

Я - сама!

№ 6, октябрь, 2024

**Удобная кухня для
маломобильной хозяйки**

**Татьяна ГОЛОВАТЕНКО
и "Музыка планет"**

Утепляемся стильно:
8 советов стилиста

**"Написана зубами":
картины художницы
с ДЦП**

Гороскоп на
октябрь

Уход за кожей лица и
тела осенью

Рецепт осенней шарлотки
от хозяюшек с синдромом
Дауна

**Игрушки, которые
спасают жизни**

Няни благотворительного
фонда: забота, исходящая
от сердца

Eva Latruan: Нужно не бояться
быть собой!

Женщины с инвалидностью – мы имеем право!

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 &, Наталья Ермоленко, Светлана Шваб.

Главный редактор: Анна Спасская

Оформление и верстка: Анна Спасская

Информационный партнер: портал Abakan.ru

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

Задать вопрос редакции, предложить тему для обсуждения, стать частью проекта: spasskaya.aa@gmail.com или любой мессенджер: +7 983 256 18 82.

Знаком & отмечены материалы, созданные авторами с ИНВАЛИДНОСТЬЮ.

Фото на обложке: Татьяна Головатенко (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.

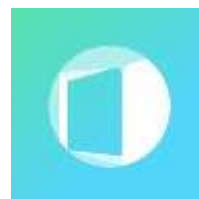
Кроме того, женщины с инвалидностью часто стеснены в деньгах и не могут позволить себе поехать на мероприятие или принять участие в тематической встрече. Все материалы находятся в бесплатном открытом доступе, чтобы в любое время участница проекта могла ими воспользоваться себе на благо.

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

С августа 2024 года наш журнал — амбассадор и партнер проекта Агентства социальной информации «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 качество 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: героиня номера

Татьяна Головатенко — резидент проекта «Я сама!» с первых его дней. Ее история — яркий пример силы не только тела, но и духа. Она смогла преодолеть все выпавшие на ее долю препятствия, и нашла в себе силы открыто говорить об этом, вселяя надежду в тех, кто уже отчаялся что-то изменить в своей жизни. Сильная история сильной женщины, которая однажды сказала: «Я сама!», и справилась. У Татьяны наследственная мозжечковая атаксия Пьера-Мари. Это нарушение работы мозжечка со спонтанно возникающими нарушениями походки, тремором, нарушениями речи и плохой координацией движения рук и ног. Татьяна сама поделится с нами своей историей.

Татьяна Головатенко: Сказав однажды «Я сама!», я сдержала свое слово!

Я мало помню своё раннее детство. Как говорят психологи, если вы не помните свои ранние годы, значит ваша психика оберегает вас от серьёзных травм, с которыми можете не справиться. Возможно, это правильно.



Я родилась в марте 1971го, и вспоминая себя в детстве, могу сказать — я была очень любопытным ребенком, который стремился находиться в состоянии любви и радости, несмотря на окружающую напряжённую подавляющую атмосферу контроля в семье. Моя мама была очень тревожной и контролирующей, никогда не давала мне свободы самостоятельно проявляться. Одно из моих постоянных заявлений с её слов было «Я САМА». Сейчас я понимаю её страх: ей было сложно отпустить контроль — сложное вынашивание, угроза выкидыша, каждый день решался вопрос продолжения или прерывания беременности. Несмотря на все показатели, я продолжала жить и развиваться, сами врачи удивлялись тому, как ребёнок хочет жить!

С детских лет я мечтала о подвигах и путешествиях, хотя и чувствовала свои физические ограничения. Руки, ноги были, как у всех, хотя самые простые действия для каждого ребенка я не могла делать: прыгать, бегать, лазить по деревьям, сохранять равновесие, играть в «резиночку», прыгать на скакалке, разговаривать с детьми.

Это было почти подвигом для меня, нужно было постоянно преодолевать внутреннюю стеснительность, скованность и тяжесть тела.

В школе было сложно выходить к доске, брать в руки мел, что-то писать — это было просто шоком, руки не слушались, все мысли и знания вылетали из головы. В этот момент у меня была одна задача: справиться физически с телом, с волнением, стыдом, с мелом, который постоянно выпадал из рук, пальцы не слушались, мел не хотел писать. Диктанты по русскому от волнения и тремора в руках я писала очень медленно, с трудом успевала за учителем. Опиралась на память, что услышала то и записывала, как понимала. Читать вслух было психологической пыткой для тела.

Со всеми трудностями я справлялась сама, мне никто не мог объяснить, почему у меня это происходит. В школе относились ко всем одинаково строго и требовательно. Помню, на уроке физкультуры во втором классе надо было прыгать в высоту. В моей голове полный шок, нейронные связи, как это сделать отсутствовали, тело стало каменным, тяжёлым и не подвижным. Не помня себя, я каким-то чудом прошла это испытание. Учитель у нас был хороший, особо нас не мучил, так как возможно в таком шоковом состоянии находилась половина класса.

О том, что у меня наследственная мозжечковая атаксия Пьера-Мари (нарушение работы мозжечка с такими последствиями: спорадические, спонтанно возникающие, формы церебральной атрофии, которые проявляются нарушением походки с тенденцией к медленному прогрессированию, атаксией конечностей



(плохо скоординированные движения рук и ног), нистагмом, дизартрией (нарушение произношения)) я узнала в 12 лет. В это время мама оформлялась на инвалидность, и генетик попросила привести меня на обследование. Увидев мои руки, она сразу предположила диагноз, он также подтвердился другими анализами.

