

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

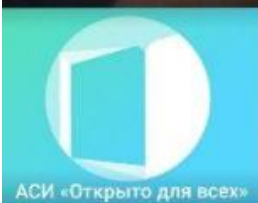
Авторские рубрики:
Люди вне времени
Мысли со смыслом
Через тернии - к звёздам

Мини-фильм "Я - сама: правила жизни" - ссылка в номере!

Ирина Титова.

Вопреки реальности

Социальные услуги -
бесплатно.
Кому положено



Куда обращаться за поддержкой человеку с инвалидностью

Требования для транспорта для путешественников с инвалидностью



КУРСКАЯ ОБЛАСТНАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА для слепых и слабовидящих им. В.С. АЛЕХИНА

Я - сама!

№ 10 (18), ноябрь 2025

Лауреат в номинации "Социальный проект федеральных СМИ"

ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС ДЛЯ ЖУРНАЛИСТОВ



Семья И Будущее России



Гороскоп, советы психолога, юриста, книжный обзор

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 &, 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: Ирина Титова (Сыктывкар) (из личного архива)



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

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.

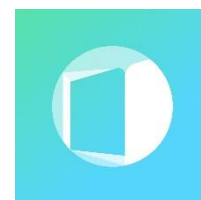
Кроме того, женщины с инвалидностью часто стеснены в деньгах и не могут позволить себе поехать на мероприятие или принять участие в тематической встрече. Все материалы находятся в бесплатном открытом доступе, чтобы в любое время участница проекта могла ими воспользоваться себе на благо.

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

Дорогие читатели!

За окном — тот самый ноябрь, который так и норовит укутать в одеяло апатии. Серая дымка, ветер бьет в стекло. В такие дни даже самый сильный человек может почувствовать себя одиноким перед лицом обстоятельств.

И именно в такие дни мы, перечитывая ваши письма и истории, ловим себя на мысли: вы — самые настоящие волшебники. Вы обладаете редким и мощным умением — создавать тепло из пустоты, краску — из серости, смысл — из сложностей. Вы не ждете идеальных условий. Вы берете то, что есть, и начинаете творить.

Одна из вас недавно написала нам: «Моя жизнь — это не список диагнозов. Это список тем, которые я еще не изучила, книг, которые не прочла, и мест, куда я еще обязательно доберусь». Эта фраза стала для нас главным камертоном. Потому что наш журнал — ровно об этом. Не о том, как «выживать с инвалидностью». А о том, как жить — мощно, ярко, осознанно. Как изучать новое, строить карьеру, зажигать сердца, отстаивать свои границы, путешествовать, меняться и требовать от жизни большего.

Спасибо вам за то, что вы есть. За то, что каждый день своими жизнями меняете картину мира, делая ее сложнее, честнее и красивее. Спасибо, что позволяете нам быть вашими проводниками, собеседниками и союзниками.

Пусть этот ноябрь станет для вас не временем застоя, а временем закладки фундамента под что-то новое и грандиозное. А мы всей нашей командой будем рядом, чтобы поддерживать этот огонь вдохновения, знаний и безграничных возможностей.

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



Журнал «Я – сама!» - лауреат Всероссийского конкурса Фонда Андрея Первозванного «Семья и будущее России» в номинации «Социальный проект федеральных СМИ».

Для нас эта награда — громкое и официальное («Так можно было!», сказанное на всю страну. Это признание вашей силы, ваших прав, ваших историй. Эта победа сложилась из вашей смелости делиться, вашего желания меняться и вашей неутомимой веры в то, что завтра может быть лучше, чем вчера.



На фото: главред «Я – сама!» Анна Спасская и координатор конкурса «Семья и будущее России», ст. преподаватель цифровой журналистики МГУ, кандидат филологических наук Александр Гатилин



Осень — время вдохновения



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



Вообще, я очень сильно люблю осень, особенно золотую, но не только. Дожди я тоже люблю. Для меня осень - это когда небо становится ниже, и его можно словно бы потрогать руками, а воздух - чище и глубже, и легкие наполняются неповторимым, ни с чем не сравнимым теплом и светом.

