м.



В местах, где без дверей не обойтись, важно продумать, как они будут открываться. На коляске сложно разворачиваться в малогабаритном помещении, трудно закрывать и открывать двери в узком пространстве, в таком случае идеальный вариант - двери, открывающиеся в обе стороны. Правда, стоимость такой конструкции будет немного выше, но на коляске должно быть удобно подъезжать к двери, открывать её и закрывать с противоположной стороны. Ещё надо учесть, что любая мебель около дверного проёма может помешать проезду.

Напольные покрытия лучше использовать нескользящие и те, что позволят легко делать влажную уборку. Можно использовать напольную плитку с лёгким рельефом, также подойдёт износостойкий линолеум. Колёса от коляски, резиновые наконечники от костылей, тростей и ходунков могут оставлять полосы на полу, а с линолеума полосы легко оттираются, к тому же это самый бюджетный вариант. Но оптимальное покрытие, по мнению экспертов, - ламинат. Коляска не оставляет на нём следов, он легко моется и достаточно прочен и долговечен.

От ковров и ковриков лучше избавиться, они будут только мешать. Но, если по жесткому полу ходить больно, скользко и некомфортно (это мой случай), то придется использовать ковровое покрытие. При этом его края нужно прочно закрепить к полу, например, двухсторонним скотчем, высота ворса ковра должна быть не выше 13 мм.



При обустройстве спальных и рабочих мест, расстановке мебели следует учитывать, что высота коляски намного меньше, чем средний человеческий рост, поэтому рабочие поверхности должны быть расположены на удобной для человека на коляске высоте.

Спальное место может быть оборудовано как обычной кроватью, так и специально подобранной для особенного пользователя, при этом стоит обратить внимание на наличие свободного места для подъезда к кровати, окну, шкафу, двери.



В случае необходимости может быть использована «умная кровать» - с помощью электроприводного механизма её легко трансформировать из кровати в диван и обратно. Если человек на коляске живёт один, ему потребуется электрический подъёмник, который поможет без лишних усилий перемещаться из коляски в кровать и обратно. Подъёмник устанавливается рядом со спальным местом. Еще вариант - высокая кровать, чтобы можно было ставить под неё ноги, находящиеся на подножке коляски, будет более удобной, чем обычная, кроме того, в кровати должно быть не только удобно лежать, но и сидеть.

Специальные подголовники и устройства для регулирования их высоты, дополнительные поручни можно закрепить как на самой кровати, чтобы не упасть с неё, так и на стенах, чтобы было удобно подниматься.



Полезные мелочи: Главное правило в обустройстве жилья: от всего, что мешает свободному перемещению по квартире, следует избавляться, а всё, что этому помогает, - можно добавлять. Люди с нарушением ОДА часто расставляют элементы мебели на расстоянии вытянутой руки, чтобы опираться и перехватываться при ходьбе, менять эту расстановку не следует, если даже это не совсем удобно другим обитателям квартиры, это надо принять!

И еще: окна в квартире стоит модернизировать, чтобы человек на коляске мог самостоятельно закрывать и открывать их - для этого ручки нужно перенести на нижнюю часть рамы.

Розетки нужно устанавливать на высоте около 80-90 сантиметров от пола, ведь человек на коляске не сможет встать или низко наклониться, чтобы воспользоваться электрическими приборами, да и людям с нарушением ОДА или зрения тоже будет удобнее.



Безусловно, большую помощь в адаптации жилья может оказать современный «умный дом» с датчиками, гаджетами и программным обеспечением, но это тема для отдельной публикации.

Я — сама: впечатления

Ник Ирины Поволоцкой в соцсетях — [Светотень Фиолетовая](#).

Ирина — слепоглухой художник, литератор, актриса, мотивационный спикер, арт-терапевт и директор проекта арт-терапии.

[КОСМООПЕРА.АРТ](#)**[Ирина Поволоцкая](#)**

Литератор, художник, актриса, перформер, арт-психолог, мотивационный спикер и тренер. Член нескольких творческих Союзов. Директор Cosmoopera.Arts. Амбассадор Центра «Инклюзион». Обладательница наград в области культуры и общественной сферы.

Слепоглухая с детства. 

Спектакль Человек. Чепуха. Чудеса (разговоры из шкафа)

В феврале в стенах Российской Государственной Специализированной Академии Искусств (РГСАИ - единственного в мире творческого ВУЗа, созданного в 1995 году, на трех факультетах которого (музыкальном, изобразительного искусства и театральном) творческие профессии



получают молодые одаренные люди с проблемами слуха, зрения, опорно-двигательной системы, общими заболеваниями) состоялась премьера необычного спектакля «Человек. Чепуха. Чудеса». Режиссер - Екатерина Мигицко, актеры - студенты 4 курса театрального факультета. Этот курс - инклюзивный, одна из актрис - незрячая. Это их дипломная работа.

В декабре 2024 года я встречалась с этой группой студентов, мы несколько часов говорили о восприятии, об особенностях мироощущения в условиях слепоглухоты, о чувствах, воображении и о смыслах вообще.

Материалом для спектакля послужили отрывки из книг слепоглухой учёной и писательницы Ольги Скороходовой (на спектакле меня



поразил объем запоминания и то, как прочувствованно ребята эти тексты озвучивали), стихи Эдварда Лира и эстрадные песни из недавнего прошлого. А также - яркие автобиографические пассажи из жизней самих исполнителей: все это смешано и удивительно красиво переплетено...

И как же это все искренне и бережно передается зрителям!

Очень много ребята осмыслили и внесли своего - личного, глубокого, трогательного, чуткого, на сцене они этим жили. А мой рассказ о детских воспоминаниях «Глаза в траве», который я прочитала голосом, стал одной из сцен спектакля, и был потрясающе обыгран голосами актеров и сценографией.

💡 Это спектакль о чувствах, ощущениях человека, который живёт и познает мир имеющимися у него органами чувств. Ведь кроме зрения и слуха есть ещё три органа, которые обычно мало (или вообще никак) задействованы - обоняние, вкус, тактильность. И - воображение.

Спектакль получился сложный, многогранный, насыщенный движением, речью, светом, цветом. Энергией!

Жанр спектакля четко определить сложно, но там так много про ощущения тела, ощущения души, и все сразу - материальное и нематериальное.

Ты как будто погружаешься в мир человека, ограниченного рамками своего тела, но там обнаруживаешь невероятные глубины восприятия душевного. И вот ты изнутри мыслей и чувств девочки Оли смотришь на мир и видишь, как он абсурден, странен... И - одновременно! - хрупок и звонок...

Все это так близко, так узнаваемо по личному опыту каждого, кто был ребенком, что ты уже и не понимаешь, где тут воспоминания твои, а где - той слепоглухой девочки...

После спектакля, общаясь с актерами, потрогала их костюмы. Мне, конечно, описали их в начале - но личный контакт интереснее... Эти сказочные, «фейные» наряды и прически - будто сошли со страниц модного журнала, а может - взяты из какой-то детской сказки.

Мне очень понравилось, как был обыгран свет в спектакле. Полумрак, переключения разнообразных светильников в разных местах и фонариков в шляпах и игра лучей фонариков с воздушными шариками. Все это создавало настоящую атмосферу.

И все эти монологи и сценические элементы - о том, как человек внутри себя трепетен и хрупок. И мир его (каждого из нас!) такой же. Ничего не меняется в нем с тех самых пор, как ты из детского осознания себя переходишь в иллюзии взрослости.

Такой вот невероятно чувственный коктейль из самого важного, чтобы вернуть себе - себя.

