

А ЧТО, ТАК МОЖНО БЫЛО? Я ТОЖЕ ТАК ХОЧУ!

ТАМАРА БАСАРИЯ:
"Я СПРАВЛЯЮСЬ!"

Гороскоп на июнь, советы психолога, юриста, книжный обзор

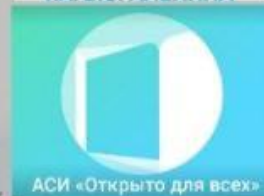
обзор

О ЧЕМ МОЛЧАТ
КОЛЯСОЧНИКИ

АБХАЗИИ

АДАПТИВНАЯ
ОДЕЖДА ДЛЯ
ЛЮДЕЙ С ОВЗ

городов-побратимов



КАК УКРОТИТЬ РИТМ
ЖИЗНИ

ПРОСТРАНСТВО ДОСТУПНОГО
ГОРОДА

Я — САМА!

№ 6 (14), ИЮНЬ, 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 Головатенко &, Eva Latruan &, Ирина Кю Деффо &, Светлана Шваб, Татьяна Лычкина &, Ирина Титова &, Дарья Богданова &, Елена Анисимова &, Татьяна Калашникова &.

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: Тамара Басария(фото: Анна Спасская).



«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.

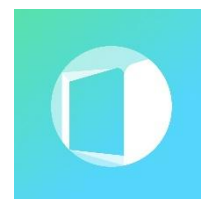
Кроме того, женщины с инвалидностью часто стеснены в деньгах и не могут позволить себе поехать на мероприятие или принять участие в тематической встрече. Все материалы находятся в бесплатном открытом доступе, чтобы в любое время участница проекта могла ими воспользоваться себе на благо.

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

Июнь: Наше лето, наши правила!

Привет, дорогие! Чувствуете? Воздух уже не просто теплый – он заряжен летом. Июнь врывается с какофонией птичьих трелей, наглыми лучами солнца, пытающимися пробиться сквозь шторы, и этим неповторимым запахом... свободы. Да-да, именно свободы! Потому что лето – это не про обязательные пляжи или горные походы по чьим-то лекалам. Это про НАШУ свободу. Свободу писать свои правила, ловить свой кайф и хулиганить ровно так, как нам хочется и как нам комфортно.

Июнь – не старт, а приглашение.

Он не кричит: "Беги, торопись, успевай!". Он шепчет: "Проснись, расправь крылья (метафорические или самые что ни на есть реальные!), вдохни полной грудью. Что будет ДЛЯ ТЕБЯ этим летом?"

Забудьте про "должна". Встречайте "хочу" и "могу".

* Может, это лето открытий? Попробовать новый онлайн-курс по тому, о чем давно мечтали? Найти потрясающе доступное кафе с летней верандой? Исследовать парк в своем городе по новому, адаптированному маршруту? Или просто открыть для себя нового автора, чьи книги станут вашим летним побегом?

* А может, лето кайфа и релакса? Устроить мини-спа день дома с масками и любимой музыкой? Научиться медитировать под звуки дождя (или включить их запись)? Вырастить на подоконнике мини-огород из пряных трав? Ловить солнышко на балконе с кружкой ароматного чая и книгой – вот она, истинная роскошь!

* Или лето творчества? Начать вести дерзкий блог или инстаграм (даже если аудитория – только вы и пара подруг)? Рисовать, лепить, сочинять стихи, шить, фотографировать облака – да что угодно! Пусть ваша внутренняя художница выйдет на прогулку.

* Лето общения? Устроить онлайн-вечеринку с подругами из разных городов? Найти сообщество по интересам, где тебя услышат и поддержат? Просто чаще звонить тем, кто важен?

Дерзость? Она в самом нашем существовании!

Не бойтесь просить о помощи, если она нужна для вашего летнего счастья. Не стесняйтесь говорить "нет" тому, что не вписывается в ваши планы. Ваше лето – ваша территория.

Поддержка? Она здесь и сейчас.

Впустите июнь в свою жизнь. Вдыхайте его. Мечтайте смело. Планируйте по-своему. Действуйте в своем ритме. Будьте нежны к себе и немного наглы в своих желаниях. Потому что это ВАШЕ лето. И оно заслуживает того, чтобы быть потрясающим – именно таким, каким вы его захотите видеть.

Зажигаем свои солнца! И пусть это лето станет нашей самой яркой главой.

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

[Анна Спасская](#) и [Ольга Юст](#)

#МыслиСоСмыслом

Фильмы для меня – это не просто развлечение, а целая вселенная эмоций, в которую я погружаюсь снова и снова. Я обожаю самые разные жанры, и каждый из них находит отклик в моей душе. Так я очень люблю фантастику (научную тоже), фэнтези, добрые комедии, семейные и подростковые фильмы, а также обязательно рождественские (их я начинаю смотреть в ноябре, а вот закончить могу в июле). Да, может там избитый предсказуемый сюжет, но это ощущение волшебства не заменить ничем. Но есть и другая, очень важная для меня сторона кино – это как я их называю «сложные фильмы». Те, что заставляют плакать, думать, переживать, а иногда – несколько недель приходить в себя.

Моя любовь к кино: от волшебных миров до сложных судеб



Для них нужно особое состояние души, но именно они дают мне сильнейший эмоциональный выплеск и ощущение катарсиса. Я уже считаю себя экспертом в этом жанре, слишком часто и много смотрела и смотрю. Эти фильмы не просто смотрю – их проживаю. Они меняют что-то внутри, заставляют сопереживать так сильно, что иногда боль героев становится почти своей. Я могу рассказать о многих фильмах, но выбрала 5 тех, которые готова пересматривать бесконечно! Расположила их от самого любимого – и вниз. Все фильмы основаны на реальных событиях, и это лишь добавляет им ценности в моих глазах.

«1+1» (**Intouchables**) – это не просто фильм о дружбе, это гимн жизни. История богатого парализованного аристократа и молодого парня из гетто учит нас видеть красоту в каждом моменте, находить радость в мелочах и ценить настоящие связи. Омар Си – это просто вулкан харизмы и оптимизма! А ведь если смотреть глубже, Филипп нужен Дризу гораздо сильнее, чем наоборот. Любимая цитата из фильма: «Он часто протягивает мне телефон, он забывает». Я рада что могу говорить своим друзьям «спасибо», что с ними забываю я. Я знаю как минимум 4 фильма, аналогичных этому. Все они имеют схожее название, но произведены в разных странах, однако если смотреть, то только этот, французский. все остальное – повтор даже в диалогах. Единственное, мне бы хотелось, чтобы название фильма мы оставили оригинальное, ведь это переводится как «неприкасаемые», и если вы посмотрите, вы меня поймете. Фильм смотрю десятки раз в год и нет, не надоедает и не надоест.

