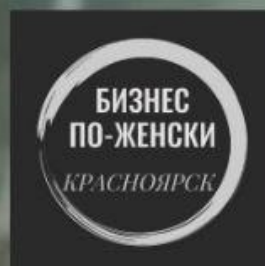
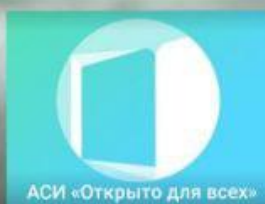


А что, так можно было? Я тоже так хочу!

"Я не инвалид". Уроки силы, радости и жизни от Ани БЕННЕР

Гороскоп, советы психолога, юриста, книжный обзор



Правила поведения для колясочников при атаке БПЛА

Требования для транспорта для путешественников с инвалидностью

Я - сама!

№ 9 (17), октябрь 2025

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

НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ:

Анна Спасская, Ольга Юст &, Татьяна Головатенко &, Eva Latruan &, Ирина Кю Деффо &, Светлана Шваб, Татьяна Лычкина &, Ирина Титова &, Дарья Богданова &, Елена Анисимова &, Татьяна Калашникова &.

Главный редактор: Анна Спасская

Оформление и верстка: Анна Спасская

Медиа-партнер: портал Abakan.ru

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

Задать вопрос редакции, предложить тему для обсуждения, стать частью проекта: +7 902 404 54 24 (любой мессенджер)

Наш сайт: mogy-sama.ru

Знаком & отмечены материалы, созданные авторами с инвалидностью.

Фото на обложке: Аня Беннер (Воронеж) (из 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.

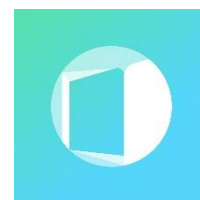
Кроме того, женщины с инвалидностью часто стеснены в деньгах и не могут позволить себе поехать на мероприятие или принять участие в тематической встрече. Все материалы находятся в бесплатном открытом доступе, чтобы в любое время участница проекта могла ими воспользоваться себе на благо.

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

Октябрь — время вашей внутренней опоры

Дорогие читательницы!

Октябрь — месяц с характером. Он не убаюкивает, как сентябрь, и не пугает стужей, как ноябрь. Он — честный. Он срывает позолоту с деревьев, обнажая мощные, графичные ветви. И в этой честности — его главный дар.

Мы часто слышим со стороны: «держитесь», «будьте сильными». Но настоящая сила не в том, чтобы сжиматься в кулак от напряжения. Она — в глубоком, ровном дыхании. В знании того, что вы уже прошли через столько октябрей в своей жизни, и каждый из них сделал вас глубже, мудрее, целостнее.

В этом месяце приглашаем вас сместить фокус. Не на борьбу с обстоятельствами, а на культивирование вашего внутреннего ландшафта. Что в нем цветет? Какие источники питают вашу душу?

Давайте совершим октябрьскую инвентаризацию не потерь, а приобретений:

Мудрость тела. Наше тело — не противник. Это союзник, который каждый день ведет с нами уникальный, глубокий диалог. Октябрь — время прислушаться к нему без суеты. Укрыться тем, что согревает. Двигаться так, как приносит радость, а не как «надо». Найти ту самую чашку чая, тот плед, то упражнение, которое становится актом заботы, а не преодоления.

Глубина взгляда. Когда мир пытается ограничить тебя рамками, твое видение становится острее. Вы замечаете то, что другим не дано: оттенок заката в луже, искренность в чьих-то глазах, красоту в линиях, которые не вписываются в стандарты. Ваше восприятие — это суперсила. Вы — ценители аутентичности в мире, помешанном на глянце.

Сила сообщества. Наша сила умножается, когда мы делимся ею. Этот журнал, наши форумы, чаты — это не группы поддержки. Это залы заседаний женщин, которые пишут свои собственные правила жизни. В этом месяце давайте находить друг друга. Напишите то самое сообщение, поделитесь историей, которая кажется вам слишком обычной (она — уникальна). Ваш опыт — это маяк для кого-то, кто пока плывет в тумане.

Октябрь обнажает деревья, чтобы показать их структурную красоту. Их стойкость. Ту самую, что не зависит от внешнего убранства.

Пусть этот октябрь станет временем, когда вы с любовью и уважением признаете: ваш путь — не отклонение от нормы. Он — уникальный маршрут, который дал вам карту местности, недоступную другим. И по этой карте вы ориентируетесь как настоящий проводник.

С уважением ко всему,
что происходит в этом мире,
основатели проекта
«Я — сама!»
Анна Спасская и Ольга Юст



#МыслиСоСмыслом

В прошлом выпуске я обещала вам подборку книг Олега Роя. Что ж, выполняю обещание.

Вообще, выбрать любимую мне сложно — его книг у меня так много, что все полки уже заняты. Олег Рой — писатель особенный. Помимо романов для взрослых, он создает и детские книги (многие современные мультфильмы сняты по его произведениям), например, «Сказочный патруль», «Джинглики», «Дракоша Тоша» и другие, а также комиксы.

Кроме того, Олег Рой пишет романы о спецоперации — это просто разрыв сердца: «Тени Донбасса», «Маленькие истории большой войны», «Сашка Вагнер», «Неотправленные письма» и другие... Есть у него и мистические романы: «Будем как боги» и «Испытание страхом». Несколько его произведений экранизированы. Перечислять можно бесконечно, но я расскажу вам о своей любимой серии романов и о том, как я с ними познакомилась.



Eva Latruan — современный поэт и автор песен. В её стихах оживают целые миры: она верит, что поэзия живёт собственной жизнью, а её роль — лишь помочь ей оформиться на бумаге. В соавторстве с другом создаёт песни: она отвечает за тексты, он — за музыку и исполнение.

Обожает смотреть футбол и кёрлинг и не представляет свою жизнь без музыки.

Автор сборников стихов:

[Счастье на кольцах Сатурна](#)
[Воспоминания на клавишах](#)
[Босиком за мечтой](#)

г. Чехов



Еще совсем юной, я увидела по телевизору рекламу: «Психологические романы Олега Роя». В то время я увлекалась психологией, и мне стало интересно: а как это — психологические романы? Впервые я купила книгу под названием «Банкротство мнимых ценностей». Слог у него лёгкий, читается на одном дыхании. Эта книга отпечаталась в памяти не как самая любимая, но как первая!

Хочу отметить, что романы Олега Роя разделены по сериям. Я пробовала читать разные, но моя душа очень привязалась к серии «Капризы и странности судьбы». Эти книги просто проникли мне в душу, и теперь я целенаправленно выбираю именно её. В них — о судьбах, о людях, о жизненных ситуациях... Серия объединяет в себе психологию, философию, иногда немного мистики и просто говорит о жизни.

Ещё у меня есть небольшой бзик: я выбираю книги именно в мягкой белой обложке. Так они кажутся роднее.



Выбрать любимые истории оказалось очень сложно.

Самый мой любимый роман — это, конечно, «Мир над пропастью». Сложно объяснить почему... Может, потому что главную героиню зовут Аля, а может, потому что я читала его в самый трудный период жизни, на её краю. А может... Впрочем, я просто советую всем, кто переживает тяжёлые времена или столкнулся с уходом близкого человека, прочитать эту книгу. Она и вправду переворачивает сознание и учит жить дальше. Да и в целом — учит жить!

