

Женщины с инвалидностью – мы имеем право!

**Каким должен быть
доступный магазин для
особых покупателей**

**РАСПРОДАЖА!!!
покупаем грамотно**

**"Иногда нужно быть
выскочкой!"
Мнение автора**

**Гороскоп на
ноябрь; советы
психолога, афиша**

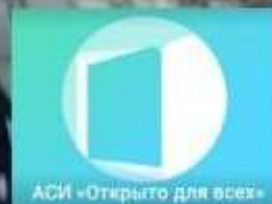
**Игрушки, которые
спасают жизни**

**Сборник стихов
шрифтом Брайля –
первый в Донецке**

**Надежда ЩЕННИКОВА:
"Творить значит жить, а
жить – это прекрасно!"**

Я – сама!

№ 7, ноябрь, 2024



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

НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ:

Анна Спасская, Ольга Юст &, Татьяна Калашникова &, Татьяна Головатенко &, Аля Струкова (Eva Latruan) &, Ирина Кю Деффо &, Светлана Шваб, Лариса Саевич &, Надежда Щенникова &, Карина Жакова (Roxy Light) &.

Главный редактор: Анна Спасская

Оформление и верстка: Анна Спасская

Информационный партнер: портал [Abakan.ru](https://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: Надежда Щенникова (из ее личного архива).



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

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

О нас

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

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

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

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

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

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

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

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



От редакции

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: сильные истории

Лариса САЕВИЧ — резидент проекта «Я сама!» в Донецке.

После ДТП в 2007, приведшего к инвалидности 1 группы по зрению, Ларисе Саевич, активной путешественнице, преподавателю, переводчику, объехавшей более 70 стран, предстояло полностью изменить свою жизнь. Однако это не только не сломило сильную женщину, но и открыло для нее новые возможности, о которых раньше она даже и не думала. Ее глазами стали муж, друзья, коллеги, и всем им Лариса платит своими любовью, талантом и бесконечно горячим сердцем, которое видит гораздо больше, чем мы можем себе представить.

Лариса Саевич — первый Донецкий автор, чье творчество было издано в формате для незрячих людей шрифтом Брайля. Уникальный сборник стихов увидел свет в 2024 году.

Лариса САЕВИЧ:

«...Видеть можно сердцем...»



Саевич Лариса Витольдовна - член Союза писателей и Союза журналистов Донецкой Народной Республики, член Международного Союза писателей и мастеров искусств, лауреат национальных и международных творческих фестивалей, лауреат литературной премии им. В. Алехина РФ, международный эксперт по вопросам инвалидности и доступной среды, руководитель литературного объединения Республиканского инклюзивного центра творчества, инвалид 1 группы по зрению, член ВОС.



Непросто жить, не видя цифр и строчек,
Не зная выраженья лиц и глаз,
Но видеть можно сердцем, знаю точно,
И добротой тех, кто возле нас...
Я попрошу «глаза» займы у многих,
Кто одолжит на миг, а кто — на час.
Один поможет перейти дорогу,
Другой заполнит бланк, прочтёт заказ.
...Я набрала «займы» и «одолжила»
У всех – и снова буду «занимать» ...
Я БЛАГОДАРНОСТЬЮ долги решила
С процентами ЛЮБОВЬЮ отдавать!..



После ДТП в 2007 году о Ларисе врачи говорили: «родилась в шубе». Она несколько месяцев была прикована к постели, после того, как ее буквально собрали по кусочкам. Но волевой характер дал знать о себе и здесь – она встала на ноги. Теперь с инвалидностью 1 группы по зрению, Лариса Саевич, активной путешественнице, преподавателю, переводчику, объехавшей более 70 стран, предстояло полностью изменить свою жизнь. Однако это не только не сломило сильную женщину, но и открыло для нее новые возможности, о которых раньше она даже и не думала. Ее глазами стали муж, друзья, коллеги, и всем им Лариса платит своими любовью, талантом и бесконечно горячим сердцем, которое видит гораздо больше, чем мы можем себе представить.

Лариса Витольдовна не опустила руки, но поставила себе цель: жить полной жизнью, и справилась!