«Звёздочки на земле» (**Taare Zameen Par**) – кино, которое должен посмотреть каждый родитель и педагог. И ребенок. Это история о мальчике с дислексией, которого никто не понимает, пока не появляется учитель, увидевший в нем талант. Фильм о принятии, вере в себя и важности индивидуального подхода. Лейтмотив: "Если ребёнок не учится как все — проблема не в нём, а в системе".

Сам Аамир Кхан (режиссер фильма и сыграл в нем главную роль) не по наслышке знает о сложных судьбах, ведь брат Аамира, Файсал Хан, болен шизофренией. В 2007 году Аамир проиграл суд в деле об опеке над ним своему отцу. Впрочем, после смерти родителя Аамир получил право на опеку над младшим братом, а также забрал в свой дом и маму



Несмотря на то, что фильм индийский, он не перегружен песнями и «водой», посмотрите его хоть раз, и уже не сможете забыть.

«Ты - не ты» (You're Not You) – тяжелая, но невероятно трогательная драма о женщине, столкнувшейся с боковым амиотрофическим склерозом (БАС). История о силе духа, любви и поддержке в самые сложные моменты жизни. Да фильм трагичный, фильм-боль но... И в этом «но» вся соль Фильм избегает слащавости. Здесь нет "красивой смерти" — есть жизнь, яростная и обречённая, но настоящая.

«И все еще Элис» (Still Alice) – еще одна картина о болезни, но на этот раз – об Альцгеймере. Джулианна Мур гениально передает внутреннюю борьбу женщины, теряющей память и саму себя. Фильм заставляет задуматься о ценности каждого дня и о том, что действительно важно в жизни. А также о том, что не всегда первичное мнение о людях будет верным (присмотритесь к младшей дочери Элис и тому, как к ней относились близкие), а конец просто еще раз доказывает, что миром правит любовь и это понимают даже те, кто кажется уже не совсем в нашей реальности.

«История семьи Блум» (англ. Penguin Bloom) – это история о семье, переживающей трагедию. После несчастного случая Сэм, мать семейства, теряет возможность ходить. На помощь приходит неожиданный гость – раненый птенец сороки, которого семья выхаживает. Нового жильца именуют Пинга (пингвин) и она становится символом надежды и исцеления, помогая Сэм и ее близким вновь обрести смысл жизни и научиться принимать новые обстоятельства. История большой любви и маленькой птицы, которая вернула надежду. По ходу фильма главная героиня проходит все стадии жизни в новых обстоятельствах: от отчаяния (которое чуть не разрушило ее отношения с сыном и эту ветку развития событий невозможно смотреть без замирания сердца) до смирения и принятия, а также находит новые и интересы и становится лучше, сильнее и даже более полноценной в новых обстоятельствах, чем раньше.

Вот такой ТОП-5 у меня получился. И это лишь крохотная частица того что я смотрела, А фильм который я не могу пересматривать, я вообще пропустила. Но все они, без исключения, оставили след в моей душе. Такие фильмы очень важны, они меняют мировоззрение. Они учат состраданию, показывают жизнь во всей её сложности и противоречивости. После них по-другому смотришь на окружающих, начинаешь замечать то, что раньше ускользало от внимания. Возможно, они подходят не всем, но всем советую хотя бы попробовать для эмоциональной встряски. Кино научило меня сопереживать, понимать тех, кто не похож на меня, видеть красоту в несовершенстве этого мира. И в этом - его главная магия. Все они заставляют задуматься, сопереживать и ценить жизнь. Если вы ещё не смотрели их – самое время открыть для себя эти шедевры!



ВАША [Eva Latruan](#) 



Наступившее лето радует хорошей погодой, чистыми нескользкими тротуарами, понятными знаками разметки и указателями на дорогах, доступными светофорами, очищенными от снега и льда остановками, просохшими от влаги скамейками. Для маломобильных людей, испытывающих проблемы с передвижением, лето – это сезон возможности больше бывать на свежем воздухе, гулять, активно двигаться с меньшим риском встретить на пути непреодолимые препятствия.

Пространство доступного города

 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. &

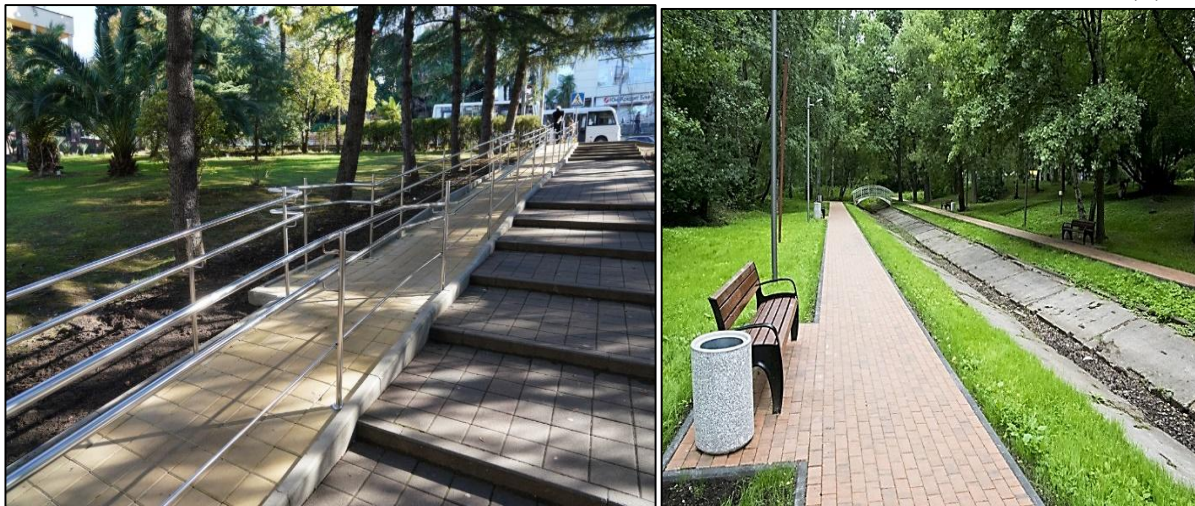


Для создания доступного общественного пространства современными архитекторами разрабатываются концепции проектирования и развития городской среды, которая делает её доступной для всех граждан, независимо от их физических способностей.

Среди аспектов создания такого пространства:

- беспрепятственный доступ ко всем общественным местам;
- создание инфраструктуры с пандусами, поручнями и адаптированными светофорами для удобства передвижения всех групп людей;
- учет особенностей передвижения низкопольного транспорта;
- обустройство удобных тротуаров для безопасности и навигации маломобильных горожан, например, с использованием специальной разметки для слабовидящих;
- проектирование доступных парков и открытых пространств: оборудование специальных дорожек и площадок, мест отдыха для людей с ограниченными физическими возможностями, а также обеспечение доступности парковочных мест для транспорта инвалидов.