«Мир над пропастью» не просто возглавляет мой топ, для меня это главная и самая важная книга в жизни, поэтому топ-5 пойдёт уже ниже неё.

1. «Мужчина в окне напротив»

История о девушке с богатой фантазией, но свободным сердцем. Главная героиня, как юная мечтательница, ждёт принца, но здесь-то и возникает загвоздка — её сердце остаётся свободным. А тем временем на работе она рассказывает удивительные истории о своём якобы возлюбленном. Все эти рассказы такие яркие, что верить в них начинают не только коллеги, но и сама героиня. Они не подозревают, что большая часть этих историй — лишь её тайные желания, а прототипом возлюбленного стал сосед из дома напротив, за которым она наблюдала по вечерам. Наблюдения начались случайно, но привели героиню к настоящему женскому счастью.

Рассказ немного в розовых тонах, возможно, но для женщин — самое то. И главное — нужно верить в себя и своё будущее.

2. «Тот, кто стоит за плечом»

Главная героиня начинает ощущать чьё-то незримое присутствие — буквально как будто кто-то постоянно стоит у неё за плечом. Вскоре она обнаруживает странные тени на фотографиях, необъяснимые изменения в квартире, собственные провалы в памяти.

По мере развития сюжета выясняется, что это не просто призрак, а её собственное «второе я», сформировавшееся после тяжелой психологической травмы в детстве. Этот роман затрагивает важную тему — грань между реальностью и паранормальным.

В ходе чтения нам предстоит разобраться: сходят ли герои с ума или в этом мире всё имеет последствия? Главный герой книги постоянно попадает в ситуации непростого выбора, и однажды этот выбор встает перед ним в полный рост: жизнь или смерть?

Считаю, что этот роман подойдет всем, оставит невероятные впечатления и надолго запомнится.

3. «Письма из прошлого»



Главный герой — успешный человек, и всё в его жизни гладко. Однако он забыл, что так было не всегда. И однажды его прошлое постучалось в дверь, чтобы напомнить о себе.

Мне кажется, главный герой не любил никого, кроме себя, но эти письма его напугали... Финал неожиданный и мягкий, но вся история просто пронизана жизнью.

4. «Маскарад на 7 персон»

История о встрече семи некогда знакомых людей — бывших однокурсников. Каждый из них излучает радость и желание рассказать о своей жизни. Вот только все они носят маски. Маски, за которыми скрываются алчность, злоба и желание казаться лучше других.

Потрясающая современная история, в конце которой все маски падают, и истинные ценности каждого оказываются на виду.

5. «Ключи от рая»

Книга, которая затрагивает философские вопросы: что такое настоящая любовь? Можно ли начать всё сначала? Именно этим задаётся успешный бизнесмен, который, несмотря на видимый успех, считает, что никогда не испытывал настоящей любви.

Однако пока герой размышляет, его мать на смертном одре признаётся, что у него есть младший брат с тяжелым заболеванием. И её единственное желание — чтобы главный герой позаботился о нём.

Эту книгу стоит перечитывать, чтобы учиться осмыслять нашу быстротечную жизнь, которую мы порой размениваем на вещи, не стоящие и «ломаного гроша», когда речь идёт о настоящих ценностях. В ней — поиск себя, гармонии и согласия с миром.

Много лет назад я написала небольшое стихотворение, в котором спрятала названия нескольких книг Олега Роя. Им я тоже хочу поделиться с вами:

Олегу Рою

Не книги вовсе — а минуты,
Застывшие в стеклянной мгле.
Сто тысяч раз бывало чудо,
Что Рой спасал и жизнь и мне.

Учил меня он не сдаваться,
И верить в лучшее в судьбе,
С колен и из бездны подниматься,
Не забывая о мечте.



«Ключи от рая» находились
Там, где казалось — пустота.
Даже часы остановились
С «Улыбкой Чёрного Кота».

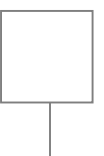
«Три краски» на одной картине
Сплелись в причудливый узор,
И «Мир над пропастью» поныне
Стоит незримый, словно сон.

«Мужчина тот в окне напротив»
Стал моим другом с новым днём,
И «Мнимых ценностей банкротство» —
Наверно, вовсе не причём...

Писатель ли он? Просто мудр?
Сама не знаю я порой.
Но в каждой книге — жизнь и чудо.
Один такой он. Олег Рой!



ваша [Eva Latruan](#)



При посадке в поезд идеальным вариантом будет, если высота станционной платформы обеспечивает поезду возможность вплотную подойти к ее краю без использования ступеней или рампы для перекрытия зазора между полом вагона и станционной платформой.

Путешествуем поездом



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.

Автор [методического пособия «Школа доступной среды»](#)

г. Архангельск



Но такое бывает далеко не везде, часто платформы слишком низкие или посадка вообще совершается с уровня земли, тогда необходимо использовать лифт или подъемник для кресел-колясок, устанавливаемые на платформе; постоянный или временный пандус (рампу), прилегающий вплотную к уровню пола в вагоне поезда.



При этом должен быть обеспечен доступный путь на платформы без использования ступеней с прилегающих путей, парковок, а по краю платформы оборудован тактильный предупреждающий указатель (шущ-линия).

В вагонах должны быть оборудованы места для пассажиров на креслах-колясках, которые оснащены поручнями на высоте 0,9-1,1 м от уровня пола, вертикальными поручнями у дверей, средствами крепления кресел-колясок, откидными или стационарными сиденьями.



Время посадки маломобильного пассажира должно составлять не более 2 мин, при этом посадочные устройства используются, как правило, на начальных, конечных промежуточных станциях, где остановка поезда составляет не менее 10 минут.

Вагоны содержат оборудование устройствами визуальной информации, дублирующей звуковую информацию, схемами маршрутов и другой информацией в рельефной технике для слепых.



Приведу несколько необходимых требований для комфортного и безопасного путешествия особенных пассажиров.

В вагонах с сидячими местами:

- ширина входной двери в вагон должна обеспечивать свободный проход для человека на кресле-коляске не менее 0,9 м;
- в вагоне для такого пассажира предоставляется место размерами не менее 1,30-1,40*0,9 м;
- предусматривается доступный проход, ведущий к зоне, в которой человек может находиться, не покидая кресло-коляску, с расположенным рядом пассажирским местом для сопровождающего;



- от специальных мест должен быть обеспечен доступ к зонам с едой и напитками;
- информация об остановках, пути следования и др. должна предоставляться как в виде аудиосообщений, так и в текстовом формате;
- международные или междугородние поезда должны быть оборудованы доступным туалетом;
- все перила и поручни должны быть контрастного цвета;
- места для размещения инвалидов обозначаются соответствующей пиктограммой или надписью «Места для инвалидов».



В специализированных вагонах поездов предусмотрены:

- места, доступные для всех пассажиров, в том числе использующих кресло-коляску;
- ширина дверных проемов, проходов и коридоров в зоне размещения пассажира из числа инвалидов обеспечивает возможность передвижения в кресле-коляске;
- один санузел в вагоне универсальный – доступен для всех пассажиров, в том числе использующих кресло-коляску;
- звуковая и зрительная информация в вагонах дублируется, информационные таблички и знаки доступности выполнены с применением рельефно-точечного шрифта Брайля.

В специализированных вагонах со спальными местами, а также в двухэтажных вагонах с местами для сидения оборудовано купе для инвалида и его сопровождающего.

В купе имеется 2 или 4 спальных места, места для размещения кресла-коляски, система связи, позволяющая вызвать проводника.

