

Женщины с инвалидностью – мы имеем право!

Сильные истории,
вдохновляющие героини.
талантливые авторы

**Ирина Кю Деффо
и её
ШКОЛА
ДОСТУПНОЙ СРЕДЫ**

**Сильные истории:
Ирина Поволоцкая**

**Книжные обзоры
и новинки**

Я - сама!

№ 2 (10), февраль, 2025

Гороскоп на февраль, советы психолога, юриста, стилиста



АСИ «Открыто для всех»



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

НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ:

Анна Спасская, Ольга Юст &, Татьяна Калашникова &, Татьяна Головатенко &, Аля Струкова (Eva Latruan) &, Ирина Кю Деффо &, Светлана Шваб, Ирина Поволоцкая &, Ирина Титова &, Дарья Богданова &

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: Ирина Кю Деффо (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](#)

Сегодня я расскажу вам историю моей жизни через музыку — про особенного для меня артиста Андрея Губина. Вообще с ним у меня связано многое.

Как сказала однажды моя подруга, в Уфу меня тянуло с детства (сейчас Уфа — это особенный для меня город, там живут родные люди)

Воспоминания, которые вечны

Андрей, конечно, был феноменом настоящей музыки. Он настолько гремел отовсюду, что его песни запоминались мгновенно.



Я в детстве обожала Маликова и Лагутенко («Мумий тролль»), НО при этом знала все песни Андрея и могла рассказать о каждой, хоть и не была его поклонницей лет до 7-8, наверное.

Но Вселенная всегда знает лучше, и спустя какое-то время Андрей прочно вошёл в мою жизнь.

Хотите верьте, хотите нет, но я до сих пор помню все костюмы Андрея, в которых он выступал на концертах.

И это тоже, как и песни, не запоминались специально, это отложилось где-то в подсознании, и все тут.

В детстве у меня была подруга Настя, мы дружили с пелёнок и обе обожали Губина, даже мечтали, что кто-то из нас станет его женой, когда вырастет (смешно:). Мы даже однажды подрались из-за этого и вцепились друг другу в волосы! А уж какая ревность была к Ольге Орловой за дуэт «Я всегда с тобой» — это что-то (девочки такие девочки!)

Помню, как в начале двухтысячных мне подарили аудиокассету Андрея «Я всегда с тобой», в ней был вкладыш с фотографией. Я с этой

кассетой (сама кассета вынималась, оставался лишь вкладыш в коробочке) спала много лет и везде с собой таскала. Кассета достаётся, вкладыш ставится лицом в подкассетник, уголок подкассетника ломается, чтоб даже в темноте класть его правильной стороной и все забирается с собой в кровать под одеяло, чтоб обнимать. Вкладыш затерся до дыр и к сожалению, не дожил до сегодняшнего дня. А когда в школу пошла, помню вырезала из журнала его фото и приклеила в свое зеркало рядом с собой и брала его в школу (вот это до сих есть у меня).

Вообще, любовь к Андрею (именно любовь) у меня продлилась где-то 8-10 лет... Его творчество знали все, пели все, слушали все, и оно очень повлияло на меня. Может именно поэтому я до сих пор пишу стихи. Ещё маленькой, когда впервые услышала песню «Вьюга», я хотела писать такие песни как Андрей, сотворить такое, как у него (я считаю, что получилось, спустя годы).



Самое интересное, что его песни — вне времени, они подходят и сейчас, даже песня про то, что происходит сейчас в стране есть — старая добрая «Ты дождись меня», они актуальны сейчас и, уверена, будут так же актуальны в будущем.

Я часто слушаю его и сейчас, с какой-то особой теплотой на сердце. Даже CD до сих пор сохранился, правда играет уже через раз, но все-таки

Да, возможно кто-то скажет, что песни очень простые, но скажу вам честно: сейчас есть много хорошей музыки, и русскоязычной тоже, нужно искать, но хорошее есть, его не мало. Но! Так, как песни Андрея, из современных мне западает в душу разве что музыка Кости (Константин Шахов). Потому что песни, у которых есть душа, не могут не цеплять.

А вот из-за того, что все песни знаешь на уровне подсознания, напеть какую-то не так уж трудно.

Недавно слушала подборку его песен, наткнулась на песню «Мой Бог», поняла, что не помню слова, включила ее, и пока шел проигрыш до куплета, я запела: «Мой Бог, сколько строк посвятить тебе я мог», честно, я не знаю, откуда я это все знаю, просто знаю, да и все

Знаете, очень жалко, что Андрей не может вернуться на сцену, это было бы феерично.

Я не буду говорить про его болезнь, обсуждать это веришь/не веришь. Я не могу сказать, что не верю в его заболевание, а от постоянных сильных болей, конечно, может и психика пострадать, и это очень печально... Может быть это плата за ту огромную популярность? Я не знаю, но я бы хотела, чтоб он жил счастливо настолько, насколько он сам понимает счастье, а ещё, я уверена, что ни один из ныне существующих звездных артистов не сможет повторить его успех. Ведь Андрей много лет не выступает и не выпускает новых песен, но они продолжают жить, звучать. Сможет ли такой музыкальный феномен повториться? Не знаю, время покажет.

Очень хочу запомнить Андрея тем молодым артистом из клипа «Будь со мной». Спасибо ему за мое детство, за все, что было за эти долгие годы. И за творческий пинок, который помогает просто говорить о сложном. Слушайте хорошую музыку, читайте книги и помните: все вокруг может стать причиной ваших изменений к лучшему!

 **Все вокруг может стать
причиной ваших изменений
к лучшему!**

Школа доступной среды

Санузел – самое интимное место в доме, человек находится там один и максимально старается не прибегать к посторонней помощи, потому хочется сделать его максимально удобным и функциональным, особенно для маломобильных членов семьи.