Эта болезнь не лечится, с этим надо научиться жить, она же может привести к инвалидности, как это случилось с мамой.



Узнать диагноз и приговор в 12 лет сложно, а ещё сложнее объяснить всем, почему у тебя дрожат руки, почему ты всё понимаешь, а не можешь сказать, или, когда чувствуешь состояние человека, его негатив и тебя накрывает страх оцепенения. При этом нужно было учиться, найти своё место в социальной жизни и не стать аутсайдером.

Я не могла попросить помощи у родителей: папа всё своё внимание уделял маме, которая постоянно была на грани жизни и смерти, им

было не до меня...



Возможно тогда я уже поставила для себя цель: разобраться с темой здоровья, найти возможность облегчить свой диагноз другим способом, если официальная медицина не может дать ответа на него.

Школа закончилась, я получила планово-экономическое образование, поступила работать в бухгалтерию в одном из крупных заводов города и страны. Там же создала прототип «1С: бухгалтерия» для своего отдела, когда в нашем отделе появились первые компьютеры, этой программой долгое время пользовались пока на предприятие пришла официальная «1С бухгалтерия».

При всём этом мне сложно было объяснять свои физические особенности, в то время об этом мало говорили, как об ограничениях, их не признавали, ты должен быть как все, активным и здоровым. Хотя по факту физически это было сложно.

Честно скажу, когда я узнала о своей наследственной особенности понимала, что она может перейти детям, я не хотела выходить замуж, чтобы не иметь детей. Но любовь не спрашивает, она ведёт по жизни. Я полюбила, мы поженились, да у меня были опасения, но мой муж дал мне уверенность, что вместе мы справимся с любой задачей и

трудностью. Я не планировала и не стремилась, так случилось, бог или Судьба дали эту возможность. У меня появились двое замечательных детей — дочь Алина и сын Антон, самое главное, у них не было моей наследственной особенности. Я была этому рада, дети росли легко двигаясь, моторика рук без ограничений и зажимов, они могут свободно двигаться и выражать себя.

Я училась у них этой свободе движения и самовыражения, смотрела, как они танцуют, мы вместе создавали целы миры из домашних предметов, строили корабли, отправлялись в далёкие путешествия. Я по возможности давала своим детям проявлять свои таланты и способности.



Одновременно я стала изучать разные системы — астрологию, нумерологию, формулу души, понимала их потребности и стремления.

Дети всегда требуют определенного порядка и дисциплины с уважением, творчество — это хорошо, но иногда они просто выходили за пределы моего терпения, и градус агрессии мог зашкаливать. В этот момент я поняла, что та методика наказания, которой меня воспитывали, не помогает, нужен другой метод.

И я придумала: предупреждения! Когда я понимала, что наступает предел я громко объявляла детям: «Не

будите в маме зверя!»

Они понимали, знали, что это черта, которую не следует переходить потом будет наказание, за которое они уже понесут ответственность.

С детских лет я относилась к ним, как целостным личностям, проявляя понимание и доверие их поступкам, уважая их выбор.

Сын мной гордился, когда я уже в очень зрелом возрасте выступала в спектакле театральной студии. После моей премьеры он сказал: «Мама, ты очень похожа на меня, когда я выступал в КВН».

Он был членом молодежной команды КВН ДГТУ, так же был кандидатом в мастера спорта по тхэквондо, много занимал призовых мест на соревнованиях.

Недавно мой сын женился и создал свою семью.

Отмечая достижения своих детей, я понимаю, что моя физическая наследственная особенность осталась со мной, моя мама получила от своего отца и передала мне, чтобы я смогла с этим справиться и создать инструменты, которые помогут снизить проявление физических особенностей.

 **Мой долгий путь исследования и поисков в психологии и различных телесных практик и систем, связанных с развитием личности человека, привёл к созданию авторской методики «Музыка планет», которая помогла мне восстановить здоровье, сознание, эмоциональный интеллект.** 

Проработав в найме 20 лет, я ушла, пройдя путь от бухгалтера до главного бухгалтера, изучив на практике все системы бухучёта.

Сейчас я полностью посветила себя квантовой астрологии, «Музыке планет», провожу консультации, создаю индивидуальные программы в сфере отношений, встречи партнера, создания своего пути, восстановления здоровья, укрепления позвоночника. Мною создано более двухсот личных звуковых медитаций для здоровья.

А музыку от профвыгорания слушают сотрудники Первого интерната детей ОВЗ Санкт-Петербурга.

Я много работаю с будущими матерями, помогая прийти к осознанному материнству, сейчас это особо важно, ведь дети будущего требуют иного подхода без страха и ограничений, общения с уровня любви и доверия этому миру.

Я основала [творческое сообщество «АМА ПРО»](#), где каждый эксперт может найти дружескую среду для проявления своих талантов, упаковать свой продукт в энергии своего цвета, и совершать легкие продажи без усилий.

В планах — провести тур по городам России с темой «Музыка планет - язык Вселенной».

Мы живём в удивительное время, когда прошлые системы ограничения могут не работать и нам требуется иной осознанный подход для жизни, найти который я помогаю с удовольствием.