Небольшая выдержка из интервью с Катей Мигицко: «При создании этого спектакля мы изучали грани восприятия слепоглухого человека, своего мироощущения и воображения». И о проделанной работе: «Три года назад, на одном из курсов, появилась незрячая студентка. Я заинтересовалась – а как я могу ее включить в общую группу? Начала придумывать разные упражнения, которые в первую очередь могла бы делать она, но которые и

другим ребятам были бы интересны. Из этого получилась целая лаборатория по исследованию восприятия и видения окружающего мира и себя в этом мире. Как работает восприятие человека, как формируются смыслы? – это основная тема лаборатории, результатом которой и стал спектакль».

А я, благодаря этому спектаклю, собрала наконец мысли на тему того, как можно смотреть спектакли, не имея зрения и слуха. И записала эти выводы в такой вот список:



Как было бы легче смотреть спектакли слепоглухому человеку?

- ✓ Лучше сидеть на первом ряду, конечно же, по возможности
- ✓ Заранее ознакомиться с текстами спектакля (тут должно случиться доброжелательное взаимодействие с театром), краткими описаниями

персонажей, их одежды, сцены, реквизита (хорошо бы, если это возможно, до начала спектакля пройтись по сцене, потрогать, сориентироваться. Но в обычном театре - зайти в зал с первым звонком, и тогда тифлосурдопереводчик до начала спектакля вполне может успеть описать все, что есть на сцене, и в процессе спектакля опираться на эти ориентиры)

- ✓ Использовать хороший по звукопередаче предмет, чтобы слышать руками (пока идеальный вариант - хорошо надутый воздушный шар, но нужно искать что-то еще).

Благодаря этим пунктам во время спектакля тифлосурдопереводчику легче подсказывать моменты, а слепоглухой может ориентироваться на прочитанное, внутреннее зрение и воображение.

Я — сама: диалоги с психологом

Дорогие читательницы, в наш век новых технологий все чаще возникает проблема эмоционального выгорания. Большое количество стрессов, перегруженность на работе и дома приводят к состоянию истощения физического и психического здоровья.



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.

Эмоциональное выгорание

Эмоционально выгореть — состояние словно после пожара, когда пламя уничтожает все на своем пути, оставляя пустоту. Так и человек, эмоционально выгорая, теряет важные эмоции, которые приводят к потере смысла жизни и душевной пустоте.

Эмоционально выгореть человек может в сфере личностных отношений, или на работе, или чрезмерно увлекаясь своим делом.

Как определить синдром выгорания?

Человек становится напряженным, раздражительным. Нарушается сон, снижается мотивация, теряется или ухудшается здоровье, усугубляются вредные привычки.

Вот несколько стадий выгорания:

1. Когда возникает навязчивое желание утвердить себя. (Я могу это сделать! Я лучше всех!)

2. Когда начинается небрежное отношение к себе и к своим потребностям. В работе это погруженность в процесс. В личных отношениях - это поглощенность другим.

3. На третьей стадии у человека нет сил и времени ни на что другое. Происходит сужение интересов в жизни и заикленность на объекте.

4. На четвертой стадии люди превращаются в роботов. Нет чувств и эмоций. Ощущение внутренней пустоты. Потеря смысла жизни.

«От энтузиазма к отвращению», - пишет в своей книге Ленгле про синдром эмоционального выгорания.

От чего же зависит эмоциональное выгорание?

Исследования показали, что люди имеющие наполненную смыслом жизнь выгорали значительно реже.

Смысл жизни зависит в первую очередь от внутренней ценности себя. От своей внутренней зрелости и психологического комфорта.

А люди с низким смыслом жизни с низкой ценностью себя получают эмоциональное выгорание значительно чаще.

” Смысл жизни невозможно купить, но его можно приобрести, научившись понимать себя. Любые жизненные ситуации, приводящие к депрессии и болезням - это показатель того, что необходимо менять отношение к себе и своей жизни.

Нет ничего ценнее для человека, чем он сам.

Многие люди начинают менять внешние обстоятельства, работу партнеров, увлечение, но это не меняет отношение, сформированное внутренним состоянием.

Лишь только правильное взаимодействие с собой может уберечь человека от многих неприятных жизненных обстоятельств, способных разрушить его жизнь.

Отсюда можно сделать выводы, что человеку, для того, чтобы правильно организовать свою работу и жизнь, необходимо начинать с личностного осознания и познания себя.

Если человек осознает, с чем связан синдром выгорания, то обязательно задаст вопрос: нужно ли продолжать жить таким образом? Что будет через год, два, если все останется как прежде?

Возможно, будет внутренняя борьба, ведь человек знает, как жить ради цели, работы или другого важного объекта, и не имеет навыков выстраивать здоровые отношения с собой, с другими, с жизнью. За всем этим стоит большая цена, которая приводит к потере смысла жизни, проблеме межличностных отношений и здоровью.

” И пусть в реальности будет перевешивать для каждого из вас то, что действительно важнее и ценнее. Ведь никакой карьерой и никакими деньгами человеческое счастье не купишь.



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

Я — сама: советы стилиста

Весна - это время обновления, когда природа просыпается, а мода освежает наши гардеробы яркими, но в то же время утонченными оттенками. В 2025 году цветовые тенденции весны обещают быть не только стильными, но и гармоничными, с акцентом на сочетания, которые создают баланс между яркостью и спокойствием, природной легкостью и элегантностью.

Гармоничные цветовые сочетания в весеннем гардеробе 2025 года: что будет в моде



Татьяна Калашникова, персональный стилист, г. Ростов-на-Дону.

Уверена, что даже с инвалидностью женщина может и должна оставаться красивой и стильной, доказывая это на своем примере.



1. Пастельные акценты и нейтральные базовые оттенки.

Пастельные цвета будут главными в весеннем гардеробе 2025 года, но важно не перегрузить образ слишком яркими оттенками. Вместо того чтобы использовать один цвет в чистом виде, предлагаю комбинировать пастельные тона с нейтральными, чтобы сохранить гармонию. Например, нежно-лавандовый и

светлый бежевый создадут утонченный дуэт, который подходит как для повседневных образов, так и для более официальных мероприятий. Такой микс выглядит свежо и современно, при этом не теряет своей универсальности.

2. Теплые землистые оттенки с яркими акцентами. Насыщенные землистые оттенки, такие как терракотовый, оливковый и коричневый, вернулись на



подиумы и стали ключевыми цветами весеннего сезона. Однако в 2025 году они будут сочетаться с яркими акцентами, такими как насыщенный бирюзовый или ярко-желтый. Эти сочетания подчеркивают природную тематику сезона, создавая ощущение гармонии с природой, но в то же время добавляют энергии и яркости в образ. Оливковый с ярким коралловым или терракотовый с акцентами в виде золотых аксессуаров - идеальные варианты для создания модных образов.

3. Металлические оттенки для вечерних выходов. Весной 2025 года металлические оттенки вновь на пике популярности. Золотой, серебристый и

бронзовый цвета, особенно в комбинации с мягкими пастельными или белыми оттенками, станут отличным выбором для вечерних нарядов. Эти цвета идеально дополняют как вечерние платья, так и повседневные образы, если вы хотите добавить немного гламура в повседневный стиль. Золотистый топ, дополненный мягким розовым жакетом, будет смотреться как утонченно, так и довольно смело.



4. Цвета, вдохновленные природой: от морской волны до лесных зеленых. Вдохновленные природой, весной 2025 года мы увидим уникальные цветовые сочетания, которые отразят богатство водных и лесных пейзажей. Морская волна и

глубокие оттенки зелени будут прекрасно смотреться как в монохромных образах, так и в более смелых сочетаниях. Сочетание зелёного с глубоким синим или бирюзовым создаст свежий и умиротворяющий стиль, идеально подходящий для городского весеннего образа.