Купе оборудовано:

- двумя нижними специализированными местами (диванами для инвалида);
- двумя верхними спальными местами (для лиц, сопровождающих пассажиров-инвалидов, оборудованными одним удлиненным предохранительным поручнем);
- полками для мелких вещей над верхними спальными местами со встроенными индивидуальными светильниками;
- багажной нишей;
- подоконным столом;
- сиденьем;



- откидным сиденьем;
- двумя местами для размещения кресла-коляски с устройствами, препятствующими самопроизвольному перемещению заторможенной коляски или ее опрокидыванию при разгоне и торможении вагона (ремнями с регулируемой длиной или ремнями с применением инерционной катушки;
- лестницей для пользования багажной нишей и подъема на верхнее спальное место.

Для обслуживания маломобильных пассажиров работает специальный канал связи -

Центр содействия мобильности ОАО «РЖД» по телефонным каналам связи



(8-800-7750000) в круглосуточном режиме, без выходных дней, обеспечивает маломобильным пассажирам предоставление информации об услугах на железнодорожном транспорте, а также прием заявок на оказание ситуационной помощи пассажирам и резервирование мест для инвалидов в поездах дальнего следования.

Заявки на оказание ситуационной помощи на железнодорожных вокзалах принимаются Центром содействия мобильности ОАО «РЖД» по телефону за 3 суток, но не менее чем за 24 часа до момента оказания услуг.

С информацией о доступности вокзальных комплексов можно ознакомиться на сайте ОАО «РЖД» в разделе «Карта доступности вокзалов».

В содержание ситуационной помощи включены:

- организация встречи маломобильного пассажира на территории вокзального комплекса;
- сопровождение пассажира от/до транспортного средства по территории вокзального комплекса, его основным зонам (кассовые залы, залы ожидания, камеры хранения, медпункты, санитарно-бытовые помещения и помещения обслуживания; пассажирские платформы);
- оказание помощи при получении предоставляемых на вокзале услуг (оформление проездных документов, пользование камерой хранения и т. д.);
- предоставление места на вокзале для временного пребывания пассажира на период ожидания транспортного средства;
- оказание содействия при перемещении багажа;
- оказание помощи при посадке (высадке) в поезда дальнего следования.

Обслуживание маломобильных пассажиров РЖД должно отвечать следующим требованиям:

- подъемное устройство для посадки/высадки маломобильного пассажира, передвигающегося на инвалидной коляске, в исправном состоянии, защитные жалюзи подъемного устройства не имеют механических повреждений, имеются рукоятки ручного привода;
- проводник вагона обучен правилам эксплуатации подъемного устройства для посадки/высадки маломобильного пассажира, передвигающегося на инвалидной коляске;



- в зоне мест размещения маломобильных пассажиров, на двери туалета для инвалидов или рядом с дверью размещены тактильные пиктограммы для незрячих и слабовидящих лиц;
- светодиодное информационное табло в купе для инвалида обеспечивает отображение достоверной информации о занятости туалетной кабины, температуре внутри вагона и текущем времени;
- спальное место снабжено механизмом трансформации и застилается проводником вагона;
- для фиксации инвалидной коляски оборудован ремень;
- в туалете для инвалида установлен дополнительный поручень;
- купе и туалет оборудованы кнопкой вызова проводника вагона;
- проводник вагона во время повторной проверки проездного документа (билета) демонстрирует маломобильному пассажиру и его сопровождающему



специализированное оборудование в купе и туалете.

Ответственные работники на вокзалах (станциях) совместно с работниками поездных бригад контролируют посадку инвалидов, использующих кресла-коляски.

Ответственные работники вокзала (станции) отправления пассажира ведут специальные книги регистрации поездок инвалидов, использующих кресла-коляски, в которых указываются следующие данные: фамилия, имя, отчество, маршрут следования, даты отправления и прибытия, № поезда и вагона, наименование документа, подтверждающего право проезда на местах для инвалидов в поездах дальнего следования.

Во время путешествия проводник и начальник поезда несколько раз навещают маломобильных пассажиров, выясняя их жалобы и потребности, отношение максимально доброжелательное, а в конце рейса пассажиры оставляют отзыв в книге жалоб и предложений.

Приятного путешествия!



Я — сама: диалоги с психологом

Консультируя взрослых, я часто наблюдаю одну и ту же закономерность. Анализируя их жизнь, мы почти всегда обнаруживаем, что корни проблем — в детстве. Трудности в школе: общении со сверстниками, неуспеваемость, конфликты с учителями, проблемы с адаптацией — напрямую зависели от психологической обстановки в семье в тот период.

Сепарационная тревога: что это и как с ней быть?



Светлана ШВАБ, клинический, семейный психолог, бизнес-тренер, практик НЛП. Помогает справляться с трудностями и обретать внутреннюю опору — профессионально, бережно и безопасно.

г. Александров

Каждому подписчику на ТГ-канал [@shvab_psiholog](https://t.me/shvab_psiholog) — бесплатная диагностическая консультация.



Что для вас означает термин «сепарационная тревога»? Насколько часто она становится серьезной проблемой в отношениях с близкими?

Эта тревога поднимается из самых глубин, словно со дна моря. Она сковывает тело и запускает бесконечный поток мыслей о дорогих людях. Воображение рисует фрагменты пугающих ситуаций, и эти картины ужасают нас, побуждая к любым действиям, лишь бы прекратить это мучительное состояние.

На что мы идем, чувствуя тревогу за близких? Что движет нами — страх потерять их или боязнь отдалиться?

Если говорить научным языком, сепарационная тревога — это болезненный страх, возникающий, когда эмоциональная связь со значимым человеком оказывается под угрозой или разрывается. Причиной может стать как потеря эмоциональной близости (например, утрата любви), так и реальная физическая утрата.

Научиться отделять себя от другого — один из ключевых вопросов в психологии. Как сказано в названии книги Жан-Мишеля Кинодо, нам нужно «приручить одиночество». Найти в нем не врага, а силу и ресурс для развития и жизни.





Сепарация — это естественная часть жизни.

Дети взрослеют и улетают из родительского гнезда или родители однажды покидают взрослых детей, а любимые люди не принадлежат нам по праву собственности.

Эти процессы неизбежны, но иногда сепарационная тревога не позволяет пережить их без глубоких душевных ран. Кто-то под ее гнетом начинает болеть, а кто-то — ломать жизнь себе и своим близким.

Чтобы по-настоящему «приручить одиночество», требуется глубинная работа с психикой. Необходимо возвращать свою личность, свою структуру «Я», чтобы достичь внутренней зрелости. Это долгий путь обучения управлению своими чувствами и эмоциями.

Жизнь регулярно подкидывает нам сложные ситуации, но у каждого из нас всегда есть выбор: работать над собой или оставлять все как есть.

А что для вас означает сепарационная тревога? Как вы с ней справляетесь? Поделитесь в комментариях.