Основные принципы доступного городского дизайна можно свести к следующему:

- интуитивно понятная среда для всех групп населения;
- достаточно широкий путь следования – 1,5 - 2,0 м;
- все объекты, которые могут стать препятствием, должны располагаться на дополнительной полосе, контрастирующей по цвету и/или фактуре;
- места для отдыха на регулярных расстояниях;
- использование уличных посадок по возможности.

Пути движения

Рекомендуемая ширина пешеходной зоны в общих случаях - 2,0-2,5 м. При такой ширине могут комфортно двигаться следующие в разных направлениях два человека на инвалидных колясках, либо два родителя с детскими колясками, либо три пешехода.

В свете принципов универсального дизайна и эргономики пространства логично выглядит фактурное выделение путей движения, например, тротуаров, что удобно для слабовидящих пешеходов, которые ногой или тростью почувствуют изменение покрытия.



Если на пути движения есть препятствия (например, деревья или места отдыха), возможно уменьшить ширину пешеходной зоны до 1,2 м с обустройством карманов для разъезда колясок.

Продольный уклон тротуара не должен превышать 5 %. Пути движения с уклоном более 5 % проектируются как пандусы, рекомендуемый поперечный уклон -1 % -2 %.

Все материалы, используемые на путях движения, должны быть безопасными – ровными и нескользкими. Швы между брусчаткой или плитами должны быть заполненными и не более 10 мм. Стоит отдавать предпочтение брусчатке без фаски или с небольшой фаской, брусчатка с крупной фаской создает вибрацию при движении колес коляски, фактурная брусчатка рекомендуется как дополнительный материал для путей движения.





Для разделения пешеходных зон и дорожек, обозначения пешеходных переходов интересным решением является разная цветовая гамма асфальтового покрытия, цветовая и фактурная разметка.



Для покрытия уличных лестниц и пандусов можно использовать просечно-вытяжной лист или металлическую сетку с некрупными ячейками, чтобы не застряли каблук, трость, костыль, важно, чтобы подступенки лестниц были закрыты во избежание травмы или падения.



Линейные дренажные системы

Недопустимо использование открытых бетонных водостоков, в которые могут попасть колеса колясок. Вместо открытых водостоков следует использовать бетонные лотки для водоотвода, покрытые дренажными решетками. Дренажные решетки следует размещать вне зоны движения пешеходов, если это возможно.

Ширина просветов ячеек решеток не должна превышать 13 мм. Диаметр круглых ячеек в решетках не должен превышать 18 мм. Ребра жесткости крышек люков и иные конструктивные элементы на их поверхности должны иметь высоту не более 5 мм.





Одно из главных препятствий для маломобильных людей на улице – высокие бордюры, они мешают движению людей на креслах-колясках, с нарушением ОДА, слабовидящим и незрячим. Решить эту проблему помогут пониженные поребрики и плавные съезды с тротуара на проезжую часть, выделенные тактильной фактурой или маркировкой.

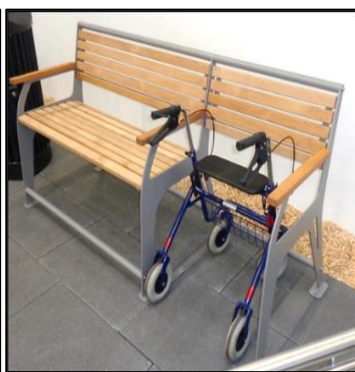


Места отдыха, скамейки

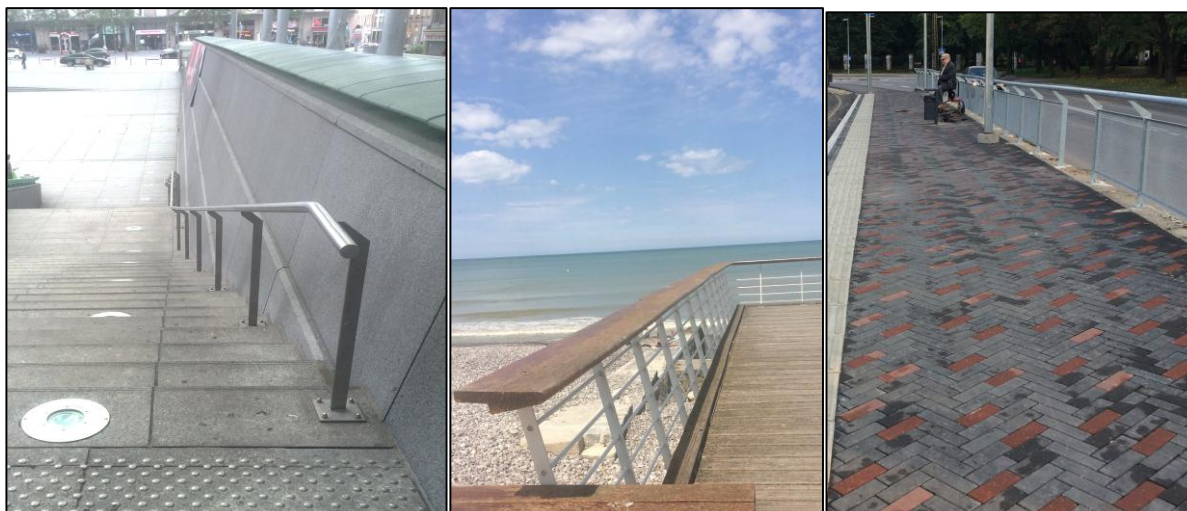
Рядом со скамейкой должно быть свободное место не менее 0,9 м. Это необходимо для того, чтобы человек на инвалидной коляске мог расположиться рядом, либо родители могли поставить детскую коляску.

Хорошая практика – планировать скамейки в едином стиле, часть из которых должны быть сидячие, с опорой для спины и с подлокотниками. Можно использовать стоячие скамейки для тех, кому сложно садиться и вставать, достаточно прислониться спиной и отдохнуть.

Материал сиденья не должен слишком перегреваться на солнце или обледеневать зимой. Дерево – одно из оптимальных решений, рядом желательно расположить урны для мусора.



Ограждения и поручни – необходимые элементы доступного пространства, ими должны быть оборудованы лестницы, пандусы, уличные переходы и эстакады, высота поручней 0,9 м, высота ограждений выше 1,0 м.



Ландшафтно-парковые зоны

В парково-природных зонах для того, чтобы сnivelировать ландшафтные неровности и обеспечить комфортное передвижение по маршруту, можно использовать деревянные настилы, в случаях, когда ширина настила меньше 1,8-2,0 м, следует проектировать площадки для обеспечения разъезда колясок, край должен быть ограничен бордюром.