Есть в осени что-то особенное, магическое, что заставляет душу трепетать и раскрываться навстречу творчеству. Когда природа готовится к зимнему сну, она словно открывает все свои тайны, делится сокровенными мыслями через шелест листьев, через капли дождя, через золотые краски окружающего мира.

Именно осенью я чувствую прилив вдохновения, словно сама природа наполняет меня энергией для создания чего-то нового. Прохладные вечера располагают к размышлениям, к погружению в мир собственных мыслей и фантазий. В такие моменты слова льются легко и свободно, складываясь в рифмы и строки. У меня огромное количество стихов, посвященных именно осени, ее золотым волосам, непростому характеру с переменами настояния и прочими мазками характера любимого времени года.

Осенняя палитра красок — от золотистого до багряного — становится источником образов для моих стихов. Дождь, стучащий по окнам, рождает мелодии, а туманные утра вдохновляют на создание лирических песен. В это время года я готова творить и пишу много не только стихов, но и текстов песен, они могут быть на абсолютно разные темы, а осень просто сработает моторчиком вдохновения. В каждом осеннем дне я нахожу новые темы для творчества, новые сюжеты для историй.



Особенно люблю работать в осенние дни, когда можно укутаться в тёплый плед, заварить чашку горячего чая и погрузиться в мир слов и звуков. Уютный плед, тёплые носки и чистый лист бумаги — вот всё, что мне нужно для творческого полёта, в котором я могу всё без рамок возможностей и преград. В такие моменты время словно останавливается, а творчество становится настоящим путешествием в иные миры.

Возможно, дело в особой атмосфере этого времени года — в её меланхолии, спокойствии и в её умиротворённости. Осень учит нас видеть красоту в увядании, находить вдохновение в переменах. Она напоминает, что каждый конец — это начало чего-то нового, и это особенно важно для творчества. Наверное, поэтому я отсчитываю новый год не зимами, которых не люблю, а именно этим осенним настроением.

Осень для меня — не просто время года. Это особое состояние души, когда творчество расцветает яркими красками, когда слова обретают особую силу, а музыка становится глубже и проникновеннее. В эти золотые дни я чувствую себя по-настоящему живой, по-настоящему творческой личностью, готовой делиться своими мыслями и чувствами...

Ниже я покажу вам стихотворение из сборника «Воспоминания на клавишах.»

Осень моя пришла.
Осень пришла в Москву,
Всем подарив тоску,
С листьями на ветру,
С дождиком поутру.

Время волшебных снов
И о любви стихов,
Ярких цветных зонтов
И золотых цветов.

Время минут и нот —
Музыки разворот,
Время ненастных дней —
Счастья души моей.

Время новой мечты,
Сказок и красоты,
Время небесных звёзд —
Время зовёт вперёд.

Неба хрусталь манит,
Солнце в лучах дрожит,
Время сердец тепла —
Осень моя пришла!

ваша [Eva Latruan](#)



Наиболее распространенные виды наземного транспорта общего пользования – автобусы и такси, оборудование их для маломобильных пассажиров – сложная, но необходимая задача.

ПО ДОРОГАМ НА КОЛЕСАХ



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



В последние годы автобусный парк наших городов заметно пополнился низкопольными автобусами, а вот со специализированными машинами такси по-прежнему проблема, частные перевозчики не заинтересованы в переоборудовании или приобретении спецмашин для перевозки пассажиров с инвалидностью ввиду их невысокой востребованности и дороговизны вложений. Поэтому, едва ли ни единственный вариант перевозки, скажем, инвалидов на креслах-колясках – социальное такси, график использования которого расписан на недели вперед.

Пассажирские автобусы

При посадке в автобус перроны для пассажиров должны быть удобны по высоте для посадки/высадки инвалидов на кресле-коляске либо оборудованы стационарными или передвижными подъемниками для посадки/высадки пассажиров с инвалидностью.

Оборудование доступных общественных автобусов:

- низкий пол (пониженная рама), что позволяет вплотную прилегать к краю тротуара;



- подвеска с возможностью изменения дорожного просвета с одной или со всех сторон для обеспечения соответствия уровню тротуара;
 - опускающиеся аппарели-рампы для заезда на кресле-коляске;
 - не менее одной доступной двери, ширина двери должна быть не менее 0,9м, при этом рекомендуется обеспечить две доступные двери, соединенные внутренним проходом шириной не менее 0,8м;
 - специальное место для людей на креслах-колясках с креплением;
 - маркировка доступного входа в салон автобуса соответствующими международными знаками доступности;
 - кнопка вызова водителя и остановки по требованию.