Лариса Саевич начала заниматься общественной деятельностью, вступив в Донецкую организацию Общества слепых, а в последствии развивала и возглавляла некоммерческие организации для людей с инвалидностью по зрению.

Была членом Общественного Совета Донецкой Облгосадминистрации двух каденций, возглавляла комитеты и комиссии по вопросам инвалидности и доступности для маломобильных групп, стала экспертом Национальной Ассамблеи инвалидов, а с 2014 года – международным экспертом по вопросам инвалидности по зрению и доступности, неоднократно выступала с докладами по этим вопросам на международных конференциях в Москве, Лондоне, Париже, Бильбао.



В это переломное время Лариса нашла себе отдушину в поэзии и журналистике. Чтобы писать, она научилась работать на компьютере вслепую с помощью озвучивающего программного обеспечения.

Активная творческая работа принесла свои успешные результаты: в 2014 году была издана тиражом 5000 экземпляров книга стихов и прозы «Гармония контраста», затем авторские сборники стихов «Видеть сердцем», «Репетиция счастья», «Филология войны», «Держись за облака». В 2020 году в Курске вышли в свет еще две авторские книги: «Женский портрет в счастливой рамке» - поэзия и «Волны, штиль и снова волны» - проза. Эти книги были озвучены на студии звукозаписи Курской специальной библиотеки для слепых им. В. Алехина и включены в электронную библиотеку для незрячих «Логос ВОС» АВ 3715 в 2020 г.

Кроме того, появились публикации в сборниках «Поэт года России», Всероссийском журнале «Новая книга России» Союза писателей России, в сборниках «Донецкий край в стихах воспетый», «Донецкое время», «Шахтерский характер», Альманахах проекта «Берега дружбы» при поддержке Фонда Президентских грантов РФ, Всемирной антологии современной поэзии и поэтических переводов народов мира «Земля – наш общий дом» и др.

В журналистике Лариса Саевич отметилась публикациями в СМИ России, ДНР, Болгарии, Великобритании.

С 2012 по 2019 была официальным представителем по связям с прессой Народного артиста России Сергея Захарова в России и странах СНГ. На многие стихи Ларисы написаны песни российскими и донецкими композиторами.

Лариса Саевич обладает званиями лауреата 1 степени фестиваля-конкурса «Дары вдохновения» ВОС в номинации «Автор музыки или стихов песен», лауреата Всероссийского турнира поэтов ВОС «Поэтическое ристалище», победителя в номинации «Лучший наставник творческой молодёжи» Международного молодёжного фестиваля поэзии и поэтических переводов «Берега дружбы».

В Саратове ее сборник стихов вышел в формате для незрячих людей — уникальная книга, отпечатанная шрифтом Брайля. Сюжет об этом можно посмотреть по ссылке:

https://vk.com/mogy_sama?w=wall-225244112_361%2Fall



В сентябре этого года, когда Лариса проходила реабилитацию в Нальчике Кабардино-Балкарской Республики при поддержке БФ ДНР «Круг добра» участники республиканского Инклюзивного центра творчества провели ряд творческих литературных вечеров и встреч. Два авторских вечера донецкой поэтессы были организованы выдающимися деятелями культуры КБР. На встрече выступил бард из ДНР Сергей Джирантаев и прозвучали стихи донецкой поэтессы Анны Сыромятниковой.

Ларисе Саевич было присвоено звание почётного наставника творческой молодежи — заслуженная награда международного уровня.

Сегодня Лариса Саевич занимает активную гражданскую позицию, выразив ее в цикле стихов и песен о войне на Донбассе, с которыми она выступает на творческих площадках Донецкой народной республики и Российской Федерации.

Я — сама: мнение автора

Иногда нужно быть выскочкой, чтобы вырваться из серой массы повседневности. Быть тем, кто не боится идти наперекор правилам, кто смело шагнет в неизвестность, покидая уют своей привычной жизни.

Выскочка — это не просто яркая личность, это смелость жить по своим правилам, создавать новые направления и вдохновлять других. Каждый день дарит нам возможность проявить себя, отбросив страх осуждения. Иногда именно нестандартный подход позволяет увидеть мир по-новому, сделать открытие, которое изменит не только свою жизнь, но и жизни окружающих.