Я — сама: мнение автора

В одном моем стихотворении есть строчка: «Ведь для тебя кто-то мир, а для кого-то — ты». В каждом человеке есть мир, хороший и не очень, глубокий и поверхностный. Есть люди создания и создатели. Но на самом деле важно помнить, что главное — не бояться быть собой и не пытаться всунуть себя в общепринятые критерии жизни. Знаете, как говорят: даже если ты ангел, найдутся те, кого будут бесить твои крылья...

Нужно не бояться быть собой!



Можно много говорить о вере, даже о Боге, но я верю во Вселенную. Она как женщина должна меня понимать (хи-хи). Вселенная была до нас и будет после, поэтому уж точно знает, как и зачем нам нужно. Иногда задают вопросы, мол, а хотела бы ты быть нормальной? Всегда хочется спросить в ответ: «А как это?»

Конечно, наверняка каждому хочется иметь и уметь что-то большее, и я не исключение, но...

Даже когда меня мое здоровье стало подводить и пришлось приспосабливаться к новым обстоятельствам, я все равно считаю, что свобода — она не снаружи, а внутри меня, и не определяет моя болезнь (легкая форма ДЦП), и даже моя внешность (никогда не считала себя красивой и даже симпатичной). Я — это и есть мой мир, мое творчество, люди, которые мне дороги. Да, когда-то в физическом плане для меня все было намного лучше, однако история не терпит сослагательного наклонения — а вот если бы....



Важно не то, что было в прошлом, и не то, что будет в будущем.

Важно только сейчас — настоящее. Ведь жизнь сама по себе очень короткая история и нужно успеть за этот промежуток времени быть собой, творить добро, оставить после себя что-то великое, доброе, вечное, не стесняться своего несоответствия общепринятым понятиям красоты и не ругать мир... Мир сам по себе сложен, а вот Вселенная рано или поздно все сложности распутает, и мы поймем, для чего все

это.



Я уже много лет пользуюсь лайфхаком Вселенной: если что-то очень хочется или очень нужно, чтоб что-то случилось (важный звонок, интересная встреча и т.д.), я закрываю глаза и говорю: «Вселенная, ну пожалуйста, добром верну, только покажи, как...»

Обычно ожидаемое случается хоть и не сразу, но нужно обязательно за это вернуть добро обратно во Вселенную.... (Вернуть добро это сделать что-то хорошее другому человеку, не важно, близкому или постороннему). Когда не знаю, кому и чем помочь, я просто смотрю внимательнее вокруг, ведь на самом деле сделать маленькое добро не сложно. Иногда даже в интернете всплывают новости о сборах или просьбы что-то сделать, главное, любое добро во Вселенную должно возвращаться, иначе... А иначе добро кончится, а Вселенная обидится и отвернется. А ведь там, в космосе, так волнующе интересно.



Спасибо тебе, Вселенная, за то, что даешь мне, и за тех, кто рядом,

и кто видит меня настоящую вопреки всему!



ваша Eva Latruan



Школа доступной среды

Любая современная хозяйка проводит на своей кухне достаточно много времени, это помещение многофункциональное: здесь мы готовим еду, едим, храним в холодильнике продукты, моем посуду, держим в шкафчиках кухонную утварь и средства для уборки, проводим время вечером за телевизором, отдыхаем. Для хозяйки кухня – любимое место, поэтому было бы неплохо сделать его комфортным и безопасным, особенно, если хозяйка (или хозяин) имеют проблемы со здоровьем. Позволю дать несколько советов для обустройства удобной кухни.

УДОБНАЯ КУХНЯ ДЛЯ МАЛОМОБИЛЬНОЙ ХОЗЯЙКИ

 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.



1. Безусловно, необходимо подумать о правильной расстановке техники и мебели в зоне так называемого «треугольника» - холодильник – раковина - плита. Между ними должно быть не слишком большое пространство, чтобы оборудование было в пределах досягаемости. Между плитой и раковиной лучше расположить рабочую поверхность, чтобы брызги от раковины не попадали на плиту или варочную поверхность.



2. Холодильник лучше разместить у входа в кухню, чтобы было ближе выгружать и раскладывать продукты. Холодильник не менее, чем на 5 см должен быть отодвинут от стены, чтобы обеспечить охлаждение задней стенки. Морозилка в холодильнике более удобна снизу, ибо мы не слишком часто наклоняемся за замороженными продуктами.

3. Плиту для маломобильных хозяев лучше использовать электрическую индукционную, так как нет опасности близости открытого огня, если же плита газовая, пользуйтесь системой электроподжига или пьезозажигалкой, чтобы не использовать спички.

Кран у раковины лучше использовать шаровый, рычажный, излив высокий, длинный или гибкий, чтобы можно было легко помыть руки, продукты, налить воду в чайник или кастрюлю.

4. Рабочая поверхность или стол для готовки должны быть достаточно большими, чтобы разместить мелкую бытовую технику: микроволновку, мультиварку, электрочайник, соответственно под эту технику размещается и комплект розеток, с учетом того, что чайник занимает одну розетку постоянно. Лишнюю кухонную утварь со стола лучше убрать в целях экономии места. Если это удобно, в качестве рабочей поверхности можно использовать широкий подоконник.



