

Женщины с инвалидностью – мы имеем право!

Гороскоп на январь, советы психолога, юриста, стилиста

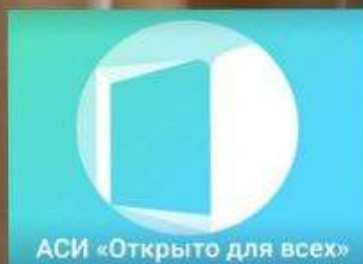
**10 вещей, о которых не говорят незрячие,
но хотели бы, чтобы вы знали**

Eva LATRUAN и её "Счастье на кольцах Сатурна"

**Как выбрать посуду для
людей с ОВЗ**

Сильные истории,
вдохновляющие героини,
талантливые авторы

**Пенсия по инвалидности:
изменения в 2025 году**



АСИ «Открыто для всех»



Я - сама!

№ 1 (9), январь, 2025

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

НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ:

Анна Спасская, Ольга Юст &, Татьяна Калашникова &, Татьяна Головатенко &, Аля Струкова (Eva Latruan) &, Ирина Кю Деффо &, Светлана Шваб, Екатерина Селеменова &, Анна Лучицкая, Артем Кирьянов &, Диана Корсакова &, Светлана Сундарева &, Лариса Саевич &, Елена Вялых &, Елена Ерополова &.

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: Eva Latruan (Аля Струкова) (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](#)

Под занавес уходящего 2024 года увидел свет сборник стихов "Счастье на кольцах Сатурна" — третья книга автора рубрики «Мысли со смыслом». Для неё она особенная и самая любимая.

Счастье на кольцах Сатурна



Во-первых, потому что в ней собраны стихотворения, написанные за последние пять лет: с 2020 по 2024 годы включительно. Во-вторых, - это книга посвящений - не только воспоминаниям о моих прошедших чувствах к себе и окружающему миру. Это книга о времени во всех смыслах слова, а также о творчестве, о людях, которые я встретила на своём жизненном пути.

О людях хочется сказать отдельно.

В сборнике есть стихи о дружбе и друзьях. Но это не просто абстрактные рассуждения о том, что же такое «друг» и «дружба». Это посвящения близким по духу людям, которые понимают меня с

полуслова, переживают, когда мне плохо и радуются моим успехам или просто хорошим событиям, происходящим в жизни.

Таким настоящим другом с полным правом я могу назвать Константина Шахова — моего творческого соратника, с которым я часто пишу песни.

В книге «Счастье на кольцах Сатурна» Константину посвящена отдельная глава. И я очень надеюсь, что эти дружеские посвящения понравятся моему лучшему другу. Спасибо что ты есть такой какой ты есть... «Знай, что без тебя просто нет меня» (С)

Кроме того, я обожаю кёрлинг! Заболела этим спортом еще во время Олимпийских игр-2014, и вот не могу разлюбить, да и не хочу.

Настолько, что написала о любимом виде спорта целую главу новых стихов.

Именные поэтические посвящения всем участникам команды кёрлингистов-паралимпийцев — это особенная история! Я попыталась

создать словесный портрет каждого спортсмена-кёрлингиста с индивидуальными чертами характера и их манерой игры на ледовой арене.

Кроме того, всех членов команды сборной России по кёрлингу на колясках вы можете увидеть на фотографиях, которые я разместила в спортивной главе книги. А также увидеть фотографии любимых спортсменов игроков классического кёрлинга (это отдельная любовь. #GlukhovTeam forever) и почитать стихи о них, о тренерах и просто отличных людях. Всех, кем восхищаюсь!

В -третьих, особенность этого сборника — прекрасные цветные иллюстрации (в электронном варианте книжки). Их создала талантливая юная художница Анна Швыдченко. Несмотря на возраст, Анна очень чутко прочувствовала глубину моих мыслей и воплотила в иллюстрациях (в том числе, и на обложку).

Рисунки идеально вписываются в космическую концепцию новой книги: они создают ощущение волшебства и разнообразия моих эмоциональных настроений, когда я писала стихи.

Фиолетовый цвет в оформлении рисунков как основной, тоже не случайный выбор — в психологии он символизирует творческое начало, совмещение мужского и женского, светлого и тёмного в природе человека.

В-четвёртых, название книги, на мой взгляд, тоже очень интересное. Почему именно «Счастье на кольцах Сатурна»?

Сатурн — моя любимая планета, а кольца, которые опоясывают его, для меня символизируют разное настроение: от грусти до радости во множестве оттенков.

А когда мой Сатурн в хорошем настроении, он улыбается всеми своими кольцами.

Об этом и заглавное (одноименное) стихотворение моей новой книги.

Быть Сатурном или сатурнить — значит быть очень счастливой!



Школа доступной среды

Для людей с особыми потребностями и ограниченными возможностями здоровья ежедневное потребление пищи, что для обычного человека – рутина, становится серьезной проблемой.

ПРОШУ К СТОЛУ, КУШАТЬ ПОДАНО!

 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.