**Иногда нужно
быть
выскочкой!**

Никакие преграды не остановят того, кто стремится к самовыражению, и именно этот путь ведёт к настоящему счастью. Живи ярко, оставайся собой — ведь именно такого человека ждёт мир.

Сейчас я, рассылая свой пресс-релиз по всем группам, говорю: «Я ЕСТЬ! Я ПИШУ, Я ТВОРЮ!»

Кто-то откликается, кто-то проходит мимо, но это выбор каждого, а я выбираю говорить. Светить, а не гаснуть.

Ну а если теряются силы, нужно черпать положительные эмоции, выходить из зоны комфорта, чтобы увидеть что-то новое и интересное: концерт,

спектакль, мастер-класс — что угодно... В таких местах ты перехватываешь энергетики и возвращаешься человеком, полным вдохновения. Вдохновения, которое можно пустить в творчество.

Я считаю, что главное — делать то, что приносит тебе удовольствие. Безусловная страсть к тому, что мы делаем, наполняет нашу жизнь смыслом и вдохновением. Это позволяет не просто существовать, а жить по-настоящему. Жить, несмотря на особенности. Очень не люблю это — «человек ограниченных возможностей», мне по душе «с особыми потребностями», ведь просто нам нужно чуть больше, чуть ближе, чуть ярче, чтобы быть счастливыми, жить и делиться своим взглядом на мир, своими мыслями, эмоциями, чувствами, ощущениями.

Я уверена, что каждый голос может найти единомышленников, а значит и поддержку, и новые знакомства, которые возможно тоже станут судьбоносными. Вселенная все так завернет, что сами бы и не догадались.

НО именно для этого нужно в какой-то момент стать выскочкой. Не той, кто надевает корону и смотрит на всех свысока, а той, кто ломает стены и громко говорит: «Я ЗДЕСЬ».

В нашей стране это особенно актуально, ведь многие до сих пор привыкли, что человек с особыми потребностями живет где-то в своих стенах, не мешая жить «нормам». А ведь мы тоже имеем свой голос и нам есть что сказать.



Так что не молчим, а показываем голос, оставаясь собой. Приобретаем не высокомерие, а возможность сказать, что я есть на этом белом свете!



Я есть на этом белом свете

И это очень интересно,

На нашей голубой планете

Мне временами слишком тесно.

Я есть: дышу, пишу, рифмую,

Влюбляюсь в мир и ненавижу.
Жизнь проживаю как чужую,
И по ночам я звёзды слышу.

Я есть: внутри этих иллюзий,
Где оболочка не моя.
Я добавляю рифмам вкуса
Я — мир, планета и Земля.

Во мне — Вселенная и вечность
Какая есть, другой не стать.
Я побеждаю бесконечность,
Учусь и верить, и прощать!

Я точно знаю, буду дальше
Жизнь проживать, встречать закат.
Без лести и без грубой фальши
Живу я без черновика!

(01.10.2024)

ваша Eva Latruan 

Школа доступной среды

Для маломобильных хозяек (и хозяев) серьезную проблему составляет поход в магазины, потому что часто они просто недоступны и с точки зрения архитектуры, и с точки зрения обслуживания. Конечно, сейчас очень популярны интернет-торговля и доставка, но часто покупателю, даже маломобильному, хочется самому зайти в магазин, посмотреть товары, сравнить цены, попробовать, примерить, пообщаться.

Нынешние крупные торговые центры, сетевые магазины уже оборудованы пандусами, а вот внутри магазинов с доступностью и обслуживанием есть проблемы.

Приведу несколько рекомендаций, чтобы поход в магазин для маломобильных покупателей был удобным, комфортным и приятным.

Доступный магазин для особых покупателей

 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.



Ширина проходов в торговом зале должна быть достаточной для передвижения инвалида-колясочника: 1,4 м (минимум 0,9 м); для универсамов, супермаркетов, оптовых рынков торговой площадью свыше 650 кв. м - не менее 2 м. Выступающие архитектурные конструкции (например, колонны) для предупреждения слабовидящих обозначаются яркой маркировкой. Как минимум одна касса должна быть оборудована в соответствии с требованиями доступности для инвалидов и иметь ширину прохода не менее 1,2 м.