5. Для хозяйки на кресле-коляске необходимо предусмотреть свободное место под столом, рабочей поверхностью, раковиной, чтобы было куда убрать ноги. Внутри рабочей поверхности может быть вмонтирована выдвижная плоскость обеденной зоны или даже гладильная доска, если позволяет место.



6. Для хозяек с пониженным зрением можно оборудовать дополнительную подсветку рабочей зоны, над плитой можно повесить вытяжку с подсветкой, можно зонировать освещение на кухне, чтобы было комфортнее и удобнее работать или отдыхать.

7. Ящики и полки кухонного стола или навесных шкафчиков должны быть расположены на досягаемой высоте, чтобы можно было необходимую утварь достать, не вытягиваясь, или не вставая. Кухонные приспособления и посуда, которые используются нечасто, могут быть убраны повыше или подальше. Можно использовать навесные шкафчики или сушилку для посуды с механизмом опускания полок.



8. Выдвижные ящики и дверцы шкафов должны открываться легко, без лишних усилий (на колесиках или доводчиках), если у пользователя нарушены двигательные или сенсорные функции рук, можно использовать специальную посуду и столовые приборы, приспособления для безопасного использования кухонных предметов.



9. Кухонную утварь повседневного использования лучше разместить на кронштейне над рабочей зоной, чтобы предметы находились на расстоянии вытянутой руки, это избавит от необходимости часто наклоняться или искать их в ящиках.



10. Кастрюли и сковороды лучше использовать с удлиненными ручками, которые термоизолированы, не нагреваются, стеклянные крышки с дырочками обеспечивают выход пара и безопасный слив жидкости, через стекло лучше контролировать процесс готовки.



11. На обеденном столе лучше держать самое необходимое, что часто нужно под рукой – сахар, соль, перец, вазочку с кондитерскими изделиями, «дежурную» чашку или тарелку, чтобы не вставать за этим лишний раз, экономя движения, если они болезненны или затруднительны.



12. Для людей с сенсорными нарушениями можно использовать на кухне приборы «умного дома», которые постепенно входят в нашу жизнь – датчики включения света, датчики дыма, газа, утечки воды, которые можно контролировать прямо с телефона, для людей с нарушением слуха можно установить световые сигнализаторы, которые предупредят о нештатной ситуации на кухне, можно использовать и датчик открывания окна для проветривания.



13. Мебель на кухне тоже должна быть удобной и функциональной: кухонный обеденный стол должен быть на 4-х ножках, устойчивый, чтобы можно было на него надежно опереться, посуду и салфетки лучше отодвигать ближе к середине, т.к. их можно уронить при вставании из-за стола; стул для человека с ограничениями функций суставов удобнее с подлокотниками и спинкой, а для мытья посуды, готовки или глажки сидя можно использовать высокий табурет.

Надеюсь, что эти рекомендации помогут сделать ваши кухни еще более удобными, комфортными и безопасными, здоровья всем!



Я — сама: сильные истории

Так подписывает свои работы художница [Наталья Шиндина](#). Родом из Екатеринбурга, недавно она переехала в Пензу, чтобы жить и творить. Ее пейзажи — участники многих выставок и конкурсов, они наполнены искренней любовью к жизни и яркими красками восприятия каждого дня. Сюжеты Наталье подкидывают вид из окна, воспоминания, беседы с людьми и невероятное вдохновение, когда она берется за кисть. Зубами. Наталья пишет свои картины, держа кисточку в зубах — у нее ДЦП, и карандаши, кисти, холсты и краски — ее отдушина и мостик в счастливую жизнь. Наталья пишет для души, раздаривая свои картины друзьям, и чувствует себя при этом особенно счастливой. Чаще всего Наталья срисовывает с фотографий, добавляя что-то из своего воображения - другие возможности для нее труднодоступны. О невероятно талантливой и сильной Наталье нам рассказали в [«Квартале Луи»](#), где художница живет с 2019 года.

«Написана зубами»



В Екатеринбурге Наталья Шиндина жила в пансионате для инвалидов общего типа «Семь ключей». Там было хорошо с обеспечением жизненных потребностей, но не очень — с творческими планами. В «Квартале Луи» Наталья не только живет и рисует, но и участвует в выставках и воплощает свои проекты в жизнь.



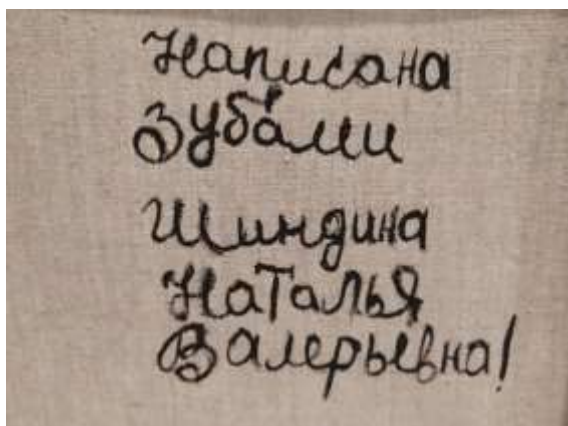
Когда мы приехали, для меня этот дом показался хоромами, я могу здесь жить самостоятельно, здесь все доступно и продумано для людей на инвалидных колясках, - вспоминает свой переезд Наталья. - Первые впечатления - мне было страшно. Я привыкла всю жизнь на гособеспечении, а теперь

наступила самостоятельная, взрослая жизнь. Надо было самостоятельно готовить, себя обслуживать, но к счастью, у нас есть кураторы, которые помогали и продолжают помогать решать все организационные и бытовые вопросы.

