

Я - сама!

№ 5, сентябрь, 2024



Татьяна Каменева -
о поддерживающих
сообществах

Модные тренды осени, гороскоп, советы психолога и диетолога

Фонд "Благодаря".
История развития

Как и где молодежь с ОВЗ
может получить профессию и
открыть свое дело

Умереть или жить без ноги.
История мамы с ОВЗ и ее
"солнечного" сына.

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 &, Роза Баймаханова, Светлана Побеляева, Дмитрий Соколов, Юлия Метельская, Наталья Ермоленко, Светлана Шваб.

Главный редактор: Анна Спасская

Оформление и верстка: Анна Спасская

Информационный 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: +7 983 256 18 82.

Знаком & отмечены материалы, созданные авторами с инвалидностью.

Фото на обложке: Татьяна Каменева (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.

Стать его участником, волонтером или партнером может любой – напишите нам, и мы с вами обязательно свяжемся и обсудим возможности сотрудничества!



От редакции

Часто говорят, что не хватает мотивации что-нибудь сделать и спрашивают, где же её найти?

А нигде!

Мотивация, хоть и сильный пинок под зад, но малоэффективный.

Мотивация как быстро приходит, так моментально и уходит, и остаётся только дисциплина.

В жизни будет встречаться много людей, которые захотят удержать вас там, где вы сейчас находитесь. Они будут убеждать, что вы задумали невозможное и нужно посмотреть правде в глаза.

Важно: не позволяйте никому рушить свою мечту!

Как это — быть видимой для мира?

А что если не поймут?

Ну и что?

Кто-то не поймет.

Для кого-то ты будешь прыщиком на носу, который вечно раздражает. А кто-то попытается захейтить. Но появятся и те, кто захочет дружить и общаться.

Каждый пишет свою книгу. Ваше предназначение — это не статуя, вылитая из камня. Это нечто гибкое, что может и должно меняться в зависимости от вашего внутреннего и от внешнего.

**«Если ты делаешь то, что приносит тебе радость,
наслаждение, если ты делаешь то, чем готов заниматься и
сегодня, и завтра, и послезавтра - делай это».**

(м/ф «Кунг-фу Панда»)

Предназначение в том, чтобы дарить простые улыбки. Заставлять о чем-то задуматься. Мы говорим современным и актуальным языком об инвалидности. Для чего нам это нужно? Мы радуемся и наслаждаемся процессом. Мы уверены: радуйтесь любым переменам, которые приходят в вашу жизнь, не оборачиваясь на зануд, критиков, пустоту кошелька.

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

Анна Спасская и Ольга Юст

Я — сама: героиня номера

Татьяна Каменева вместе с участницами регионального отделения «ПРОЖенщин» и других женских и не только сообществ занимается благотворительностью не один год.

Они — частые гости в хирургии, травматологии, ожоговом отделении и педиатрии городской больницы № 20 г. Ростова-на-Дону. Их подопечные — дети и бойцы СВО, проходящие там лечение. Татьяна дарит детям экземпляры своей развивающей книги «Сова говорит!», рисует вместе с ними и разучивает стихи. Для защитников всегда находит теплые и ободряющие слова. Ни одного визита не обходится без подарков — сладостей и фруктов, которые так любят и дети, и взрослые состоявшиеся мужчины. Мы поговорили с Татьяной о важности поддерживающих сообществ и том, зачем это нужно, ведь за такие мероприятия не платят деньги.

Татьяна Каменева: «Женщина не должна оставаться наедине со своими трудностями»



[Татьяна Каменева](#) — основатель познавательно-развивающего проекта и бренда «Сова говорит», региональный представитель Международного сообщества [ПРО ЖЕНЩИН в Ростове-на-Дону](#), предприниматель, общественный деятель.

— Я — общественник уже много лет, сейчас у меня в подшефных четыре детских отделения горбольницы № 20, Ростова-на-Дону, я постоянный участник акции «Собери ребёнка в школу», для детей, прибывших к нам из ДНР и ЛНР в том числе. Часто бываю почётным гостем на открытии клубов и сообществ. Из ближайших событий — презентация клуба «Мама, Я» для мам особенных детей, - рассказывает

Татьяна. В сентябре в Егорлыке состоится открытие памятника Герою Советского Союза, Герою России полковнику Николаю Майданову, куда Татьяна приглашена в качестве руководителя и представителя женского сообщества.

У Татьяны двое сыновей, и в их подростковый период ее называли «мама чемпионов», теперь, когда парни выросли и отдают долг Родине — «мама героев». Благодаря своему опыту она стала экспертом в стратегическом воспитании детей, ментором в сообществе «ПРОЖенщин». Кроме того, преподает в РАНХ и ГС на факультете экономики, работая со студентами.

— Однажды в одном из кинофильмов я услышала фразу: «Женщина — основа цивилизации», и тут же согласилась с ней, - делится Татьяна. — Нет, это ни в коем случае не умаляет достоинств и заслуг мужчин, но именно женщина может организовать ту созидательную атмосферу, где детям будет уютно и спокойно, а мужчина сможет проявлять себя в полную силу.

Татьяна уверена, что мама — это бренд семьи, и счастливая мама — это счастливая семья. Именно роль матери главная в сохранении традиций и культурного кода нашей страны.



От женщины — хранительницы домашнего очага зависит формирование личности ребенка, основы его воспитания, поведения, коммуникативные навыки, отношение к окружающему его миру и людям.

Поэтому Татьяна решила объединять женщин, создавая поддерживающие мероприятия и сообщества. Часто в ежедневных делах и заботах мы забываем о себе. Женщинам с инвалидностью даже самая простая на первый взгляд поддержка может оказаться тем самым спасательным кругом, который поможет оставаться на плаву. В наши дни фразе «Я сама» почему-то стали придавать некий негативный оттенок, вроде как «я и лошадь, я и бык», за всех все сделает, но на самом деле смысл здесь совсем другой. Женщина не должна оставаться наедине со своими трудностями, особенно, если она с ограниченными возможностями здоровья. Но часто именно ее самостоятельность и уверенность в себе преодолевает многие преграды, позволяет произойти тому, что при слабой позиции никогда не произошло. И опыт, который приобретает женщина, справляясь с проблемами, становится отправной точкой для создания новых проектов, сообществ и хороших дел.

— Я консерватор в принципах, ценностях и взглядов на жизнь, - отмечает Татьяна. — Я на своем опыте знаю и понимаю, что чувствуют и переживают родители и дети, оказавшиеся на больничной койке, и регулярно приезжаю в подшефную больницу со своим проектом «Сова говорит» — сова Тани тоже помогает поднять настроение детям и взрослым.

Когда у женщин и детей на лицах сияющие улыбки, они сами становятся бриллиантами, уверена Татьяна.

Сейчас главные благотворительные и поддерживающие проекты Татьяны Каменевой — «Сова говорит» и «Сова у бабушки». Татьяна своими руками готовит варенья, соусы, вяленые томаты и сливы.

— В этом направлении я увидела любимую мной тему — объединение семьи за одним столом, где за чаепитием проходят самые главные разговоры по душам, происходит передача традиций и опыта нескольких поколений, - делится Татьяна. — Ведь недаром семья — это, условно, семь Я, когда уважается и понимается каждая личность в семье, но все вместе они едины и непобедимы!

Я — сама: мнение автора

Иногда я генерирую идеи со скоростью автоматной очереди, а иногда я панда — ничего не хочу и отстаньте. В последнее время я все же второе. Неудивительно, что идея моего второго сборника стихов впервые пришла не в мою голову. Мне лишь предложили, стихов-то много (даже слишком на самом деле). Я изначально знала только название — «Воспоминания на клавишах...», ведь я всю жизнь хотела играть — пианино, синтезатор, рояль. Инструмент завораживает и сейчас, но освоить его не получилось. Именно поэтому — «Воспоминания на клавишах...». В сборнике можно сказать очень древние стихи — с 2011 по 2019 годы.