Для обеспечения свободного огибания при проходе кресла-коляски ширину прохода рекомендуется увеличивать до 1,1 м. Кассовый аппарат с расширенным проходом следует обозначить знаком доступности. Столы, прилавки, расчетные плоскости кассовых кабин следует располагать на высоте, не превышающей 0,8 м от уровня пола. Максимальная глубина полок (при подъезде вплотную) не должна быть более 0,5 м. В торговых залах рекомендуется обеспечить дополнительные полки или часть основного прилавка пониженной высоты от 0,7 до 0,8 м от уровня пола.

В магазинах готовой одежды, где имеются примерочные кабинки для одежды, должно быть не менее одной специализированной примерочной для инвалидов (допускается универсальная для мужчин и женщин), с возможностью разворота на кресле-коляске, а также оборудованной опорными поручнями, зеркалом, нижний край которого находится на высоте 0,35-0,45 м от уровня пола, устройством вызова помощи. Габариты примерочной кабины для инвалида, передвигающегося на кресле-коляске, – не менее 2,3×2,5 м.



В крупных торговых центрах должен быть предусмотрен туалет для инвалидов, обозначенный знаком доступности. В торговом зале должна быть информация о наличии и расположении туалета. Универсальная кабина туалета должна иметь размеры не менее: ширина - 1,65 м, глубина - 1,8 м. В кабине рядом с унитазом следует предусматривать пространство для размещения кресла-коляски, а также оборудование кабины поручнями, крючками для одежды, костылей, тревожной кнопкой для вызова сотрудника.

Если в магазине нет санузла для посетителей, а есть только служебный, можно организовать внеочередное обслуживание маломобильных покупателей, чтобы время их пребывания в магазине не превышало одного часа.

Информационные доски, уголок покупателя должны располагаться на оптимальной от пола высоте и быть удобными для чтения. Важная информация должна быть выполнена крупным шрифтом, доступным для чтения слабовидящими.

В удобном для посетителей-инвалидов по зрению месте должны быть предусмотрены тактильные мнемосхемы, выполненные шрифтом Брайля, с информацией о расположении торговых залов и секций, об ассортименте товаров. Для инвалидов по слуху данная информация может дублироваться голосовыми сообщениями.



Персонал магазина, ответственный за обслуживание людей с ограниченными возможностями, должен оказывать помощь инвалидам в преодолении барьеров: инвалидам-колясочникам помогать доставать товар с полок, инвалидам по зрению – зачитывать информацию о цене и характеристиках товаров. Эти обязанности прописываются в должностных инструкциях сотрудников. С продавцами торгового объекта должен регулярно проводиться инструктаж по обеспечению доступности объекта и услуг для инвалидов и оказания им необходимой помощи.



Применение принципов универсального дизайна предполагает некоторые приемы, облегчающие пребывание маломобильных граждан на торговом объекте:

Так, можно в зонах с товарами повышенного спроса практиковать вертикальную выкладку товара, чтобы человеку любого роста, или сидящему в кресле-коляске было удобно его достать без посторонней помощи.

Для пожилых и слабовидящих потребителей важно рациональное расположение информации на ценнике и крупные цифры цены. При этом важно обратить внимание на приоритетность информации: цена,

вид, сорт товара, с тем чтобы выделить наиболее важный сегмент ценника.



Целесообразно предлагать покупателям из категорий МГН тележки на колесиках для более мобильного передвижения по торговому залу. Кроме того, тележка может служить дополнительной опорой для людей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Тележка позволит покупателю освободить руки и опираться на ручку в процессе передвижения, свободно выбирая товары.

Проходы в торговых залах и эвакуационные пути должны быть широкими и не загромождаться коробками, упаковкой, ящиками, чтобы не мешать беспрепятственному передвижению покупателей к полкам с товаром или в случае эвакуации.

Пути эвакуации из торгового зала и запасный выход должны быть обозначены специальными табличками-значками, запасный выход также должен предусматривать пандус. Если с каждого из этажей здания или сооружения невозможно обеспечить своевременную эвакуацию всех инвалидов за необходимое время, то следует предусматривать на этих этажах безопасные зоны, в которых инвалиды могут находиться до их спасения пожарными подразделениями.