Когда у человека нарушены двигательные, когнитивные, сенсорные функции, ему поможет специальное оборудование, в том числе посуда. Для такого человека, простые бытовые действия вроде приёма пищи становятся значимыми событиями. Поэтому очень важно сохранить у человека право решать, что именно он хотел бы съесть и из какой посуды.

Если у человека работает только одна рука (например, после инсульта или при ДЦП) можно использовать силиконовый коврик под тарелку (чтобы она не ездила по столу), тяжёлые толстостенные



тарелки, тарелки с бортами разной высоты (проще всего – специальный пластиковый бортик, съемный, универсальный, который надевается на любую тарелку).

Для людей с нарушением координации следует подобрать тарелки с глубоким дном, которые крепятся на специальные подставки. За счет этого посуда не двигается даже при сильном воздействии. Еще есть тарелки на присосках, они тоже удобны.



Если рука ослаблена и человек не может захватить рукой мелкие предметы, но не хочет переучиваться работать другой рукой, можно использовать ложки, ножи и вилки с увеличенным диаметром черенка.

Для людей с деменцией, болезнью Альцгеймера и нарушениями памяти (например, при черепно-мозговой травме) рекомендована одноцветная посуда (без рисунков и узоров).



Люди с такими расстройствами вообще сложно переносят излишнюю нагрузку сенсорных каналов — яркий рисунок на обоях, ковры с узорами на полу и стенах, развешанные всюду календари, постоянно

включённый телевизор, цветные корешки книг, пестрые сервизы и сувениры в стеклянных сервантах. Хотя бы часть из этого нужно убрать; стёкла в шкафах можно закрыть рулонами старых обоев (белой стороной наружу).

Посуда для таких людей не обязательно должна быть белой. Глубокая тарелка может отличаться по цвету от мелкой и от чашки, но при этом нужно постоянно использовать один и тот же набор посуды, это облегчает запоминание.

Также для людей с нарушениями памяти рекомендована дополнительная стимуляция чувствительности рук рифлёными черенками ложек и вилок. Можно просто намотать на вилку много-много резинок для денег.

Если есть сложности с питьем, проливаются напитки из чашек и стаканов, очень удобны закрытые поилки или питьё через соломинку.



Для сыпучих продуктов можно использовать посуду с дозатором, например, если нужно положить сахар в чашку, отмерить крупу для каши и т.д.

Для удобства пользователя, существует множество вспомогательных устройств для облегчения процесса приготовления еды и накрывания на стол.

Вот некоторые из них:



Универсальная открывалка поможет с легкостью открывать пять типов тары даже людям с серьезными нарушениями двигательной активности и координации. Эргономическая ручка для лучшего удержания в руке и более точного контроля. - Легкая и удобная ручка адаптирована для людей с ограниченными физическими возможностями. Разрешена мойка в посудомоечной машине. Мультифункциональная открывалка подходит для: металлических крышек, кроненпробок, жестяных банок с кольцом, свинчивающихся крышек различного диаметра, крышек твист-офф. Для открывания винтовых крышек существует электрическая открывалка.

Нож с эргономичной ручкой задуман так, чтобы требовалось как можно меньше усилий для нарезки продуктов. Загнутая ручка позволяет держать кисть в естественном положении. Кухонные ножи для людей с ограниченными возможностями во владении рукой сделаны из стали. Эргономичный хват ручки легок и удобен, а также имеет нескользящий слой.



Мультирезка-терка позволяет экономить время и упрощает процесс готовки, легко собирается и устойчиво стоит на столе на прорезиненных ножках.

Пластика для защиты от порезов сделана из металла и надевается на два пальца – средний, указательный.

Аксессуар безразмерный, так как ободок расходится под размер пальца, рассчитана как раз под ход ножа. Порезаться с такой заслонкой просто невозможно!



Доска для нарезки продуктов, которая не скользит по столу.



С одной стороны - гладкий пластик, с другой - ребристые присоски. Специальная разделочная доска со штырьками, которая позволяет порезать хлеб или мягкие овощи одной рукой (батон накалывается на доску, дальше его можно резать рабочей рукой, он не скользит по поверхности).

Для облегчения процесса накрывания на стол хозяйки давно и с успехом используют столики-подносы на колесиках.

Пусть эти советы помогут читательницам нашего журнала быстро и удобно накрыть стол. Однако отмечу, что подбор посуды и кухонных аксессуаров - это дело индивидуальное, поэтому, прежде чем что-то подобрать или купить, надо посоветоваться со специалистом.



Я — сама: шанс на жизнь

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

Игрушки, которые спасают жизни



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

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

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

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

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

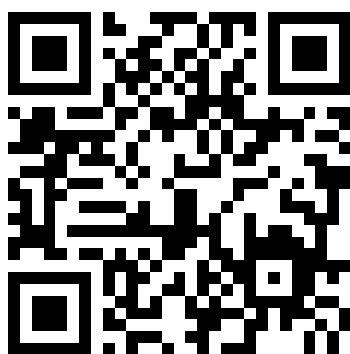
Каждый заказ — это не просто покупка. Это проявление милосердия и помощь.