Как обычно, позволю себе дать несколько советов по обустройству туалета в доме.

Санузел: зона комфорта

 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.

Как правило, санузлы в наших квартирах очень маленькие, в них едва может повернуться обычный человек, дверные проемы узкие, есть пороги. Поэтому для маломобильных обитателей жилищ санузел лучше совмещать с ванной комнатой, для людей на креслах-колясках или с нарушением опорно-двигательного аппарата нужен дверной проем 0,8-0,9 м, без порога, если с передвижением проблем нет, допускаются невысокие пологие порожки до 1,4 см.



Выключатель в санузел лучше располагать снаружи у двери на высоте до 0,8 м, чтобы можно было не поднимать высоко руку и не вытягиваться, кроме того, такая высота выключателя удобна для пользователя на кресле-коляске.

Ручку на двери можно установить в виде поручня – кронштейна, чтобы можно было легко закрыть ее из любого положения, кроме того, такой поручень-кронштейн, закрепленный на двери изнутри, может служить поручнем при присаживании и вставании с унитаза. Запирающие механизмы должны хорошо работать, нужно подобрать такой запор, чтобы человек даже со слабыми руками мог легко открывать и закрывать двери. Если в туалете все-таки есть угроза падения, двери лучше не запирать, чтобы можно было оказать человеку помощь. Круглые поворотные ручки с замками-язычками лучше не использовать, такие ручки неудобны для людей с нарушениями функций запястных суставов или с артритом, более того, такие замки часто заедают, и можно стать «заложником» собственного туалета.



Поверхность стен и пола в санузле не должна быть очень гладкой, лучше использовать нескользящую плитку или панели. Это убережет от

скольжения рук, если есть необходимость придерживаться за стены, и от скольжения на полу при присаживании и вставании с унитаза.

Для того, чтобы пользоваться туалетом было комфортно, нужно подобрать под себя высоту унитаза. Это можно сделать, оборудовав подставку под унитаз или накладку на сидение, возможен вариант установки унитаза с регулировкой высоты.



Если унитаз низкий, на него сложно садиться и вставать людям с нарушениями функций суставов, если унитаз высокий, пользоваться им удобнее, но для правильной работы кишечника ноги должны стоять на полу или на подставке, чтобы колени были согнуты к животу. Для человека на кресле-коляске высота унитаза должна быть такой же, как высота коляски. Для того, чтобы с коляски было удобнее пересаживаться на унитаз, в санузле должно быть предусмотрено место для ее маневра.



Для удобного присаживания и вставания с унитаза можно использовать боковые поручни, которые упираются либо в пол, либо крепятся к стене, или накладку на сидение с поручнями. При слабых мышцах спины можно установить сзади опору, чтобы не сломать бачок.



Коврик в санузле лучше не класть, т. к. за него можно запнуться, для собирания воды с пола, в случае необходимости, можно держать под руками впитывающую швабру на длинной ручке. Никаких лишних предметов и бутылок на полу лучше не ставить, за них можно запнуться, пролить содержимое, лучше бутылки со средствами хранить на невысокой полке или в шкафчике.

Ведро для бумаги, если ее нельзя смывать в унитаз, должно быть без педального механизма, с обычной откидной или качающейся крышкой, ершик лучше использовать на длинной ручке, чтобы не наклоняться над унитазом.

Держатель для бумаги следует крепить на удобной высоте на расстоянии невытянутой руки, недалеко от унитаза, будет неплохо, если держатель будет с полочкой, куда можно разместить баллончик с освежителем воздуха, упаковку влажной туалетной бумаги, принадлежности для гигиенических процедур. Неудобно класть бумагу на бачок унитаза, т.к. приходится за ней разворачиваться.



Если в санузле есть возможность оборудовать биде или гигиенический душ – это отличный вариант санитарного ухода, в этом случае хорошо бы оборудовать настенное зеркало на уровне унитаза, чтобы контролировать процесс.



Оборудование санузла.MP4

(Чтобы посмотреть видео «Оборудование санузла», кликните дважды по иконке – он откроется в отдельном окне)

Безусловно, с течением времени самостоятельное посещение маломобильным человеком туалета становится все более затруднительным, в этом случае можно использовать стулья-пересаживали, потолочные или пристенные подъемники, санитарные стулья, санитарные ведра, при этом маломобильному члену семьи потребуется дополнительная помощь близких или ухаживающего человека.

Санитарное оборудование в доме человек с ОЖД обычно приспособливает под себя, остальные домочадцы не должны менять что-либо, перерегулировать, переставлять, им придется смириться, т.к. компромисса в этом случае достичь практически невозможно.

Я — сама: сильные истории

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

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

[КОСМООПЕРА.АРТ](#)

«Меня называют Фиолетовой Феей Феникс, и это не просто псевдоним»



Ирина Поволоцкая

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

Слепоглухая с детства. 

Слух я потеряла в раннем детстве после тяжёлой болезни и уколов антибиотика. Я помню, как моя молоденькая мама (ей тогда было 23 года) сидела в коридоре поликлиники и плакала: ей только что сказали, что я глухну, и глухну неотвратно. Для меня трагедией это тогда не стало — мне было всего 4 года, просто сменился круг детского общения, родные научились говорить пальцами, и еще больше занялись моим развитием. Плохое зрение всё-таки позволяло мне тогда быть самостоятельной.

А вот когда в 44 года в результате сильнейшего стресса (я поступила на повышение квалификации, не рассчитав свои возможности) и перенесенного на ногах гриппа, я внезапно потеряла остаток зрения (прямо на онлайн-экзамене) — это стало трагедией и вылилось в тяжелейшую депрессию, длившуюся больше трёх лет. Ведь с самого детства близкие учили меня быть максимально самостоятельной: я рисовала красками, сама писала свои тексты, гуляла, смотрела на мир и людей, работала с визуальными образами как арт-психолог. В мгновение ока всего этого не стало, мир схлопнулся до размеров комнаты...