5. Позитивные яркие оттенки для смелых решений. Не обойдут стороной и смелые сочетания ярких цветов. Весной 2025 года предлагаю носить фуксию с лимонным или мандариновым с насыщенным синим. Эти цвета требуют уверенности и смелости в подаче, но при правильной комбинации они смотрятся очень стильно и не перегружают

образ. Важно помнить, что такие сочетания лучше использовать на ярких аксессуарах или отдельных предметах одежды, чтобы избежать эффекта «перегрузки».



6. Черный и белый: без времени и возраста. Не обходится ни один весенний сезон без классического сочетания черного и белого. В 2025 году это дуэт становится особенно актуальным благодаря разнообразию текстур и материалов, которые можно использовать. Например, белая рубашка с черными кожаными брюками или черный топ с белой юбкой - такие комбинации являются идеальными для создания многослойных

образов. Важно помнить, что контраст черного и белого всегда выглядит лаконично, но в этом сезоне его стоит дополнять аксессуарами, выполненными в металле, для дополнительной яркости.



Весна 2025 года - это гармония оттенков, где природные и пастельные цвета встречаются с яркими акцентами и металлическими элементами. Важнейший тренд этого сезона - это способность создавать баланс между яркостью и сдержанностью, чтобы образ был не только стильным, но и гармоничным. Основные принципы - мягкость, уверенность и внимание к деталям, и именно это создаст идеальный весенний

гардероб, который будет вдохновлять на новые модные свершения.



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 март 2025



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



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

14 марта произойдет полное Лунное затмение. Затмение — это всегда очищение от всего, что уже не работает. Не создавайте драму, учитесь отпускать с любовью и благодарностью любые события вашей жизни. Не удивляйтесь если, вам откроется правда, которую вы могли долго скрывать сами от себя. Всё выходит на поверхность — это момент завершений, кульминаций возможно болезненных, но освобождающих. Интуиция обострится, отличное время подготовить себя к новым, более осозанным и благоприятным событиям жизни.

15 марта Меркурий становится ретроградным продлится до 9 апреля. Энергия ретро-Меркурия замедляет и создаёт препятствие в получении информации и коммуникации. Время не подходит для новых проектов, это время для завершения старых и тщательной проверки планов, информации. Если у вас будут затруднения с оформлением документов — это сигнал замедлится, пересмотреть свои действия и мотивы.

Подведём итоги, фокус внимания на месяц:

- период активных начинаний, все что раньше вызревало внутри готово проявится наружу, все начинает «произрастать» обретать форму в пространстве и во времени,
- это мощный период с точки зрения энергетики, а потому и может быть опасным для здоровья, внимание на здоровье,
- важно научиться проявлять в любой ситуации понимание, терпение, бережное поведение к себе и окружающим, развивать в себе положительные качества,
- благоприятна активность во всех сферах жизни,
- пассивное поведение неприемлемо,
- лень оборачивается против вас, разрушая вас и жизнь,
- **девиз месяца: «Действуйте, действуйте и ещё раз действуйте!»**
- в марте следите за мыслями, пусть ваши мысли будут позитивными.

Внимание месяца по сферам жизни для каждого знака зодиака:

Овен — пересмотрите свои проекты, возможно, стоит изменить веб-сайт, личный бренд, резюме или страницу в соцсетях. Найти свободное время для медитации и саморефлексии.

Телец — всегда держит руку на пульсе, полезно выделить в расписании больше времени для работы над собой. Встреча с друзьями из прошлого и коллегами вдохновит на творческие начинания.

Близнец — размышления о долгосрочной перспективе приведут к успеху, если поделиться планами с вышестоящими коллегами. Старые друзья появятся из ниоткуда, чтобы восстановить связь.

Рак — внимание к целям в профессии и карьере. Время найти лучший способ занять руководящую должность и подумать, с кем сотрудничать на пути к финишной черте. Это прекрасный период для путешествий по знакомым местам со своей парой.

Лев — пора пересмотреть свои убеждения, положиться на друзей и близких, обсудите общие идеи и совместные финансовые проекты, инвестиции в недвижимость. Найти время для удовлетворения физических и эмоциональных потребностей.

Дева — пора вернуться к плану действий для продвижения к финансовым целям. Стоит смело говорить о своих желаниях и уметь слушать — ключ к взаимопониманию.

Весы — перемены придут через личные связи, они сыграют здесь важную роль. Время позаботиться о себе, заручится поддержкой друзей и близких.

Скорпион — определится, чего он хочет от любимых и друзей. Станет более настойчивым, добиваться взаимности, будет подвержен артистическим импульсам.

Стрелец — столкнется с призраками прошлого, старые связи всплывут на поверхность. Его ждет урок — научиться отстаивать то, чего он заслуживает. Стоит задуматься о том, где он живёт, сколько это стоит и сколько удовольствия и покоя ему это приносит.

Козерог — начнёт размышлять о семейных узах. Воссоединение с любимыми — идеальный способ благоприятно пережить этот период. Укрепить связи с друзьями, коллегами и родственниками.

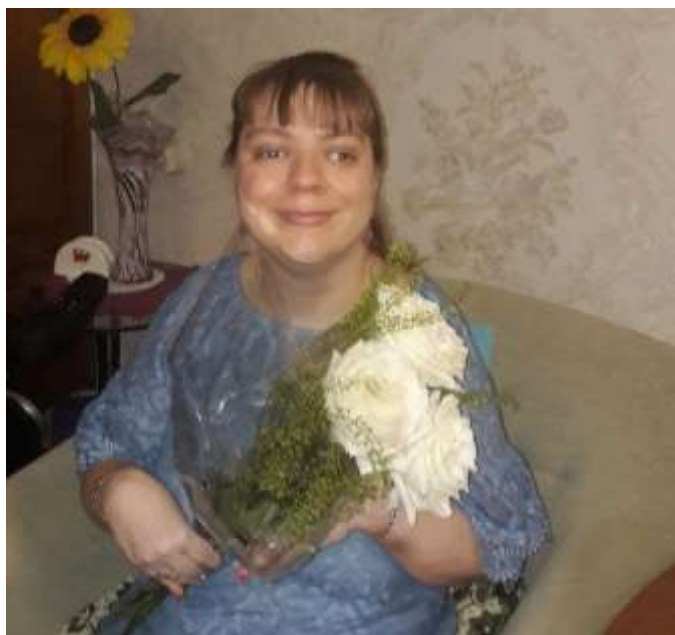
Водолей — начните ценить свои ресурсы время и энергию. Пересмотрите не взаимные связи ради психического и эмоционального благополучия. С коллегами переосмыслите подход к заработку и инвестициям.

Рыбы — поймут: много сил ушло на проект, от которого нет отдачи — в финансовом плане, и с точки зрения признания. Шанс услышать свое сердце и по-новому спланировать своё будущее. Пришло время освежить резюме или визитки.

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.

Перефразирую слова известного хита о том, что не только девушки, но и котики, бывают разные; и не только в плане окрасов, размеров и пород.

Именно об этом — лёгкий позитивный сборник невыдуманных историй о кошачьих разных характеров, привычек и необычностей, рассказанными их двуногими слугами в книге "Куриный бульон для души".

Породистые и безродные, робкие и смелые, упитанные и стройные мяукающие герои этих коротких историй веселят читателей своими забавными проделками, удивляют сообразительностью и поражают своей чуткостью и проницательностью.

Рекомендую всем любителям кошачьих!



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.