Если достичь архитектурной доступности помещения магазина без дополнительной адаптации, ремонта или реконструкции сложно или вовсе невозможно, тогда покупатель с особыми потребностями может рассчитывать на помощь персонала, в т.ч. с использованием передовых технологий: так, при невозможности попасть на второй этаж магазина, вы можете просить сотрудника сфотографировать или снять на видео интересующий вас товар, предоставить вам фото или стрим-съемку, чтобы вы сами выбрали понравившийся вам товар, который вам принесет сотрудник, а оплату вы сможете совершить картой на мобильном кассовом терминале. Вот как-то так...

Приятных покупок!



Я — сама: сильные истории

Надежда ЩЕННИКОВА с 13 лет пишет стихи, а сейчас занимается и прозой для детей. Выпустила несколько книг. Несмотря на диагноз — ДЦП с перекосом таза и подвывихом правого тазобедренного сустава — она профессионально занимается плаванием с последнего курса учебы в институте. В 2019 году получила две бронзовых медали на первых областных соревнованиях по плаванию. Надежда очень любит путешествовать, открывать для себя новые места и впечатления, поднимаясь в горы, изучая древние руины и узкие стены замков или путешествуя верхом на лошади или квадроцикле.

«Творить значит жить, а жить — это прекрасно»



Писать стихи и рассказы для детей — ее хобби. На все ее вдохновляют люди, а главное дети, которым нравится читать. Свои первые книги: «Маленькие истории о Грусти и Радости», «Колючий детектив. Загадки сказочного леса» и «Новые приключения колючего детектива» Надежда издала за собственные деньги.

Надежда уверена: нужно заниматься любимым делом и выгорания не произойдет. Конечно, она устает, но понимает, что нужно двигаться дальше и столько всего в жизни нужно еще успеть сделать. А времени на самом деле не так много, как кажется.



Я осознанно пишу стихи с 13 лет. Начиная со стихов в коллективных сборниках. Когда поняла, что в рамках короткого стихотворения не могу уместить все свои мысли, стала писать прозу. Со временем перешла на детские рассказы. Развиваюсь в разных жанрах. В основном это реализм. Люблю глубокие жизненные истории. Меня вдохновляют люди, природа и, конечно, дети, которые читают мои книги.



Стихи Надежды — размышления о любви, добре и зле, о том, что нужно людям, чтобы по-настоящему стать счастливыми.

Надежда ведет [блог, где рассказывает](#) про современные книги. Он для всех, кто любит читать или у кого есть дети, подростки, потому что там, действительно хорошая литература.

Откуда в мире столько зла,
Ведь каждый в детстве верил в чудо.
Дана нам жизнь не навсегда,
Исчезнем скоро мы отсюда.

Тогда зачем другим вредить?
И разрушать, что строят люди?
И отнимать у друга жизнь?
Мы же не Боги и не судьи.

Мы в мир пришли, что Бог создал,
Оставил в дар нам смертным людям.
Как Ангел, крыльями обнял,
Надеюсь, время все рассудит.

Мне больно в мире этом жить,
И видеть, как страдают люди,
Ты научи нас всех любить.
На небесах тогда мы будем.



Нашим читательницам Надежда желает никогда не сдаваться на пути к своей мечте, обязательно ее исполнить и стать счастливыми. Пусть трудности только закаляют и вдохновляют на новые вершины!

Я — сама: шанс на жизнь!

Друзья Анастасии Успенской чаще называют ее Настя или Ася, ей 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.

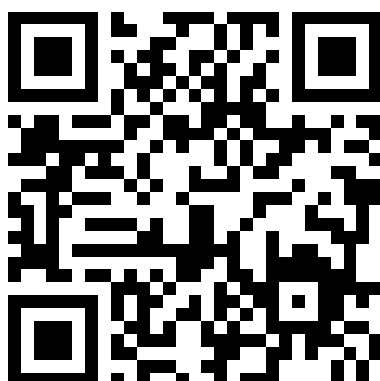
Каждый заказ — это не просто покупка. Это проявление милосердия и помощь.