Там Наталья создала свой проект «Кисточка в зубах». Училась по урокам в интернете, переноса на холсты и бумагу свои мечты, желания, воспоминания.

Среди любимых художников — Никас Сафронов, с ним Наталья знакома лично, получив в подарок книгу с автографом.

В планах у Натальи — творчество, новые сюжеты и выставки. Наталья активно участвует в форумах и встречах, и делится своим талантом с окружающими, на своем примере показывая — все возможно, если очень хотеть, верить в себя и принимать поддержку от тех, кто помогает развиваться маленьким талантам с огромным сердцем и чистой душой.



Я — сама: инклюзивные практики

В сентябре главный редактор журнала «Я сама!» Анна Спасская побывала в гостях у РОООСЛСД «Лучики добра» в Ростове-на-Дону, в Центре поддержки семей, воспитывающих детей с особенностями в развитии. В солнечный субботний день дети с синдромом Дауна учились готовить картофельное пюре, ароматную курочку и сладкую душистую шарлотку, а потом угощали гостей по всем канонам гостеприимства. Рецепт шарлотки делимся с вами — попробуйте, это очень вкусно!

Шарлотка от «Лучиков добра»

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 8 ПОРЦИЙ

Мука - 1 стакан

Сахар - 1 стакан

Яйца - 3 шт.

Яблоки - 3-4 шт.

Ванилин (ванильный сахар) – по вкусу

Сода пищевая - щепотка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Готовим тесто: в чашу миксера вбиваем яйца. Добавляем сахар. Взбиваем миксером сначала на средней, затем на высокой скорости до получения светло-желтой массы однородной консистенции. В сладкую яичную смесь добавляем муку, предварительно просеянную через мелкое сито со щепоткой соды и ванилином (ванильным сахаром). Снова взбиваем миксером. Тесто шарлотки готово.

Готовим начинку шарлотки. Яблоки моем и каждое разрезаем пополам. Удаляем сердцевины с семенами. Мякоть очищаем и

нарезаем небольшими кубиками или ломтиками произвольной формы.



Яблоки добавляем в тесто шарлотки и осторожно перемешиваем. Выливаем получившуюся массу в форму, смазанную любым жиром, и отправляем в духовку, нагретую до 190°C, на 30 минут.

**Дегустировала шарлотку
и передала вам рецепт
Анна СПАССКАЯ**

Сильные проекты

«Няни с золотым сердцем»: как добрые женщины из фонда [**«Жёлтый Аист»**](#) дарят заботу маленьким сиротам.

Каждый ребенок заслуживает любви и заботы, особенно в трудные моменты, когда болеет. В идеале, мама должна быть рядом, успокаивать после уколов, читать на ночь сказки и уговаривать принять невкусное лекарство. Но что делать, если мама не может быть рядом? Именно в такие моменты появляются они – няни благотворительного фонда «Жёлтый Аист».

Няни благотворительного фонда: забота, исходящая от сердца



Программа «Буду рядом» фонда «Жёлтый Аист» – это уникальная инициатива, которая помогает госпитализированным детям-сиротам в больницах Красноярска и Канска. Здесь работают удивительные женщины – няни с золотыми сердцами.

«У нас 40 нянь, – делится Руслан Мокроусов, директор фонда. – Для некоторых это подработка, для кого-то основное место работы, а есть и женщины на пенсии, которые свое свободное время посвящают детям. Няни – незаменимые помощники для детей из детских домов».

История Анны: «Когда я помогаю детям, я чувствую настоящее душевное удовлетворение»

Анна – одна из тех, кто решил посвятить свое время и заботу маленьким пациентам. Уже два года она работает няней в программе «Буду рядом». Узнала о проекте случайно, листая ленту в социальных сетях.

«Я сама работаю в Доме ребенка, и когда нашим детям нужно ложиться в больницу, меня всегда волновал вопрос: как такой маленький ребенок будет лежать один? Ведь у нас не хватает персонала. Тогда я и решила: свое свободное время буду посвящать больничным сменам, – рассказывает Анна. – Первым ребенком, с которым я работала, была девочка трех лет. Я очень переживала, готовилась к смене, созванивалась с коллегой, узнавала все нюансы. Плюс моя дочка принесла свою игрушку и разрешила подарить ее девочке. Когда я вошла в палату, девочка настороженно посмотрела на меня. Но стоило мне достать игрушку и познакомиться, как она тут же расслабилась. Первый рабочий день прошел хорошо».

Анна признается, что в работе больничной няни главное – любовь и забота. Дети в больнице нуждаются в этом как никто другой. «Если чувствуете в себе силы, не бойтесь пробовать, мы всегда вам поможем и подскажем. У нас дружный коллектив. А дети очень нуждаются в нас», – делится она.

Забота, которая остается в сердце

Няни фонда «Жёлтый Аист» не отходят от детей ни на минуту: берут их на руки, гладят по головке, обнимают, качают, поют. Они учат играть, ведь часто ребенок видит игрушки впервые в больничной палате. Эти женщины – настоящие ангелы-хранители, которые своим теплом и заботой дарят сиротам настоящее детство, даже в больничных условиях.