Все эти годы депрессии у меня не было возможности ни читать, ни писать, ни рисовать. И выйти из дома я могла только с мужем. Снова сменился круг друзей. Я чувствовала себя растением, студнем...

Но творчество внутри меня никогда не умирало и в конце концов возродило. Подруга однажды почти силой вытащила на занятия по фламенко, а позже, помогая другим, я обнаружила, что можно иначе ощущать лист бумаги, поверхность холста, кисть и краски. Благодаря проекту мэра Москвы, у меня появились специальные технические средства; я смогла и писать, и читать, и общаться с окружающим миром.

В 2014 г. Евгений Миронов, народный артист, худрук Театра Наций и член Попечительского совета только что созданного тогда Фонда поддержки слепоглухих «Со-единение» задумал поставить спектакль о слепоглухих людях: и я, собирая слепоглухих героев, помогая им в качестве медиатора, помощника режиссера Руслана Маликова, — сама снова увлеклась театром, и стала выходить на большую сцену. Так был создан первый в России профессиональный спектакль про слепоглухих людей (и с их участием) «Прикасаемые». Следом начали ставить другие спектакли — так и родился Центр реализации творческих проектов «Инклюзион». Для меня



проекты «Инклюзиона» — приоритетные, я помогаю в качестве эксперта, амбассадора.

Сейчас «Прикасаемым» уже 10 лет, мы играем уже 3 версию. И все эти годы собираем аншлаги — и в Москве, и на гастролях.

Я заново училась жить в тех условиях, в которые меня поместила жизнь. Например, чтобы рисовать не видя, я разработала систему раскладки красок по цвету и тону: если в процессе работы цвета случайно оказываются не на своих местах, у меня получаются синие листья у лимонов, жёлтая вода в ручейке, или фиолетовые камни на берегу. Люблю акварель, но рисую и маслом: картины живут по всему миру в частных коллекциях, экспонируются на общих и персональных выставках...



Я долго не хотела сдаваться и ходить с белой тростью, слушать перевод тактильно (рукой). В ходе работы над спектаклями научилась не бояться ходить по пространству сцены, первой протягивать руку, если чувствую рядом присутствие человека.

Сейчас, вместе с мужем я провожу мастер-классы по живописи, тренинги и

творческие встречи. Как мотивационный спикер рассказываю о своём пути на лекциях для студентов, делаю перформансы и моноспектакли. Пишу автобиографическую книгу, редактирую свои стихи разных лет, чтобы издать их.

В заключение хочу привести любимую цитату:

☞ Но разве слепым и глухим бывает одно лишь тело? Сознание тоже может быть слепым и глухим... Научись видеть, где все темно, и слышать, где все тихо. Во тьме увидишь свет, в тишине услышишь гармонию.

Чжуан-цзы

Я — сама: диалоги с психологом

Иногда лежащий на диване муж лучше в семье, чем семья без этого мужа.

А знаете почему?



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.

Пока жена свое внимание распределяет на мужа, она не растворяется полностью в своем ребенке. И это позволяет ребенку научиться жить самостоятельнее.

Иногда люди испытывают неудовлетворение по поводу близкого и его поведения. Годами обижаются на то, что родители любят брата или сестру больше, или что мать уделяет внимание больному мужу.

Молодой человек всю жизнь осуждал отца за то, что тот не был с ним близок. Обижался, что мало времени проводил. А вот мать не жалела ни сил, ни времени, ни своей жизни ради него. Но как оказалось, все его жизненные проблемы - из-за симбиоза с матерью. С матерью молодой человек настолько был близок, что не мог создать своих отношений, выстроить свою жизнь в целом и имел много сложностей и проблем в решении жизненных ситуаций.

И только на консультации он осознал, что отношения отца были полезнее в контексте слишком близкие отношения с мамой.

В другом примере взрослая женщина всю жизнь обижена на мать из-за того, что та пыталась выстроить свою личную жизнь. И она обвиняет мать, что оставляла в подростковом возрасте. Но именно это научило женщину быть ответственной и трудолюбивой. И в отличие от матери,

женщина, осуждающая мать, настолько сильно была привязана к детям, что не смогла благополучно создать отношения с мужчиной.

Другая обижается, что младших сестер и братьев родители любили больше. Женщине обидно: она была старшей, несла ответственность за всех младших и помогала родителям больше других. При этом ей казалось, что родители любят ее меньше всех. На самом деле, именно этот факт сегодня дает ей возможность быстро принимать решение в жизни и быть ответственной, благодаря чему она теперь директор большой компании и умеет брать ответственность за других людей.

Ещё одна девушка возмущалась, что родители всю жизнь спасают брата-алкоголика, но она никогда не осознавала, что тем самым, пока родительский контроль был смещен на него, она могла сама выстраивать жизненные ситуации так, как ей хотелось.

💬 Можно всю жизнь обижаться на родителей и обвинять их в том, что именно эти факты воспитательного процесса не дают человеку быть счастливым, а можно любой сценарий пересмотреть, и из ситуации минуса сделать плюс, потому что всегда есть и другая сторона, которая может помочь человеку раскрыть его самые сильные стороны личности.

А вы как считаете?



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

Я — сама: советы стилиста

Это случалось с каждым: любимый свитер после стирки вдруг оказывался на пару размеров меньше, а платье, которое планировалось взять в летнее путешествие, теряло презентабельный вид за пару месяцев весны. Чтобы вещи долго выглядели достойно, нужно соблюдать несколько правил по их хранению и уходу — это удобнее, экологичнее и экономичнее, чем раз в месяц покупать пару новых белых футболок взамен пожелтевших или выбрасывать очередной джемпер в катышках.