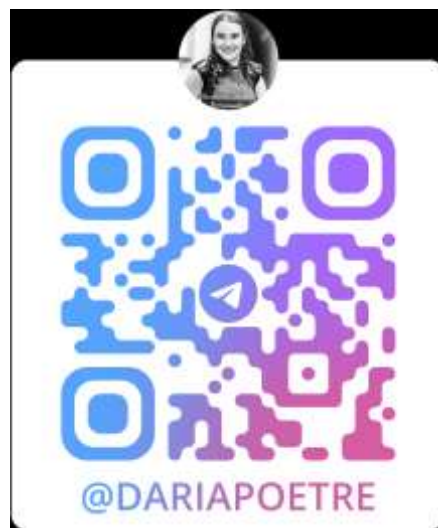
Присоединяйтесь к нашему проекту — пусть развитие и совершенствование станет частью вашей жизни, а мы с удовольствием вас поддержим!

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.



Дарья Богданова: даже один неуверенный шаг, способен очень круто изменить вашу жизнь



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

Расскажите о моменте, когда вы поняли, что ваша жизнь изменилась. Благодаря чему вы продолжили двигаться дальше?

- Наша жизнь, в целом, не статична. Каждый раз мы проходим новые этапы, которые способствуют нашему профессиональному и личностному росту. Если рассматривать этот вопрос с точки зрения повседневной жизни, то мне сложно выделить какой-то один момент. Поскольку жизнь с ДЦП подразумевает огромную работу над своим ментальным и физическим состоянием. Перемены происходят очень часто. Другое дело, что я не особо на них фокусируюсь. А так, если сравнивать меня в детском возрасте и в нынешний период – это

абсолютно два разных человека. Если рассматривать этот вопрос в контексте меня, как творческой единицы – это конечно период, когда я начала писать стихи. После этого, передо мной открылось много интересных возможностей. В любой ситуации мне придает силы результат и мотивирует двигаться вперёд.

Какие трудности вы преодолели, и что вам помогло с ними справиться?

- Я не всегда была самостоятельной. Но после школы изъявила желание пойти вместе с одноклассниками в техникум, который предполагал проживание в общежитии. Это был непростой шаг. У меня было 3 месяца летних каникул на то, чтобы научиться хотя бы как-то себя обслуживать. Мне очень помогла поддержка моей горячо любимой семьи, их вера в меня и в положительное завершение этого процесса.

Как вы находите мотивацию в сложные моменты? Есть ли у вас личный девиз, который вас поддерживает?

- Мне невероятно повезло в жизни с людьми, которые меня окружают. Взаимодействие с ними и наблюдение за их достижениями – самая мощная мотивация для меня. А по поводу девиза – наверное его нет, но есть мысль, которую я всегда держу в своей голове.

”Никогда не нужно требовать к себе особенного отношения. Нужно жить как все, но стремиться к тому, чтобы брать от жизни максимум того, что она может дать!

Как вы относитесь к слову «ограничение»? Что для вас значит быть свободной?

- Слово «ограничение» вызывает у меня палитру чувств. С одной стороны, это напоминание о физической неполноценности, а с другой — стимул для преодоления и разрушения каких-либо внутренних или внешних барьеров. Что касается свободы, она для меня равна возможности быть независимой в быту, социуме, реализации своих возможностей, самостоятельно

принимать какие-либо решения и нести ответственность за слова и поступки.

Как вы заинтересовались русским фольклором? Что вас вдохновляет в этой теме?

- Это очень интересный вопрос! Уже достаточно в осознанном возрасте я узнала, что моя двоюродная прабабушка была народной артисткой СССР и как раз работала в жанре «Фолк». Мне кажется, здесь срабатывает какая-то генетическая память. Это то что во мне отзывается и ничто другое я настолько тонко не чувствую. Меня вдохновляют различные фольклорные коллективы и сольные исполнители. Сам по себе этот культурный пласт – это одно вдохновение! Фольклор имеет столько направлений и осознавать, что мы имеем настолько богатое культурное наследие и имеем возможность ощущать связь поколений – это огромное счастье.

Как вы видите связь между вашей личной историей и теми историями, которые вы изучаете в фольклоре?

- Это наш культурный код. Мы учимся у героев сказок, былин, песен, как стоит или не стоит поступать в различных жизненных ситуациях. Через них мы познаем мудрость жизни, а это в свою очередь, формирует в нас личность.

Есть ли в русском фольклоре герои или сюжеты, которые особенно резонируют с вами? Почему?

- Мне сложно дать какой-то конкретный ответ на этот вопрос. Я думаю, что всё это в совокупности формирует меня как личность, поскольку, погружаясь в какие-либо сюжеты и героев, мы что-то проецируем на себя.

Как вы собираете материал для изучения фольклора? Есть ли у вас любимые места, книги или люди, которые помогают вам в этом?

- В нашем современном мире, в этом нет особых проблем. Сейчас можно найти любую информацию в свободном доступе. Я часто слушаю какие-либо песни этого жанра, читаю статьи по этой теме и изучаю труды тех, кто ездит в экспедиции.

Если бы у вас была возможность изменить что-то в обществе, чтобы оно стало более инклюзивным, что бы это было?

- Основное – это конечно, доступная среда. Человек с инвалидностью не должен сталкиваться с трудностями в передвижении вне квартиры. К сожалению, условия для комфортной жизни таких людей, есть не везде. Также огромное значение для людей с инвалидностью играет социум. Им важно быть наравне с другими и ощущать свою востребованность.

Что для вас значит быть вдохновением для других? Как вы к этому относитесь?

- Безусловно, это очень приятно, но вместе с тем, невероятно ответственно! Я очень счастлива, заниматься тем, к чему действительно лежит душа. А если то, что я делаю, отзывается в людях и позволяет им задуматься о каких-то важных для них вещах, посредством моего творчества – это счастье вдвойне!

Какая ваша самая большая мечта, и что вы делаете для её реализации?

- У меня 3 самых главных мечты. Одна из них вытекает из предыдущего вопроса, и я думаю, что это мечта любого творческого человека – чтобы его творчество приносило пользу и было востребовано людьми. Вторая мечта заключается в том, чтобы были здоровы и счастливы мои родные и близкие. Ну, а третью мечту, с вашего позволения, оставляю в секрете. Обещаю поведать, когда сбудется. Но, в каждую из этих мечт я стараюсь максимально вовлекаться и делаю всё возможное, а иногда и невозможное для ускорения их реализации.

Как ваши близкие и друзья поддерживают вас в вашем пути? Кто для вас опора?

- Самая мощная поддержка в возможности осознавать, что рядом те, в ком ты можешь быть уверен на 100%. Главной опорой в жизни для меня является семья. Это люди, благодаря которым я такая, какая есть. Мои первые стихи были написаны под чутким папиным руководством и спустя время, мне по-прежнему важно получать от него какие-либо комментарии относительно моей деятельности. Каждый из членов моей семьи, занимает особое место

в моей душе. Вся моя безграничная любовь была и будет в первую очередь адресована им.



Что вы считаете своим самым большим достижением на данный момент?

- Далеко не всегда я была такой, какая есть сейчас. Это результат многолетней работы меня и моей семьи. То какой путь мы прошли – это само по себе одно большое достижение.

Как вы находите баланс между творчеством, изучением фольклора и повседневной жизнью?

- Честно говоря, это мне дается сложно. Фольклор находит отражение в моем творчестве, а вот совмещать это с повседневностью не всегда получается. Для меня даже отдых понятие не близкое, что уж говорить о балансе? Но я учусь рациональному использованию времени. Надеюсь, когда-нибудь этот навык во мне приживётся.

Если бы вы могли дать совет себе из прошлого, что бы вы сказали?