- 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

Желание заглянуть в свое будущее, наверное, возникает у каждого человека. Кто-то пытается сделать это с помощью магии, чтобы узнать, что ожидает впереди, кто-то использует научные методы психологии.

Можно ли изменить судьбу, если, допустим, вы слышите предсказание, которое может изменить вашу жизнь не в лучшую сторону?

Если все оставить как есть, то вероятность исполнения предсказания вырастет?

Что же делать?

Погадай, цыганка, на судьбу!



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.

В моей практике таких ситуаций много: клиенты приходят с запросом разойтись, но потом, после разрешения ситуации, семья сохраняется и отношения исцеляются.

Дочь не разговаривает с матерью много лет и это влияет на ее жизнь: она создает конфликтные ситуации с окружающими. После консультации, оставив претензии и обиды, жизнь переворачивается на 180°.

Из-за тревоги человек теряет смысл жизни и начинает болеть. А после консультации, разобравшись в проблеме, принимая себя, находит новую сферу реализации, и тем самым избегает негативных ситуаций в жизни.

Можно ли изменить жизнь?

Или считаете, что нужно принимать судьбу такой, как она есть?

Конечно, есть ситуации в жизни, где человек беспомощен и изменить ничего нельзя - это потери, смерть близкого, болезни, неподвластные человеку. Но даже при всех сложностях судьбы можно изменить качество жизни, чтобы находить смысл, который придает силы и веру в завтрашний день.

Желаешь побыть для себя немного магом?

Найди чуточку времени, чтобы заглянуть в свою жизнь...

Закрой глаза, сделай три-четыре глубоких вдоха и выдоха и расслабься.

Представь сюжет выходного дня.

Ты собираешь вещи для небольшого путешествия, подходишь к остановке, на которой тебя ждет автобус.

Просмотри внимательно:

Какая погода в этот день?

Какое место ты занимаешь в автобусе?

Заняв место, приходят в автобус близкие люди.

Посмотри, кто сидит за рулем? Кто рядом? Куда автобус собирается ехать? Какой маршрут и по какой дороге? Какие будут остановки?

Посмотри внимательно, как ведут себя пассажиры, чем они занимаются? Их лица, мимика, отношение ко всему происходящему. Что ты чувствуешь?

Ты можешь дать название своему автобусу, обозначить остановки и посмотреть, что будет происходить в твоём небольшом путешествии. Пусть твой автобус проделает путь до конечной остановки и ты, выйдя из него, узнаешь о своей жизни чуточку больше, чем ещё 15 минут назад.

Ведь автобус - это о тебе и о том, как ты управляешь своей жизнью, как взаимодействуешь со своими близкими.

Заглянув в детали своей картины, ты сможешь увидеть и понять свою жизнь больше, а это значит, найти ответы на многие жизненные вопросы.

Если появились вопросы или ты хочешь поделиться своей историей, напиши в личном сообщении, и я помогу раскрыть тебе собственную картину вместе.

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



Я — сама: уроки стиля

Ноябрь — это месяц, когда начинается сезон скидок и распродаж. Совсем скоро во многих магазинах стартует «Черная пятница». Магазины обещают скидки до 50%, но так ли это на самом деле?

Вот несколько советов, как правильно совершать покупки на распродажах в «Черную пятницу» и избежать лишних трат.

Как правильно покупать на распродажах



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

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



1. Планируйте покупки заранее. Покупайте только то, что есть в вашем списке покупок. (Желательно перед этим сделать разбор гардероба и понять, чего не хватает).
2. Когда будете примерять новую вещь, мысленно составьте как минимум три комплекта с уже имеющимися позициями в вашем гардеробе. Получилось три комплекта? Тогда берём!