Как продлить жизнь любимым вещам — полезные советы



[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.



Меньше, но лучше

Самый очевидный способ отказаться от лишних шопинг-трат - избавиться от привычки ставить количество выше качества. Да, вы можете купить три свитера из акрила, которые будут стоять так же, как один кашемировый, но в негодность

они придут куда быстрее - и вам снова придется пополнять гардероб. Пальто из масс-маркета вряд ли прослужит так же долго, как аналогичная вещь с более качественным составом, а об обуви в большинстве случаев и говорить не приходится. Даже если в процессе покупки вы не можете оценить инвестиционный

потенциал такого шопинг-подхода, со временем вы убедитесь: лучше купить одну более дорогую вещь, чем десяток тех, что придут в негодность через несколько месяцев. К тому же всегда есть возможность заполучить достойный экземпляр с внушительной скидкой на распродажах.

Храните правильно

Важно не только то, как вы ухаживаете за вещами, но и как их храните. Так, большое значение имеют вешалки. Забудьте об их проволочных подобиях, которые обычно бесплатно вручают в химчистке. Вешалки должны быть крепкими, прочными, с ровной поверхностью, но не слишком широкие. В идеале — деревянные, без зазубрин; металлические плохи еще и тем, что могут ржаветь от времени и оставлять на одежде пятна ржавчины. Для вещей с рукавами — пиджаков, рубашек, платьев и так далее — выбирайте вешалки, ширина которых точно соответствует расстоянию между плечевыми швами: так одежда не будет деформироваться. Трикотаж лучше хранить в сложенном виде — его волокна особенно подвержены вытягиванию. Важный момент: не пытайтесь уместить на одну

полку все свои свитера и шерстяные платья. Распределите их по небольшим стопочкам так, чтобы между вещами оставался воздух (и не забывайте про средства от моли). Кстати, некоторые эксперты советуют даже обычные хлопковые футболки хранить по тому же принципу, чтобы продлить им жизнь.



Стирайте как можно реже

Этот совет может показаться странным, но факт остается фактом: с каждой стиркой волокна ткани истончаются, цвет становится более тусклым (пусть даже всего на долю оттенка) и со временем вещь теряет первоначальный вид. Конечно, это не значит, что нужно терпеть неприятный запах или заметные загрязнения, но можно постараться свести частоту встреч вещей со стиральной машинкой к минимуму. В холодное время года с этим помогают поддетые под

рубашки и блузы тонкие футболки или лонгсливы - они не только не дают замерзнуть, но и выступают в роли нижнего белья, которое можно стирать каждый день. Если на пальто осела пыль или мелкая грязь, хорошенько пройдитесь по нему липким роликом. Жировые следы и другие загрязнения на пуховике можно убрать с помощью парового очистителя - подержите его над пятном некоторое время, а затем аккуратно почистите это место мягкой щеткой или протрите салфеткой. Чтобы сделать вытянутые коленки на брюках менее заметными, слегка намочите их, накройте куском тонкой натуральной ткани и аккуратно обработайте сильно нагретым утюгом. Ни в коем случае не гладьте одежду, на которой остались пятна: после этого их будет практически невозможно вывести. Если после стирки вещь кажется вам недостаточно чистой, лучше повторить процедуру.



Внимательно читайте этикетку

Указания по уходу на внутренних бирках не самая понятная инструкция, но необходимая для того, чтобы вещи служили дольше. Если указано, что вещь нельзя стирать при температуре выше 40 градусов, не надейтесь на авось - велик риск на выходе получить полинявшую или севшую на пару размеров вещь (кстати, чем ниже температура при стирке, тем лучше, поэтому если загрязнения не слишком проблемные, стоит попробовать более щадящий режим). Предметы гардероба, которые подлежат только химчистке (влажной или сухой - обязательно уточните этот момент), в домашних условиях можно лишь чистить сухой щеткой (если позволяет фактура). То же касается и рекомендаций по глажке - чаще всего они также указаны на этикетке. Некоторые вещи, как, например, джинсы или облегающие водолазки, можно вообще не гладить, чтобы лишний раз не подвергать волокна ткани стороннему воздействию. И последний, довольно очевидный совет по стирке: перед тем как загрузить вещи в машинку, рассортируйте их по цветам и деликатности тканей - понятно, что белый хлопок и цветной полиэстер требуют разных температурных

режимов и моющих средств. Кроме того, одежду темных оттенков стоит предварительно вывернуть наизнанку - так цвета дольше сохраняют насыщенность. Выворачивание наизнанку также снижает образование катышков. Вещи с декором вроде перьев, аппликаций или вышивки не стоит стирать в машинке, подойдет только ручная стирка.

Уход за верхней одеждой

Во-первых, перед тем как с окончанием зимнего сезона убирать теплую верхнюю одежду на хранение, ее нужно обязательно почистить, ведь через несколько месяцев избавиться от неприятных запахов и пятен будет куда сложнее. Опять же, внимательно читайте этикетку - например, вещи на пуху нельзя замачивать, но можно стирать в машинке, обязательно в компании специальных шариков, которые не дадут пуху сбиться в комки. Если считаете, что химчистка пуховику не нужна, аккуратно пройдитесь по загрязнениям смоченной в теплой воде тряпочкой, но так, чтобы внутренний наполнитель не намок. Допустим, состав вашей куртки или парки допускает машинную стирку. В таком случае используйте не порошок, а жидкое моющее средство. Пальто, на этикетке которого есть значок влажной химчистки,

можно постирать дома в теплой воде, с мягким чистящим средством.