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

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

Анна СПАССКАЯ

*Не реклама



Я — сама: диалоги с психологом**Для чего человек плохо себя ведет?**

Например, подросток раскидывает вещи, не убирает кровать, оставляет за собой грязную посуду, а в школе получает замечания от учителей?

Ни на какие требования взрослых не реагирует.

Что делать и как быть?



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.

Основная причина такого поведения — привлечение внимания.

Чаше игра между взрослым и ребенком бессознательна, поэтому изменить поведение с двух сторон не просто.

Иногда взрослый настолько привыкает везде тыкать, что ребенок просто перестает реагировать на требования.

Ситуация усугубляется тем, что ребенок начинает делать то, что хочет. Как быть в данной ситуации?

Почему ребенок манипулирует бардаком и ему на самом деле становится не выгодно вести себя хорошо?

Во-первых, он получает внимание, к которому привык. Пусть негативное, но внимание. И с помощью поведения показывает, что вы от него зависите, а не он.

Родитель сейчас в роли уговаривающего, просящего.

Дети прекрасно чувствуют, когда родители зависят от детей!



В манипуляциях ребенка взрослым власть имеет ребенок. Кричите - не кричите, управлять ситуацией будет ребенок.

Иногда такие взаимоотношения перерастают в сложные сценарии. Ребенок, манипулирующий с детства взрослыми, не научится уважать никого, не научится принимать правила в жизни. Он будет вести себя как хочет. В результате будет много проблем с дисциплиной и порядком. От этого он пострадает сам и создаст сложности тем, кто рядом.

Также, такой сценарий порождает зависимое поведение.

Когда ни вместе, ни врозь, и никто никого не может ни отпустить, ни договориться.

Что делать, если вы осознаете, что ребенок давно манипулирует и замечания не слышит?

- ★ Перестать что-либо говорить и просить по поводу выполнения дел.
- ★ Отстраниться, сделать вид, что вас это эмоционально не задевает. Эмоциональное состояние очень важно!
- ★ Быть уверенным, что справитесь с ситуацией, и взять все в свои руки.
- ★ Выйти из позиции нуждающегося родителя.



Самое главное, не бояться, что вы потеряете контакт или с вами перестанут общаться. Как только поменяется власть, будет больше уважения, и всем будет легче и лучше!

В первое время дети начинают манипулировать, чтобы вернуть старую систему управления взрослым, но нужно сделать так, чтобы ребенок понял, что теперь вы будете управляете ситуацией, а не он.



Перестаньте возносить ребенка на пьедестал и считать его смыслом всей жизни! У взрослого должен быть свой смысл жизни.

Когда жизнь взрослого реализована, интересна, родитель выстроит правильные отношения.

Ведь если в семье ребенок управляет ситуацией, это говорит о незрелости семейной системы.

Взрослым нужно учиться брать ответственность за себя, своего ребенка, семью, а не позволять брать бразды правления ребенку.

Кто главный член в вашей семейной системе? Конечно сложно, когда, бессознательно желая добра и любви, понимаешь, что происходит много нарушений.



Никогда не поздно из хаоса сделать порядок во благо всем!

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



Я — сама: уроки стиля

С каждым новым сезоном мода предлагает нам уникальные возможности для самовыражения, и 2025 год не станет исключением. В этом году мы наблюдаем возвращение к классическим элементам, смешение стилей и акцент на устойчивость.

Давайте обсудим 10 главных трендов, которые мы будем видеть в ближайшие месяцы.

10 главных трендов 2025 года: Мода, которая вдохновляет



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.



Главные тенденции по традиции задают дизайнеры на Неделях моды в Нью-Йорке, Лондоне, Милане и Париже, куда съезжаются стилисты, инфлюенсеры, редакторы и все те, кто жаждет попасть в тренды и показать хороший вкус. Города становятся неузнаваемыми: исторические фасады украшают брендированные вывески, на главных площадях открываются поп-апы самых вирусных марок, а улицы превращаются в подиум. Чем

нас удивят модельеры в новом сезоне и какие тенденции мы будем повторять, обсудим в этой статье.

Прозрачность. Первое, перед чем мы не можем устоять вот уже которой сезон, — полупрозрачная одежда. Она женственная, сексуальная и в то же время элегантная и сдержанная. Наготы в этом сезоне не так много. Самая интересная стилизация, которую вы можете использовать-это

широкие брюки и надетая поверх брюк полупрозрачная юбка. Прозрачные блузы и топы перешли к нам из прошлого года и по-прежнему актуальны.

Бохо. Благодарить за новый тренд стоит Chloé: марка еще на Met Gala в 2024 году вывела на зеленую ковровую дорожку десант в платьях в стиле бохо-шик, выполненные из полупрозрачных тканей в природных оттенках. Богемный шик выйдет за рамки привычных платьев и юбок. Влияние бохо коснется всех элементов женского гардероба. В коллекциях представлены не только мини и макси с объемными рукавами, украшенные нежной вышивкой, но и летящие блузы с глубокими V-образными вырезами и ярусные юбки миди с оборками. Девушки могут смело интегрировать топы с кружевными деталями в аутфиты с шортами и брюками.