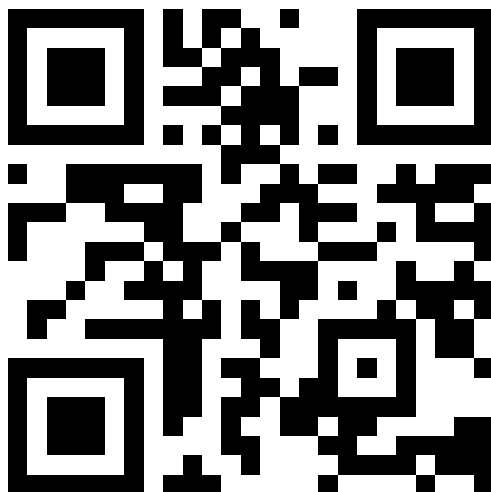


Природные территории в городе могут предложить отдыхающим пространства для рекреации, а также разнообразие сенсорных ощущений: тактильную (растения и другие природные материалы), слуховую (пение птиц, шелест листьев), визуальную (разнообразие цветов и форм растений) и обонятельную (запахи цветов, травы) стимуляцию. Это может оказаться важным для многих городских жителей, и в особенности для детей с ограниченными возможностями. Поэтому чрезвычайно полезно, чтобы природные зоны были доступны для всех. Важно создать интуитивно понятную систему ориентации. Последовательное использование материалов и их сочетаний, а также использование разных материалов для обозначения иерархии парковых дорожек очень помогает ориентированию в пространстве, если это дополнено грамотной навигацией.



Система средств информационной поддержки должна быть обеспечена на всех путях движения, доступных для МГН. Особенно важен указатель, если имеется специализированный вход с пандусом или подъемником, или вход на пандус малозаметен. Высота и место размещения информации с указателями должна позволять слабовидящему или человеку на коляске приблизиться к нему вплотную. Указатели направления к доступному входу не требуются, если вход в здание находится в непосредственной видимости от входа на территорию или отсутствует отдельный вход для инвалидов.

Комфортного нам отдыха, новых впечатлений впереди – лето!



Я — сама: диалоги с психологом



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.

БОЛЬНАЯ НОГА

— **Вы пропишите мне таблетку, чтобы не чувствовать боль в ноге!!!**

Алевтина — женщина 65 лет. Хорошо одетая, стройная, волосы аккуратно уложены в пучок. Она достала целую кипу бумаг с описанием обследований и заключений врачей.

Хождение в поликлинику уже стало частью её жизни, так как на протяжении трёх лет возникала боль в ноге, причину которой врачи никак не могли найти.

— Невролог меня к вам отправил... Я, если честно, не понимаю, зачем с ногой нужно посещать психолога. Ведь нужны лекарства обезболивающие, да посильнее, чтобы жить как раньше.

— Алевтина, боль — это сигнал тела, который говорит о том, что что-то происходит не так. Если врачи не находят никаких патологий, это может означать, что, возможно, за этой болью спрятана жизненная история, которая хочет что-то рассказать... Хорошее самочувствие зависит напрямую от наших взаимоотношений с миром и с людьми. Давайте просто попробуем их исследовать?

Алевтина в ответ с сомнением заявила:

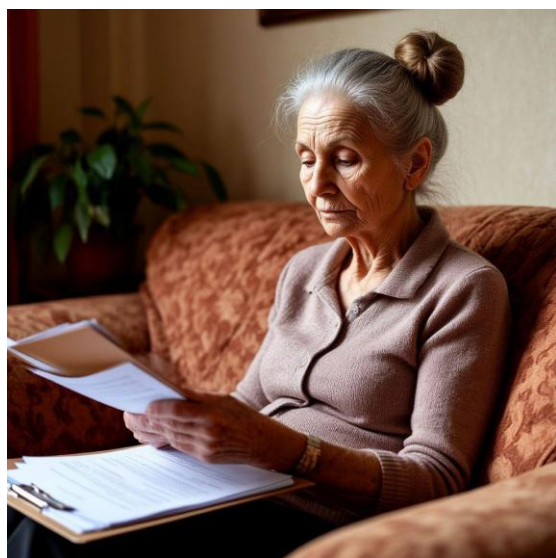


— Не знаю, чем вы можете помочь, но давайте попробуем.

И мы пошли с самого начала:

— Расскажите, пожалуйста, о себе.

— С непривычки даже не знаю, что сказать. Вся жизнь — сплошные сложности. Замуж не вышла, детей нет. А сейчас одна осталась. Недавно друга близкого потеряла. Встречались, дружили с соседом по даче. Вечера вместе проводили, помогал он мне хорошо по хозяйству. Хороший был мужчина. Заботливый и внимательный. А потом неожиданно инсульт.



Всё бы ничего, а простить себе не могу, что поступила неправильно с ним. Его нужно было из больницы забрать к себе. Сыновья далеко живут, а как представила уход за ним, испугалась. Позвонила родственникам, они должны были забрать его через день, а он умер. Умер в больнице.

До сих пор мучает совесть, что не смогла решение принять, к себе забрать его. Он так хорошо относился и помогал. Хороший был человек. Осуждаю за своё малодушие.

Вы знаете, нога после этого стала болеть. Всё же на нервах.

— Может, это душевная боль?

— Может. Конечно, вся жизнь как душевная боль.

— Душевная боль не проходит бесследно, и сильные эмоциональные переживания порой так часто прячутся в теле, что создают дискомфорт и страдание, чтобы хоть как-то отвлечь человека от боли душевной, которая порой невыносима.

— Но как без переживаний? — Алевтина стала вспоминать события, за которые ругала себя и винила, точно так же, как в последний раз при потере друга.

Чувство вины, беспомощности и отчаяния было настолько сильным, что они стали прорываться через поток слёз.



Когда она успокоилась, мы постарались вместе с ней отпустить чувство вины и злости на себя. Поговорили про боль в ноге. Пофантазировали с Алевтиной, чтобы через воображение понять причину физической боли.

Она описывала, на что была похожа боль, можно ли её уменьшить. И что необходимо для этого сделать.

И сама для себя Алевтина открывала новый мир познания себя и своего тела. Простив себя, она стала учиться новому отношению к себе, к своему телу.

Ей так важно было чувствовать, что через внимание и любовь к себе она смогла намного лучше себя чувствовать.

После наших встреч Алевтина поняла, что необходимо более осознанно смотреть на жизненные ситуации. И боль в ноге прошла. А значит, и ушла старая история, которая не давала покоя душе.



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



Я — сама: одеваюсь модно и красиво!