Уход за шерстяными вещами

С вещами из натуральной шерсти две проблемы - они активно впитывают любые запахи, в том числе естественные, и растягиваются в процессе носки. Чтобы минимизировать первую, возьмите за правило надевать под свитера и платья бесшовные футболки или водолазки - регулярно стирать их куда проще. Во втором случае попробуйте обработать вещь отпаривателем в максимальном режиме (но делать это нужно предельно аккуратно), а затем разложите ее на ровной поверхности. Общее правило по уходу за вещами из натуральной шерсти и кашемира - стирайте их при температуре не выше 30 градусов, с предназначенными для этого средствами (обычный порошок может сделать волокна слишком жесткими) и

желательно вручную. А вот синтетика вроде акрила вполне переживет машинную стирку. Полезный девайс — машинка для срезания катышек (можно приобрести на маркетплейсах), очень упростит уход за свитерами, и вы будете выглядеть всегда опрятно.

Уход за обувью

Не экономьте на средствах для предварительной обработки обуви — они помогут продлить жизнь любимой паре, особенно если речь идет о защите от соли и влаги. В отличие от одежды, обувь стоит чистить как можно чаще (в идеале перед каждым выходом на улицу), а хранить — поместив внутрь специальные распорки (лучше всего деревянные, они отлично впитывают влагу, если нет деревянных, можно использовать обычную бумагу предварительно ее скомкать в шарик), которые минимизируют процесс деформации. Обзаведитесь специальными наборами для чистки, причем разными для кожи и замши. Обычная вода для тонкой деликатной кожи не подойдет, а вот для кроссовок и лакированной обуви — вполне. И по возможности лучше иметь минимум две-три пары на сезон, которые вы сможете чередовать, поскольку постоянная носка

может «убить» даже самую крепкую обувь.

Ваши любимые вещи заслуживают заботы и внимания. Следуя этим простым советам, вы сможете продлить их жизнь и наслаждаться ими долгие годы.

💡 Помните: стиль - это не только то, что вы носите, но и то, как вы к этому относитесь. Заботьтесь о своих вещах, и они ответят вам взаимностью!



Я — сама: советы Вселенной

Февраль 2025 года начинается с освобождения гнетущих оков и облегчения груза обязательств. Снятие неких ограничений внешних и внутренних.

Это период активных начинаний: все что раньше вызревало внутри, готово проявится наружу, все начинает «произрастать», обретать форму в пространстве и во времени.

Прогноз погоды от Вселенной на февраль 2025



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



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

Символом февраля можно назвать леопарда. Он мощный агрессивный, готовый в любой момент перейти к конкретным действиям.

Это очень мощный период с точки зрения энергетики, а потому и может быть опасным. Очень важно научиться проявлять в любой ситуации понимание, терпение, бережное поведение к себе и окружающим, развивать в себе положительные качества.

Будет легко сменить ориентиры, появятся новые обстоятельства в жизни. Вероятны изменения в психологическом состоянии, вкусах, образе жизни и распорядке дня. Перемены будут связаны с новыми местами и людьми, новыми интересами и увлечениями.

Социальный круг и отношения с людьми – важный фокус внимания в феврале. Большинство планов и желаний будет сбываться благодаря союзникам и единомышленникам, которые разделяют взгляды и вместе с тем держат дистанцию, не нарушая вашу зону комфорта. Плодотворной будет командная работа, совместные проекты в группе, сообществе, дружном коллективе.

Также благоприятна активность во всех сферах жизни. Пассивное поведение не приемлемо. Лень оборачивается против вас, разрушая себя. Действуйте, действуйте и ещё раз действуйте!

В этот период к вам будет приходить очень мощный энергетический всплеск и его нужно направить в нужное созидательное русло для вас.

Возможна активизация любовных завоевателей и навязчивых поклонников. Изысканные ухаживания могут превратиться в грубый напор. В то же время робкие и трепетные личности станут более храбрыми и раскрепощёнными.

Страх и комплексы отойдут в тень, уступив место яркой инициативе, решительным шагам и пылким признаниям.

В феврале особо следите за мыслями, пусть ваши мысли будут позитивными.

Непредсказуемость – ещё один фактор февраля. Некое событие будет незапланированным, не оставив времени на подготовку и обдумывание, или заставит импровизировать на ходу. Хорошее время для частных предпринимателей, креативных творцов и неординарных мыслителей. У каждого есть возможность стать таким.

Подведём итоги, фокус внимания на месяц:

- снятие ограничений внешних и внутренних;
- период активных начинаний, всё обретает форму во времени и пространстве;
- в любой ситуации проявлять внимание, терпение, бережное отношение;
- сменить ориентиры, появятся новые обстоятельства в жизни;
- социальный круг и отношения с людьми важный фокус внимания;
- пассивное поведение не приемлемо;

- лень оборачивается против вас, разрушая себя;
- действуйте, действуйте и ещё раз действуйте;
- следите за мыслями!

Внимание месяца по сферам жизни для каждого знака зодиака:

Овен — деловая активность, фокус внимания на служение

Телец — ресурсы партнёров, потребность в эмоциональных отношениях

Близнец — расширение горизонтов своего мира и влияния

Рак — авторитет, популярность, видимость вы у штурвала своей жизни

Лев — авторитет, бизнес, популярность главное удержаться на вершине

Дева — сообщества, планы развития, уединится соединится с внутренним «Я»