Ретро. Неожиданным стал дизайнерский взгляд в сторону ретро. На подиуме мы видим блузы с рукавами-фонариками, пышные платья Викторианской эпохи, накидки. В коллекциях брендов также появились вещи в стиле 50-х: пальто с крупными пуговицами и округлыми воротниками, платья А-силуэта и

приталенные жакеты, подчеркнутые меховой отделкой.



Минимализм. Если в прошлом сезоне и речи идти не могло о минимализме, то теперь дизайнеры выбирают в образах чистоту — больше никаких «грязных» нулевых (хотя они все еще продолжают мелькать на подиуме). На что делаем ставку? На простоту, на универсальность, на лаконичность. Наденьте белую рубашку и заправьте ее в костюмные брюки, наденьте сарафан на тонких бретелях без единого узора, наденьте юбку-карандаш в сочетании с топом из костюмной ткани.

Цветные гольфы, колготки и гетры. Если вы собрались избавляться от нашумевших красных колготок в своем гардеробе — подождите. Рекомендую ворваться в сезон весна-лето 2025 вновь с ярким акцентом в виде колготок, гольфов или носков. Но все же

бренды рекомендуют смотреть шире и выбирать небанальные оттенки: оранжевый, зеленый, фиолетовый, желтый, розовый и молочный.



Брючный костюм. Брючный костюм продолжает оставаться одним из самых актуальных и универсальных элементов гардероба. Этот тренд подчеркивает силуэт, элегантность и уверенность, что делает его идеальным выбором как для офисной обстановки, так и для повседневной жизни или вечерних мероприятий.



Кожанные перчатки. В 2025 году кожаные перчатки стали одним

из ключевых модных аксессуаров, принося в образы элегантность и стиль. Этот тренд подчеркивает не только утонченность, но и практичность, делая кожаные перчатки универсальным дополнением к различным аутфитам. В этом году можно ожидать широкий ассортимент кожаных перчаток — от классических моделей до более авангардных вариантов. Это могут быть длинные перчатки, обнимающие предплечья, или укороченные варианты, которые идеально подходят для повседневного использования.

Открытое плечо. Бренды делают ставку на одно оголенное плечо, оставляя в каждом образе некую загадку. Мы уже видели подобное в 2010-е годы, когда в тренде были растянутые футболки и свитеры на одно плечо. Теперь этот прием переосмыслили дизайнеры и внедрили в новые коллекции. Одежда с открытыми плечами может быть представлена в различных формах — от асимметричных топов и платьев до жакетов с одним оголенным плечом.

Кожа. У одежды из кожи просто нет шансов не попасть в тренды — в ней женщина чувствует себя более уверенной, самостоятельной и раскрепощенной. Вот почему такие предметы гардероба вряд

ли когда-то покинут подиум. Весной носите плащи, кожаные куртки, бомберы, а в прохладное лето — костюмы, брюки, платья и сарафаны.



Кружево. Это вечный символ женственности и утонченности, который в 2025 году снова окажется в центре модных тенденций. Этот материал, обладает изысканной текстурой и легкостью, кружево будет использоваться в самых различных изделиях, добавляя романтики и элегантности в образ каждой девушки.

2025 год обещает быть ярким, разнообразным и полным смелых решений! Не бойтесь экспериментировать и находить свой уникальный стиль среди этих трендов. Помните, что мода — это не только следование правилам, но и возможность проявить свою индивидуальность!



Я — сама: советы Вселенной

Январь 2025 года начнется не с плавного старта, а с настоящего космического фейерверка! Уже 18 января нас ждет яркое небесное событие: Сатурн, Венера, Юпитер, Нептун, Уран, Марс и Меркурий выстроятся в ряд, как лидеры на саммите, где обсуждаются судьбы всего человечества и Вселенной.

Прогноз погоды от Вселенной на январь 2025



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



Каждый из небесных участников – со своей повесткой дня и характером. Кто-то из них смотрит вперед, а кто-то цепляется за старые порядки. Так что, сами понимаете, разногласий не избежать. Умению слушать, слышать и общаться в новом формате придётся учиться не только планетам, но и нам с вами, ведь мы — часть одного целого. Как в древности говорили: что наверху, то и внизу происходит.

Парад планет 2025 года – это не просто красивое зрелище.

О параде, как астрономическом событии можно [прочитать](#) на моем канале в Дзен.

Это мощное событие, которое принесет нам всем энергетические шторма и перемены. Под его влиянием в январе 2025 году начнется борьба между старым и новым, традициями и прогрессом. Основными зачинщиками перемен в социуме будут Юпитер в Близнецах (справедливый оптимист), и Сатурн в Рыбах (строгий

консерватор), которые образуют непримиримый квадрат. Квадрат между ними – не просто напряженный аспект, а настоящая космическая схватка за будущее!