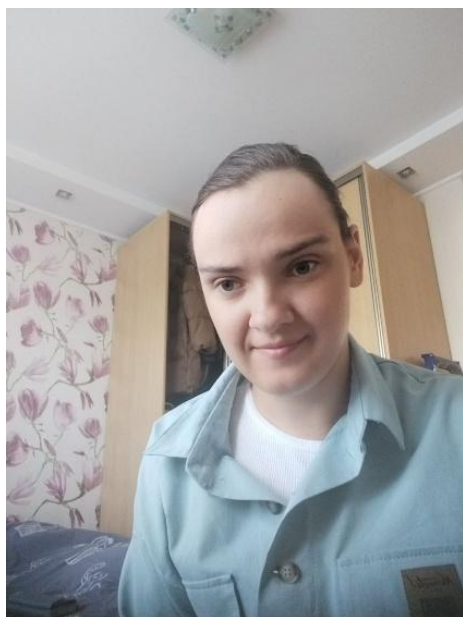
Нужна профессиональная поддержка в работе с тревогой? Запишитесь на консультацию в личных сообщениях.

Ваш психолог,
помогающий справиться там,
где страхи останавливают
раскрыть в себе лучшее,
Светлана ШВАБ.



Ваш милый ребенок вдруг стал замкнутым, резким и целыми днями сидит в наушниках? Поздравляем, вы в пубертате! Это шторм эмоций: чувствительность, растерянность — и это абсолютно нормально.

Пубертат: инструкция по выживанию (для родителей)



Татьяна Лычкина — инклюзивный психолог, автор проектов по саморазвитию.

г. Брянск



Вспомните себя в его возрасте: первая влюбленность, эксперименты с имиджем, уверенность, что вас никто не понимает. Расскажите ему об этом! Это создаст мостик доверия.

Главные правила игры, которые стоит принять:

Личные границы — святы. Комната — его территория. Стучаться — обязательно. Если вы уважаете его границы, он научится уважать ваши.

Не навязывайте мнение. Ваша роль — не указывать, а советовать. Он должен научиться делать выбор и нести за него ответственность.

Общение — не контроль. Фраза «Я твоя мама, я должна всё знать» вызывает протест. Вместо допросов — искренний разговор. И да, убрав телефон в сторону. Только так.

Говорите на берегу. Не начинайте важный разговор, когда вы на взводе или он расстроен. Дождитесь спокойного момента.



Важный маркер: если мнение подростка всегда совпадает с вашим — значит, он еще не вошел в острую фазу пубертата. Его задача — сепарироваться и найти себя.



Вывод: примите эту бурю. Будьте маяком, а не капитаном на его корабле. Соблюдайте эти правила — и шторм пройдет намного спокойнее.

С любовью к
вашему внутреннему миру,
Татьяна ЛЫЧКИНА



Я — сама: сильные истории

Когда в семье рождается ребенок с синдромом Дауна, мир будто переворачивается с ног на голову. Много страхов, вопросов и неизвестности. Но сегодня, глядя на свою старшую дочь Аню, я понимаю: она пришла в нашу жизнь не как испытание, а как самый мудрый учитель. Учитель, который показал нам, что такое настоящая радость, сила духа и безграничная любовь.

«Я не инвалид».**Уроки силы, радости и жизни от****Ани Беннер****Сила, которая восхищает**

Если бы вы знали мою Аню! Самая уникальная ее черта — это дар светиться изнутри. Она всегда искренне смеется, и это очень помогает, когда на душе тяжело. Ее улыбка обладает волшебным свойством — она растворяет обиды и напряжение. Аня не помнит зла. А еще в ней живет невероятная целеустремленность. Если она что-то задумала, будет идти к своей цели с упорством, которому можно позавидовать. Иногда она проявляет настоящие лидерские качества, умеет отстоять свое и добиться желаемого, даже без моей подсказки.

В обществе до сих пор живет стереотип, что люди с инвалидностью — забитые и не могут проявлять характер. И когда я вижу, как моя дочь уверенно идет по жизни, меня переполняет гордость. Она своим примером разбивает эти предрассудки в пух и прах.

Уроки маленьких побед

Аня научила нашу семью самому главному — радоваться мелочам. Я никогда не забуду, как она сделала свой первый шаг. Эта была не просто победа, это был триумф! Мы ликовали всей семьей. То, что для многих проходит незаметно —



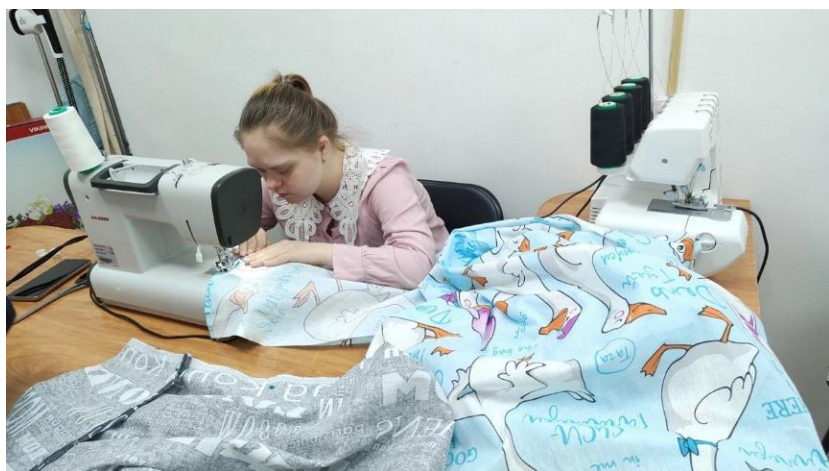
умение одеться, застегнуть пуговицу, надеть колготки — для нас стало большим и радостным событием. Она показала нам, что счастье кроется в этих, казалось бы, обыденных вещах, которые мы, «нормотипичные», принимаем как должное.

И еще она научила меня терпению. Признаюсь, мне это давалось с трудом. Но благодаря Ане я стала спокойнее и мудрее. Это помогло мне и с младшими детьми — я уже не суежилась по мелочам, а училась искать подход и доносить то, что важно.

«Почему мои подруги работают, а я нет?»

Этот вопрос поставил меня в тупик. Он прозвучал так просто и так честно. Аня училась в обычной школе, общалась со сверстницами и однажды не смогла не заметить: все они куда-то спешат, строят планы, работают. И она захотела того же. Этот момент стал для меня откровением. Мы, родители, порой так сильно сосредоточены на диагнозе и ограничениях, что перестаем видеть в своем ребенке личность — с ее интересами, потребностями и желаниями.

На тот момент руководитель нашей организации Тамара Харсеева с командой начала развивать поддерживаемое трудоустройство для людей с ментальными особенностями. Аня стала одним из первых, кто попробовал себя в работе. С поддержкой наставника она выполняет посильные задания, и для нее это не просто «занятость» — это чувство собственной нужности и полноты жизни.



Сейчас Аня ходит в Инклюзивный центр занятости «Пространство равных ВОЗМОЖНОСТЕЙ» - назвали так, чтобы у наших ребят были возможности реализовать себя, как и у других людей, где работает помощником администратора и шьет! В 2022 году она пришла туда без всяких навыков, а вскоре сшила

свою первую прихватку. Теперь ей под силу постельное белье! Она ведет график посещаемости, помогает готовить рабочие места, пробует фотографировать. Центр и мастерские помогли ей побороть стеснительность, обрести уверенность в себе и друзей.



Разговор на равных и вера в будущее

Я всегда верила, что Аня сможет многое. Где-то, может, и перегибала палку, запрещая слово «не могу», но эта вера дала свои плоды. Я долго училась разговаривать с ней по-взрослому. Раньше невольно скатывалась на уровень «маленького ребенка», а сейчас мы часть говорим о ее чувствах, желаниях. У нее появились свои секреты, личный дневник, в который я не имею права заглядывать. Это ее мир, и я уважаю его границы.