При перевозке маломобильных пассажиров на автобусах пассажирам из числа МГН оказывается помощь в приобретении билетов перед рейсом или в салоне автобуса. Водитель и кондуктор оказывают помощь при посадке в автобус с широкой входной площадки.

В низкопольном автобусе используется аппарель-рампа для заезда пассажира на кресле-коляске или с нарушением опорно-двигательного аппарата. Пассажиру предоставляются специально отведенные места, кресло-коляска закрепляется в салоне.

Особенные пассажиры фиксируются на креслах-колясках ремнями безопасности согласно нормативным документам и инструкциям на используемое техническое средство.

Маломобильный пассажир может вызвать водителя кнопкой в случае неудобства в пути или необходимости выйти.

По пути следования объявляются все остановки, пассажира предупреждают заранее. При высадке пассажиру оказывается помощь водителем и кондуктором. Далее пассажир передвигается самостоятельно или передается сопровождающему лицу.

Пассажирское такси

Доступ в пассажирское такси должен быть организован сзади или сбоку для обеспечения возможности пассажиру на кресле-коляске оставаться в ней во время поездки.



Переднее пассажирское сиденье монтируется так, чтобы его можно было повернуть по направлению к пассажиру или отодвинуть, для облегчения посадки в транспортное средство.

В автомобиле должна быть обеспечена достаточная габаритная высота для удобства размещения пассажиров на креслах-колясках.

Очень важно соблюсти правильное соотношение между местами для пассажиров на креслах-колясках и стандартными местами, чтобы сопровождающие или другие пассажиры могли сидеть рядом.

При заказе такси пассажир обычно предупреждает диспетчера о необходимости предоставления низкой машины и помощи водителя.



Водитель в случае необходимости оказывает помощь при посадке в машину и высадке из нее, помогает погрузить или выгрузить кресло-коляску или ассистивные средства передвижения (костыли, трости, ходунки).

При наличии у пассажира знака «Инвалид» водитель может посадить или высадить пассажира в непосредственной близости от входа (за исключением движения по тротуару, без длительной стоянки).

В случае длительной стоянки машина паркуется на специально отведенных парковочных местах для инвалидов.

Если необходимо, водитель провожает маломобильного пассажира до места прибытия и передает на руки встречающему лицу, в случае трудности обращения



с деньгами водитель помогает при расчете за проезд.

Дорожный знак 6.4 «Парковочное место», согласно обновленной редакции ГОСТ Р 52290, которая вступила в силу с 1 апреля 2020 года, допускает наличие знака 8.17 «Инвалид» в правой нижней части указателя. То есть в



соответствии с установленными правилами государственного стандарта парковку, предназначенную для людей с ограниченными возможностями здоровья, допустимо оборудовать дорожным знаком нового образца.

Информационная доступность транспортных средств и услуг

Одним из условий доступности транспорта является доступность информационная, обеспечение средствами такой доступности необходимо для пассажиров со всеми нозологиями и ограничениями жизнедеятельности. Поэтому информация предоставляется маломобильным пассажирам различными устройствами и оборудованием всеми возможными способами.

Приведу основные принципы **информационной доступности** транспортных средств и услуг:

- на всех наружных сторонах корпуса транспортного средства, доступного для пассажиров с инвалидностью, должны быть нанесены соответствующие надписи, пиктограммы, информирующие о его доступности для людей с инвалидностью;
- каждая дверь транспортного средства, предназначенная для доступа пассажиров с инвалидностью, должна иметь снаружи и внутри транспортного средства соответствующие обозначения и специальную световую и звуковую сигнализацию;
- для обеспечения безопасности и удобства пассажиров, включая пассажиров с инвалидностью, в каждом доступном транспортном средстве должны быть выделены зона размещения инвалидов, в том числе инвалидов в креслах-колясках; пространство, необходимое для подъезда инвалидов в кресле-



коляске или транспортной коляске к зоне их размещения; пространство для размещения кресел-колясок в сложенном виде (в случае пересадки инвалида из кресла-коляски в пассажирское сиденье);