Вопрос 2025 года: кто победит – свобода или порядок? Юпитер хочет открыть нам новые горизонты прогресса, а Сатурн как строгий учитель потребует: «Держите себя в руках, соблюдайте правила!». Свобода и ограничения сойдутся в поединке на космическом ринге, и в их столкновении в январе будет рождаться весь энергетический импульс перемен 2025 года.

Так что, если в 2025 году вы заметите, что в вашей жизни начинает вспыхивать конфликт между «хочу» и «надо», знайте – это планеты Вселенной ведут свои дебаты на небесах, помогая нам войти в иную реальность своей жизни. Аспект Юпитера и Сатурна учит принимать решения с нового уровня понимания себя и своих желаний, стать режиссёром своей жизни.

Подведём итоги, фокус внимания на месяц:

- внимание к информации и словам;
- получение навыка делать выбор;
- выделение время на уединение;
- говорим добрые слова себе и другим людям;
- разбираемся с ценностями.

Внимание месяца по сферам жизни для каждого знака зодиака:

♈ **Овен** — уделите внимание связи со своим «Я» и совестью

♉ **Телец** — внимание на интуицию, уединение

♊ **Близнецы** — ваша личность, тело, личные ресурсы

♋ **Рак** — круг близкого общения, интернет, короткие поездки

♌ **Лев** — дом, родители, эмоциональное состояние

♍ **Дева** — романтика, дети, ученики, интеллектуальная собственность

♎ Весы — здоровье, привычки, работа за вознаграждение

♏ Скорпион — служение, здоровье

♐ Стрелец — партнёры, ресурсы других людей

♑ Козерог — взгляд на мир, обучение истины

♒ Водолей — влияние, видимость, авторитет

♓ Рыбы — бизнес, сообщества, друзья

Хочу обратить ваше внимание, хоть это общий прогноз по «больнице», тему личных ценностей продолжайте держать на первом плане, чтобы не тратить свою жизненную силу на цели других людей.

Ваш астролог

Татьяна ГОЛОВАТЕНКО ♿



Предлагаем подборку новогодних стихов авторов проекта #ЯСама

С Новым годом, друзья! С новым счастьем!

Елена Ерополова

Год змеи

Год змеи наступит вскоре,
Открывайте сундуки.
Прогоняйте из домов хвори,
Что б они за порог ушли.

Пусть здоровье и удача ,
Оберегает Вас всегда.
Будьте Вы весь год богаче,
Без забот и без хлопот.

Пусть удача ходит рядом,
Словно кровная сестра.
И деньжат Вам прибавляет ,
Ваша заветная мечта.

Пусть улыбок будет море,
И успех во всех делах.
Вас снова окрыляет ,
И к вершинам жизни возвышает .

Пусть любовь оберегает ,
Вашу крепкую семью.
И дождь радости Вам дарит,
Пусть чудесный этот год.

Будет лучшим в Вашей жизни,
И много счастья принесёт.
Вашу жизнь пусть он раскрасит,
Только в яркие и цвета .

И пусть весь год Вам дарит,
Много радости, тепла.
Эта чудная змея,
Символ года 2025го.



Eva Latruan

В Новый год...

В новый год возьму из уходящего
Только близких и верных друзей.
Счастье самого настоящего,
И улыбки любимых людей.

Творчества, пусть немного туманного,
Вдохновения: дальше творить.
Встречу... самую долгожданную,
От которой так хочется жить!

Ворох мыслей — узлами он связан.
Я не знаю, как их развязать.
И слова, что порой мной не сказаны,
Потому что так сложно понять...

И надежду на невозможное,
И, конечно, душевный покой.
В новый год я возьму лишь хорошее,
Остальное сгорит за спиной.

И останется в уходящем
Пеплом опыта, каплей в море,
Чтобы в новом году приходящем
Не встречать на пути плохое!



Лариса Саевич

Калейдоскоп уходящего года

Триста шестьдесят пять граней,
Жизнью битого стекла,
Новый год волшебным вставит
В праздничные зеркала.

Заискрится, закружится
Памяти калейдоскоп:
В нем друзей ушедших лица,
В нем нельзя нажать на «Стоп»...

Все осколки настроений,
Всех эмоций карнавал,
Незабудки впечатлений
Уходящий год собрал.



Шестьдесят брильянтов счастья,
Триста пять – рутины бой,
Острые края ненастий,
Режут сердце в кровь бедой...

Словно детскую игрушку,
Вертит вздорная судьба:
Там смешались счастье, дружба,
Ссоры, радость и борьба...

Уникальные картинки
Дарит каждый поворот,
Жизни прожитой снежинки
Водят странный хоровод.

Бой часов итог подводит...
Стразы промелькнувших дней
В вечность навсегда уходят
В блеске праздничных огней.

И опять крошит в осколки
Жизнь грядущего секрет -
Старт от новогодней ёлки
И назад возврата нет.