Конечно, трудности есть. Ее стремление к самостоятельности еще не созрело для полной независимости, и нам приходится много разговаривать, объяснять правила безопасности. Но мы решаем проблемы по мере их поступления.

Я спокойна за ее будущее. Вместе с единомышленниками мы решаем вопрос не только трудовой реализации, но и мечтаем, и уже строим в нашем городе систему сопровождаемого проживания, где наши взрослые дети смогут жить максимально самостоятельно, но с поддержкой. Чтобы у них была своя жизнь, наполненная общением, друзьями, работой и радостью.

Аня однажды спросила меня, почему у нее синдром Дауна и как с этим жить. Сейчас она может уверенно сказать: «Я не инвалид». Она научилась принимать себя и свободно говорить о своей особенности. И в этом — ее главная победа.

Моя дочь научила нас самому важному: мы все хотим одного — любить, дружить, быть полезными, чувствовать себя частью этого большого мира. И да, у нее есть особенности развития. Но прежде всего она — человек. Со своим характером, мечтами и правом на счастливую, полноценную жизнь. И мы идем к этому вместе.

Жанна Беннер,

мама Ани

ВБРОО «Перспектива»

Воронежская благотворительная региональная общественная организация родителей
детей-инвалидов и инвалидов с детства старше 18 лет, детей с ограниченными
возможностями здоровья «Перспектива»



Я — сама: советы Вселенной

Осенние деревья сбрасывают листья, а мы сбросим покров тайны с картины на звездном небе и представим прогноз на октябрь 2025 года. Сентябрьская «перепрошивка» души и тела произошла, завершила, закрыла старое и открыла новую страницу жизни в теме отношений. Энергия октября подталкивает взять в руки инструмент и начать писать другие истории своей Судьбы.

Прогноз погоды от Вселенной на октябрь 2025



Татьяна Головатенко — астролог,
композитор счастья.

Автор книги [«Пороки и добродетель
планет — новые возможности.
Фотография со
СМЫСЛОМ»](#)

г. Ростов-на-Дону.



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

В течение месяца важно:

- сбор плодов, подведение итогов, эмоциональное озарение,
- принятие своей внутренней силы,
- созидание во всех смыслах,
- действия, направленные на выполнение ваших целей и желаний,
- не откладывать дела в долгий ящик,



- в общении проявлять разумность, создавать пространство для паузы,
- применять практики для ментального очищения.

Более подробно о главном.

7 октября 2025 года произойдёт суперлуние — и не просто Луна, а «урожайная» на оси Весов и Овна. Это момент сбора плодов, подведения итогов, эмоционального озарения. Ощутить, признать: вот оно, я это сделал, или понять, что пора признать, что то, что я делал раньше, — не моё.

Энергия полнолуния усиливает всё: радости становятся громче, сожаления — резче, хотя с ясностью приходят силы принять перемены.

14 октября Плутон, повелитель глубинных трансформаций, выходит из ретрограда.

Была проделана тяжелая работа, глубокой трансформации, которая всё это время работала «изнутри», готовила наше тело и сознание к переменам. Сейчас эта внутренняя сила перемен выходит на поверхность. Девиз этого периода — созидание во всех смыслах. То, что долго скрывалось под слоем привычек, компромиссов и отговорок, теперь вырывается наружу.

В реальной жизни это может проявиться как внезапное решение сменить направление — в карьере, в убеждениях, в стиле жизни. То, что раньше казалось слишком рискованным, теперь ощущается как необходимое. Конечно, страх будет — но будет и внутренняя уверенность, что пора.

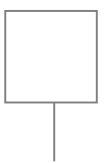
В этом помогает соединение энергий планет Меркурия и Марса в Скорпионе.

С 14 октября по 1 ноября Меркурий будет находиться в союзе с энергичным Марсом. Это можно сравнить с тем, если бы интеллект сел за руль гоночной машины желаний и действий.

Споры, резкие высказывания, манипуляции — всё выходит наружу в отношениях. Особенно в личной переписке и переговорах. Не реагируйте сразу. Проявляйте разумность, внимание, создавайте пространство для паузы.

Готовы ли вы отпустить старое, чтобы впустить в свою жизнь настоящее, новое? Октябрь не спрашивает нас — он просто делает это возможным. Две мощные энергии планет созидания Марса и Плутона направляют наши силы создать свою давно желаемую реальность. Пришла пора начать создавать, включиться в процесс сотворчества. Стать творцом своей Судьбы, чтобы энергия планет смогла проявиться через добродетель, а не порок.

Ваш астролог
Татьяна ГОЛОВАТЕНКО



В рамках проекта «Я — сама!» у Татьяны Головатенко вышла в свет книга-практикум **«Пороки и добродетель планет — новые возможности. Фотография со смыслом»**, которая рассказывает о тени порока планет, как пройти этот путь погружения, выйти из теней приобрести силу света добродетелей планет.



Скачать книгу можно здесь:

https://ridero.ru/books/poroki_i_dobrodeteli_planet_novye_vozmozhnosti/



Я — сама: первая помощь

Правила поведения для колясочников при атаке БПЛА

В современных реалиях очень важно знать, как правильно себя вести при атаке БПЛА. От этого может зависеть здоровье и даже жизнь человека.

МЧС России была разработана памятка по правилам поведения для мирных жителей при атаке беспилотников.

Мы решили немного дополнить ее с учетом тех особенностей жизнедеятельности и передвижения, которые имеются у людей, передвигающихся на инвалидных колясках.

1. Соберите «тревожный чемоданчик: вещи, которые обязательно нужно взять с собой при необходимости срочно покинуть квартиру. Как показывает практика, многие об этом знают, но мало кто действительно такой «чемоданчик» собрал.

На самом деле это действительно нужная вещь, тем более для человека с инвалидностью. Туда следует положить документы, необходимые лекарства, бутылочку воды, зарядку для телефона и средства гигиены.

Колясочнику в этом чемоданчике пригодится также электронасос для коляски (если речь идет об обычной коляске, а не об активке) или зарядка для электроколяски.

2. Когда получено предупреждающее об опасности сообщение, не стоит им пренебрегать, даже если вы не слышите и не видите ничего пугающего. Если вы находитесь на кровати, то пересядьте в коляску: в ней вы более мобильны.

3. В МЧС России рекомендуют людям, которые в момент нападения БПЛА находятся в высотном здании, спуститься на нижние этажи или паркинг, если он имеется в доме.

Однако выходить на улицу ни в коем случае не рекомендуется. Важный момент: по правилам пользоваться лифтом нельзя, что становится большой проблемой для человека на инвалидной коляске. Это правило придумано не просто так, а для безопасности людей. Ведь при нападении может быть повреждено электроснабжение или конструкция здания, и в лифте тогда будет крайне опасно.

Именно поэтому колясочникам даже важнее чем людям без НОДА не оставлять без внимания СМС с предупреждением о возможной атаке.

Очень важно спуститься на лифте на нижние этажи до возникновения непосредственной угрозы. Если атака началась, и здание или близлежащие



объекты подверглись нападению, то придется просить помощи у окружающих в перемещении по лестнице: лифт может стать ловушкой.

4. К сожалению, не всегда человек на инвалидной коляске имеет возможность спуститься на нижние этажи. При нахождении в квартире следует найти помещение без окон и с несущими стенами.

Чаще всего спасатели рекомендуют укрыться в ванной и сесть на пол, но человеку на коляске это не всегда возможно.