Воспоминания на клавишах...



Такой временной диапазон выбран не просто так. Несмотря на то, что в 2011 году в стихотворениях очень слабые и косые рифмы, я решила, что они должны быть в новой книге.

Ведь в этот год я заканчивала школу и, вступая в новый этап жизни, много писала, к тому же если листать сборник можно увидеть, как растут мои стихи. И хотя некоторые стихи публиковать не стоило, начало книги — это, по сути, первый шаг большого творчества и стихи 2011 года опубликованы в книге именно для контраста между этим годом и всеми последующими.

Мой любимый период стихов начинается с 2012 года, поэтому 2011 прошел лишь по касательной. Все ли они обо мне? И да, и нет... Что-то

действительно моя жизнь, моя история, а что-то не более, чем прототип. Такое своеобразное «а если...»).

Это книга полна веры — веры в великое, доброе, вечное и в то, что миром правит любовь...

Какие-то стихи в ней не нравятся даже мне (ну куда ж без самокритики!), но убирать их не имею права, а вот стихи, наоборот, имеют право быть и выдавать собой всё, что тогда тревожило душу... Ну или кто...

Эта книга — воспоминания приятных моментов, идей, мыслей, эмоций, ощущений. Это фотоальбом в буквах и словах.

Зайдет ли она читателям? Я, конечно, не пророк, но, мне кажется да. Потому что стихи в сборнике — это чувства, которые переживает каждый человек в разный период времени. Да и стихов там много, и уж какие-то из них точно отзовутся в душе.



Нравится ли мне быть автором двух книг? Конечно. Ведь теперь я могу делиться своим миром с другими людьми. Мне кажется, что Воспоминание на клавишах — это своего рода откровения. Ведь через

нее можно узнать меня лучше. Сама не ожидала что сборник вместит целых восемь лет и будет настолько глубок, и многогранен. Получилось ли донести в книге все желаемые эмоции и мою искреннюю любовь к осени? Я не знаю. Но одно я знаю точно: останавливаться я не хочу, и однажды мы с вами будем читать стихи нынешнего, 2024 года. Но это уже другая история. А пока врываемся в любимую осень, осень с запахом листвы, осень, когда небо становится ниже, словно позволяя потрогать себя руками, а воздух чище и глубже. Осень, в которой много ностальгии, осень, где воспоминания на клавишах и много творчества. И я надеюсь в этой новой осени 2024 будет место и для моего маленького, но емкого сборника.



Школа доступной среды

Людам с инвалидностью, у кого есть проблемы с передвижением или зрением, важно чтобы вещи, которые их окружают, находились под руками, лежали удобно, на привычных местах, чтобы не делать лишних движений, которые требуют лишнего времени и усилий, а иногда и болезненны («экономия шагов»). Особенно это важно в тех помещениях дома, пребывание в которых связано с повышенным риском падения, травмирования, неудобством позы. Это помещения ванной, душевой, санузла, где человек, как правило, находится один и старается не пользоваться посторонней помощью, если это возможно.

Позволю себе дать несколько советов, для обустройства ванной комнаты, чтобы пребывание людей с проблемами здоровья в этом «интимном» месте дома было комфортным.

Советы по комфортному обустройству ванной комнаты

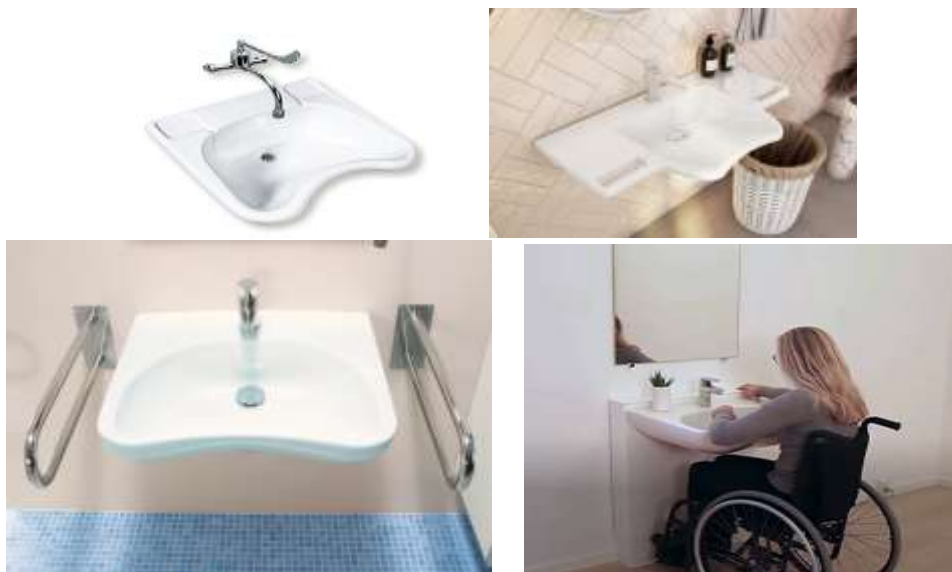
 Автор рубрики:

[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.

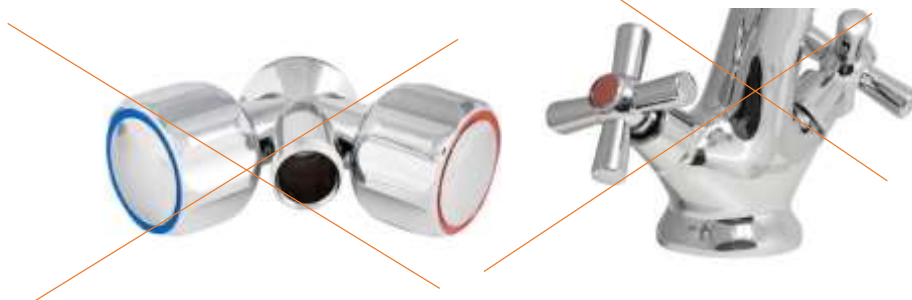


Ванная комната

1. Раковина для человека с нарушением опорно-двигательного аппарата должна быть надежно закреплена, чтобы была возможность опираться на нее при стоянии; для человека на коляске раковина должна быть без тумбы и опор в пол, чтобы коляска могла легко заехать под раковину, можно использовать хирургическую раковину с выемкой, в случае необходимости можно установить боковые поручни.



2. Смесители лучше использовать рычажные или сенсорные, использование отдельных смесителей для людей с нарушениями функций верхних конечностей затруднено, поэтому легче поднять или повернуть кран тыльной стороной ладони. Смесители лучше использовать с длинным гуськом или гибким изливом, также можно установить на раковину гигиенический душ. Главное, чтобы кран был удобен и легок в использовании.





3. Принадлежности для умывания и мытья лучше расположить на полочках среднего или нижнего уровня, бутылочки с моющими средствами должны быть устойчивы с широким дном, чтобы не падали при неловком движении, за ними трудно будет наклониться, пустые баночки, стеклянные пузырьки на полках лучше не хранить. Полки должны быть удобно расположены, не выступать далеко, чтобы можно было легко доставать и ставить на них нужные аксессуары.



4. Зубная щетка может быть с утолщенной ручкой, для тех, у кого нарушены функции пальцев или кисти, можно использовать электрические щетки, или щетки с интегрированной в них зубной пастой.



5. Полотенца лучше повесить так, чтобы их можно было легко достать, потянув за край, это может быть вешалка в виде кольца или горизонтального держателя, с крючка полотенце снимать сложнее, особенно если крючок расположен высоко.