3. Посмотрите на цены до распродажи, чтобы понять, действительно ли скидка значительная. Посчитайте сколько процентов скидка на самом деле. Обычно это 10% - 20%, а не 50%, как написано на витрине.
4. Не делайте спонтанных покупок. Возле кассы обычно стоят коробки с носочками, кошелёчками и прочей мелочью. Проходим мимо этого, если их нет в вашем списке.
5. Установите бюджет. Определите, сколько вы готовы потратить, и придерживайтесь этого лимита. Это поможет контролировать расходы.
6. Проверяйте качество. Внимательно осмотрите вещь, нет ли на ней затяжек и повреждений, все ли пуговицы на месте. Часто магазины выставляют на скидки позиции в довольно потрепанном состоянии.
7. Подписывайтесь на рассылки. Многие магазины предлагают эксклюзивные скидки для подписчиков. Это может помочь вам сэкономить.
8. Используйте кешбэк и купоны. Проверьте, есть ли доступные кешбэк-сервисы или купоны на дополнительные скидки.
9. Следите за временем. Некоторые предложения могут действовать только в ограниченное время. Убедитесь, что вы не упустили шанс на выгодную покупку.
10. Проверяйте политику возврата. Убедитесь, что у магазина хорошая политика возврата на случай, если товар не подойдет или окажется некачественным.

И главное, не поддавайтесь панике. Черная пятница — это не единственный день распродаж. Если вы пропустили что-то, всегда есть другие акции и скидки в будущем. Следуя этим советам, вы сможете сделать выгодные покупки и избежать ненужных трат!



Я — сама: советы Вселенной

Нас ждёт незабываемый ноябрь — это время наслаждения позитивными результатами своего труда и сохранения планов будущего развития. Проявление вашей сути, ваши личные желания и устремлений в жизни выходят на первый план.

Проработав свои планы и цели на будущий год, вы легко сможете их исполнить в год Деревянной Зеленой Змеи.

Прогноз погоды от Вселенной на ноябрь 2024



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



Месяц будет энергетически насыщенным: большой трин планет Меркурия, Марса и Нептуна может создавать праздничное настроение, которое не будет требовать от вас дополнительных сил для его поддержания. Просто сохраняйте это состояние, находитесь в нём, создавая навыки внешней и внутренней гармонии с собой.

Это состояние поможет вам по-иному проявлять себя в социуме, создать необходимые связи и контакты, проработать и сделать верный выбор, уйти от враждебности и конкуренции к сотрудничеству на уровне доверия, честности с окружающим миром.

Желательно в течение месяца завершать дела, раздавать долги, необходимо расставить все точки над «и», подвести черту под прошлыми планами, делами и отношениями. Марс в оппозиции с Плутоном — неиспользованная энергия приводит к конфликтам и

обидам, желанию наказать. Направьте эту энергию на очищение и прощение, подведение итогов.

В бизнесе дела идут легко и хорошо, главное условие: не начинать новых крупных проектов. Месяц благоприятен для продолжения начатых проектов и завершения старых, получение заслуженного результата.

Чаще встречайтесь с друзьями и единомышленниками, родными, занимайтесь тем, что приносит вам радость и удовольствие. Больше бывайте на природе, осенняя, ноябрьская природа имеет свою прелесть и красоту, наслаждайтесь.

Подведём итоги, фокус внимания на месяц:

- наслаждаемся позитивными результатами своего труда;
- создаем свою внешнюю и внутреннюю гармонию;
- подводим итоги, завершаем дела, раздаем долги;
- не начинаем новых крупных проектов;
- встречаемся с друзьями, единомышленниками, родными;
- занимаемся тем, что приносит вам радость и удовольствие;
- больше бываем на природе.

Внимание по сферам жизни для каждого знака зодиака:

♈ **Овен** — связь с родом, создание дома радости

♉ **Телец** — творчество, любовь, романтика, вы на сцене жизни

♊ **Близнецы** — партнёры, договоры, встречи, контакты

♋ **Рак** — ресурсы других людей, эмоционально близкие отношения

♌ **Лев** — расширение своих границ и горизонта мира

♍ **Дева** — обучение, путешествия, снятие ограничивающих убеждений

♎ **Весы** — авторитет, видимость, вы капитан своей жизни

♏ **Скорпион** — сообщества, бизнес, будущие планы развития

♐ **Стрелец** — тело, имидж, личные ресурсы, связь с родом

♑ **Козерог** — личные ресурсы, связь с родом

♒ **Водолей** — общение в коротких поездках, личные ресурсы рода

♓ **Рыбы** — общение с близким кругом, соцсети, активные продажи

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

Ваш астролог

Татьяна ГОЛОВАТЕНКО ♿



Я — сама: книжные новинки

Увидел свет сборник стихов талантливого автора проекта «Я сама!» — Карины Жаковой, пишущей под псевдонимом Roxy Light.