Ведь ванная обычно очень маленькая, и в инвалидной коляске в ней невозможно даже развернуться, а остаться без единственного средства передвижения опасно.

В этом случае можно укрыться в коридоре между несущими стенами.

Надеемся, что эти правила никогда не пригодятся нашим читателям. Берегите себя!

Куда обратиться за поддержкой человеку с инвалидностью в России

Государственные структуры

Социальный фонд России (СФР) — пенсии, выплаты, ТСП, компенсации, санаторно-курортное лечение.

☎ 8 800 200 07 01 | 🌐 sfr.gov.ru

Министерство труда и социальной защиты РФ — льготы, социальные программы, контроль за доступной средой.

☎ 8 495 870 67 00

МФЦ «Мои документы» — оформление льгот, ТСП, жилищных субсидий, получение справок и госуслуг.

Прокуратура РФ — защита прав при нарушениях со стороны органов или организаций.

☎ 8 495 987 56 56

Уполномоченный по правам человека — обжалование действий чиновников, защита прав.

☎ 8 800 550 50 50

Минздрав РФ — контроль медицинской помощи, жалобы на клиники.



☎ 8 800 200 03 89

Роструд (Инспекция труда) — защита прав при трудоустройстве и на рабочем месте.

☎ 8 800 707 88 41

Общественные организации

- Всероссийское общество инвалидов (ВОИ) — защита прав, помощь с трудоустройством, мероприятия.
- Всероссийское общество глухих (ВОГ) — поддержка слабослышащих, курсы жестового языка.
- Всероссийское общество слепых (ВОС) — обучение, социальная поддержка, адаптация.

Благотворительные фонды помощи

- Мир реабилитации — помощь в получении ТСР, поддержка инвалидов, информационная помощь.
- Подари жизнь — лечение и помощь детям с тяжёлыми заболеваниями.
- Линия жизни — лечение тяжёлых заболеваний у детей.
- Русфонд — сбор средств на лечение и реабилитацию.
- Живой — реабилитация после травм и операций.
- Справедливая помощь Доктора Лизы — помощь людям в кризисных ситуациях.
- Обнажённые сердца — поддержка детей с особенностями развития.
- Старость в радость — помощь пожилым и инвалидам в домах престарелых.
- Перспектива — трудоустройство, правовая поддержка, инклюзия.
- Фонд «Будь человеком» — помощь инвалидам в получении лекарств и оборудования.

Психологическая и экстренная помощь

- Единая общероссийская служба психологической помощи — 8 800 200 01 22
- Телефон доверия МЧС — 8 499 216 99 99
- Круглосуточная поддержка «МЧС Помощь» — 8 800 775 17 17



Я имею право!

Если нарушены права человека с инвалидностью в России, действовать нужно официально и последовательно. Вот куда можно обращаться:

1. Районная прокуратура

Обязательно, если есть нарушение закона

Можно подать жалобу онлайн через сайт prokuror.gov.ru или обратиться лично.

Что рассматривают: отказ в льготах, дискриминацию, недоступную среду, нарушение социальных гарантий.

2. Уполномоченный по правам человека (в регионе)

Особенно если вас игнорируют госорганы

Найти контакты можно через ombudsmanrf.org.

Что рассматривают: ущемление прав, нарушения при получении ТСР, невозможность устроиться на работу и пр.

3. Министерство труда и соцзащиты РФ

Через online.mintrud.ru — есть онлайн-обращения.

По темам: ТСР, электронные сертификаты, компенсации, ИПРА, ПФР, соц.поддержка.

4. Суд

Если отказано в обеспечении прав

официально

Имеет смысл обращаться, если уже есть отказ, например, от ФСС, ПФР, МСЭ и т.д.

Можно подать иск самостоятельно или через юриста/адвоката.

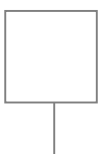
5. Горячие линии:

- Росздравнадзор (по медпомощи): 8 800 550 99 03
- ФСС (по ТСР): 8 800 200 00 02
- Минтруд: 8 800 707 88 41
- МСЭ: через сайт fsin-mse.ru

6. Общественные организации и НКО

Если официальные структуры бездействуют — подключайте:

- ВОИ (Всероссийское общество инвалидов)
- ОБДИ (Объединение борьбы за доступную инфраструктуру)
- [Группа "Помощь инвалидам. Мир добра"](#) — можно рассказать свою историю, вас поддержат, дадут огласку





Ирина Титова , книжный обозреватель



г. 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.

Прочитала цикл рассказов Захара Прилепина " Собаки и другие люди".

Автобиографический сборник посвящён домашним питомцам писателя, главным образом, собакам. Но кроме лающих и охраняющих персонажей в мини-зоопарке автора живут и здравствуют на радость семье и знакомым два представителя семейства кошачьих и экзотический говорящий пернатый.

Действие рассказов происходит в маленькой русской деревеньке с небольшим числом постоянных жителей. Все они - люди разного социального положения и достатка, живущие обособленно. Обитатели деревни погружены в свои непростые заботы. Все живут рядом и знают друг друга, но теплоты и открытости в отношениях между ними не хватает.

Но после того, как в деревню переезжает семейство писателя со своими питомцами, - размеренная и однообразная жизнь деревенских становится немного другой.

И добавляют в неё света и цвета именно четвероногие друзья человека.



Все собаки писателя не только разных пород, но и характеров. Добродушный Шмель, нелюдимый однолюб Кержак, шустрый Нигга и другие псы. В книге рассказывается об истории появления всех питомцев.

Но главная тема произведений цикла "Собаки и другие люди"- тема любви в широком смысле этого слова:

любви бескорыстной и взаимной, наивной и простой. Такой, какую дать человеку могут только братья наши меньшие.

Рекомендую прочитать этот сборник всем любителям домашних животных.



В октябре у Ирины Титовой вышел первый поэтический сборник "Вопреки реальности".

Стихи о жизни, любви, счастье и бонус - глава для малышей про зверят.

Скачать сборник можно по ссылке:

https://ridero.ru/books/vopreki_realnosti/



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.



Наверное, каждая из нас в детстве мысленно примеряла на себя свадебное платье, с наивностью доверяясь народным советам, как узнать своего суженого? То еще было развлечение! На бумажке - подробная характеристика из разряда «Принц каким я его вижу». Дальше, как правило много пунктов в стиле: хочу, чтобы был...Работающий, красивый, любящий аккуратный и еще примерно 100 «хочу» И вот уже свеча перед зеркалом, ты в предвкушении мысленной встречи с судьбой закрываешь глаза... А в голове крутится одно: «Господи, только бы не храпел по ночам».

Это всё конечно шутки, но не зря говорят, что доля правды в них всё-таки имеется. Интересно, а какими были свадебные традиции на Руси? Предлагаю выяснить это в нашем выпуске.

Свадебные традиции на Руси: чудеса, смех и забавные обряды



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

г. Санкт-Петербург



Свадьба на Руси была не просто торжеством — она превращалась в настоящее шоу, где каждая деталь была пропитана магией, юмором и, порой, чуть ли не безумием. Гуляли не одним-двумя домами — всей деревней, и она в эти дни превращалась в арену веселых испытаний, где невеста и жених — главные герои комедии, а смех - обязательная часть сценария.

Сперва проходили смотрины в бане, то ещё испытание. Зато сразу можно было понять, кто по натуре тряпка, (поскольку такие испытания мог выдержать только стойкий человек) и выбрать самого стойкого партнёра, чтобы точно быть как за



каменной стеной и не переживать, что от трудностей семейной жизни кому-то захочется погулять по соседним избам.