6. Мочалки, щетки, расчески могут иметь длинные петли или ручки, чтобы можно было удобно мыть спину в труднодоступных местах, расчесывать волосы, если плохо двигаются руки, для задерживания занавески в ванной можно использовать рожек на длинной ручке.



7. Для удобства и безопасности в ванной комнате необходимо удобно расположить поручни, чтобы опираться при мытье и вставании с сиденья или санитарного стула. Поручни можно фиксировать на стене с помощью нержавеющей креплений, на присосках или клеевой основе, а для того, чтобы залезть в ванну, можно использовать различные опоры, ступеньки, подставки.



8. Душевую лейку лучше крепить на вертикальном кронштейне, чтобы она свободно перемещалась по высоте и крепилась на доступном уровне, хорошо закрепленный душевой кронштейн можно использовать в качестве дополнительного поручня.
9. На полу и в самой ванне необходимо класть противоскользящие коврики, чтобы избежать падения при мытье, но, если ноги поднимаются плохо или человек передвигается на кресле-коляске, коврик на полу следует убрать и использовать нескользящую плитку или покрытие; рекомендую держать под руками швабру на длинной ручке, чтобы быстро убрать воду на полу.



10. Немаловажное значение имеет сиденье для ванной, нужно, чтобы оно было удобным и безопасным. Если руки слабые, а опора на ноги недостаточна, то не следует пользоваться «сидушками» ниже кромки ванны, в таком случае более комфортным будет вариант сидения на ванну, поворотное сидение или подъемник. Одним из лучших вариантов удобного сидения в ванной является санитарный стул со спинкой, можно положить на стул силиконовый коврик, чтобы было мягче сидеть, ножки стула можно регулировать

по высоте, тогда вылезать из ванны будет удобнее, резиновые присоски на ножках не позволят стулу скользить.



11. Ну и, наконец, чтобы ваши близкие смогли вам помочь в случае необходимости, лучше не запирать двери в ванную комнату, а плотно прикрыть их, ручки двери в ванную должны быть в виде скобы или нажимные, не стоит использовать круглые поворотные ручки, людям с нарушениями функций кисти они неудобны. Кроме того, часто они самопроизвольно защелкиваются на язычок и блокируют выход из ванной.

Выключатели и розетки в ванной комнате не должны быть расположены высоко, достаточно высоты до 0,8 м, а чтобы туда не проникала влага, можно поставить крышки-заглушки.

С легким паром!

Я — сама: сильные истории

«С этим можно жить» — так 30 лет назад сказала себе Людмила Яровикова из Абакана.

19 лет – возраст, когда жизнь кажется нам сказкой, когда всё впереди, хочется любить, дружить, смеяться, увлекаться, гулять ночи напролет. Это такое счастье – быть молодым, свободным, и... здоровым.

Именно в этом возрасте у Людмилы Яровиковой обнаружили рак. Четвертая стадия. Тогда ей, юной девушке пришлось принять первое сложное решение: умереть или жить без ноги. Она выбрала второе и за тридцать лет об этом ни разу не пожалела. Не просто жить, а жить активно, не делая скидку на инвалидность, а наоборот становясь примером для других.

Людмила ЯРОВИКОВА: «В любой ситуации можно жить счастливо!»





- Конечно, когда ты переживаешь сложности в зрелом возрасте и когда это происходит в молодом – это совсем разные вещи, но встречались люди, которые помогли и поддержали. А уже позже я помогала другим, ведь я прошла большую школу становления личности. Я очень часто вела мотивационные разговоры с людьми и мой жизненный опыт помогал другим, проводила тренинги и помогала решать проблемы тем, кто потом говорил: если мне очень сложно, то я вспоминаю тебя и если уж ты смогла...

По образованию Людмила – экономист, работала бухгалтером, но уделяя много

времени и внимания восстановлению собственного здоровья сделала карьеру в сетевом бизнесе, очень много помогала другим, восстанавливать эмоциональное здоровье, возвращаться к нормальной жизни после перенесенных травм или сложных жизненных ситуаций. Её окружали активные и позитивные люди.

Солнечное материнство

В 35 лет Людмила решила стать матерью. Перед этим был замечательный период жизни, когда она восстановила здоровье, научилась вести активную жизнь с протезом ноги, была уверена в завтрашнем дне, финансово независима и абсолютно счастлива. В августе 2010го родился Никита. Диагноз ребенка матери сообщили сразу – Синдром Дауна. «Но сделали это так, - вспоминает Людмила, - как делать нельзя».

«Если ты привел в мир ребенка, ты должен дать ему максимальное развитие. Нужно максимально заниматься ребенком до трех лет и потом до семи лет, я когда это прочитала, у меня была какая-то мобилизация внутренняя и я начала действовать».

Опять же без скидок на собственное здоровье и диагноз ребенка Людмила, изучив все про «солнечных» детей, начала действовать. Она не питала иллюзий и не ждала нормы, она пыталась найти баланс между физическим, умственным и творческим развитием ребенка. Самое главное в этом процессе, говорит она, две вещи – любовь и абсолютное принятие своего ребенка. В этом её опыт пригодился и другим родителям. Пример достойного особенного родительства вдохновляет.

- На каком-то этапе, когда требовалось отвлечься от мыслей, поняла, что срочно нужно делать что-то руками. Научилась мыловарению, даже монетизировала это хобби, но самое главное, стала проводить бесплатные мастер-классы для детей и для родителей особых деток. У нас есть фонды «Перспектива», «Особый ракурс» или Саяногорский реабилитационный центр, где мы с Никитой часто поправляем здоровье. Это и общение, и полезное времяпрепровождение.

«Получать удовольствие от жизни можно в любых обстоятельствах!»

Людмила хорошо водит машину. Училась на права уже после рождения сына. Без собственного транспорта в их с сыном активной жизни никак. Школа, развивающие занятия, поездки на спортивные мероприятия, экскурсии, походы, иногда многодневные ...

Идти вперед, не отчаиваться, не сетовать на жизнь, не жаловаться, а помогать другим. Быть счастливой и дарить любовь своему солнечному мальчику. Видеть в нем то, что не сразу разглядят другие. Быть, а не казаться.



Однажды выбрав жизнь, Людмила этому выбору не изменяет.

Это подтверждают и ее сбывшиеся мечты:

- Я полетала на мотопараплане. А еще однажды мы компанией были на базе «Ергаки», все ходили в поход, а я нет, т.к. тяжело было бы... Вот я и замечтала, что однажды у меня будет личный инструктор. И получилось это благодаря Никите! Велосипед — тоже важная история. Я 10 лет не каталась, уже думала, что не получится. А подруга, говорит, я помогу, давай. И бегала сначала со мной. А потом я уже сама смогла! На лошади тоже мечтала прокатиться, побаивалась, и не знала, получится ли. Благодаря замечательному мужчине-инструктору я все-таки прокатилась верхом на лошади. Я прям счастливая была!

«Просто это события, которыми я наверно горжусь в своей жизни, как ура-победа моя. И они мне помогают в жизни, в трудные моменты».



Она обрела свою силу в личной истории борьбы с раком, потерей ноги и рождением сына с синдромом Дауна, и ни одно из этого не сломало Людмилу, а, наоборот, создало ее такой, какая она сейчас — доброй, открытой, сильной, целеустремленной.

Для поднятия настроения Людмила рекомендует:

1. Вспоминать свои Победы или моменты Счастья.

Они сил дают и веру в себя и в лучшее.

2. Когда плохо и страшно, применять правило Скарлетт: "Я подумаю об этом завтра" или русское " Утро вечера мудренее ".