Для **Roxy Light «Вдохновенная пора»** — второй сборник ее стихов разных лет. Несмотря на полное отсутствие зрения и частично слуха, с детства проявляла себя в творчестве. Выпускница Брянского госуниверситета, работает в ООО «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.

Арфист

Искрились струн невесомые звуки,
В высь воспарившие песни хрустальные.
Чуткие пальцы, изящные руки.



Взгляд вдохновенный, глаза чуть печальные.
Светлое прошлое. Мысли волною.
Образ далёкий ему вспоминается.
Радость свиданий минувшей весною.
Нежная, стройная фея-красавица.
В смелой душе — к созиданью стремленье.
Голосом арфы стук сердца окованный.
Эхо мелодии, крови кипенье.
Пламень пылает, судьбой уготованный.
Горечь разлуки. Под кожей пульсация.
Музыка в высь устремилась неистово.
Звёзд мириады. Бушуют овации.
Властно восходит луна серебристая.

Скачать сборник и поддержать автора:

https://ridero.ru/books/vdokhnovennaya_pora/



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.



Я — сама: хобби

и [Мария Стукалова](#) из Сыктывкара выращивает чудесные цветы и пишет стихи на двух языках: коми и русском. Ее работы наполнены теплотой и нежностью, чем она с удовольствием делится с нашими читательницами.

«Цветы цветут, душа поёт,
У меня их много.
Про цветы, их красоту
Расскажу немного.

Давно цветами увлекаюсь,
Вместе с солнцем просыпаюсь.
Даю подкормку, поливаю,
С закатом солнца засыпаю.

Крокусы и барбарисы,
Гвоздики, мускари, ирисы,
Флоксы, люпины, гипсофилы —
Они все придают мне силы.

Дельфиниумы и лихнис —
Вот к чему мой интерес.
Ароматом наслаждаюсь,
Красотою восхищаюсь».



Цветами я занялась ради интереса, красоты, чем дальше, тем больше. Получаю огромное удовольствие. Аромат возле дома, красота, насыщенность окрасок.

**С конца апреля по конец октября цветы радуют поочерёдно
Первой из-под снега выходит и зацветает пушкиния, за ней —
дельфиниум и лилии. Цветы вдохновляют меня на стихи.**



Я — сама: фестивалим

Журнал «Я — сама!» — медиа-партнер семейного фестиваля «ИНВЕСТИРУЙ В СЕМЬЮ»!

Когда: 1 ДЕКАБРЯ, с 10:00 до 18:00

Где: г. Краснодар, ул. Новокузнецкая, д. 84.

УЧАСТИЕ БЕСПЛАТНОЕ, НО важно зарегистрироваться на сайте.



32 эксперта в четырех тематических секциях:

- Физическое здоровье
- Психозэмоциональное здоровье
- Интеллектуальное развитие
- Духовное развитие

На фестивале вы получите бесплатные консультации от лучших специалистов:

- ☞ Эксперта по защите от вовлечения детей в опасные игры
- ☞ Профориентолога
- ☞ Специалиста в вопросах отношений между детьми и родителями
- ☞ Эксперта по семейному здоровью (укрепление иммунитета, проблемы акне, гормональные вопросы, нормальный рост и вес)
- ☞ Специалиста по детской мотивации и профилактике выгорания и др.

Обсудим актуальные темы:

- ☞ Зависимость от гаджетов
- ☞ Влияние нейросетей и искусственного интеллекта
- ☞ Грамотное распределение финансов: как сохранить и приумножить и др.

★ Для вас — мастер-классы от экспертов, ярмарка, подарки, развлечения и живая музыка! На память мы организовали профессиональную фото- и видеосъемку 📷.

*🎨 Конкурс детского рисунка среди участников фестиваля — победителям подарки от партнеров.

Программа и регистрация — на сайте:

<http://project10580399.tilda.ws>