Весы — личное преображение имиджа, тело

Скорпион — личные ресурсы, питание, важно подумать о диете

Стрелец — общение с близким кругом, личные ресурсы, короткие поездки,

Козерог — создание дома радости, поездки, общение,

Водолей — ученики, интеллектуальное творчество, вы на сцене жизни,

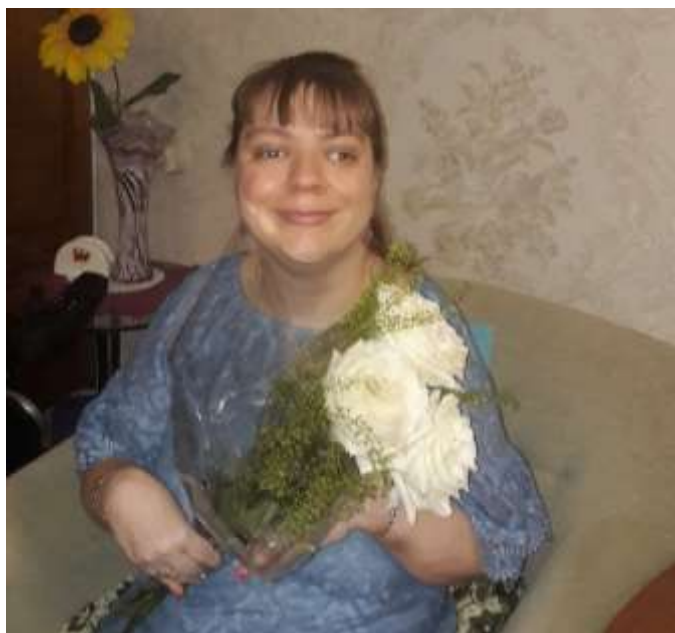
Рыбы — личное творчество, здоровье, служение за вознаграждение.

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 

О поэзии Полины Барсковой



[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.

Впервые познакомилась с поэзией Полины Барсковой. В сборник стихов "Солнечное утро на площади: входят произведения на вечные темы любви и смерти, войны и мира, поэта и поэзии. А также посвящения другим

творческим людям (Бродский, Цветаева, Пушкин, Барышников) и стихи-впечатления от поездок в Италию, США и по просторам родной страны.

В целом, ощущение от стихов Барсковой положительное, но не

Я — сама!

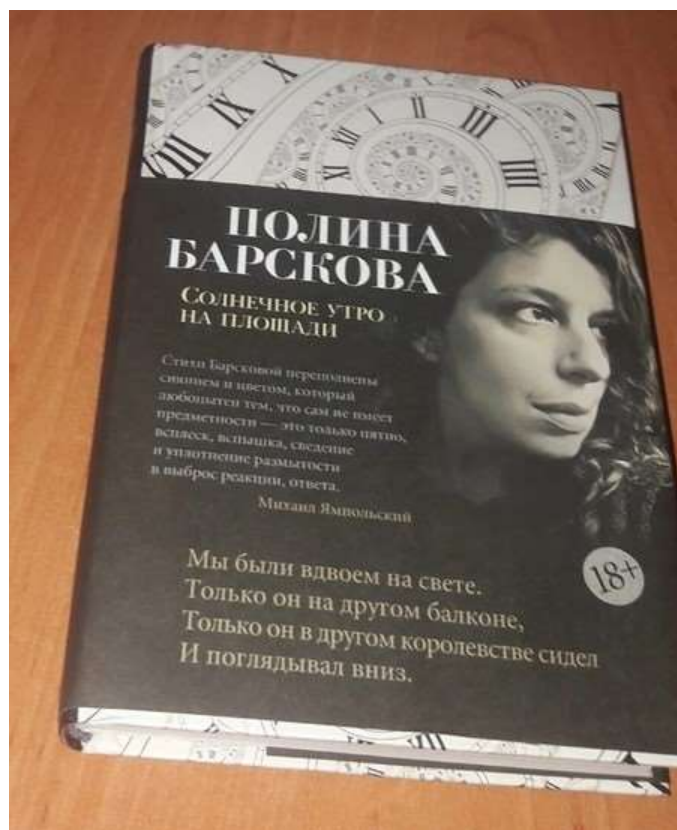
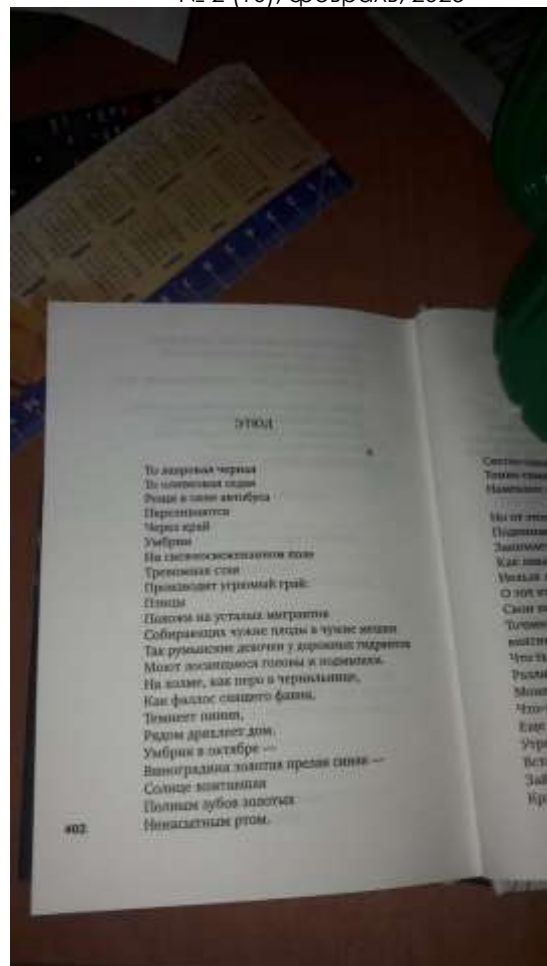
всегда однозначное. Плюс в поэтическом мировоззрении автора: яркая образность, множество переключек с произведениями других авторов и не только современных (Шекспир, античная мифология).