Смотрины – кастинг на семейную жизнь

На Руси смотрины — это был тот самый древний кастинг, где главными режиссёрами выступали родители, а судьба — строгий продюсер.

Жениха приглашали в дом невесты, и тут начиналось настоящее шоу: сначала проверяли глаза — “Не шпион ли из соседнего села?” Потом изучали руки: “Ты косу заплести сможешь? Или хотя бы дрова наломать?»

А самый забавный момент — смотрины в бане! Представьте: вся родня собралась в парилке, пар душит, веники развеваются, и жених должен не только выдержать жар, но и блеснуть остроумием. Задача непростая: посмеяться, спеть частушку или разгадать загадку — иначе бабушки могут посчитать, что парень не выдержит ни холода, ни семейных бурь! Если жених прошёл и это испытание — всё, можно планировать свадьбу. А если нет — задушить смехом и отправить на переучёт у тёщи! Эх, хорошо бы и в наше время такие кастинги проводить. Глядишь, и разводов было бы меньше.

После такого своеобразного экзамена, в качестве зачёта начиналось настоящее представление - так сказать, билет в счастливую жизнь.

В России традиция устраивать смотрины женихов была особенно распространена также в центральных регионах, но к Московской и Владимирской областям, присоединялись Ярославская и Новгородская. Там это считалось важной частью знакомства и выбора будущего мужа, чтобы убедиться, что парень подходит по всем параметрам — и по характеру, и по семье, и по умению держать слово.

Первым актом этого грандиозного спектакля был выкуп невесты. Представьте: молодой жених с друзьями подходит к дому, а там его встречают с криками, песнями и загадками. Иногда — с хитрыми испытаниями, словно в шоу «Кто хочет стать миллионером», только без денег, зато с большим количеством смеха. Например, нужно было ответить на вопрос, который звучал так: «Что у невесты в рукаве?» — а в рукаве у нее, как правило, был не только рукав, но и целая армия хитростей. А если не справлялся — его ждали прыжки через костер или, что еще веселее, «испытание на терпение»: например, поцеловать тещу или съесть огромный кусок хлеба, который заматывали нитками, чтобы усложнить процесс трапезы, а жених должен был, пробуя хлеб, параллельно разматывать эти нити на скорость. Были случаи, когда испытание не завершалось успехом и молодой человек запутывался в нитках. Дальше — самое веселое и загадочное: обмен кольцами. Но не всегда это были простые украшения. Иногда — куски дерева, металла или даже хлеба! Да-да, хлеб — символ достатка и благополучия. Если во время того как выносили и предлагали молодым откусить каравай невеста случайно укусила жениха за палец - это говорило о том, что она готова делить с ним не только радостные моменты, но и пусть даже маленькие неприятности. Хотя больше случайность воспринималась как шутка. Но, как известно, в каждой шутке есть доля правды. Значит, он должен был быть терпеливым и готовым к любым



испытаниям, ведь в сердце русского человека всегда живет добрый юмор. И, конечно, после этого он точно знал: его ждет не только любовь, но и бесконечные шутки и подколы.

И не забудем о подарках — они были не только ценными, но и очень забавными. Например, дарили мешки с зерном или курицу — чтобы в доме всегда было тепло, уют и, главное, чтобы не было скучно. А иногда — и вовсе кучу всяких странных вещей, чтобы рассмешить гостей и показать, что праздник — это не только серьезность, а и веселое безумие.

Особое место занимал обряд «выноса невесты». Его проводили, чтобы проверить хозяйственные способности будущей жены. Ее «выносили» на улицу, а гости бросали в нее яблоки, хлеб, даже кости — всё, что было под рукой. И если невеста ловко ловила всё это богатство, значит, в доме будет изобилие и счастье. А если не поймала — значит, придется учиться ловкости и не забывать, что, как говорится, в русской сказке даже куры умеют танцевать.

Справедливости ради, нужно сказать, что подобные кастинги были распространены и в случае выбора невест. Да, девчат, нам тоже нужно было показать на что мы способны. В конце концов, не одним же парням страдать во всех этих испытаниях.

Смотрины невест устраивали в тех регионах, где было принято серьезно подходить к выбору будущей жены — например, в центральной России, в таких местах, как Московская и Владимирская области. Там собирались все родственники, соседи и даже случайные прохожие — ведь это было важное событие! Обычно проверяли, кулинарные способности, умение вести хозяйство, но помимо стандартных экзаменов, невеста должна была уметь, шить, вышивать или ткать. Наличие этих навыков отражало ее разносторонность. Также было принято считать, что мужик в доме хозяин, поэтому женщинам было не позволительно перечить и нужно было быть обходительными с мужьями.

Ну и, конечно, торжество не обходилась без песен и танцев! Всю ночь звучали веселые напевы, а молодожены собирались в круг - словно герои сказки, радуясь новой жизни и будущему счастью. А иногда — и в шутку, и всерьез — молодые устраивали «битву» за право вести первый танец, кто проиграл — тот должен был петь песню про свою любовь, а кто выиграл — мог танцевать до утра, пока не устанет.

Вот так, друзья, русская свадьба — это не просто праздник. Это яркое, веселое и немного безумное шоу, где магия, смех и добрые традиции переплелись в единое целое. И даже спустя века, эти обряды напоминают нам о том, что в сердце каждого русского — живет любовь, юмор и вера в чудо. А главное — что смех и хорошее настроение — это лучшие свадебные украшения!

Дарья БОГДАНОВА



Дорогие читательницы! В октябрьском номере мы хотим рассказать вам об удивительном проекте, который, возможно, станет тем самым лучиком света и поддержки, которую мы все ищем для своих детей. Он называется «Шах к успеху» и говорит он на универсальном языке мудрости и добра — языке шахмат.

«Шах к успеху»: Как шахматы помогают нашим детям раскрывать свои таланты



Фрида Манукян - руководитель шахматного проекта для детей и взрослых с инвалидностью «Дебют».

г. Ростов-на-Дону



Все мы знаем, как важно, чтобы у нашего особенного ребенка было любимое дело, круг общения и вера в себя. Порой найти такую среду бывает непросто. Но что, если ключом к успеху может стать древняя интеллектуальная игра?

Уже не теория, а живая история

Проект «Шах к успеху» родился в январе этого года, и он уже доказал, что шахматы — это не просто фигуры на доске. Это мостик, который соединяет детей, помогает им дружить, думать и побеждать.

Уже 14 февраля в роскошном Конгресс-отеле «Дон-Плаза» прошел первый крупный турнир, где встретились 30 детей из Ростовской области. Представьте эту атмосферу: сосредоточенные взгляды, радостные улыбки после победы, поддержка тренеров и волонтеров. Этот день показал — шахматы действительно объединяют и вдохновляют. Увидеть это своими глазами можно здесь.

Что ждет детей в проекте?



«Шах к успеху» — это не разовое событие, а целый мир возможностей для развития и радости. Здесь продумали каждую мелочь, чтобы было комфортно и детям, и их семьям.

Регулярные занятия онлайн и офлайн. Можно заниматься из дома или приходить в уютные кружки. А подключаться к занятиям могут и родственники — чтобы потом вместе обсуждать ходы и победы!