- Знаешь, не бойся, проявляться, экспериментировать, пробовать что-то новое. Открывай новые двери, иди вперед. Пусть поначалу неуверенно, но этот один неуверенный шаг, способен очень круто изменить твою жизнь! И это произойдет очень скоро...

Беседовала Анна СПАССКАЯ

Я — сама: возвращение к истокам

Фольклор живет вне времени

Сегодня мы уже не представляем своей жизни без современных технологий и комфортных условий. Время меняется и меняет нас. Всё больше с экранов телевизоров и радио транслируются новые музыкальные тенденции, которые, откровенно говоря, не имеют ничего общего с искусством. Кажется, люди забыли о том, что так было не всегда.



Вы когда-нибудь задумывались о том, почему мы такие, какие есть? Почему мы выглядим, реагируем на ситуации и проявляемся так, а не иначе?

Интересно, не правда ли? А что если я скажу вам, что ответы на каждое из этих «почему?» можно с легкостью найти в нашей традиционной культуре, а именно в русском фольклоре?

Фольклор — это культурное наследие, которое объединяет народ, мудрость предков, традиции,

передаваемые из поколения в поколение, устное словесное (мифы, легенды, сказки и т. п.) и музыкальное народное творчество, а также словесно-музыкальные и музыкально-хореографические народные произведения.

Воспитание через фольклор

Фольклор — наш культурный код, благодаря которому мы гармонично развиваемся. Сказки, незатейливые потешки, душевные песни, отражающие разные этапы жизни человека учили нас находить различия между добром и злом,

соблюдать правила хорошего тона и общаться с окружающим миром. Стоит отметить, что фольклор интересен не только на этапе познания мира и формирования развитой личности. Он интересен и для взрослых, демонстрируя важные ценности для каждого человека, которых нам сегодня так не хватает в вихре современности.

Фольклор — связующая нить между поколениями

Все больше и больше нам стараются навязать западную культуру, но, несмотря на это, и сегодня для нас не теряют своей значимости Масленица и Иван Купала — бесконечные хороводы под народные песни во время старинных обрядов передавались от матери к дочери. И не важно, кто ты по своему рождению или насколько набит у тебя кошелек — запевая у ночного костра в вышитой традиционным узором рубахе, ты становишься частью этой многовековой истории, имя которой — Россия.



Фольклор живет вне времени

Разные направления фольклора и сегодня особенно интересны для театральных подмостков и современного кинематографа. На основе традиционных русских сказок и былин создаются спектакли и снимаются кинокартины.

Русский фольклор — это машина времени, с помощью которой мы способны почувствовать единение друг с другом вне зависимости от возраста и социального статуса.

☞ Чем больше мы будем читать в семье сказок и былин, прибавляя в разговоре пословиц и поговорок, тем крепче будет наша связь с историей и культурой своей страны.

В каждом номере журнала мы вместе будем возвращаться к истокам, ощущая богатство и уникальность такого важного, но забытого временем, нашего культурного наследия.

До встречи на страницах прошлого!

Дарья БОГДАНОВА &

Я — сама: наши рекомендации

Ольга МУКОБИНОВА: Инвалидность - это не жалкое влачение остатка жизни



26 лет назад я получила травму и вынуждена передвигаться на инвалидной коляске, и за все эти годы у меня собралось пару советов: как общаться с таким человеком.

Возможно, эти важные знания, помогут вам в общении с человеком, получившим инвалидность.



Инвалидность - это не жалкое влачение остатка жизни. Очень много ребят, которые иногда даже успешнее условно здоровых людей. К огромному сожалению, немало молодых, добрых, умных и красивых разбиваются, ломаются, попадают в

аварии или получают травмы на производстве. Да, так получилось, но они остались такими же веселыми, умными и стали еще интереснее!

У вас есть отличный шанс узнать или помочь открыться своим друзьям с новой стороны. Дерзайте!

А если вы встретили такого человека на улице, и вам интересно, любопытно – смотрите! И поймав встречный взгляд, не надо шарахаться, будто вас поймали за преступлением. Не тащите своих детей от «дяди» или от «тёти», будто мы прокажённые, улыбка и взгляд в глаза все скажут за вас. Все ваши слова поддержки и понимания попадут прямо в сердце.

Гораздо хуже брезгливый взгляд, с высокомерием рассматривающий тебя.

Не стесняйтесь, если вашему ребенку будет интересно, любопытно потрогать коляску, спрашивать, почему тетя или дядя сидит и т.д. все нормально, часто именно благодаря детям и сами родители проще относятся к инвалидам. Дети ломают преграды между условно здоровыми людьми и людьми с ограниченными возможностями здоровья.

Если вы видите, что инвалиду необходима ваша помощь, не хватайтесь за коляску, толкая ее без предупреждения. Самое правильное и лучшее это спросить: «Вам помочь?», а потом уточнить, как именно. И самое главное — дождитесь ответа!

Если по работе или по необходимости к вам обратился инвалид, отвечайте именно ему, смотрите на него, а не на сопровождающего!

Четко осознавайте, с кем вы говорите, о ком вы говорите, и непосредственно обращайтесь к нему, а не к его сопровождающему. Не нужно присаживаться, изгибаться или ставить себя в неудобное положение — просто смотрите на нас.

Ольга МУКОБИНОВА (г. Джалыково, Калмыкия) 

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!

Шахматная королева Фрида Манукян



«Мне 36 лет. Я родилась в городе Тбилиси (Грузия), хотя по национальности я армянка. В 1993 году мы с семьей переехали в город Ростов-на-Дону, именно тогда начало проявляться моё заболевание: спина становилась кривее, и я начала хромать при ходьбе. Я помню, с какой надеждой мы обратились к врачам, но они сказали: "Не трогайте кости, до окончания роста не делайте никаких операций". Потом, после 17 лет, сказали, что уже ничего нельзя исправить, все операции должны были быть сделаны в детстве.

Из-за заболевания я пошла в коррекционный класс, но через год меня перевели в обычный класс. Я всегда хорошо училась, даже закончила 9 класс с отличием. Поступила на мехмат Южного федерального университета, но потом ушла на операцию и не смогла вернуться. В общей сложности мне сделали 9 операций. Я не жалею о них, скорее жалею о потерянном времени на мехмате.

Первый свой успех я связываю с первой работой, где я научилась вести делопроизводство, освоила основы бухгалтерии и научилась принимать важные юридические решения.

💡 Я сделала для себя важный вывод: чтобы быть успешным, надо много работать.

Сейчас я учусь на программиста, веду проект по шахматам «Дебют». Я сама играю в шахматы и стала победительницей среди женщин-инвалидов на Фестивале инвалидных олимпийских игр в Сочи в 2022 году.

Я активно занимаюсь общественной деятельностью и хочу быть примером того, чтобы в сложные моменты жизни не опускать руки.



💬 Как говорила Коко Шанель: «Все в наших руках, поэтому нельзя их опускать».

Я — сама: творческая

Вдохновение весны пробуждает не только природу, но и сердца поэтов, которые с нежностью и страстью запечатлевают этот волшебный момент. Мы приглашаем вас погрузиться в мир весенних настроений через строки талантливых женщин. Позвольте себе ощутить свежесть первых цветов и легкость пробуждающегося солнца в их стихах.

Девочка внутри



Береги в себе хрупкую девочку,
Милая, и не дай ее обижать.
Не будь с миром излишне мелочной,
Не позволяй за себя решать.

Делай то, что любишь, чтоб от души.
На других просто не смотри.
Эта жизнь очень быстрая: живи, дыши,
Отдавай, но не перегори.

Говори то, что чувствуешь, — громко.
Все в себе никогда не держи.
Ты, поверь мне, совсем не ломкая,
Только быстро бежать не спеши.