3. Всё, что ни делается — к лучшему!

Светлана ПОБЕЛЯЕВА

Я — сама: инклюзивные практики

Арт-пространство «ОККОЛО» — это региональная сеть творческих территорий от благотворительного фонда ["Квартал Луи"](#). В многофункциональном арт-кластере молодые люди с инвалидностью получают новые навыки, профессии и рабочие места. Руководитель филиала [«ОККОЛО» в Ростове-на-Дону Надежда Маслова](#) рассказала нашим читательницам, что происходит в пространстве, как туда попасть и чем помочь нужному и полезному проекту.

ОККОЛО — значит «рядом»

В названии арт-пространства нет ошибки — ОККОЛО пишется именно так, и суть от этого не меняется, ОККОЛО — значит «рядом». Идея создания «ОККОЛО» принадлежит АНО «Квартал Луи» и ее исполнительному директору Софии Львовой-Беловой. Сегодня это реабилитационный центр в Пензе, созданный по модели сопровождаемого проживания, и включает три площадки: «Дом на Берёзовском», «Дом Вероники» и «Новые Берега». Здесь молодых



людей с инвалидностью, оставшихся без родительского попечения, готовят к самостоятельной взрослой жизни.

В «Квартале Луи» проживает почти 70 резидентов из разных регионов России. Одни приехали за поддержкой, другие – за доступной средой и образованием. Кто-то хочет исполнить свою мечту и открыть свое дело, а кто-то — найти друзей или свою любовь. «Квартал Луи» открыт для каждого, кому нужна помощь.

— Открывая первый арт-кластер [«ОККОЛО» в Краснодаре](#), мы стремились к основной цели — созданию благоприятной инклюзивной среды для обучения, досуга и трудоустройства молодежи как с инвалидностью, так и без, - рассказывает Надежда Маслова. – В пространстве в Ростове-на-Дону на Творческой, 9 принцип работы выстроен по аналогичной концепции — анти-кафе, где можно найти хобби, провести время с удовольствием и пользой, и кроме того, получить профессию или воплотить в жизнь свой творческий проект. Здесь можно творить и вытворять!

Сейчас здесь молодые люди с инвалидностью проходят стажировки по трем профессиональным направлениям: столярное дело, бариста, администратор арт-пространства, а с августа запущена кожевенная мастерская.

Изначально проект создавался, как площадка помощи резидентам и гостям с инвалидностью в социализации, но сегодня «ОККОЛО» — для всех, и каждый может найти что-то для себя.

Каждый резидент теперь не только кайфует от своей работы и видит результаты своего упорства, но и, что немаловажно, имеет стабильный доход.

В августе в Краснодаре открылся инклюзивный шоурум, где продаются стильные вещи — шоперы, рюкзаки, футболки, косметички, созданные ребятами с разными формами инвалидности. Его клиентами становятся те, кто не только разбирается в действительно стильных вещах, но и поддерживает труд создателей мерча, подчеркивая его ценность.

Ребята в пространствах Пензы, Ростова-на-Дону, Питера выращивают микрозелень, создают уютные свечи, вытачивают деревянные подставки

— все это делается с искренним интересом и частичкой души, с добрым отношением к каждому покупателю и посетителю.

— Гостите в Ростове-на-Дону? Загляните в наше уютное пространство, где работают ребята с инвалидностью, - рекомендует Надежда Маслова. – Проблем с общением не будет, так, в случае с ограничением по слуху или голосу, вы сможете беседовать с помощью планшета или общаясь на языке жестов. Творчество, дружба и поддержка — это атмосфера «ОККОЛО» в любой точке страны, вы везде будете своим и желанным гостем и другом. Я люблю видеть глаза людей, которые получают наши услуги или меняют свою жизнь. У нас есть девушка, большую часть жизни вообще не выходила из дома. А когда у нас в Ростове открылся кластер, она заинтересовалась, стала приходить и со временем успешно социализировалась. У нас есть негласное правило: делай добро и не жди ничего в ответ. Оно помогает искренне помогать тем, кто в этом нуждается и делать себя чуточку лучше.





Каждый из нас может поддержать проект, сделав пожертвование, купив товар из шоурума, прийти на мероприятие или рассказать друзьям об «ОККОЛО» — все эти простые для нас действия помогут в развитии арт-пространства: появится еще больше инклюзивных рабочих мест, возможность приобрести новое оборудование и шанс для ребят с инвалидностью реализовать себя в карьере.

Анна СПАССКАЯ



Благотворительный фонд помощи инвалидам «БлагоДари г. Байконур» - это социально ориентированная некоммерческая организация родителей детей с инвалидностью.

Их миссия — содействие созданию условий, при которых ребенок с ограниченными возможностями здоровья смог бы равноправно жить в обществе, учиться, гармонично развиваться.

Есть дети, которых нельзя вылечить, но это не значит, что им нельзя помочь. Фонд помогает детям с синдромом Дауна, ранним детским аутизмом и другими интеллектуальными нарушениями адаптироваться в жизни, опираясь на сильные стороны, давая поддержку в слабых местах. Лишняя хромосома или низкий IQ не лечится таблетками, но это не повод закрываться в четырех стенах и отчаиваться. Здесь знают, что каждый ребенок ценен и уникален и уже 8 лет работают и совершенствуются, чтобы помогать семьям с «особым» ребенком.

Фонд «БлагоДари» — история создания и развития



Автор — [Роза Баймаханова](#), учредитель и руководитель [Благотворительного фонда помощи инвалидам «БлагоДари»](#), г. Байконур, мама молодого человека с синдромом Дауна, педагог-психолог.

Наша организация родилась не в один день. Любое событие есть сплетение мыслей, идей, вложенной энергии и труда. А также веры, что создание нового возможно, а главное очень нужно. Например, людям, у кого рождаются «особенные» дети.

Для меня история создания началась, когда моему сыну Данияру, мальчику с синдромом Дауна, исполнилось около 2-х лет. Тогда я впервые попала на консультацию в Центр ранней помощи детям Даунсайд Ап в г. Москва и впервые почувствовала искреннее участие в судьбе моего ребенка и принятие его таким, каким он есть совершенно незнакомыми людьми. ДаунсайдАп стал местом, куда хотелось возвращаться, где черпались силы и уверенность в завтрашнем дне. Именно в этот момент появилась идея создания подобного Центра в г. Байконур, куда может прийти со своим особым ребенком семья, нуждающаяся в поддержке.



Естественно, одна бы я ни за что не справилась! Начались мысли об объединении родителей, встречи, планы, поиск единомышленников. И вот, в конце 2015 года был создан Благотворительный Фонд помощи инвалидам «Благодарю город Байконур». На его базе в 2016 году открылся инклюзивный центр семьи «ДОМ». Самое главное, у нас появилось место, куда можно прийти и «погреться».





Аббревиатура ДОМ означает Доброта-Общение-Милосердие. Центр работает по инклюзивным методикам для детей с ограниченными возможностями здоровья и неограниченными возможностями духа. В настоящее время более 70 семей получают поддержку, 40 детей и молодых взрослых с инвалидностью в возрасте от 1.5 до 25 лет.

За 8 лет существования фонда у нас сформировалась небольшая, но дружная команда родителей, которые участвуют во всех проектах и мероприятиях, даже выступают инициаторами и организаторами части из них. Нельзя также забыть помощь сотни неравнодушных

людей и десятков компаний города. В 2023 году мы стали победителями конкурса фонда президентских грантов с проектом «ДОМ».

В городе Байконур нет площадок для социально-трудовой адаптации, развития у детей и молодых взрослых с интеллектуальной инвалидностью хозяйственно-бытовых навыков, ухода за собой, взаимодействия в коллективе.