Адаптивная одежда для людей с ограниченными возможностями: стиль и комфорт

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

Ключевые особенности адаптивной одежды

Магнитные застежки и липучки

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

Расширенные отверстия для рук и ног

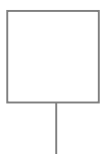
Эти детали делают процесс надевания и снятия одежды значительно легче, что особенно актуально для людей, пользующихся инвалидными колясками. Они также помогают в уходе за ранами и при проведении медицинских процедур.

Эластичные и мягкие ткани

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

Специальные конструкции для медицинских устройств

Некоторые модели одежды разработаны с учетом легкого доступа к медицинским приспособлениям, таким как катетеры и инсулиновые помпы. Это позволяет пользователям управлять своими устройствами, не снимая одежду полностью.



Примеры адаптивной одежды

Адаптивные рубашки и блузки

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

Брюки и юбки с эластичным поясом

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

Специальная одежда для инвалидных колясок

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

Одежда для ухода за ранами

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

Как выбрать адаптивную одежду?

Определите свои потребности.

Проконсультируйтесь с врачом или специалистом.

Проверьте качество и удобство.

Выберите стиль, который вам нравится.

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



Я — сама: советы стилиста

Лето 2025 обещает стать ярким и насыщенным сезоном модных тенденций, где каждый сможет найти что-то по своему вкусу. В этом году дизайнеры черпают вдохновение в природе, культурных традициях и современных технологиях, создавая уникальные образы, отражающие индивидуальность каждого.



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.



Удобные модные платья на лето 2025: стиль и комфорт в одном образе

1. Лёгкие платья в стиле бохо

Платья в стиле бохо продолжают быть в тренде, но в 2025 году они становятся более утончёнными. Модели из лёгких тканей с вышивкой, бахромой и асимметричными элементами придают образу лёгкость и романтичность. Эти платья идеально подходят для летних прогулок и вечеринок на открытом воздухе.

С чем носить:

- **Обувь:** сандалии на плоской подошве, босоножки на низком каблуке, эспадрильи.
- **Аксессуары:** широкополые шляпы, сумки с бахромой, крупные серьги.



2. Платья с цветочным принтом

Цветочные мотивы остаются актуальными и в 2025 году. Платья с мелким или крупным цветочным принтом в пастельных и ярких оттенках придают образу свежесть и женственность. Такие модели подходят как для дневных, так и для вечерних выходов.

С чем носить:

- **Обувь:** балетки, мюли, сандалии на плоской подошве.
- **Аксессуары:** мини-сумки, ободки для волос, тонкие браслеты.



3. Платья-комбинации

Платья-комбинации из шёлка или сатина становятся всё более популярными. Эти модели подчёркивают женственность и элегантность, подходя как для повседневной носки, так и для вечерних мероприятий.

С чем носить:

- **Обувь:** босоножки на каблуке, мюли, сандалии на платформе.
- **Аксессуары:** клатчи, длинные серьги, тонкие ожерелья.



4. Платья с асимметричным краем

Асимметричные платья с необычными вырезами, разрезами и неровными подолами придают образу динамичность и современность. Эти модели подходят для смелых и уверенных в себе женщин.

С чем носить:

- **Обувь:** туфли на небольшом каблуке, ботильоны, сандалии с ремешками.
- **Аксессуары:** чокеры, кольца, сумки с геометрическим дизайном.





5. Вязаные и кружевные платья

Вязаные и кружевные платья ручной работы с ажурными узорами и сложными плетёными деталями становятся всё более популярными. Эти модели придают образу утончённость и романтичность.

С чем носить:

- **Обувь:** балетки, сандалии на низком каблуке, ботинки на платформе.
- **Аксессуары:** сумки из натуральных материалов, шляпы с мелким полем, тонкие шарфы.

Советы по выбору обуви и аксессуаров:

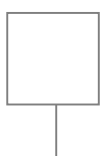
- **Обувь:** в 2025 году в моде сандалии в тёплых оттенках, таких как шоколадный, которые являются стильной альтернативой чёрной обуви. Также популярны модели с плоской подошвой, такие как балетки и мюли,

которые обеспечивают комфорт в течение дня.

- **Аксессуары:** выбирайте сумки и обувь из натуральных материалов, таких как кожа и джут, которые подчёркивают естественную красоту и экологичность образа.
- **Цветовая палитра:** в этом сезоне актуальны пастельные и яркие оттенки, такие как нежно желтый, васильковый, красный и фисташково-зеленый, которые придают образу свежесть и выразительность.



Лето 2025 года - это время для экспериментов и самовыражения. Выбирайте платья, которые подчеркивают вашу индивидуальность, и сочетайте их с обувью и аксессуарами, которые обеспечивают комфорт и стиль в течение всего дня.



Я — сама: сильные истории

Елена Анисимова — мама троих сыновей и руководитель благотворительного фонда «Исток жизни», г. Санкт-Петербург. &



Мы все живём с инвалидностью, и моя жизнь — борьба за комфорт детей и право людей с неочевидными нарушениями на поддержку. Накопив опыт в вопросах льготных лекарств, путевок на санаторно-курортное лечение, медицинскую реабилитацию, оформления инвалидности, реабилитации и прочих документов, начала помогать другим родителям. Но столкнулась с барьером: госучреждения отказывались обсуждать чужие проблемы без официального статуса. Так в 2020 году родился наш фонд.

Вторая причина его создания — благодарность. Мне самой когда-то бескорыстно помогали, и я научилась преодолевать трудности. Теперь хочу передать эти знания тем, кто потерялся в системе.

В августе фонду исполнится 5 лет, и мы переосмысливаем стратегию. Главная цель — социализация и профориентация людей с инвалидностью, чтобы они могли зарабатывать самостоятельно. Для этого мне нужно научиться делегировать, планировать и отпускать контроль, хотя страшно начинать новое и доверять. Но пока есть силы и желание менять жизни, не сдаёмся.

Мечтаю стать наставником, дающим надежду, и верю: даже в тяжёлых ситуациях нельзя отчаиваться. Спасибо всем, кто поддерживает нас на этом пути!



Тамара Басария, живет в маленьком горном селе Абхазии. Один из ее детей – с ОВЗ. До специализированных центров – далеко. Чтобы найти опору, Тамара создала поддерживающее женское сообщество. Но однажды она задумалась: «А что будет с ребенком, когда меня не станет? Как сделать его полноценной личностью, полезной обществу, а не просто объектом заботы семьи?» Эта личная боль, смешанная с материнской любовью и ответственностью, и привела Тамару на форум «Ритм Абхазии», несмотря на непонимание семьи.

Тамара Басария: «Я справлюсь!»



«Здесь добрых делают сильными!» - девиз форума.

— Когда увидела информацию о форуме, сердце ёкнуло: это шанс исполнить свою мечту, – делится Тамара.