Свою девочку, что внутри,
пожалей,
Пусть она и доверчива очень.
Открывай что-то новое, будь
смелей,
И старайся не плакать ночью.

Новый день — это словно
суровый бой,
Нет ни первых, ни побежденных.
Каждый день проживая, ты будь
собой
У многих вершин покоренных.

Береги в себе девочку — кроху,
Что так сильно верит в тебя.
Знай, совсем ты не одинока,

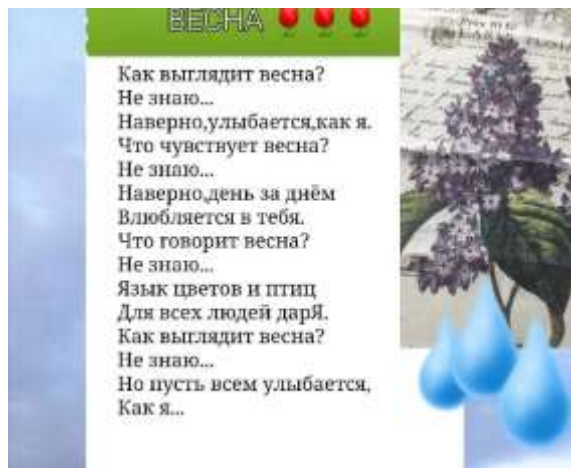
И что есть — это все не зря.

И ты справишься, верю, со всем,
Что бы ни было, — иди дальше.
В этом мире миллион проблем,
Еще больше лжи и фальши.

Всему этому не сдавайся,
От самой себя не беги.
Трудностям в лицо улыбайся,
Девочку внутри береги.

[Eva Latruan](#)

Ирина ТИТОВА



Лариса САЕВИЧ



Моей мартовской дочке от мартовской мамы

У меня позывной: «Я – Весна!» -
По сезонному праву рождения
И по мартовскому настроенью –
Так природы звучит новизна.

Бесконечно я тёзку люблю –
Пусть проносятся лето и осень,
и с зимою мы дружим не очень –
Я весну возвожу в Абсолют!

«Я – Весна!» - то шепчу, то кричу,
Чтоб услышали все на планете
Это лучшее слово на свете –
Все каналы в эфире включу.

«Я – Весна!» - откликаться нельзя
На другие, чужие пароли,
На спектакль, где она в главной роли
Раз в году, приглашаю, друзья.

Слыша вновь позывной: «Я – Весна!»,
Ветер всем разнесёт приглашенья
На наш общий с весной день
рождения –
Мир не может об этом не знать!

Поддержка работодателей: как создать доступные рабочие места для людей с инвалидностью

Работодатели могут получить компенсацию за создание и оборудование рабочих мест для людей с инвалидностью в рамках федерального проекта «Активные меры содействия занятости».

Если работодатель создаёт новое или адаптирует существующее рабочее место для человека с инвалидностью, он может вернуть часть денег, потраченных на покупку необходимого оборудования, мебели и монтаж этих вещей.

При этом учитываются индивидуальные программы реабилитации или восстановления работника, а также его рабочие функции.

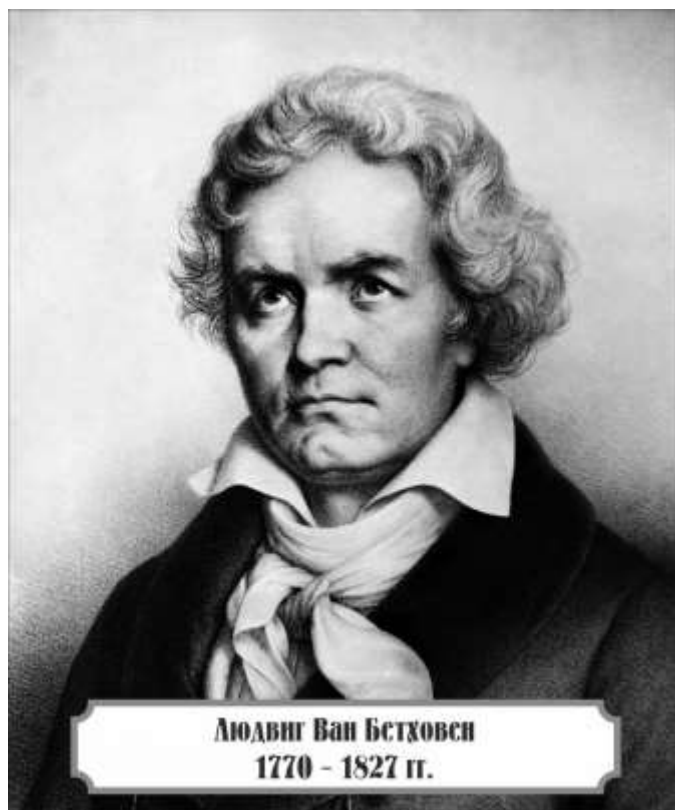
Чтобы получить субсидию, работодатель должен подать заявление в службу занятости в течение трёх месяцев после подписания договора с работником-инвалидом. К заявлению нужно приложить документы, подтверждающие расходы.

Если все условия выполнены, служба занятости одобряет заявление и передаёт его в Социальный фонд России по региону. Фонд включает работодателя в список на получение компенсации и переводит деньги в течение 10 рабочих дней.

В 2025 году Социальный фонд будет предоставлять субсидии для работодателей на создание рабочих мест для людей с инвалидностью. Возмещение затрат будет составлять до 200 тысяч рублей на одно рабочее место.

Подготовила [Ольга ЮСТ](#)

Музыка и звёзды великого композитора. Людвиг ван Бетховен



В детстве я любила слушать его произведения. Когда я узнала, что он не мог слышать, я не понимала... Как при таких обстоятельствах можно сочинять музыку? Как он мог это делать, будучи глухим, и писать музыку, которая своим звучанием приближает к божественному величию? Да, это тот композитор, который озвучил стук Судьбы в дверь «Да-да-даммм»... Поговорим о Бетховене, о его судьбе, способностях, творчестве великого композитора и о энергии планет, которые помогали ему создавать великие произведения.

Великий композитор, пианист и дирижер Людвиг ван Бетховен родился в немецком городе Бонне в 1770 году. Точный день его рождения не зафиксирован документально, но известно, что его крестили 17 декабря. Я провела своё исследование и могу сказать, что он родился 16 декабря 1770 года, это подтверждается событиями его жизни. Он родился в музыкальной семье: дедушка был музыкантом, а отец Иоганн ван Бетховен — певцом-тенором. Его уважали, и его приглашали состоятельные жители города обучать своих детей музыке.

Отец не сразу заметил музыкальные способности сына; в жизни часто бывает так, что настоящие таланты детей видят другие люди. В случае с Людвигом это был его учитель Кристиан Готлиб Нефе, который обучал его музыкальной грамоте. Признав в своём сыне гения, отец захотел сделать из него второго Моцарта. К восьми годам он обучил его игре на

клавесине и скрипке, и в этом возрасте состоялся его первый концерт. Среда обитания всегда влияет на нас, на развитие и сознание. Если бы Бетховен родился в семье психологов, он, возможно, стал бы известным психологом, так как его Нептун, планета музыкантов, психологов и художников, находится в стационарной позиции, заставляя человека развивать и проявлять себя в этих сферах. Бетховен всегда говорил, что для него не было произведений, которые он не мог бы исполнить.