Как можно помочь?

Благотворительный фонд «Жёлтый Аист» сейчас ищет нянь для своей программы. Если у вас есть желание и возможность дарить свою заботу детям, которые так в ней нуждаются, напишите или позвоните в фонд. А если нет возможности стать няней, вы все равно можете поддержать проект: финансово, информационно, памперсами и детским питанием – даже самая маленькая помощь важна и нужна.

Каждая няня фонда – это не просто сотрудник. Это женщина с большим сердцем и нежными руками, которая дарит детям частичку своего тепла и делает их мир чуть добрее.

Юлия КРотова

Контактные данные:

Сайт: krasbezsirot.ru

ВК - [krasbezsirot](https://vk.com/krasbezsirot)

Вопросы и резюме: krasbezsirot@mail.ru

+ 7 913 524 73 37



Я — сама: шанс на жизнь!

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

Игрушки, которые спасают жизни



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

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

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

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

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

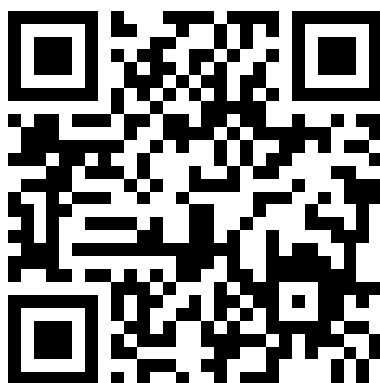
Каждый заказ — это не просто покупка. Это проявление милосердия и помощь.

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

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

Анна СПАССКАЯ

*Не реклама



Я — сама: диалоги с психологом

Отношения в семье между близкими предопределяет, как сложатся отношения в будущем. Одно из важных составляемых взаимоотношений человека - отношения с братьями и сестрами.

Вопросы, определяющие отношения:

Что происходило в семье?

Как взаимодействовали между собой брат и сестра?

Умела сестра уважать брата?

Какие чувства испытывали к друг другу?

А также диагностично будет, если вспомните две истории, связанные с братом или сестрой.

Какая эта история? О чем?

Как отношения с братом влияют на отношения женщины с ее партнером



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.

Одна из причин для женщины, не умеющей создать хороших отношений с партнером, как раз в том, что женщина ненавидит брата, осуждает и презирует за его поведение.

Так, женщина с запросом сложных отношений имела проблемы с братом.

Всю жизнь она была полной противоположностью, показывая, что он ничтожество по сравнению с ней.

Как вы думаете, что женщина будет делать с партнером-мужчиной? Доказывать, что он ничтожество, предварительно его обесценив.

У брата женщины было много друзей, он слыл весельчаком и душой компании. Но в отличие от сестры плохо учился и был не таким послушным ребенком. Родители, не смотря на поведение, любили его. Женщина вспоминает, что часто с братом происходили ссоры и драки. Во взрослой жизни отношения стали ограниченными. Женщина не могла избавиться от негативных чувств к своему брату. Злость, агрессия и обида переполняли ее сердце.

К сожалению, во взрослой жизни женщина притягивает мужчин, любящих женщин и погулять. Лишь на консультации она осознает, что мужчины по поведению похожи на брата. И все то, за что она не принимала и ненавидела его, встречает в партнерах и точно также пытается им доказать, что они ничтожество по сравнению с ней.

Сценарий повторяется с каждым новым браком. Факт того, что брат с детства обижал сестру, уже говорил о том, что она с детства была норовистой. Вместо того, чтобы научиться уважать брата и пользоваться его авторитетом и защитой, она всю жизнь продолжает игру в сценарии мести, только уже со своими партнерами.

Брат, несмотря на то, что сестра с боевым характером, относился к ней с любовью и без осуждения.

Оказалось, брат-то неплохой и готов оказывать сестре помощь, только женщина из-за своей злости и обиды не принимала ее, как и не принимала от других мужчин.

Как часто жизнь учит принятию близких через людей, с которыми связывает жизнь.

Женщине пришлось пересмотреть свои отношения со старшим братом.

И только модель отношений без осуждения поможет создать ей в дальнейшем сценарий с партнером, где не нужно будет ничего доказывать, мстить и соперничать.

Самое сложное - научиться принимать и понимать своих близких. Женщине научиться выстраивать отношения с мужчинами придется через первичную фигуру брата. Именно тогда прописался сценарий мести и злости.

Сюжеты далекого детства требуют разрешения, чтобы из хаоса сделать порядок.

Над судьбой нужно работать, все возможно, и, если вы сейчас не можете выстроить отношения с близкими, на консультации я помогу это сделать быстро и экологично.

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



Я — сама: за ЗОЖ!

Изменения погоды негативно влияют на состояние кожи: холод, ветер и неправильный уход сразу же отражаются на лице — появляется тусклость, сухость и шелушение. Чтобы сохранить здоровье и красоту кожи, важно адаптировать уход за ней под осенний период.

Уход за кожей лица осенью



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



Важно соблюсти 6 этапов ухода, и тогда ваша кожа отблагодарит вас сиянием и красотой!

Очищение

Сальные железы осенью работают не так активно, как летом, поэтому рекомендуется использовать средства для очищения с мягким составом.