На форуме родилась идея: изготовление сувенира «Чай «Амра» на площадке семейного клуба в Гульрипшском районе поселка Агудзера для 10 семей с детьми с ОВЗ для социальной адаптации, интеграции в общество и дальнейшей профориентации.

Суть проста, но глубока: абхазские мамы, воспитывающие детей с ОВЗ, будут вручную упаковывать местный чай в красивые аутентичные мешочки или коробочки. В каждую упаковку – трогательная открытка с теплыми словами,

частичка души маленького мастера.

Этот уникальный, наполненный смыслом сувенир будут покупать туристы, увозя с собой не просто чай, а историю и поддержку. И это будет не ширпотреб, а сувенир, созданный душой и национальным колоритом. Так будет оказана помощь семьям, но без жалости, в которой они точно не нуждаются. Главное правило: турист должен почувствовать, что покупает не чай, а историю Абхазии и тепло человеческих рук.

В России такая идея могла и не «выстрелить». Но здесь, с фокусом на туризм и поддержку конкретных семей, она оказалась идеальной. Для Тамары и участниц ее Клуба это станет стабильным доходом с рабочими местами для родителей. Дети же будут учиться, глядя на взрослых — так рождаются трудовые династии. Туристы получают качественный чай и море эмоций от причастности к благому делу. А регион хоть и немного, но решит проблему с трудоустройством и получит налоговые поступления. Не стоит забывать и о поддержке культурных ценностей и традиций,



что в Абхазии стоит на первом месте, и имидже региона, где принято поддерживать малый бизнес и трудовые династии.

Чтобы убедиться в жизнеспособности проекта, прямо на форуме был создан стартовый образец буквально «на коленке».

Но нужно мыслить в перспективу. Проект – это не только помощь здесь и сейчас. Это – трамплин для роста. Просчитав на несколько шагов вперед, стало понятно, что скоро потребуется продвижение в соцсетях, сайт, выход на маркетплейсы, курьеры, маркетолог, а это — новые рабочие места, в том числе удаленные, что идеально подходит для детей с инвалидностью, начиная уже с 14-16 лет.

Дома ее победу пока не приняли...

«Я не буду им ничего доказывать. Я все сделаю сама!» – говорит она. И никто в этом не сомневается, потому что форум «Ритм Абхазии» сделал свое дело: он усилил доброту, направил ее в русло силы и конкретных действий.

Впереди — консультации по юридическому оформлению проекта, помощь в поиске помещения и возможность презентовать чай «Амра» на ключевых туристических площадках республики.

[Вся история с подробностями – здесь.](#)



Я — сама: советы Вселенной

Большой путь начинается с первого шага, июнь будет этим первым шагом. Одних ждёт прорыв в карьере, других — переосмысление семейных ценностей, третьих — искушение жить в розовых очках. У всех будет шанс найти свой внутренний и внешний баланс.

Прогноз погоды от Вселенной

на июнь 2025



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



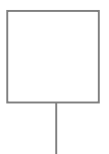
Об астрономических событиях можно [прочитать](#) на моем канале.

Проведите этот месяц в плавном течении событий, излишняя резкая активность не приветствуется. Нас всех ждёт создание, наработка и развитие нового подхода, правил к делу жизни, поиск возможностей и готовность рискнуть. Использовать личные ограничения к социальному расширению.

К получаемой информации относитесь осторожно, поскольку истина и ложь может перемешиваться, не спешите с выводами. Особенно в первой половине до 13 июня. Не торопитесь, применяйте критическое мышление.

В течении месяца надо спокойно заниматься своими обычными делами, но при этом ни в коем случае не роптать на жизнь, на обстоятельства, на близких. Учитесь принимать всё таким, как есть, и не желайте другого.

Солнцестояние 21 июня — астрологический Новый год — совпадет с соединением Солнца и Юпитера. 24 июня особо важный день, когда можно «зафиксировать» намерения на год вперед. Например, договориться с родными о совместном деле, начать копить на дом у моря или простить старую обиду, чтобы освободить место для нового.



В течение месяца важно учиться быть легкой, спокойной, но в то же время подвижной, сохраняя своё внутренне равновесие и спокойствию. Тогда месяц пройдет в удовольствии.

Подведём итоги, фокус внимания на месяц:

- плавное движение без резкой активности
- перед принятием решения, хорошо всё обдумайте
- применять критическое мышление
- слушать подсказки интуиции
- заниматься своими обычными делами
- не роптать на обстоятельства, сохранять внутреннее равновесие

Внимание на месяц по сферам жизни для каждого знака зодиака.

Овен — ресурсы партнёров, потребность в эмоциональных отношениях,

Телец — расширение границ влияния, поиск истины,

Близнец — авторитет, видимость, вы капитан у штурвала своей жизни,

Рак — сообщества, бизнес, будущие планы развития, шаги к намеченным целям,

Лев — соединиться с внутренним «Я», благотворительность,

Дева — имидж, тело, личная активность в проявлении,

Весы — питания, принятие талантов рода, обучение, общение,

Скорпион — общение с родными, короткие поездки, обучение,

Стрелец — недвижимост, дом, родители, обретение радости жизни,

Козерог — романтика, творчество, дети, интеллектуальное творчество,

Водолей — здоровье, пересмотр привычек и ритма жизни,

Рыбы — партнёры, договора, сделки, принятие вызова.

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

Ваш астролог

Татьяна ГОЛОВАТЕНКО &



Я — сама: есть проблема!

Общество активно говорит о «доступной среде» и «преодолении», подчеркивая героизм и силу людей с ограниченными возможностями. Но за этими громкими словами часто скрываются личные истории, о которых не принято говорить вслух. Что же остаётся за кадром? Какие мысли и чувства скрывают те, кто пользуется коляской? Предлагаем взглянуть на эти важные, но редко озвучиваемые темы.

О ЧЕМ МОЛЧАТ КОЛЯСОЧНИКИ?

«Иногда я устаю быть „вдохновляющим“»

Похвала «ты такой сильный!» звучит как комплимент, но зачастую она обременяет. Многие люди с инвалидностью просто хотят услышать: «Ты выглядишь уставшим, давай я помогу». Не все хотят быть «примером мужества» — иногда им достаточно человеческого участия и понимания.

«Мне стыдно просить о помощи»

Даже когда помощь необходима, многие предпочитают терпеть неудобства, чтобы не казаться «обузой». Внутри живёт страх: «Опять что-то нужно, и меня сочтут слабым или неспособным». Это мешает открыто обращаться за поддержкой, и зачастую люди чувствуют себя одинокими.

«Я не „прикован“ к коляске — она меня освобождает»

Фраза «прикован к коляске» звучит как приговор. На самом деле, для многих коляска — это свобода: без неё они просто не смогли бы выйти из дома, не смогли бы вести полноценную жизнь. Это инструмент, а не оковы.