Магия волшебной ночи,
Докрутив калейдоскоп
Года прошлого, пророчит
На год свежий гороскоп...



Новогодний камин Натальи Мондрус

Елена Вялых

С новым годом!

Пусть вам подарит новый год
Событий ярких хоровод,
Любви, удачи, доброты,
Пусть исполнит все мечты!

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!



Светлана Сундарева:

«Я живу и радуюсь жизни!»

«Мне 26 лет. Я из небольшого сибирского городка Саяногорска, который находится в Республике Хакасия. У меня инвалидность с детства, ДЦП. Имею юридическое образование, несколько лет работаю юристом в общественной организации. Там у меня была открыта своя юридическая консультация, в которой я помогала нуждающимся людям и людям с ограниченными возможностями здоровья и их семьям. Недавно я закрыла консультацию, так как словила сильное выгорание, поняла, что хочу переключиться и заняться чем-то другим, но не менее нужным и полезным для других.



Сейчас продолжаю работать в той же организации помощником руководителя, продолжаю помогать таким же, как я. Хочу начать работать с текстами, хочу стать редактором, копирайтером, начинаю развиваться в этом направлении, ищу работу. Это действительно мое, люблю писать, корректировать, придумывать. Раньше писала стихи, песни. Обожаю читать книги, с детства много читаю. Люблю музыку, нравится петь. Увлекаюсь психологией, даже собиралась поступать на психолога. Люблю русский язык, могла бы стать филологом, по возможности изучаю английский язык, нравится история, особенно история России. Люблю хорошее кино, со смыслом. Как и многие, смотрю сериалы, фильмы, дорамы, аниме в свободное время. Стараюсь не засиживаться дома, куда-то выбираюсь, гуляю, общаюсь, чтобы не захандрить.

В общем, живу, как могу, как получается, и радуюсь жизни, чего и вам желаю! Спасибо за то, что придумали и создали такой проект! Читаю истории других девушек, это вдохновляет и мотивирует!»

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: творческая



Анна Лучицкая (Ханты-Мансийский округ — Железногорск Курской области) радуется читателей своими стихами и рассказами. В своем творчестве Анна отражает все внутреннее, что просится наружу.

Мама как Ангел

Когда я только родился, первый, кого увидел, был врач, который принимал у моей мамы роды. Врач, был чем-то обеспокоен, за его спиной суетились медсестра и санитарки.

Вторым человеком была моя мама, я сразу узнал её по голосу — он был настолько нежный и ласковый, что невозможно было перепутать. Когда меня дали маме в руки, вокруг стояла тишина, и только врач говорил тихо и едва разборчиво. Мама прижала меня к своей груди, и по её щеке покатились слезы. Прижав ещё сильнее к себе, она произнесла: «Мы справимся!»

Скоро нас с мамой выписали домой. Я очень часто замечал на маминых щеках маленькие капельки воды, когда они попадали на меня, немного щипали кожу. Я тогда ещё не понимал, что это слезы. Мама часто грустила, но, когда брала меня на ручки, всегда улыбалась и говорила, что я её солнышко. Я рос и начинал делать первые шаги, каждый шаг давался мне с трудом, было очень больно наступать на ножки, и я не мог стоять даже одной минуты. Часто падал, но рядом со мной была моя любимая мама, которая успевала меня

ловить на лету, говорила, что все хорошо, мы потренируемся, и у нас все получится.

Когда мы с мамой выходили гулять, я сидел в коляске и передо мной открывался огромный мир. Но чем старше я становился, тем реже мы выходили на улицу, родные стены заменяли мене больничные палаты. Мне делали очень много процедур, которые причиняли невыносимую боль, я не мог сдержать слез и очень громко плакал, поэтому мама всегда была со мной на каждой процедуре. Когда мне было больно, она обнимала меня.

Вот я уже большой мальчик, мне исполнилось 3 года. Я умею разговаривать, но не все могут меня понять, однако у мамы получается понимать меня даже без слов. А вот ходить я так и не смог. Мама так же возит меня на коляске, только коляска, не такая как была у меня раньше, а инвалидная. Мама говорит, что с ее помощью я смогу сам перемещаться по улице.

Когда я был совсем маленький, ко мне часто подходили разные тёти, дяди, бабушки, и всегда улыбались. Я не понимаю, что теперь изменилось во мне, неужели, когда я немного подрос я стал страшный или некрасивый? Сейчас я стал замечать, что на меня смотрит как-то не так, лица людей без улыбки, даже у кого-то катятся слезы. Кто-то просто отворачивался, а кто-то говорил, что я калека и мне не место в этом мире, показывая открыто свою неприязнь. А ещё я слышал, как маме говорили, чтобы она меня куда-то отдала. Мол, зачем я ей такой нужен? Мы с мамой сразу уходили.

Время шло, я стал ещё взрослее. Мне уже 5 лет, у меня стало получаться говорить, не так, как у всех, но многие могли меня понять и без маминой помощи.