В этой связи создан центр дневной занятости: творческие и трудовые мастерские, спортивная секция. Это значительно улучшит качество жизни и эмоциональное состояние, обеспечит включение в доступную социальную жизнь, а также разгрузит их родителей.

Участники проекта были поделены по возрасту. Для каждой группы была запланирована дневная занятость продолжительностью 3 часа. Это занятия в творческой, швейной, кулинарной мастерских. Два раза в неделю по часу - секция каратэ. Велась психолого-педагогическая работа с родителями - тренинги и психотерапевтические консультации.

Благодаря проекту может решиться проблема занятости людей с инвалидностью в современном обществе. Завершающим мероприятием проекта стала ярмарка изделий, которые создали участники в мастерских. Проект «ДОМ» помогает изменить ситуацию в лучшую сторону, дать возможность творчески и физически реализовываться, получать доход, чувствовать свою значимость в социуме.



Дружим домами

Психоневрологический интернат города Абазы (Республика Хакасия) был создан в 1970 году на базе Дома-интерната для престарелых. Здесь помогают пожилым и людям с инвалидностью жить по мере возможностей полноценной жизнью. Целый комплекс отдельно стоящих зданий: административный корпус, жилой корпус, банно-прачечный комплекс, столовая, складские помещения, гараж, столярная мастерская, котельная, овощехранилище — здесь для подопечных находится занятие на любой вкус и интерес.

Лагман по-абазински

В Абазинском интернате в рамках программы сопровождаемого проживания состоялось очередное занятие, посвященное кулинарному мастерству. Под чутким руководством сотрудника была создана уникальная атмосфера, в которой ребята с энтузиазмом осваивали тонкости приготовления вкусных и полезных блюд. Первым кулинарным испытанием, над которым трудились проживающие, стал ароматный суп-лагман с колбасками.

Аппетитные кусочки овощей, нежная лапша и пикантные колбаски создали незабываемый вкусовой букет. Процесс приготовления супа проходил в атмосфере азарта и командной работы. Каждый из участников скрупулезно выполнял свою часть, ловко очищая и нарезая овощи, пассируя их, следя за тем, чтобы суп равномерно томился.

В качестве дополнения к сытному супу были приготовлены хрустящие тосты. Аккуратные ломтики хлеба были поджарены до золотистой корочки и стали идеальным сопровождением к горячему блюду.

Финальным аккордом кулинарной симфонии стал легкий салат из свежих овощей.

Сочные помидоры, репчатый лук и ароматный чеснок превратились в защиту от авитаминоза.



При приготовлении блюд особое внимание уделялось не только соблюдению рецептуры, но и правилам этикета. Ребята тщательно мыли руки, надевали чистые фартуки и следили за порядком на рабочем месте. Такие навыки не только способствуют соблюдению гигиены при приготовлении пищи, но и воспитывают аккуратность и внимание к деталям.

После того, как все блюда были готовы, подопечные с удовольствием приступили к дегустации своих кулинарных творений. Атмосфера "тренировочной квартиры" была наполнена ароматами домашних блюд и радостным общением. Ребята обсуждали какое блюдо они приготовят в следующий раз. Все с аппетитом наслаждались плодами своего труда, отмечая незабываемый вкус и гордость за свои кулинарные успехи.

Дмитрий СОКОЛОВ, культорганизатор ПНИ, г. Абаза

Я — сама: шанс на жизнь!

Друзья Анастасии Успенской (друзья чаще называют ее Настя или Ася) 49 лет, она родилась и живет в Петербурге, и вяжет мягкие игрушки на заказ, чтобы жить. Дело в том, что 10 лет назад ей и ее сыну Артёму поставили страшный диагноз: болезнь Шарко-Мари-Тута, это мышечная атрофия с частичной потерей зрения и слуха. Это редкое генетическое заболевание, при котором постепенно атрофируются мышцы и нервы организма.

Игрушки, которые спасают жизни



До болезни Анастасия была очень активным человеком, получила два образования, 20 лет проработала массажисткой с недоношенными детьми. В 38 лет она узнала, что у нее и ее сына тяжёлое неизлечимое заболевание, которое сейчас уже лишило ее возможности передвигаться и практически обслуживать себя. Состояние Артёма лучше, но диагноз сильно сказывается на всей их жизни. Парень ходит, но очень устаёт, у него сильные деформации и атрофия, он перенёс 2 тяжёлые операции на глаза, чтобы спасти зрение.

На данный момент Анастасия уже не может обслуживать себя сама, ей нужна посторонняя помощь, но социальной сиделки не хватает, и они с сыном вынуждены оплачивать постороннюю помощь дополнительно.

— Мы нуждаемся в специальных препаратах, постоянных поддерживающих курсах массажа, - делится Анастасия. - Мы с

Артёмом пользуемся электрическими функциональными кроватями, которые очень облегчают нашу жизнь. Я использую инвалидную коляску, слуховой и дыхательный аппарат, и приспособления, поддерживающие мою жизнь. И я вяжу мягкие игрушки на заказ.

У Анастасии и Артема есть группа в социальной сети ВКонтакте, где вы можете заказать симпатичного вязаного друга для себя, ребёнка или в подарок.

Каждый заказ — это не просто покупка. Это проявление милосердия и помощь.

- Мы очень хотим жить, и несмотря на страшный диагноз, радоваться каждому дню! Помогите, пожалуйста, нам с сыном жить, жить здесь и сейчас, жить дома, а не в интернате! – делится переживаниями Анастасия.

Поддержать семью можно, приобретая игрушку — готовые изделия есть в группе. Для перехода используйте QR-код или напишите в личные сообщения Анастасии по ссылке: [https://vk.com/toys from anastasii](https://vk.com/toys_from_anastasii)

Анна СПАССКАЯ

*Не реклама



Я — сама: диалоги с психологом

В чем причина конфликтов на работе? С детьми? Жизнь с высокими требованиями и задачами? Бешеная жизнь с усталостью и неумным желанием брать задачи выше и выше? Карьеристки, бизнес-вумен, живущие ради цели?

Кому и что доказывают женщины таким образом жизни — добиваться, несмотря ни на что.

Почему они конфликтны, и находятся в постоянной борьбе с собой, с жизнью?

Что влечет женщин действовать таким образом?

Одна из причин такого сценария — когда женщина соревнуется со своей матерью.

Когда женщина соперничает с матерью



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.

Как правило, отношения между женщиной и матерью напряженные и конфликтные.

Сложные. В таких отношениях сказать что-либо дочке невозможно, все воспринимается в штыки, а чтобы мать не учила, некоторые занимаются своим образованием, саморазвитием для поднятия нарциссизма и чтобы наверняка быть умнее матери.

Женщине во внутренней картине доказательства «Я - лучше!» по жизни тяжело. Потому что этим сценарием доказывать и бороться пропитана ее жизнь.

Сценарий проигрывается в ее семейных отношениях с детьми, с партнером, на работе с руководством.

Где бы такая женщина ни появилась, создается атмосфера, где нужно с кем-то соревноваться, ругаться, доказывать. Внутреннее побуждение бессознательного притянет в их жизнь определенные ситуации.

Последствия такого сценария — тревожные состояния, усталость, неудовлетворенность своей судьбой, потому что, несмотря на высокие достижения в жизни, они никогда не будут довольны собой.

Таким женщинам сложно остановиться, и никакой контроль не меняет их отношения с собой и другими, пока женщина не изменит свои отношения с матерью.

Как показывает практика, дочери доказывающие, что они лучше, как правило, так и не становятся счастливее, чем мать.

Жизнь будет преподносить уроки до тех пор, пока ребенок все-таки не встанет в позицию правильной иерархии, приняв свою мать как значимую фигуру.