«Меня раздражают „герои“, которые „спасают“ без спроса»



Помощь должна быть добровольной и уважительной. Поднимать коляску по лестнице без разрешения или снимать видео для лайков — это не помощь, а нарушение границ. Настоящее уважение — это понимание, когда человек сам просит о поддержке.

«Я тоже переживаю из-за внешности и отношений»

Стереотипы о людях на колясках как о «безэмоциональных» или «нежеланных» — ложь. Им тоже важно чувствовать себя желанными, любимыми. Внутри они такие же, как все: хотят быть принятыми и иметь личную жизнь.

«Я не „жертва“»

Раздражает не только физическая барьера, но и жалость, вопросы вроде «А как ты в туалет ходишь?» — это унижает и вызывает гнев. У каждого есть право на плохое настроение, на злость и на честное выражение своих чувств.

«Мне страшно думать о будущем»

Беспокойство о будущем — не только из-за здоровья. Барьеры в обществе, страх потерять работу, страх остаться без поддержки — всё это создает тревогу. Люди с инвалидностью тоже мечтают о стабильности и надежде.

Почему это важно?

За историями успеха часто скрывается обычная жизнь — со страхами, злостью и усталостью. Настоящая поддержка — не восхищение «силой духа», а искреннее «как ты на самом деле?». Понимание и уважение к внутреннему миру людей с ограниченными возможностями помогают сделать общество более честным и человечным.



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.

Блиц-интервью с Ириной Титовой**Твое утро начинается с...**

- Моё утро начинается с включённого радио. Я вообще не могу слишком долгое время находиться в полной тишине.

Музыка или книга ?

- Книги под музыку. Оба эти вида искусства для меня одинаково интересны, а музыка часто вдохновляет меня на собственное творчество.



Три твоих качества, которые в себе нравятся

- Открытость, чувство юмора и креативность.

Есть ли у тебя место, которое вдохновляет?

Специального места, которое меня вдохновляет — нет. Скорее, это события из жизни, или люди, или просто пейзажи за окном.

Твои стихи. О чем они?

Чаще всего, мои стихи о смысле жизни, о любви, иногда о природе. Бывает, что пишу стихи для детей.

Творчество. Что оно для тебя: смысл жизни или хобби?

Творчество уже давно стало для меня смыслом жизни – способом выражения сиюминутных настроений, чувств и размышлений. День, когда не пишется, - всегда кажется пустым.

Что для тебя значит «любовь»?

Наверное, для каждого человека «любовь» (не только в узком, но и в широком смысле этого слова) — самое главное. Потому что всё в нашей жизни идёт или от избытка любви, или от её недостатка.

Может ли существовать дружба между мужчиной и женщиной?

Считаю, что дружба между мужчиной и женщиной возможна. при условии взаимной симпатии, общих интересов и притяжения. Как говорится, любовь без взаимности возможна, а безответной дружбы не бывает.

Стихи, которые стали твоим девизом?

Мой стихотворный девиз – строки Марины Цветаевой: «Сквозь равнодушья серые мхи

Так восклицаю: — будут стихи!»

Книга, которая впечатлила из прочитанного в последнее время?

Роман Яна-Филиппа Зендера “Искусство слышать стук сердца” - история взаимной любви вопреки препятствиям и обстоятельствам сквозь года. Понимаю, что звучит банально, но в этой книге она раскрыта весьма неординарно.



Сейчас очень много слэнга. Как ты считаешь допустим ли он в художественной литературе?

Сленг в языке был всегда, и в каждом времени он свой; и в художественной литературе использования сленга, на мой взгляд, допустимо – особенно для создания образов персонажей.

А мат? Ты сторонник или противник мата в литературе и жизни?

Я категорически против мата в поэзии, да и в прозе тоже. И в жизни тоже не стоит им злоупотреблять, хотя иногда бывают такие обстоятельства, когда цензурными выражениями трудно выразить эмоции.

Что бы ты сказала себе, будь у тебя возможность пообщаться с Ирой подростком?

Очень непростой вопрос: ведь восприятие себя и окружающих в подростковом возрасте в корне отличается от мировоззрения повзрослевшего человека. То, что в юном возрасте, например, огорчает, позже воспринимается более спокойно, и наоборот.

Я бы посоветовала себе подростку быть ещё более смелой в постановке целей и творческих мечтаний.

И продолжать изменяться, не изменяя себе. И всегда оставаться искренней и открытой окружающему миру.

Дебютный роман Вики Ройтман "Йерве из Асседо".

В книге рассказана история юной одесситки Зои Прокофьевой по прозвищу Комильфо. В 15 лет Зоя узнаёт семейную тайну, и уезжает на учёбу в Израиль. В специальном интернате девочка почти год изучает иврит и культуру исторической родины её родственников со стороны мамы. Фантазёрка Зоя втайне от семьи и друзей пишет собственный исторический роман о вымышленном городе Асседо, где живёт тайнственный рыцарь-тайный объект романтических мечтаний. Вставки из этого романа вплетены в повествование от лица главной героини, которая рассказывает о своей жизни в Одессе и в Израиле. Сложные взаимоотношения с одноклассниками, первые романтические увлечения и настоящая любовь, с которой Зоя встретилась в интернате, а потом на некоторое время разминулась с ней и через несколько лет опять повстречалась с любимым.

А кто этот любимый человек, узнаете из книги.



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!

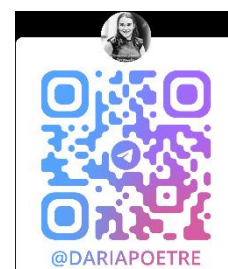
Каждый вторник ждем вас на [творческую встречу в нашем телеграм-канале](#), где мы учимся, общаемся и читаем свои произведения.



Что такое русская народная песня и откуда она берет начало?



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



Наши прабабушки и прадедушки пели русские народные песни у костра или в поле. Они возникали из жизни — о любви и разлуке, о природе и трудах, о праздниках и вере и передавались из уст в уста. Иногда менялись или дополнялись новыми словами и мелодиями. И так создавалась богатая культура, которая живёт до сих пор.

Народная песня зародилась ещё до появления письменности на Руси. С ней радовались и печалились, трудились и отдыхали. Вся жизнь человека была связана с музыкой. Первые народные песни родились вместе с обрядовыми напевами славян. Славяне прославляли богов солнца, ветра, дождя. Календарные праздники сопровождались песнями, в которых земледельцы обращались к силам природы, просили даровать им хорошую погоду и обильный урожай.

Почему русские народные песни сегодня звучат иначе?