Минус: использование в некоторых стихах нецензурной лексики (причём в несокращённом виде). Порой это употребление оправдано, но иногда, на мой взгляд, вполне можно было обойтись без нецензурных слов.

А в целом, мне понравился сборник стихов: всегда интересно открывать для себя новые творческие имена.

И читать то, что непривычно.

№ 2 (10), февраль, 2025



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



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

Полные версии статей, интервью, анонсов — в нашей группе «Я сама» [во ВКонтакте](#), [Телеграм-канале](#) — подписывайтесь и будьте в курсе всех новостей и событий!

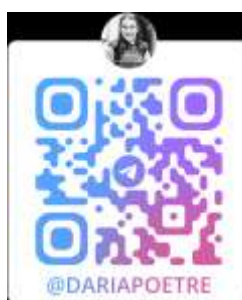
Каждый вторник ждем вас на [творческую встречу в нашем телеграм-канале](#), где мы учимся, общаемся и читаем свои произведения.



Дарья Богданова:



” Не нужно требовать к себе особого отношения! Нужно быть как все, но всегда превращать невозможное в возможное... Иначе - кто, если не ты?



Если больно и грустно, поверь, всё нормально!

Выражать свои чувства — совсем не банально.

Если людям порой настоящее видно,
Оставаться собой — это вовсе не стыдно...

Если хочешь смеяться — не сдерживай пыла,

Ведь уметь проявляться — великая сила.

Если в жизни порою бывает непросто,
Через тернии путь начинается к звёздам.

Если ты оступился, прошу, не сдавайся.

Мир в осколки разбился, но ты поднимайся.

Если зависть людей твоим целям помеха,
Ничего нет больнее чужого успеха!

Если мысли твои — непомерное бремя,
Очень скоро уладит все трудности время.
Если что-то сейчас непосильно и сложно,
Просто помни, что всё при желании возможно!

Если больно и грустно — не думай об этом.

Тьма нередко сгущается перед рассветом.

Как в природе все грозы сменяются солнцем,

Так и в душу сквозь слёзы улыбка пробьётся!

Я — сама: у юриста

В 2025 году меры по поддержке инвалидов продолжатся. Кроме того, произойдет их индексация и сохранятся выплаты по уходу. Для получения подробной информации рекомендуется обращаться в местные органы социальной защиты или Социальный фонд России. В этой статье мы рассмотрим нововведения, касающиеся пенсий, порядка оформления инвалидности и выплат по уходу.

Пенсия по инвалидности: изменения в 2025 году

Для начала давайте разберемся, кому положена пенсия по инвалидности. Граждане России, имеющие статус «инвалид», независимо от даты его получения имеют право на получение.



Статус и группа инвалидности определяются по результатам медико-социальной экспертизы (МСЭ). Одновременно разрабатывается индивидуальная программа реабилитации.

Группы инвалидности

III группа: Ограничения по здоровью, не мешающие работе (например, сахарный диабет, слепота на один глаз и т.д.).

II группа: Утрата трудоспособности, но сохранение способности к самообслуживанию (например, нервно-психические заболевания, стойкие нарушения ЖКТ).

I группа: Полная утрата способности к работе и самообслуживанию (например, стойкие нарушения органов чувств, тяжелые психические расстройства, ампутации конечностей).

Пенсии по инвалидности

Страховая пенсия: Назначается, если есть хотя бы один день трудового стажа (работа по трудовому договору или договору ГПХ). Не зависит от трудоустройства в настоящее время и момента получения инвалидности. Выплачивается даже если инвалидность была получена в результате преступления или самоповреждения. Не назначается детям-инвалидам и никогда не работавшим. Выплата прекращается, если снимут инвалидность или будет достигнут пенсионный возраст (с последующим переходом на пенсию по старости. В России мужчинам она положена при достижении возраста 60 лет, женщинам - 55 лет). С 1 января 2025 года страховые пенсии по инвалидности индексируются независимо от факта работы пенсионера, с учетом всех пропущенных индексаций.

Социальная пенсия: Выплачивается инвалидам с детства и инвалидам I, II или III группы, не имеющим трудового стажа. Право на пенсию не зависит от стажа, но требует постоянного проживания в России.

Государственная пенсия: Выплачивается определенным категориям граждан: военнослужащим, пострадавшим во время службы, космонавтам, участникам ВОВ и лицам, пострадавшим от техногенных и радиационных катастроф.

Размеры пенсий в 2025 году

Страховая пенсия: С 1 января 2025 года вырастет на 7,3%. Фиксированная выплата с 1 января 2025 года составляет 8728,73 рубля. Размер зависит от группы инвалидности: III группа – 50% от фиксированной выплаты (4364,37 рубля), II группа – 100% (8728,73 рубля), I группа – 200% (17457,46 рубля). Размер также зависит от количества пенсионных баллов, региональных коэффициентов и наличия иждивенцев.

Социальная пенсия: С 1 апреля 2025 года будет проиндексирована на 14,75%. Средний размер составит 15 456 рублей. Размер также зависит от группы инвалидности и может быть скорректирован до прожиточного минимума пенсионера в регионе.

Государственная пенсия: Размер зависит от категории получателя и составляет от 50% до 300% от социальной пенсии или от 50% до 85% заработка космонавтов.

Можно ли получать две пенсии одновременно?

Ветераны боевых действий, инвалиды вследствие военной травмы, участники ВОВ, жители блокадного Ленинграда и осажденных городов, инвалиды, ставшие таковыми во время службы по контракту, имеют право на получение одновременно страховой пенсии по старости и государственной пенсии по инвалидности.

Как оформить пенсию по инвалидности

Если инвалидность не оформлена: пройти МСЭ.

Если инвалидность оформлена: Страховая и социальная пенсии назначаются автоматически в течение 7 рабочих дней после установления группы инвалидности. Для оформления государственной пенсии нужно лично подать заявление в СФР, МФЦ или через работодателя.