Не бывать тому, что цыпленок курицы круче. Пока цыпленок курицу учит, он будет спотыкаться о жизненные невзгоды и трудности.

И возвращать свой болезненный нарциссизм, отдаляя от истинного счастья и принятия себя.

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



Я сама: за ЗОЖ!

Осень диктует нам свои правила. Все меньше солнечных дней, прохладные ветры только усиливаются, приближая морозы. Самое время позаботиться о своем иммунитете и оставить летние пищевые привычки до следующего года.

Я уверена, осенью в вашем рационе должно быть как можно больше витаминов, которые помогут повысить защитные силы организма и защитят от простудных заболеваний. Чтобы оставаться активным и жизнерадостным в это время года и наслаждаться красивыми пейзажами, важно правильно питаться и вести соответствующий образ жизни.

Всего 5 правил помогут вам и вашей семье оставаться здоровым и не хандрить осенью.

Как правильно питаться осенью: 5 ценных советов



[Наталья Ермоленко](#), преподаватель для детей с ОВЗ, эксперт в области ЗОЖ, специалист по детскому здоровью.



1. Организуйте сбалансированное питание

В период межсезонья организму необходимо получать достаточное количество витаминов и минералов: иммунитет падает и уязвимость перед вирусными и инфекционными заболеваниями растет.

Грамотно составленный и разнообразный рацион помогут пережить этот сезон без потерь и не попасть в лапы к осенней хандре.

2. Обязательно включите в рацион овощи

Питательные и полезные овощи нового урожая богаты витаминами, минералами и ценной клетчаткой. Овощи можно есть как в сыром виде, так и варить, тушить и запекать. Обязательно включите в свой рацион лук и чеснок — прекрасным противовирусным, противовоспалительным и антисептическим действием. Важное правило — регулярность употребления.



3. Любите супы

В холодное время года они особенно актуальны.

Однако здесь есть свои правила:

- старайтесь отдавать предпочтение овощным, а не наваристым супам. В них меньше калорий.
- добавляйте в суп меньше соли. Она задерживает лишнюю жидкость в организме. Специи, пряности и травы, напротив, можно добавлять практически в неограниченном количестве.
- откажитесь от заправок в виде сметаны или мучной поджарки. Это лишние и абсолютно не нужные вам калории.

Кстати, лучше употреблять теплые, а не горячие супы. На переваривание теплого супа организм затратит больше энергии, а чувство голода наступит несколько позже.



4. Ищите полезную замену плюшкам и конфетам

Осенью особенно увеличивается среднесуточное количество чаепитий. А мы как-то не привыкли пить пустой чай без булочек и печений. Выход? Выбирайте чай с ароматными и аппетитными добавками. Их запаха и вкуса бывает вполне достаточно, чтобы удовлетворить потребность в сладеньком.

Конфеты и прочие сладости лучше заменить на сухофрукты, финики, мед, ягоды и фрукты. И все это есть в первой половине дня.

5. Будьте активны!

Берите с собой друзей и родственников и отправляйтесь в ближайший парк на прогулку, отдыхайте и любуйтесь яркими и завораживающими осенними пейзажами.

Не ленитесь и не оставайтесь дома, потому что на улице якобы холодно. Стоит просто одеться потеплее, чтобы не замерзнуть. Так вы не только всегда будете полны бодрости и энергии, но и поможете себе сохранить хорошую физическую форму, несмотря на изменения в рационе. А еще не пренебрегайте витаминно-минеральными комплексами, которые помогут вам оставаться в ресурсном состоянии весь сезон.

Берегите себя и будьте здоровы!



Я — сама: уроки стиля

Осень — это удивительное время года, когда природа превращается в палитру ярких и теплых оттенков. Это период, когда мы можем наслаждаться свежим воздухом, золотыми листьями и, конечно же, возможностью создавать интересные многослойные образы. Лично я очень люблю осень за возможности носить жакеты и пальто с интересными аксессуарами.

Дизайнеры каждый сезон предлагают нам многообразие модных новинок, сегодня рассмотрим 15 основных трендов, которые вы легко сможете внедрить в свой гардероб.

15 трендов осени 2024



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.



Высокие воротники. Ассоциируются с модой прошлых десятилетий, особенно с 70-ми и 80-ми годами. Вдохновение из ретро-стиля продолжает влиять на современные коллекции, и дизайнеры активно используют элементы, которые вызывают ностальгию.

С приходом более холодной погоды высокий воротник обеспечивает дополнительное тепло и защиту. Это делает его не только стильным, но и практичным выбором для осенне-зимнего сезона.



Кожа и экокожа. Кожа по-прежнему в моде, но в этом сезоне акцент смещается на экстравагантные детали:

- асимметричные юбки,
- объемные куртки, тренчи и пальто.

Очень свежо выглядят изделия из кожи в натуральных оттенках: шоколадный, оливковый, бежевый и бордовый.

Разнообразие отделки кожи и экокожи представлены в различных текстурах: от гладкой и блестящей до матовой и фактурной. Также популярны элементы тиснения и комбинирование с другими материалами. Экокожа, сделанная из переработанных материалов или растительных компонентов, становится все более популярной среди модных брендов, стремящихся к устойчивости. Это позволяет модницам выглядеть стильно, не нанося вреда окружающей среде. Кожаные изделия легко комбинируются с другими элементами гардероба: их можно носить как в повседневной жизни, так и на особые мероприятия. Кожаные куртки отлично сочетаются с платьями, а кожаные брюки и юбки можно носить с уютными свитерами.



Х-силуэт и объемные плечи. Х-силуэт характеризуется ярко выраженной талией и объемными формами в верхней и нижней частях. Этот силуэт подчеркивает женственность, создавая эффект песочных часов. Он может быть представлен в различных

вариантах: от платьев до костюмов, где акцент делается на талию, а плечи и бедра визуально увеличиваются.

Объемные плечи придают образу драматичность и структуру, добавляя уверенности и стиля. Объем может быть достигнут с помощью различных деталей: рукавов в форме буквы D, пиджаков с подушечками или жакетов с асимметричными линиями. В сочетании эти тренды создают очень выразительные и стильные образы. Использование ярких цветов, текстур и интересных тканей поможет выделиться и сделать ваш образ более запоминающимся.



Меховые шубы и сумки из меха. Модели шуб в этом сезоне разнообразны — от классических силуэтов до современных интерпретаций. Популярны как натуральные, так и искусственные меха, что отражает растущий интерес к устойчивой моде. Цветовая палитра варьируется от нейтральных оттенков до ярких акцентов, что позволяет легко сочетать их с другими элементами гардероба.

Меховые сумки также занимают важное место в модных коллекциях. Они могут быть как небольшими клатчами, так и объемными моделями. Часто используются комбинированные материалы, где мех сочетается с кожей или текстилем. Это придаёт аксессуарам уникальность и стильный вид.



Длинные тренчи. Тренчи стали символом элегантности и универсальности. В коллекциях осень-зима 2024-2025 акцент

сделан на простоту и чистоту линий, что позволяет тренчам легко сочетаться с различными стилями. Длинные тренчи представлены в разнообразных тканях — от легких до более плотных, что делает их подходящими для разных сезонов. В этом сезоне популярны как классические нейтральные оттенки, так и более яркие цвета тренчей. Они могут быть выполнены из матовых или блестящих материалов, что добавляет интересные текстурные контрасты. В новых коллекциях можно увидеть уникальные детали — от асимметричных кроев до интересных застёжек. Это придает моделям современный вид, сохраняя при этом их традиционную функциональность. Длинные тренчи отлично комбинируются как с повседневной одеждой, так и с более формальными нарядами. Их можно носить с платьями, брюками или даже спортивной одеждой, создавая многослойные образы.