- сиденья, предназначенные для инвалидов, должны иметь соответствующее обозначение (надписи, пиктограммы), выполняемые рельефно;



- транспортные средства должны быть оснащены приборами световой и звуковой сигнализации, обеспечивающими надежную связь, в том числе двустороннюю, инвалида, находящегося в транспортном средстве, с персоналом транспортного средства;
- транспортные средства должны быть оснащены системами внешних и внутренних ориентиров, предназначенных для облегчения поиска инвалидами, и в первую очередь по зрению, входа и выхода из транспортного средства и для безопасного передвижения внутри транспортного средства;
- каждое транспортное средство должно быть оборудовано звуковой и визуальной (табло, дисплей и др.) информационными системами для обеспечения инвалидов и других пассажиров сообщениями о маршруте



следования, об остановках и любой другой предупреждающей информацией;

- в зоне размещения инвалида в кресле-коляске в транспортном средстве должно быть предусмотрено сигнальное устройство: «Выхожу на следующей остановке»;

- порядок пользования креплениями кресел-колясок должен быть ясно показан в инструкции на самих креплениях или в непосредственной

близости от них.

Для повышения доступности услуг пассажирского транспорта обеспечивается наличие информации об услугах объектов транспортной инфраструктуры (вокзалы, остановочные пункты, станции), об услугах перевозчика для каждой категории инвалидов.

Информация для людей с сенсорными нарушениями предоставляется с помощью технических средств во время оказания услуг объектов транспортной инфраструктуры и услуг перевозчика.

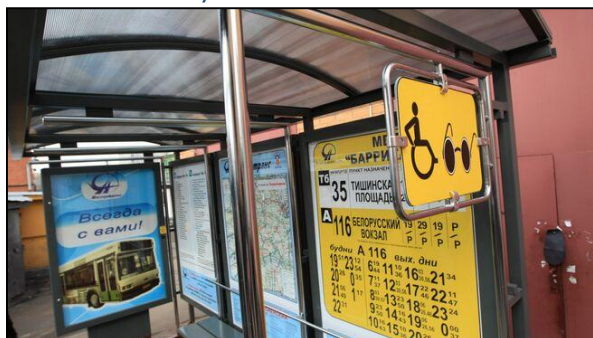
Интернет-сайт объектов транспортной инфраструктуры или перевозчика, а также системы бронирования, продажи билетов, регистрации пассажиров адаптируются для людей с инвалидностью всех категорий и нозологий.

Остановочные пункты

Чтобы сделать их **доступными для людей с инвалидностью**, необходимо:



- защитить павильон от неблагоприятных погодных условий;
- сиденье для отдыха оборудовать опорой для спины и поручнями, местом для кресла-коляски или детской коляски;
- обеспечить достаточный уровень освещения;
- обустроить высоту бордюра на уровне низкопольного транспортного средства;
- обеспечить ширину пути движения не менее 1,5 м, при этом доступный путь движения не должен быть загроможден препятствиями (мусорные урны, информационные щиты и т.п.);
- предусмотреть достаточную ширину площадки для посадки/ высадки (не менее 1,8 м);



- маркировать края посадочной платформы для обеспечения безопасности людей с нарушением зрения.

Площадка остановочного пункта должна быть приподнятой на 0,2 м над поверхностью остановочной площадки, а бордюрный камень устанавливается со скошенной кромкой и закруглением.

На прозрачную поверхность павильона наносится контрастная маркировка для слабовидящих пассажиров.

Информация о расписании движения пассажирского транспорта общего пользования размещается на всех действующих остановочных пунктах в зоне посадочной площадки по краю пешеходного пути (не стесняя движения людей).

Нижний край таблички и информационного табло располагается на высоте 0,9 м.

В случаях, когда на остановочном пункте предусматривается остановка транспортных средств, доступных для инвалидов, на информационной табличке или электронном табло рядом с номером маршрута размещают знак с изображением символа инвалида, высота расположения знака не менее 2,1 м.

Информационно-указательные знаки на остановочном пункте, как правило, содержат всю необходимую информацию: условное изображение подвижного состава, наименование остановки, номер маршрута, наименование начального и конечного пункта, время начала и окончания работы, интервал движения (также может быть предоставлена информация о движении в выходные и праздничные дни), информация на знаке должна быть читаема с расстояния до 3 м.