Выплаты для ухаживающих за инвалидами

Родители и опекуны, ухаживающие за детьми-инвалидами до 18 лет и инвалидами I группы с детства, могут официально работать неполный день и сохранять пособие по уходу (10 000 рублей). Другие лица, ухаживающие за инвалидами I группы с детства и детьми-инвалидами, получают 1200 рублей в месяц. Такие же условия действуют для ухода за пенсионерами старше 80 лет, инвалидами I группы (не с детства) и нуждающимися в постоянном уходе по медицинскому заключению.

Подготовила [Ольга ЮСТ](#) 

Я — сама: книжные новинки

У [Екатерины Селемёновой](#) (г. Санкт-Петербург) вышла первая книга — «Сказки с пером в ногах».

Сложная форма ДЦП и отсутствие речи не мешает ей сочинять прекрасные сказки, тексты которых набирает сама на компьютере... ногами!

Девушка создала группу во ВКонтакте [«Творческая беседа»](#), где публикует свои произведения и делится новостями.



Через своё творчество я хочу поделиться с вами радостью и теплом своей души. Для тех, кто меня ещё не знает: я пишу ногами, считая, что для желающего как-то проявить себя, нет ничего невозможного.

Оставить отзыв на книгу «Сказки с пером в ногах» можно по ссылке:

https://ridero.ru/books/skazki_s_perom_v_nogakh/



Еще одна новинка января – сборник стихов Ларисы Саевич «Женский портрет в счастливой рамке».



Лариса Саевич — поэтесса, журналист, переводчик. После ДТП в 2007 г., потеряв зрение, занялась общественной деятельностью, поэзией и журналистикой, публикуясь в прессе России, ДНР, Болгарии, Великобритании. Член Союза писателей и Союз журналистов ДНР, лауреат национальных и международных творческих премий, и фестивалей. Почетный наставник творческой молодежи. Руководит литературным объединением Донецкого РИЦТ, сотрудничает с композиторами, создавая новые стихи и песни.

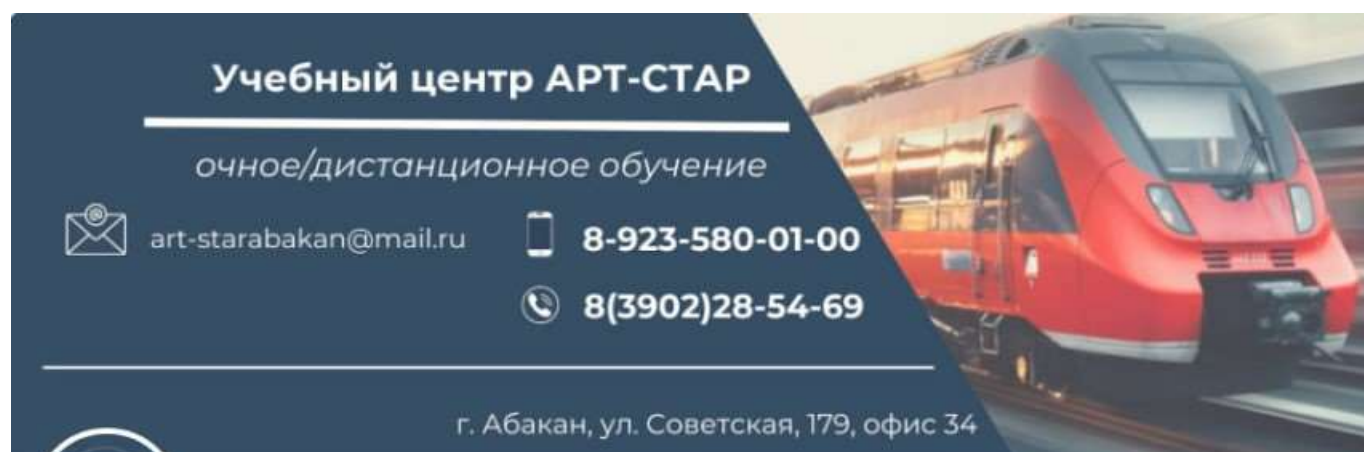
Название книги настраивает на поэтическую волну, где 7 разноплановых циклов сливаются в палитру оттенков жизни поэтессы, которыми написан портрет современницы с ее разнообразием настроений и эмоций. Уникальные наблюдения в поездках по 70 странам мира, и разный эмоциональный опыт дают шанс самовыражаться неожиданными образами и метафорами. Автора называют поэтессой, не видевшей своих строчек: потеря зрения после ДТП открыла главную способность — видеть сердцем и быть счастливой и благодарной.



Оставить отзыв на книгу «Женский портрет в счастливой рамке» можно по ссылке:

https://ridero.ru/books/zhenskii_portret_v_schastlivoi_ramke/

Каждый вторник ждем вас на **творческую встречу в нашем телеграм-канале**, где мы учимся, общаемся и читаем свои произведения.



КАК ПОЛУЧИТЬ ОБРАЗОВАНИЕ В «АРТ-СТАР» в любой точке страны независимо от возраста, статуса и образования?

С 2013 года УЦ помогают получить востребованные профессии — студенты получают стипендию, а выпускники — рабочие места.

Базовые направления:

- ✓ Ж/д профессии (проводник, осмотрщик-ремонтник вагонов);
- ✓ Психология (для работы, семьи и личного ментального здоровья);
- ✓ Основы ГО и ЧС;
- ✓ Охрана труда;
- ✓ Делопроизводство.

Формат обучения: очный и дистанционный (онлайн).

Выпускникам выдается свидетельство о профессии с внесением в Федеральный реестр сведений о документах об образовании.

☎ **89235800100**

8(3902)285469

🌐 artstar.site