Давным-давно русские народные песни передавались только устно — от бабушек к внукам, от пастухов к земледельцам. Люди пели их на праздниках, в поле, за работой, но никто не записывал слова точно. Каждый певец добавлял что-то своё:



менял строчки, вставлял местные слова или придумывал новые куплеты. В разных деревнях одна и та же песня звучала по-разному.

Позже фольклористы начали собирать эти песни. Но и они иногда «подправляли» тексты — чтобы звучало красивее или понятнее. В советское время некоторые песни изменяли специально — убрали упоминания о Боге или царе. Так постепенно народные песни дошли до нас в изменённом, но всё равно живом и дорогом сердцу виде.

Интересные факты:

1. "Шумовые" элементы в музыке: В русских народных песнях встречаются необычные звуковые элементы, такие как "шумы" — например, имитации звуков природы (шум ветра, журчание воды) или даже бытовые звуки, связанные с трудом (стук молота, звуки труда на поле). Эти элементы использовались для усиления атмосферности и образности песни. Пример:

Во поле береза стояла,
Во поле кудрява стояла,
Некому березу срубить,
Некому кудряву срубить.

2. Магия и защитные функции: Русские народные песни часто не только исполнялись для удовольствия, но и имели защитную функцию. В некоторых песнях скрыты элементы магии, направленные на защиту от нечистой силы, сглаза или болезней. Например, в обрядовых песнях, исполняемых на Купалу, использовались заклинания, которые должны были охранять людей от злых духов и приносить удачу.

Расти, расти, рожь высокая,
Колосись, земля родимая!
Отгони ты, ветер злой,
Нечисть с нашей полрой!

3. Ритмическая игра с числом: в некоторых народных песнях встречается явный ритмический код, основанный на числовых последовательностях. Например, в песнях о косогоре или на поле работники могли использовать ритмические структуры, которые напоминают циклические повторения чисел или шагов, создавая тем самым своего рода «временные заклинания».

Светит месяц, светит ясный,
На лугах, на лугах,
Вся природа спит,
Вся природа спит.

4. Использование песен как «вещих снов»: в народной традиции существовало поверье, что песни, особенно те, что были спеты в определённые моменты дня, могут быть «вещими». Считалось, что исполнение песни в утренние часы может



предсказать события дня, а песня на закате несла в себе предвестие ночных видений или снов.

Утро красное, утро ясное,
Солнце встает, день начинается.
Что мне день принесет,
То и сбудется, то и сбудется.

Почему русская народная песня и сегодня имеет ценность?

Когда мне задают этот вопрос, я всегда говорю о том, что это самое действенное лекарство для нашей души. Если у вас непростые периоды в жизни, проживите их слушая эти песни, вдумываясь в глубину и считывая тот самый культурный код, который в них заложен.

Чтобы помочь вам разбудить «себя настоящего», предлагаю недосуге послушать таких исполнителей как: Людмила Зыкина, Ольга Сергеева, Ольга Воронец, Лидия Русланова, Антонина Сметанкина - это уже настоящая классика. Желаю вам приятного единения с культурой.



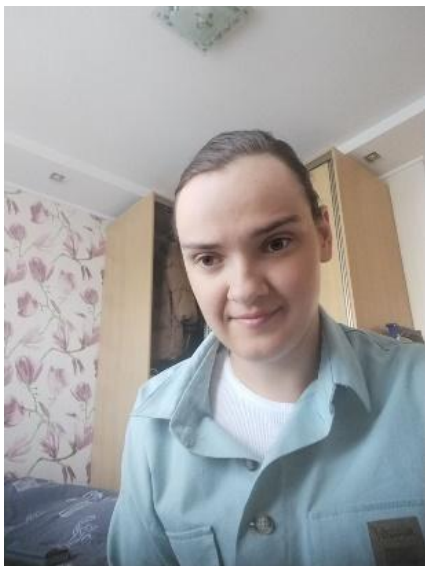
[Дарья БОГДАНОВА](#) &



Я — сама: саморазвитие

Безумная карусель: как укротить ритм современной жизни

Современный мир похож на скоростную карусель: телефон не умолкает, бесконечные входящие сообщения, а задачи накапливаются быстрее, чем успеваешь их осознать. В этом потоке легко потерять опору. Но выход есть — планирование. Рассказываю, как сделать свой день осознанным, а задачи — управляемыми.



1. Сначала — "скоропортящиеся" дела

Начните с задач с коротким «сроком годности». Важно четко понимать дедлайны: уточняйте у руководителя, когда и что должно быть готово. Не стесняйтесь обсуждать приоритеты — это поможет и вам, и начальнику сфокусироваться на главном.

2. Тишина — ваша суперсила

Отключайте звук уведомлений в соцсетях. Вы по-прежнему будете на связи для звонков, но бесконечные оповещения перестанут разрывать ваше внимание. Попробуйте — уже через день заметите, как вырастет

концентрация.

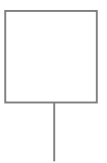
3. Книги не съедят вас целиком

Не обязательно читать всё от корки до корки. Выбирайте главы, которые актуальны здесь и сейчас. Хотите охватить больше? Составляйте списки ключевых идей или используйте аудиоверсии. Знание ≠ количество прочитанных страниц.

Планирование — не скучный график, а карта, которая помогает не сбиться с пути в безумной карусели дел. Начните с малого: определите три главные задачи на завтра, отключите один мессенджер и прочитайте всего 10 страниц. Жизнь станет лучше, когда вы перестанете бежать за всем сразу.

Карусель можно не останавливать — достаточно выбрать свой ритм.

Татьяна ЛЫЧКИНА 



Я — сама: социалка

В Госдуме одобрили инициативу о возврате 30% стоимости туристических путёвок для людей с инвалидностью

Кэшбек и возможности

Депутаты Государственной думы поддержали законопроект, предусматривающий предоставление людям с инвалидностью компенсации **в размере 30% от стоимости туристических поездок по России**. Эта мера направлена на стимулирование туристической активности людей с ограниченными возможностями и расширение их возможностей для путешествий по стране.

Несмотря на богатый туристический потенциал России, многие люди с инвалидностью сталкиваются с финансовыми барьерами, мешающими им реализовать желание путешествовать. Введение кэшбека должно стать важным шагом к созданию более доступной туристической среды.

Также в рамках инициативы поощряются совместные поездки родителей с детьми-инвалидами. Министерство труда внесло изменения в трудовое законодательство, позволяющие родителям накапливать дополнительные выходные дни, которые теперь можно использовать для совместных путешествий. Ранее неиспользованные выходные «сгорали», а сейчас их можно объединять для организации поездок по стране.

Кроме того, планируется ужесточить требования к туристическим объектам, чтобы сделать их инфраструктуру более безбарьерной и комфортной для маломобильных граждан. Эти меры призваны сделать внутренний туризм более доступным и привлекательным для всех категорий населения.





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.