Моим любимым занятием так и остались прогулки. Я вырослел, и всё чаще слышал: калека. Я не понимал, что это значит. Однажды я спросила у мамы. Мама, еле сдерживая слезы, вытирая капли то с одной щеки, то с другой, сказала мне, что так называют «солнечных людей» (прим.ред.: «солнечными» часто называют людей с синдромом Дауна). Так вот почему мама называет меня своим солнышком!

Сегодня у меня день рождения, мне исполнилось девять лет. Мама пообещала отвести меня в парк. Я так ждал этого момента, ведь там

будет много детей! И вот мы с мамой в парке, моему счастью не было предела. Мама видела, как я радуюсь и радовалась вместе со мной, но мне кажется, даже больше, чем я. Пока мама везла меня к фонтану, на меня дети показывали пальцем и говорили неприятные слова, но я старался не обращать на них внимание. Мама продолжала гордо везти меня в коляске. По аллее, с одной стороны был большой красивый фонтан, с другой стороны — батут, на котором прыгали дети, визжа от радости, а ещё дальше была площадка с горкой и качелями, и много, много детей, с которым мне бы хотелось пообщаться и поиграть. Я попросил маму, чтобы она отвезла меня на площадку. Самыми доступными для меня была качели, мама помогла пересестись с коляски в качели, и я понял: всё-таки качаться на качели, мне нравится больше, чем ездить в инвалидной коляске.

Мама раскачивала меня и отходила, садилась на лавочку и ждала, когда я накачаюсь. Многие взрослые подходили к моей маме и просили меня увести с площадки, им было неприятно, что их дети общаются с инвалидом. С самого детства я не раз слышал в свой адрес слово «калека», и только сейчас я понимаю, что это значит, но маме не говорю, не хочу её расстраивать.

Ну вот, я накачался, Мама посадила меня в коляску, и мы пошли гулять дальше. Иногда мама садилась отдохнуть на лавочку, а я сидел в коляске — у меня же своя лавочка. Ко мне подходили дети, спрашивали, почему я такой большой и в коляске, ты что, не умеешь ходить, спрашивали они меня. Умею, умею, отвечал им я, и я ведь действительно умею ходить, просто ещё не совсем получается. Кому-то из детей было интересно, и они меня расспрашивали, а кто подбегал и обзывал, мама прогоняла таких ребят и обнимала меня своими нежными руками. Для мамы, как и прежде, я был её солнышком.

Вот мне 16 лет. Мы с мамой живём вдвоем, и мама говорит, что я её главный помощник. Я стараюсь помочь маме во всем, что у меня получается, хотя бы чуть. Но иногда даже самые простые вещи мне удаются с трудом, например, я хочу помочь убрать посуду со стола и роняю её, она разбивается. Мама не злится, только говорит, что посуда бьётся к счастью и обнимает меня. В магазин вместе с мамой мы ходим редко, ведь не в каждый магазин я могу попасть. А маме поднимать меня на ступеньки тяжело, оно и понятно — я же почти мужчина.

Мы с мамой ходим вместе в больше торговые центры, они оснащены всем необходимым для моего передвижения. Там иногда я встречаю ребят из парка. Они тоже выросли, но мало кто из них изменился. Кто был ко мне приветлив, так и продолжает со мной общаться в живую и по телефону. Ребята, которые меня обзывали, наверное, поняли, что я не виноват, что такой, они со мной не общаются, но и ничего не говорят. А ещё меня больше всего удивляет, когда люди взрослые, намного старше меня, говорят обидные слова и ведут себя так, как будто я не человек, и меня рядом с ними нет. Мама не даёт меня в обиду.

Вот я уже взрослый мужчина. Мама постарела, и больше похожа на бабушку. Мне повезло, ведь в моей жизни был и есть настоящий ангел — моя любимая мамочка.

Справочно: Синдром Дауна (трисомия по хромосоме 21) — хромосомная болезнь, чаще всего вызванная тем, что хромосомы 21-й пары представлены тремя копиями вместо нормальных двух. Синдром назван в честь английского врача Джона Дауна, впервые описавшего его в 1866 году. Родители ребёнка с синдромом Дауна обычно генетически нормальны, дополнительная хромосома может привноситься спермой или яйцеклеткой. Вероятность синдрома возрастает в зависимости от возраста матери — с менее чем 0,1 % в 20-летнем возрасте до 3 % в 45-летнем — и отца.

Первый Международный день человека с синдромом Дауна был проведён 21 марта 2006 года по инициативе греческого генетика Стилианоса Антонаракиса из Женевского университета. День и месяц были выбраны в соответствии с номером пары и количеством хромосом. В некрополе возле церкви в Шалон-сюр-Сон ученые обнаружили останки ребёнка с характерными для синдрома Дауна аномалиями, жившего около 1500 лет назад. Отмечено, что характер захоронения никак не отличался от остальных, а значит в те времена люди с синдромом, скорее всего, не подвергались социальной стигматизации. До середины XX века причины синдрома Дауна оставались неизвестными, однако была известна взаимосвязь между вероятностью рождения ребёнка с синдромом Дауна и возрастом матери, также было известно то, что синдрому были подвержены все расы.