Высокие печати. Этот аксессуар стал самым модным на подиуме — он встречался на многих показах в разных проявлениях. Одни бренды отдали предпочтение высоким сетчатым изделиям, другие — базовым трикотажным, а кто-то, как Miu Miu, создал в образах грубый контраст, стилизовав трикотажные и полупрозрачные платья и юбки с жесткими кожаными перчатками. Теперь носить аксессуар можно не только с верхней одеждой. Попробуйте закатать рукава у объемного пиджака,

или надеть платье или топ с открытыми плечами в сочетании с высокими и широкими перчатками — вы будете в тренде.



Приталенный крой. Как я уже сказала в начале, мировые бренды возвращаются к истокам и представляют на подиуме приталенные женственные силуэты у платьев, пиджаков, пальто и рубашек. Однако у всех таких вещей есть одно отличие — они выполнены из плотного материала. Если же на вас надета хлипкая одежда, то она, скорее, будет выглядеть неопрятно и вульгарно, что и случилось с многими тенденциями из эпохи нулевых.

Трикотаж. За последние несколько сезонов трикотаж стал самым модным в женском гардеробе: костюмы с юбкой и брюками, наложение полупрозрачных лонгсливов, рваные свитеры с растянутыми рукавами — все это остается с нами еще на один год. Если вы желаете попробовать необычную стилизацию, тогда отдать предпочтение стоит

многослойности: носите несколько трикотажных топов вместе или же связывайте один свитер на плечи другого, словно шарф.

Брючные костюмы. Долгое время женщины не могли носить брюки и строгие деловые костюмы, пока звезды как Марлен Дитрих, Жорж Санд, Коко Шанель не превратили их в удобную повседневную одежду. А затем и дизайнер Ив Сен-Лоран покорила весь мир элегантным смокингом, навсегда закрепив в нашем гардеробе брюки и пиджак. В новом сезоне модельеры продолжают делать ставку на расслабленные фасоны свободного кроя.

Зеленый цвет. Неожиданным для всех в новом сезоне стал зеленый цвет, который чаще всего встречался на подиуме в Милане. Мировые бренды отдали предпочтение приглушенным оттенкам: хаки, мятному, болотному и винтажному зеленому. Это не только платья, трикотаж или аксессуары, но и верхняя одежда, головные уборы и атласная обувь, например, мюли с тупым мысом.

Бордовый цвет. Одним из самых популярных цветов сезона стал бордовый и его оттенки: спелая вишня, бургундское вино, бордово-красные листья клёнов. Моя любимая сезонная рекомендация — это внедрять цвет в осенний гардероб, вдохновляясь красками самой природы. Поверьте, лучше неё колориста не существует! И кажется, в этом году дизайнеры рассуждали так же.

Черный цвет. Черный никогда не был скучным оттенком, поэтому бренды из сезона в сезон уделяют ему особое внимание на подиуме. В осенне-зимних коллекциях дизайнеры выбрали контраст фактур, как, например-трикотажное платье сочетайте с эффектными кожаными сапогами, строгую костюмную юбку — с полупрозрачной блузкой, объемный пуховик — с невесомой юбкой.

Цветные колготки. Прошлой осенью девушки по всему миру стали скупать красные колготки. Стилисты не пророчили тренду большое будущее, ведь таких цветных колготок стало слишком много. Однако дизайнеры все еще предлагают нам поддаться тенденции, если вы этого еще не сделали раньше. В моде не только красные аксессуары, но и желтые, зеленые, белые, бордовые, фиолетовые.

Палантины, шарфы и накидки. Осень — это всегда обилие ткани и красивые драпировки, которые смотрятся особенно тепло и уютно. В такие накидки можно и укутаться, и небрежно перебросить их через

плечо. Накидки должны быть всеобъемлющие и желательно в тон верхней одежды, например, в тон пальто.

Клетка. В осенне-зимнем сезоне дизайнеры решили напомнить о силе простой клетки, способной придать одежде особый характер. На женском подиуме этот узор украсил самые разные изделия, включая уютные шерстяные пальто, твидовые костюмы, а также структурированные блейзеры. Законодатели моды не стали ограничиваться одним видом принта, одинаково приветствуется как классический тартан, так и строгая клетка Гленн. Цвет также можно выбирать любой — от ярких красно-синих сочетаний до нежных пастельных тонов.

На самом деле трендов гораздо больше, чем 15 которые я перечислила в этой статье. Самый главный тренд—это самовыражение и индивидуальность. Пробуйте, экспериментируйте, привносите в комплекты что-то свое и не бойтесь проявляться.



Я — сама: советы Вселенной

Удивительный был месяц, когда энергия планет помогла выйти на новый уровень в построении отношений, уйти от старых убеждений и не работающих сценарием жизни. Создать иной уровень общения на работе, в семье, кругу друзей.

Энергии планет везде, даже в нас, наполняют нас потоковым состоянием, когда всё получается легко без сопротивления и насилия.

Жизнь обретает другой ритм, когда чувствуем этот поток энергии переходим в ритм удовольствия и счастья.

Прогноз погоды от Вселенной на сентябрь 2024



Татьяна Головатенко — астролог,
композитор счастья.
г. Ростов-на-Дону.



По прогнозу 18 сентября будет Лунное затмение и начнётся коридор затмений, который уберет лишнее из внутренней жизни, чтобы научиться быть лидером жизни.

Что такое Солнечное и Лунное затмение можно узнать здесь https://dzen.ru/a/Zf_hVCKqByS1YPxW

Сентябрь говорит нам, о том, что пришёл период собирать плоды. Что «посеяли» раньше сейчас будете «пожинать». Не теряйте бодрости духа если, что — либо не получится, ведь за каждой проблемой, с которой мы встречаемся, стоит урок, который нам необходимо усвоить.

Понять, что можно изменить или чему научиться, чтобы получить положительный результат для себя.

Например, постоянная нехватка денег может служить сигналом к тому, что вы занимаетесь не своим делом, или у вас очень низкий уровень энергии. А так как деньги — это тоже энергия, то её вам позволяют «взять» ровно столько, сколько вы в состоянии «унести». А для увеличения энергии или объема есть Музыка Планет «Золотой Дракон», которая снимает любые блоки в вашем сознании и теле.

Главные герои сентября — это энергия Меркурия и Солнца они сейчас работают вместе помогая нам разобраться со здоровьем, повысить уровень витальности. Обратите внимание на свои мысли, сейчас они на прямую связаны со здоровьем.

Важно жить в гармонии с природой, в гармонии со своим телом. Тело ведь часть природы. Одной из задач этого месяца является то, чтобы мы с благодарностью принимали все, что дает нам Жизнь. Негативные эмоции необходимо сразу же убирать, как только они возникли.

Вообще эмоции, а тем более негативные, мешают нам понять нашу задачу, увидеть верное направление собственного жизненного пути. В целом – же, этот период удачным, особенно в том случае, если вы его проведете активно, в созидательной деятельности. Больше всего это касается первой половины периода. Во второй его половине – можно немного расслабиться.

Прекрасный период для начала всех важных и новых дел. Удачно завершаются старые дела. Хорошо распланировать все дела на ближайший месяцы или даже год, или несколько лет. Этот месяц – долгосрочного планирования. Это выход из кризиса и конфликта.