Тонизирование

Тоник или тонер удалит с кожи остатки косметики и себума, восстановит естественный уровень Ph, увлажнит и защитит кожу от пересушивания.

Увлажнение

Сыворотка поможет предотвратить потерю влаги, а также создаст барьер, который будет защищать кожу от негативных факторов внешней среды-ветра и холода.

Питание

Лучше выбирать кремы, которые направлены на восстановление и питание, а уход разделить на дневной и ночной. Утром-увлажнение, а вечером-питание и восстановление.

Отшелушивание

Для того, чтобы кожа сияла и выглядела свежей, не стоит забывать о пилингах. Тем более, что осень для них - идеальное время.

Солнцезащита

Ультрафиолетовые лучи могут повредить кожу даже в холодное время. Необходимо использовать солнцезащитный крем на открытых участках кожи

Эти средства есть в практически в любой линейке косметики, поэтому вам остается лишь выбрать подходящую для вашего бюджета, и начать ухаживать прямо сейчас!

Будьте здоровы и красивы! 🍁

Я — сама: уроки стиля

Осень — самое время утепляться и создавать красивые многослойные образы. Многослойность известна достаточно давно, если вспомнить гардероб знатной дамы в 18 веке, можно было насчитать в среднем от 10 до 15 слоев. В 20м веке о многослойности вспомнили в эпоху хиппи, которые не очень-то задумывались что и как надевать, поэтому носили все вместе: футболки кардиганы, платья и прочее.

Утепляемся стильно: 8 советов стилиста



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.



Новый виток популярности многослойность получила в последние годы, став хитом и вытеснив "чистые" образы, занимавшие прочную нишу на протяжении 20 века. Однако не все знают основные правила сочетания вещей, которые позволят сделать образ интересным и не превратить его в капусту. Для этого понадобится хорошее чутье на сочетание и знание некоторых основ.

- 1. Слой в каждом уровне работает самостоятельно.** Особенностью многослойности является то, что каждый слой должен быть виден, при этом геометрия силуэта должна быть сохранена. Важно, что, убирая один слой, образ не разваливается, а остается рабочим. Снимая слои, вы получаете образ, который смотрится как готовый. Если рубашка будет слишком плотной, а джемпер тонким, то будут образовываться складки и заломы, что создаст неаккуратный образ, как будто вы на себя натянули вещь не по размеру. И

наоборот выпуклой плотной вязки водолазка под тонкой рубашкой будет смотреться неоправданно.



2. Собираем образ с самого тонкого слоя. Нижний слой самый тонкий, он должен содержать интересные элементы (манжеты, кружево, интересные детали у горловины), именно этот слой задает тон и служит акцентом.

В многослойных образах интересно смотрятся рубашки с большими манжетами из тонкого хлопка или вискозы. Это идеальная основа.

Рубашка с принтом под однотонный кардиган или жилет, еще один известный прием в многослойности.

3. Обязательное присутствие в образе объемного слоя. Если ваша задача создать четкий прилегающий силуэт, тогда многослойность лучше отложить. Объемными будут верхние слои, но, чтобы не создать бесформенный силуэт лучше использовать одну объемную вещь. Откажитесь от идеи втиснуть многослойный комплект в приталенное пальто. Для завершения многослойного образа подойдет пальто прямого кроя или пальто-кокон. Правда с последним - хрупким и невысоким девушкам нужно быть осторожными. Особо смелые могут попробовать прием coat on coat, когда два предмета верхней одежды носят вместе, например, надевают тонкий жилет, а сверху пальто.

4. Сохраняйте силуэт вещей, из которых вы собираете многослойный образ. пышную юбку не стоит надевать с прямым пальто мужского кроя. Новый слой должен подчеркивать геометрию предыдущего, а не скрывать ее. Важно не перекрывать интересный крой верхними слоями.

5. Используйте в образе контраст. Это может быть контраст:

- текстур (джинс+шерсть, кожа+шелк);
- цвета (разные цвета, разные принты, разные оттенки);
- стиля (спорт+классика; маскулинность+женственность).

Самое сложное — научиться контрастировать идею. Именно подобный контраст встречается на street style перед модными показами и взрывает мозг нам после.

6. Монохромные сочетания. Очень спокойно и благородно выглядят монохромные сочетания, когда поверх трикотажного платья мы надеваем пальто или тренч в таком же оттенке, дополнив образ колготками и обувью в схожих цветах. Сумку можно взять в контрастном цвете, тем самым сделать ее акцентом в монохромном образе.



7. Используйте для многослойности летние вещи. И речь в данном случае не только о рубашке или футболке, можно использовать платья и джинсовые куртки.

8. Аксессуары: вишенка на торте. Используйте шарфы, платки, ремни, чтобы связать разные слои воедино или расставить яркие и интригующие акценты. Они могут быть как в одном стиле, так и нарочито разные — скажем, шарф с лого люксового бренда в компании ремня-шнурка из магазина «Ткани».

Плюс, конечно, не забывайте про многослойность в украшениях. Несколько цепочек разной длины или стройные ряды браслетов могут стать идеальным завершением образа.



И маленький секрет напоследок: даже если вам кажется, что вы переборщили со слоями, просто добавьте еще один аксессуар и гордо назови все это авангардным стилем. Ведь в мире моды нет ничего невозможного, особенно когда речь идет о многослойности.