Синдром Дауна не редкая патология — в среднем наблюдается один случай на 700 родов; в данный момент благодаря пренатальной диагностике частота рождения детей с синдромом Дауна уменьшилась до одного на 1100 родов (узнавшие о заболевании плода прибегают к абортam). У обоих полов аномалия встречается с одинаковой частотой. Современные исследования показали, что синдром Дауна обусловлен также случайными событиями в процессе формирования половых клеток и/или беременности. Поведение родителей и факторы окружающей среды на это никак не влияют.

С [Екатериной Селемёновой](#) (г. Санкт-Петербург) нас познакомила куратор волонтерского проекта «Особые встречи» Фонда Андрея Первозванного [Анна Никонорова](#). У Екатерины сложная форма ДЦП, она не разговаривает, но сочиняет 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.

Роза

В одном небольшом саду росла роза. Она очень любила придумывать необычные истории, которые нравились всем её соседям. Только вот записать их из-за отсутствия рук роза не могла, да и другие цветы тоже.

Жители сада досадовали о том, что эти рассказы можно было услышать только однажды из уст розы, а ведь иногда так хочется перечитать любимое произведение, чтоб ещё раз погрузиться в его атмосферу!

В один прекрасный день на стебель нашей красавицы налипло пёрышко, а внизу как будто кто-то расстелил заботливой рукой лист бумаги и налил чудесные чернила в ажурную чернильницу. Розочка этому очень обрадовалась, и её рассказы долгие годы приносили радость всем жителям сада.

Господь даёт все возможности тем, кто этого хочет и об этом мечтает.

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

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

[КОСМООПЕРА.АРТ](#)

” Мои картины — как арт-терапия, чтобы жить, и ощущать жизнь, потому что это не о таланте скорее, а о желании жить!



10 вещей, о которых не говорят незрячие люди, но хотели бы, чтобы вы знали.

Вокруг незрячих людей существует множество стереотипов, мифов и предубеждений. Но знаете ли вы, что они сами хотят донести до окружающих? Эти 10 моментов помогут понять, каково жить с потерей зрения, и почему некоторые вещи, кажущиеся очевидными, могут быть совершенно иными.

1. Независимость – наше всё

Мы стремимся быть такими же независимыми, как и все остальные. Да, помощь важна, но порой она оказывается чрезмерной. Когда вас ведут за руку без спроса или постоянно спрашивают, нужна ли поддержка, это может раздражать. Просто спросите, прежде чем оказывать помощь!

2. Ориентируемся по-разному

Каждый из нас имеет свой способ взаимодействия с миром. Кто-то использует белую трость, кто-то полагается на слух, а кому-то помогает собака-проводник. Не сравнивайте возможности разных людей – каждый уникален, и мы не исключение.

3. Чувства обострились, но не превратили нас в экстрасенсов

Да, многие из нас развили острое восприятие звуков, запахов и ощущений, но это не делает нас супергероями. Мы не читаем мысли и не слышим шёпот через несколько стен. Просто мир требует больше внимания к другим органам чувств.

4. Порой трудно выразить свои нужды

Нам бывает неловко просить о помощи, потому что мы не хотим показаться слишком требовательными. Просьба описать окружающую обстановку может показаться странной, но для нас это необходимость.

5. Потеря зрения – это не полная тьма

Не думайте, что после утраты зрения мир погружается в абсолютную темноту. Всё индивидуально: кто-то различает свет и тени, а кто-то видит

яркие вспышки или цветные пятна. Мой личный опыт – словно постоянный, плотный туман с рябью, как на старом телевизоре, плюс случайные вспышки цвета.

6. Технологии – наши незаменимые помощники.

Голосовые ассистенты, специальные приложения и устройства кардинально меняют нашу жизнь. Они помогают ориентироваться, общаться и работать. Так что, если видите, как незрячий человек касается выключенного экрана смартфона, знайте – телефон включён, просто экран отключён для экономии заряда, а озвучивание происходит в наушниках.

7. Устали отвечать на одни и те же вопросы.

Постоянные вопросы типа «Как ты готовишь?» или «Как ты ходишь по улицам?» могут надоесть. Мы уже давно научились справляться с этими задачами, просто делаем это чуть иначе.

8. Физический контакт важен, но должен быть уместным.

Не все понимают, что нельзя просто так трогать незрячего человека, например, хлопая по плечу или хватая за руку. Это вторжение в личное пространство. Сначала представьтесь, а потом действуйте.

9. Искусство и культура – часть нашей жизни

Кино, музыка, книги – всё это доступно и интересно для нас. Аудиокниги, тифлокомментарии, тактильные картины и многое другое позволяют наслаждаться искусством наравне с другими.

10. Мы хотим быть услышанными и понятыми

Часто наши мнения игнорируются или недооцениваются. Но мы такие же люди, как и все остальные, и хотим, чтобы к нашим словам прислушивались.

Артём Кирьянов 

Диана Корсакова 