В 1788 году умерла мать Людвиг, и он стал главой семьи, должен был заботиться о двух младших братьях и отце, которого смерть жены сделала беспомощным. Средства для жизни юноша зарабатывал, играя альтом в оркестре. В 18 лет взять на себя ответственность не только за себя, но и за всю семью было непросто. Этот урок жизни ему помогла пройти энергия ретро-Сатурна. Сатурн — планета Судьбы, проверяла его на зрелость и прочность, умение создать свой внутренний стержень уверенности в себе и не сломаться под трудными обстоятельствами жизни.

Он прошёл этот путь с честью, так как жизнь Бетховена круто изменилась после встречи в 1792 году с австрийским композитором Йозефом Гайдном. В том же году он, как ученик Гайдна, уехал в Вену, где прожил всю дальнейшую жизнь. В Вене Бетховен получил доступ к высшим аристократическим кругам. В это время он зарабатывал на жизнь, давая уроки музыки и продавая ноты своих произведений.

Бетховен никогда не был женат, но он не был одинок. Он часто увлекался, как настоящая высокотворческая личность. Романы всегда заканчивались неудачно. Его личная планета чувств, Венера в Козероге, располагала и требовала быть зрелым в отношениях с женщинами и пуританином до мозга костей. Он не мог позволить себе вольностей с дамами. Замужние женщины были для него всегда однозначным табу. С некоторыми ему просто не везло. Часто дамы видели в нём лишь средство для достижения своих корыстных целей и, наигравшись с чувствами многообещающего гения, удачно выходили замуж за приземлённых богачей.

Искренние взаимные чувства с Терезой Брунsvик, с которой Бетховен был тайно помолвлен, тоже закончились ничем. Несмотря на чувства, пара, к сожалению, рассталась по неизвестным причинам. Истинной и вечной любовью для Бетховена была только его музыка.

К 30 годам он уже написал несколько фортепианных концертов, шесть струнных квартетов и свою первую симфонию. Всё складывалось хорошо, пока он не стал терять главное чувство — свой слух. Примерно к 26 годам он стал отмечать изменения восприятия звуков: он слышал шум и жужжание, а острота слуха неуклонно ослабевала. Он говорил: «Я не слышу высоких нот инструментов и голосов певцов... Иногда я также почти не слышу тихих людей».

Он, как мог, скрывал своё состояние, считая, что это может разрушить его карьеру. Ему приходилось выступать публично, исполнять свои произведения. Слух продолжал снижаться, но музыка его не оставляла; она продолжала звучать в его голове. В попытках услышать свои произведения во время репетиций на фортепиано он однажды так сильно бил по клавишам, что сломал инструмент. В 1814 году о его состоянии стало известно общественности.

В воспоминаниях Бетховена говорится: «В течение двух лет я избегал почти всех общественных мероприятий, потому что для меня невозможно было сказать людям: «Я глухой» ... Если бы я принадлежал к какой-либо другой профессии, было бы легче, но в моей профессии — это ужасное состояние».

Причины глухоты композитора неизвестны до сих пор. Знания астрологии могут помочь нам приоткрыть тайну этой болезни и причины её возникновения. Шестой дом связан со здоровьем и служением другим людям через сжигание и очищение своего эго. Энергия Прозерпины отвечает за всё тайное и сокрытое от любопытных взоров, а также необычное (вне шаблонов). Бетховен от рождения обладал сильным внутренним слухом, что показывает земной трин из планет Плутона, Урана и Нептуна. Нептун стоит в ретро-статичной позиции, что ещё больше требует от него проявления в музыке и умения слушать внутренним ухом божественное звучание планет.

Как же он вышел из своих ограничений? Как писал свои произведения? Он нашёл творческий, гениальный подход: садился за пианино, клал карандаш в рот и касался другим концом его деки инструмента, чтобы почувствовать вибрацию ноты. Он телом чувствовал вибрации нот,

слушал внутренним слухом, а знание музыкальной грамоты оформляло эти вибрации звуков в написание музыкальной партитуры произведения. Нам сложно представить, через что ему пришлось пройти, принять свою болезнь, увидеть в ней не ограничения, а возможность иначе услышать и передать музыку Вселенной. Потеря слуха помогла композитору погрузиться в глубину себя и услышать телом музыку Вселенной. Каждая планета имеет своё звучание; современный мир узнал об этом в 1960 году, когда первые космические зонды отправлялись в космос и зафиксировали это. Бетховен уже тогда, в начале девятнадцатого века, слышал звучание планет, и в этом ему помогала его особенность — глухота. Он первым создавал музыкальные произведения, которые заключались в создании звука, а не в слушании.

Глухота композитора со временем сделала из него замкнутого человека. Ухудшение слуха развивалось медленно, и Бетховен продолжал писать музыку и играть. Быть первым всегда создаёт одиночество. Одиночество великого мастера было скорее моральным. Его часто не понимали, иногда не могли оценить в полной мере произведения Бетховена из-за их сложности. Композитор прекрасно понимал, что многие его произведения не для масс; публика их сейчас не поймёт. Он писал музыку для себя и будущего... История упоминает о том, как на подобный упрёк Бетховен прямо ответил Шиндлеру: «Как вам, с вашей заурядностью, понять нечто незаурядное?»

 **«Подлинный художник лишён тщеславия; он слишком хорошо понимает, что искусство неисчерпаемо.» (Людвиг ван Бетховен)**

В 1824 году состоялось важное историческое событие: он дирижировал «9-й симфонией». Это было первое за последние 12 лет выступление Людвиг ван Бетховена на сцене. Хотя официально постановкой дирижировал Михаэль Умлауф, Бетховен разделил с ним сцену. Несколькоми годами ранее Умлауф наблюдал за крайне неудачной репетицией Бетховена его оперы "Фиделио". Поэтому Умлауф посоветовал музыкантам и певцам игнорировать почти полностью глухого Бетховена. В начале каждой части Бетховен, сидевший у сцены,

задавал темп. Он переворачивал страницы своей партитуры и отбивал такт оркестру, которого не слышал. Скрипач Йозеф Бём вспоминал: «Бетховен сам дирижировал, то есть стоял перед дирижерской трибуной и метался взад-вперед, как сумасшедший. То он вытягивался во весь рост, то пригибался к полу, размахивал руками и ногами, словно хотел сам сыграть на всех инструментах и спеть все хоровые партии. Фактическое направление было в руках Умлауфа; мы, музыканты, следовали только за его палочкой». Премьера имела огромный успех. Современники утверждали, что, когда аудитория начала аплодировать, Бетховен всё ещё дирижировал; музыка произведения продолжала звучать в его теле и голове. Тогда певица Каролина Унгер подошла и повернула Бетховена, чтобы он принял приветствия и аплодисменты публики. Аудитория приветствовала его стоя. В воздух летели платки и шляпы; Бетховен, не слыша аплодисментов, мог только видеть овации публики и признания.

Композитор жил в беспокойный исторический период. Мир наполняло насилие, войны, голод и разруха... В этой, казалось бы, беспросветной мгле жизни, Людвиг ван Бетховен был тем, кто явил людям свет в царстве тьмы. Победив свои ограничения в здоровье, он показывает людям, что нельзя сдаваться под давлением жизненных обстоятельств, даже когда Судьба вам стучит в дверь. Нельзя оправдываться тем, что мир лежит во зле и хаосе. Бетховен своим творчеством даже сейчас нам говорит, что не знает иного признака величия, как доброта. На партитуре девятой симфонии Людвиг ван Бетховен написал: «Жизнь есть трагедия. Ура!»

Татьяна ГОЛОВАТЕНКО

Дом для мамы. Смоленск

Почему «Дом для мамы»

Дом для мамы — это кризисный центр для мам с детьми или беременных, которым некуда пойти с ребенком. Например, если её родители живут в другом городе, она с мужем и детьми в чужом городе совсем одна и муж ее бьёт. Куда ей идти? Или когда она беременна и в этот момент отворачиваются все - любимый мужчина и родители. Ей некуда идти. А зачастую и родителей нет - она выпускница детского дома. И тогда она идёт жить к нам – в Смоленский дом для мамы.