Я — сама: советы Вселенной

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

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

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

Прогноз погоды от Вселенной на октябрь 2024



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



” Октябрь начался с важного события: 2 октября произошло солнечное затмение. ”

Наша жизнь похожа на книгу, которую мы пишем каждый день своими мыслями, чувствами, действиями и поступками.

Солнечное затмение — новая страница этой книги.

Страница называется «прощание с прошлым».

Опираясь на свою волю и желание, вы можете закрыть прошлую жизнь, полную печали и ограничений, и начать новый этап развития, историю своей счастливой жизни.

Солнечное затмение даёт нашему телу и сознанию мощный поток энергии воли сделать свою жизнь счастливой и успешной.

Каждое затмение имеет свою тему проявления, это как луч прожектора, который показывает, в какую сторону следует посмотреть, что изменить, от чего освободится.

Тема затмения связана с завершением контроля, время тотального контроля и подавления, строгих правил силы подходит к завершению.

Земля повышает свою частоту вибраций и тем самым учит нас быть гибкими, мобильными, коммуникабельными, создавать новые правила общения с уровня благодарности, доверия и уважения.

Большой водный трин между планетами Марсом, Сатурном, Венерой даёт нам возможность легко и плавно двигаться по жизни, опираясь на интуицию воплощать желания и цели при этом сохраняя внутри себя равновесие и гармонию, чувствовать жизнь с единством мира.

Главный урок, который нам, возможно, придется пройти в этом месяце — это сохранять спокойствие в любой ситуации

Поэтому стоит быть более сдержанной и терпеливой к недостаткам других людей. Ко всему происходящему стоит относиться с чувством юмора и не принимать близко к сердцу.

Выделить дни уединения, заглянуть в себя и проанализировать свои эмоции, разобраться, откуда берутся злость и агрессия, обиды, желание обидеть или отомстить.

В течение месяца полезно проводить ритуал прощения.



Лайфхак от астролога - композитора счастья:

Мысленно очень внимательно сосредоточиться на человеке, с которым натянуты отношения, и попросить у него прощение за всё.

Даже если вам кажется, что вы ни в чём не виноваты перед ним.

Искренне, мысленно извинитесь перед ним и за всё простите.

Тоже самое желательно сделать по отношению к себе и своим близким. 

С легким сердцем, освобожденным от обид всегда легче двигаться к своим намеченным целям и желаниям.

Подведём итоги, фокус внимания на месяц:

- проводить дни уединения
- проявлять спокойствие в любой ситуации,
- сложной, напряжённой ситуации переключаться на юмор
- проявлять терпеливым к недостаткам других людей
- применить мудрость Соломона говоря себе: «И это пройдёт»
- проводить ритуал прощения

Внимание по сферам жизни для каждого знака зодиака:

♈ Овен — друзья, сообщества, бизнес, опора на парадоксы,

♉ Телец — сообщества, бизнес, будущие планы развития,

♊ Близнецы — соединиться с внутреннем «Я» для расширения в социальной реализации,

♋ Рак — тело, имидж, личные ресурсы, связь с родом,

♌ Лев — общение с близким кругом, короткие поездки и обучения,

♍ Дева — связь с родом, создание дома радости,

♎ Весы — творчество, любовь, романтика, вы на сцене жизни,

♏ Скорпион — здоровье, работа, каждодневные привычки, служение,

♐ Стрелец — партнёры, договора, встречи, контакты,

♈ Козерог — ресурсы других людей, эмоционально близкие отношения.

♐ Водолей — расширение своих границ и горизонта мира, обучение, путешествия,

♉ Рыбы — авторитет, видимость, вы капитан своей жизни.

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

Летом увидели свет сразу три сборника стихов талантливых авторов проекта «Я сама!» — Eva Latruan, Roxy Light и Анны Чумановой.

**«Воспоминания на клавишах» Eva Latruan**

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

взаимоотношения с окружающими, внутреннюю борьбу и радость.

Уходить нужно (отрывок)

Уходить нужно только сразу,
Чтоб не дернуло все вернуть...
Жизнь не нужно ловить за фразы,
Жизнь не нужно ловить за суть.
Уходить, жечь мосты до боли,
Чтоб дорогу назад забыть,

Раны только не сыпать солью,
Просто руки разжать, отпустить.
Я уйду тихо и неслышно,
Дверь прикрою, чтоб не мешать...
Я давно уже за дверь вышла,
Но теперь нужно не дышать...

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

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

Ее сборник - по ссылке:

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



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

Бабье лето

Вновь на землю опустилось бабье лето.

Щедрой осени последняя улыбка.

Мы в лесу порой гуляли до рассвета.

Счастье было тихо, призрачно и зыбко.

Помнишь, листья разноцветные кружили.

Солнце яркими лучами согревало.

Вдохновенные мечты в душе таили,

Пыл любви угас. Зима настала.

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

Скачать сборник и поддержать автора:

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

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

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

Моя любовь

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

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

Скачать сборник и поддержать автора -

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



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



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: игры разума

Этот японский тест на предрасположенность к деменции стал вирусным в интернете. Нужно за 10 минут найти на нем бабочку, утку и летучую мышь (они тут точно есть!). Если вам это не удастся — по заявлениям авторов, у вас есть предрасположенность к деменции.

Время пошло!