Турниры в радость. Будут не только серьезные соревнования в «Дон-Плазе» с фотосессиями и угощениями, но и выездной семейный турнир в чудесном Южном парке птиц «Малинки». Представьте: игра в шахматы на свежем воздухе, среди красивой природы — что может быть лучше для души?

Возможность для всех. Если сложно бывать на очных встречах, добро пожаловать на ежемесячные онлайн-турниры на платформе Lichess.org. А для обмена опытом и теплого общения проект организует встречи в «Точке кипения» ЮФУ, куда можно подключиться дистанционно.

Встречи с чемпионами. Для детей проведут мастер-классы настоящие звезды шахматного мира — гроссмейстер Елена Томилова и международный мастер Олег Милушев. Это уникальный шанс получить совет от лучших из лучших и зарядиться мотивацией!

Почему это важно?

Мы, как никто другой, понимаем ценность доверенной среды. «Шах к успеху» создает именно такую — инклюзивную, где ценят не скорость реакции, а стратегию и ум. Это место, где дети развивают память и логику, учатся общаться, становятся увереннее и находят верных друзей, а родители получают поддержку, общаются с единомышленниками и видят, как расцветают их дети.

Это проект, который укрепляет семью изнутри, дарит новые темы для разговоров и поводы для гордости.

«Шах к успеху» — это открытая дверь. Дверь в мир, где дети могут раскрыть свой потенциал, а родители — обрести надежное плечо рядом.

Проект только набирает обороты, и есть прекрасная возможность стать частью этой дружной семьи с самого начала.

Давайте вместе поможем нашим детям сделать их ход к успеху!

Чтобы узнать больше о проекте, кружках и тренерах, следите за обновлениями — скоро заработает специальный сайт проекта.





Приглашаем детей с инвалидностью из Ростовской области принять участие в шахматном соревновании

26 октября 2025 года в Конгресс-отеле «Дон-Плаза»

по адресу: г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, д. 115.

Начало турнира: 11:00, начало регистрации 10:00.

Предварительная регистрация по ссылке:

<https://forms.yandex.ru/u/68da475ef47e734b2f9c7fcc/>

+ 7 9185878681 ФРИДА МАНУКЯН



Как получить сиделку от государства

Чтобы инвалид 1 группы получил сиделку от государства, необходимо следовать следующим шагам:

1. Обратиться в органы социальной защиты. В первую очередь нужно обратиться в местный орган социальной защиты населения (например, в отдел социальной защиты вашего района). Они предоставят вам информацию о возможности получения помощи.

2. Подготовить необходимые документы. Обычно потребуются следующие документы:

- Паспорт инвалида.
- Документы, подтверждающие статус инвалида (например, справка об инвалидности).
- Заявление на получение услуги по уходу (его могут предоставить в социальных службах).
- Возможно, понадобятся медицинские документы, подтверждающие необходимость ухода.

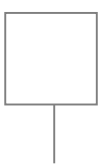
3. Определение потребности в уходе. В некоторых случаях может потребоваться обследование, чтобы определить, какая именно помощь нужна инвалиду. Это может включать оценку состояния здоровья и уровня самостоятельности.

4. Получение заключения. После оценки, если будет установлено, что уход необходим, будет выдано заключение, которое станет основанием для получения услуги сиделки.

5. Получение денежных выплат или услуг. В зависимости от региона, возможно, будут предложены как денежные выплаты на оплату сиделки, так и услуги по предоставлению сиделки непосредственно от организации.

6. Периодические проверки. Учтите, что в дальнейшем могут проводиться проверки для подтверждения необходимости в уходе.

Если у вас возникнут трудности на каком-либо из этапов, рекомендуется обратиться в правозащитные организации или общественные фонды, которые могут помочь с урегулированием вопросов и сопровождением.



Я – сама: консультация эксперта



КУРСКАЯ ОБЛАСТНАЯ
СПЕЦИАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА
ДЛЯ СЛЕПЫХ И СЛАБОВИДЯЩИХ
им. В.С. АЛЁХИНА

Наш партнер, благодаря которому журнал выходит в аудиоформате – Курская областная специальная библиотека для слепых и слабовидящих им. В. С. Алехина - филиал ОБУК «Областная библиотека им. Н. Асеева».

Библиотека обслуживает инвалидов по зрению всех возрастных групп, членов их семей, другие категории инвалидов, заболевание которых препятствует пользованию общедоступными библиотеками и чтению печатных документов, а также физических и юридических лиц, профессионально занимающихся проблемами инвалидов и инвалидности.

Библиотека — единственное книгохранилище документов специальных форматов для людей с проблемами зрения в Курской области, и входит в число динамично развивающихся библиотек для слепых субъектов Российской Федерации, одной из главных целей которой стало позиционирование библиотеки как открытого для общественного доступа социального учреждения, существенно влияющего на формирование адекватного представления общества о людях с инвалидностью.

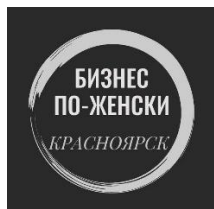
Специальная библиотека имени В.С. Алёхина – единственная в области библиотека, которая издает говорящие книги курских авторов и формирует фонд краеведческой литературы в доступных форматах.

Уже более десяти лет библиотека проводит уникальные Международные Алёхинские чтения, посвященные курскому незрячему писателю Алёхину В.С., чье имя носит библиотека.

Курская библиотека слепых и слабовидящих имени В.С. Алёхина внесена в Книгу почета "Золотое Слово за Дело благодатное" КРО СПР с присвоением почетного звания "Лучшая библиотека имени курского писателя" за высокий профессионализм и активную работу по приобщению к Книге, Слову, труду Писателя. Библиотека отмечена за активное продвижение творчества В.С. Алёхина и современных курских авторов.



Наши информационные партнеры:



"Я — сама!"

Журнал для женщин с инвалидностью

+7 902 404 54 24
mogy-sama.ru





Дорогие подруги, писательницы, поэтессы и мечтательницы!

Мы с огромной радостью и гордостью объявляем о старте

Международного книжного онлайн-фестиваля для творческих женщин с инвалидностью — «Я — сама: творческая!»

Это не просто мероприятие. Это — возможность заявить о своем творчестве громко и уверенно. Это — пространство, где стираются границы и остаются только искренние истории, сильные тексты и поддержка.

Наша миссия — дать возможность вашим голосам быть услышанными, а историям — обрести своего читателя.

- **I этап (Подача заявок): с 1 ноября по 25 ноября 2025 г.**
- **II этап (Отборочный): с 26 ноября по 5 декабря 2025 г. Работа жюри, формирование программы.**
- **III этап (Финальный): 10 декабря 2025 г. Проведение онлайн-мероприятий, объявление победителей.**

Для женщин (16+) с инвалидностью из любой точки мира, которые:

- Пишут стихи, рассказы, повести, эссе, мемуары.
- Ведут книжные блоги или только хотят начать.
- Хотят учиться, развиваться и знакомиться с единомышленницами.

ЧТО ВАС ЖДЕТ?

- Конкурс в 5-ти номинациях с ценными призами и публикацией в сборнике.
- Питчинг: шанс лично презентовать свою рукопись независимым издателям.
- Мастер-классы от известных писательниц и экспертов книжного рынка.
- Живые обсуждения, нетворкинг и творческая атмосфера.

Участие — БЕСПЛАТНОЕ.

→ Как подать заявку? Всю подробную информацию, Положение о фестивале и ФОРМУ для заявки ищите по ссылке: <https://t.me/mogysama>