Однажды в 2012 году летом мы гуляли с моей подругой, вдыхали запах осени, и не могли наговориться.

И она сказала мне, что руководитель социального отдела Епархии предложила ей стать директором Дома для мамы.

Таня работала психологом, и ее мечтой было открыть кризисный центр и помогать людям. Потом я впервые пришла в здание, которое выделили под Дом для мамы. Дом при храме Архангела Михаила, в котором никто не жил. На кухне была обшарпанная плита, мойка, столешница, а комнаты завалены ненужными вещами и там сыпалась штукатурка.

И вот мы вместе с другими добровольцами начали обустраивать этот дом, драили полы, штукатурили стены и потолки, ставили розетки, собирали мебель. Наконец, все было готово.



8 мая 2013 состоялось открытие Смоленского Дома Для Мамы. С тех пор мы каждый год отмечаем наш день рождения. Мы собираем всех выпускниц с детьми и устраиваем праздник. Таня, теперь она Татьяна Сергеевна, считает, что это важный повод собрать всех подопечных вместе, вспомнить как они вышли из всех передряг, порадоваться, что все хорошо, отметить праздник и обнять всех. А девочки радуются и ждут всегда день рождения Дома.

В 2013 году у нас в России было 8 подобных центров. Теперь домов для мамы более 80.

Ещё мы называемся во всех социальных сетях [Смоленский дом для мамы](#). Чтобы не путали с Домами для мам в других городах.

Вроде бы мелочь, но это очень важно.

Старость, которая отдает

Иду в Дом. Встречаю по пути Марину — нашего добровольца. Она купила лаванду в горшочках и один горшочек подарила нашему Дому. Она радуется смеётся, говорит, на счастье.

Захожу, прижимая растение к груди. Вдыхаю аромат цветка.

Дежурная Наталья Владимировна восхищенно смотрит на лаванду, и мы решаем ее посадить в горшок побольше и поставить на навесную клумбу.

Рассказываю Татьяне Сергеевне про то, что Марина лаванду подарила.

- Ух ты, как она пахнет, - Татьяна Сергеевна зажмурилась и понюхала растение.

- Вырвали ее варварски, - отчитала торговцев Наталья Владимировна, - повредили ей корни. Вот видите, она едва стоит. Надо ее срочно пересадить.

- Главное, что она жива. Если ухаживать, оживет, - Татьяна Сергеевна всё смотрела на цветок, - девочки, есть предложение. Давайте мы ее подарим очень хорошему человеку. Нам одна бабуля со своей пенсии каждый месяц жертвует 1000 рублей. Обычная бабушка, не очень богатая, но очень хорошая. Представляете, у нее такая крошечная пенсия, а она еще каждый месяц откладывает и дарит нам тысячу. И она очень любит цветы. И лаванде будет у нее хорошо. Корни заживут, и она будет расти еще пышнее. Так хочется сделать бабушке приятное. И все будут счастливы. Девочки, ну как, согласны?

Хорошо, что прогнала



Маша очень любила Игоря. Души в нем не чаяла и согласилась выйти за него замуж.

Игорь первые 2-3 года тоже очень любил Машу. А потом увлекся азартными играми и алкоголем. Перестал работать. Врал жене, что идет на работу, а на самом деле шел в игровой зал.

Когда Маша забеременела, муж брал у нее деньги и играл. У Маши не оставалось денег даже на хлеб.



В конце концов, Маша собрала вещи Игоря и выгнала его. В тот день ей стало легче дышать. Она поняла, что все сделала правильно и стала готовиться к рождению ребенка.

Она боялась рожать одна, боялась стать матерью-одиночкой. У нее не было денег, чтоб обеспечить себя и ребенка. Однажды она пришла на консультацию к психологу Смоленского дома для мамы. После работы с психологом у нее появилась уверенность, что все будет хорошо.

В положенный срок она родила девочку. Назвала Катей. Малышка растет здоровой, красивой и умной.

- Для того, чтобы ребенок ни в чем не нуждался, чтобы обеспечить его, надо много работать, - говорит Маша, - и нужно уходить от людей, если они тянут тебя на дно.

- А отец о своей дочке вспоминает? - спросила я.

- Может и вспоминает, но ни разу не навестил нас, - Маша задумалась, - он не знает, что, Катя учится танцевать... Не знает, что она любит петь. Ему безразлично. Хорошо, что я с ним рассталась. Мы ему не нужны, он нам - тоже. Он мог бы нас найти, навестить, хотя бы конфетку дочке подарить, обозначить, что у ребёнка есть папа - живём же в одном городе. Но ему это не нужно.

А однажды, Маша встретила Николая, вышла за него замуж и теперь в их семье уже двое детей. И это уже совсем другая история.

«Мама, я уже большой, а там дети живут маленькие, им нужнее»

«Кому я нужна с ребенком» - очень часто думает женщина, когда остаётся одна с малышом на руках.

Света - выпускница детского дома. Она забеременела неожиданно. Об аборте речи даже не шло - у нее не было родителей и мысль о том, что у нее будет близкий человек, согревала ей душу. Молодой человек, отец ребенка, ушел сразу, как только узнал о беременности.

В положенный срок родился Ванечка, вот только идти маме с ребенком было некуда. Так Света с малышом оказались в Смоленском доме для мамы.

- Это моя кровиночка, мое всё, роднее нет у меня, - говорила Светлана, прижимая ребенка к груди и с умилением разглядывая его.

- А папа видел его? - спросила я.

- Нее, - Светлана махнула рукой, - ну его... Хорошо, что свалил. Сама воспитаю. Мой сын станет самым чудесным мужчиной.

Светлана научилась готовить и наводить уют в доме. Как же она радовалась, когда у нее получилось испечь первый в жизни пирог! Этот пирог попробовали все - даже директор и батюшка. Ее похвалили, а Света покраснела от смущения. В детском доме ее не научили готовить. А здесь предоставилась возможность освоить навыки готовки.

А ещё, она часто говорила с настоятелем храма на территории которого расположен Дом, о вере в людей и приняла решение покрестить Ванечку.

Чуть позже, Света, как сирота, получила квартиру, уехала и устроилась на работу в школу. Мы ее навещали, и семья навещала нас. Крестный часто приезжал в гости и привозил подарки. Ваня рад был видеть его, а когда крестный долго не приезжал - плакал.

А однажды, Светлана встретила Никиту - парня из ее же детского дома. Он потом признался ей, что она давно ему нравилась. Никита долго ухаживал за Светланой, принял Ванечку, как сына и теперь Никита, Светлана и Ваня - семья.

- Я думала, что никогда не выйду замуж, - признается Светлана, - мне казалось, что мужчинам не нужны женщины с детьми.

Недавно мама с сыном приходили в Смоленский дом для мамы - привезли машинку и велосипед, из которого вырос ребенок.

- Ваня очень добрым растет, - улыбается Света, - иногда просит приехать сюда, хочет подарить все свои игрушки. А я ему говорю: "Ты же будешь скучать по ним". А он мне говорит: "Мама, я уже большой, а там дети живут маленькие, им нужнее".

Галина [Красноперова](#), г. Смоленск

(фото предоставлены автором)



КУРСКАЯ ОБЛАСТНАЯ
СПЕЦИАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА
ДЛЯ СЛЕПЫХ И СЛАБОВИДЯЩИХ
ИМ. В.С. АЛЁХИНА

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.