Подведём итоги, фокус внимания на месяц:

- сбор «плодов», анализ полученного результата
- созерцание природы, внутренняя гармония с природой и телом
- созидательная деятельность

- внимание на свои мысли, эмоции и состояние в теле
- долгосрочное планирование
- начало новых дел и проектов в первой половине месяца

Внимание на неделю по сферам жизни для каждого знака зодиака:

♈ Овен — авторитет, видимость вы у штурвала своей жизни

♉ Телец — сообщества, бизнес, будущие планы развития

♊ Близнец — уединиться, соединиться с внутреннем «Я» здесь находится ваша Фортуна

♋ Рак — личность, тело, имидж

♌ Лев — личные ресурсы, связь с родом,

♍ Дева — общение с близким кругом, короткие поездки и обучения

♎ Весы — связь с родом, создание дома радости

♏ Скорпион — родители, любовь, романтика, вы на сцене жизни

♐ Стрелец — работа, каждодневные привычки, служение за вознаграждение

♑ Козерог — здоровье, партнёры, договора, встречи, контакты

♒ Водолей — ресурсы других людей, эмоционально близкие отношения

♓ Рыбы — расширение своих границ и горизонта мира, обучение.

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

🔗 Татьяна ГОЛОВАТЕНКО



Я — сама: развиваюсь

Это и нетворкинг, и интеллектуальная игра quiz на тему бизнеса одновременно.

Придумали ее две предпринимательницы из Красноярска: [Анастасия Скоромкина](#) и [Юлия Метельская](#).

BIZ QUIZ: ответы на задания из номера августа

Ответ на вопрос 1.

В 1883 г. возле дома купца Н.Г. Гадалова в Красноярске, в котором находились его магазины, собирались толпы любопытных граждан, чтобы посмотреть на это. О чем речь?

Подсказка была на картине красноярской художницы Ксении Иннокентьевны Макеевой, которая работала в жанрах исторической картины, портрета, натюрморта.

Ответ: электрическая лампочка

Комментарий: В доме была установлена первая электростанция в Сибири. Дом и магазин Н.Г. Гадалова освещали 59 ламп накаливания по 16 свечей системы Эдисона. Топливом для локомобиля служили уголь или дрова. А около своего дома Н.Г. Гадалов поставил два электрических фонаря, которые до 1912 г. оставались единственными в городе. Позднее толпу любопытных граждан изобразила на своей картине «Первая лампочка в городе».

Вопрос 2.

К автору этой фотографии королева Елизавета Вторая обращалась лично с просьбой сделать портрет. Мастер фотографии настояла на том, чтобы королева сняла корону и в результате она послушалась.

Как зовут эту признанную во всем мире женщину – фотографа?

Подсказка - фото Королевы.

Ответ: Энни Лейбовиц

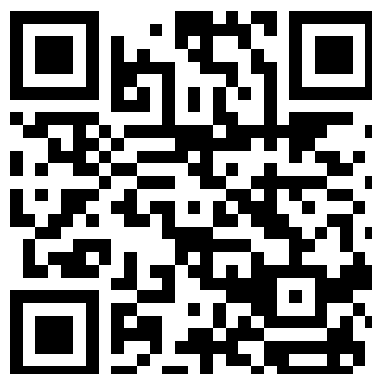
Комментарий: На видео, сделанном в 2007 году, монархиня предстает облаченной в царственный наряд для фотосессии у Энни Лейбовиц. Прославленная американская фотограф-портретист говорит в видео: «Я думаю, без короны будет лучше. Это будет выглядеть лучше, менее нарядно». Королева, которая позировала в тиаре и мехах и держала скипетр, засмеялась и ответила: «Не так нарядно! Как вы думаете, что это?»

Вопрос 3.

Играя в детстве, мало кто из нас мог представить, что мы возьмем ее с собой в нашу взрослую бизнес-жизнь, перевернем и будем активно говорить про нее на каждом совещании с сотрудниками.

Подсказка — детские игрушки.

Ответ: перевернутая пирамидка изображает воронку продаж, о которой говорят на совещаниях/



Я — сама: книжные новинки

Под занавес уходящего лета вышли сразу три сборника стихов талантливых авторов проекта «Я сама!» — Eva Latruan, Roxy Light и Анны Чумановой.

**«Воспоминания на клавишах» Eva Latruan**

— это стихи, уносящие в прошлое. В нем собраны работы с 2011 по 2019 годы. Через метафору «клавиши», символизирующую нажатия на клавиши рояля, передаются внутренние переживания, эмоции и мысли. В стихах отражены различные аспекты жизни, а также взгляды автора на мир,

взаимоотношения с окружающими, внутреннюю борьбу и радость.

Уходить нужно (отрывок)

Уходить нужно только сразу,

Чтоб не дернуло все вернуть...

Жизнь не нужно ловить за фразы,

Жизнь не нужно ловить за суть.

Уходить, жечь мосты до боли,

Чтоб дорогу назад забыть,

Раны только не сыпать солью,

Просто руки разжать, отпустить.

Я уйду тихо и неслышно,

Дверь прикрою, чтоб не мешать...

Я давно уже за дверь вышла,

Но теперь нужно не дышать...

Уверена, что стихи — это самостоятельная единица, которая проживает собственную жизнь, а она, как автор, лишь помогает им сформироваться на бумаге. Убеждена: не все художники — поэты, но все поэты — художники!

Это уже второй сборник талантливой поэтессы в рамках проекта для женщин с инвалидностью #ЯСама.

Ее сборник - по ссылке:

https://ridero.ru/books/vospominaniya_na_klavishakh/



Для **Roxy Light «На ладонях небосвода»** — это первый сборник ее стихов разных лет. Несмотря на полное отсутствие зрения и частично слуха, с детства проявляла себя в творчестве. Выпускница Брянского госуниверситета, работает в ООИ «Новый взгляд» и ДЦ «Открытые сердца». Лауреат российских и международных вокальных и литературных премий и конкурсов. Ученица брянского поэта, певца и композитора Михаила Аксенова. Пишет стихи и эссе об окружении, природе, любви и Родине — о том, что можно почувствовать душой без зрения и слуха.

Бабье лето

Вновь на землю опустилось бабье лето.

Щедрой осени последняя улыбка.

Мы в лесу порой гуляли до рассвета.

Счастье было тихо, призрачно и зыбко.

Помнишь, листья разноцветные кружили.

Солнце яркими лучами согревало.

Вдохновенные мечты в душе таили,

Пыл любви угас. Зима настала.

В сборник включены стихи разных лет о любви, о природе, о жизни, философской и гражданской направленности. Немалое значение имеют общечеловеческие ценности. Это книга для людей мыслящих, чувствующих, воспринимающих этот мир во всем его многообразии.

Скачать сборник и поддержать автора:

https://ridero.ru/books/na_ladonyakh_nebosvoda/

Третий по счету сборник стихов **Анны Чумановой** "**Крылья любви**".

Самая любимая тема в стихах Анны — любовь. Она непредсказуема, многогранна и неисчерпаема, как родник. Все написанные строки проходят через ее душу. В них много искренних чувств, поэтому заранее прошу прощения, если некоторые стихи вызовут у вас слёзы. В сборнике есть произведения, сюжеты которых основаны на реальных событиях — лично автора и его окружения.

Моя любовь

Моя любовь к тебе крадётся тихо ночью,
Когда ты спишь в своей постели не один.
Ей всё равно, нет не ревнует — любит очень!
Коснется губ, чтоб не задеть твоих щетин.
Ещё на ушко с терпкой грустью вдруг прошепчет:
«Прощай, раз стала не твоя теперь судьба.
А ты люби её, целуй всегда покрепче!»

Обняв крылом, исчезнет, путь слезой кропя.
Часть произведений, включенных в этот сборник, ранее были опубликованы в книге «Счастье рядом».

Скачать сборник и поддержать автора -

https://ridero.ru/books/krylya_lyubvi_2/



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.