Будем надеяться, что все требования к доступности транспортных средств и к обслуживанию на них совсем скоро будут соответствовать максимальным потребностям маломобильных пассажиров.



Счастливого пути!



Я — сама: диалоги с психологом

Екатерина не могла успокоиться. С каждым словом её история обрастала новыми подробностями, а слёзы подступали с новой силой.

«Пятый день сын не звонит. И не хочет разговаривать. Совсем. Мы с мужем переехали в другой город два года назад. Сын с семьёй остался, а теперь в гости не приезжает, да и общаться перестал. Вы не представляете, как это тяжело! Мы скучаем, из-за этого боеем. Иногда кажется, что так и умрём от тоски...»

Сын не звонит



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.



«Всю жизнь для него жили, — всхлипывала она. — И квартиру ему купили, и деньгами помогали. Почему же он нас так неблагодарно бросил?»

Она вспоминала, сколько сил и любви вложила в сына. От этих мыслей обида сжимала горло, вызывая спазм, и Екатерина начинала задыхаться. Обычная беседа превращалась в монолог — горькую жалобу на самого родного человека.

В последнее время у неё появился целый букет болезней. Женщина постоянно тревожилась, плохо спала, стала нервной и плаксивой. В свои 65 лет Екатерина не находила себе занятия, а дома её ждал больной муж, раздражение на которого прорывалось в каждом слове.

Она стала частой гостьей поликлиник, обходя кабинеты врачей и рассказывая каждому свою историю о несправедливости и неблагодарности.

«Послушайте, Екатерина, если вы измените своё поведение, отношения с сыном ещё можно исправить, — говорили ей. — Но для этого придётся поработать».

Она же ждала другого — жалости и согласия, чтобы все хором осудили несправедливую жизнь и чёрствого сына. Но в этот раз жалость была бы плохим помощником.

Лучшим выходом для Екатерины было бы сказать: «Да, я хочу изменить ситуацию, просто не знаю, как». И это стало бы первым шагом к спасению.



Стоило попробовать.



Ведь если продолжать вести себя как прежде, результат останется тем же — боль и одиночество. А раз так — значит, пора менять свои действия.

Первое правило: нужно перестать жаловаться. На сына, на судьбу, на больного мужа. Жалоба — это часто оправдание бездействия. Например, можно ходить по врачам в поисках сочувствия, но так и не попытаться разобраться с истинной причиной своего состояния.

Второе правило: перестать обижаться. Обида — это инструмент манипуляции, с помощью которого Екатерина годами пыталась управлять сыном. И это срабатывало: он чувствовал вину. Но теперь, чтобы не испытывать это тягостное чувство, он предпочёл отстраниться. Каждый звонок матери ассоциировался у него с негативом — и он стал их избегать.



Что до квартиры и денег... Вы сами покупали ему жильё и помогали, а теперь упрекаете. Но согласитесь, вы делали это в первую очередь для себя, потому что он был смыслом вашей жизни. Пришло время отпустить взрослого сына и найти смысл в собственной жизни.



Представьте, что ваша жизнь — это сад. Пока вы жили жизнью сына, ваш собственный сад оставался без присмотра. Ваши цветы, ваши интересы, ваши мечты — всё это засохло и заросло сорняками. Вы — единственный садовник, который может вернуть ему красоту. И сейчас — самое время взяться за работу.

Конечно, страшно. Когда годами не обращаешь на себя внимания, оставаться наедине со своей жизнью пугает. Пугают годы, потраченные на суету, пугают одиночество и неизвестность. Как тот маленький ребёнок, который не знает, с чего начать, человек может подолгу стоять у калитки своего заброшенного сада, боясь сделать первый шаг.

Но, может быть, стоит поставить точку в своих страданиях и попробовать взглянуть на всё иначе? Если жизненные ситуации приносят лишь боль и разочарование — это верный знак, что вы движетесь не туда.

И это хорошо, что ваша душа, испытывая эту боль, направляет вас на поиск верного пути.

Екатерина пообещала, что с сегодняшнего дня обязательно попробует — ради себя и ради сына — пересмотреть своё поведение и их отношения.

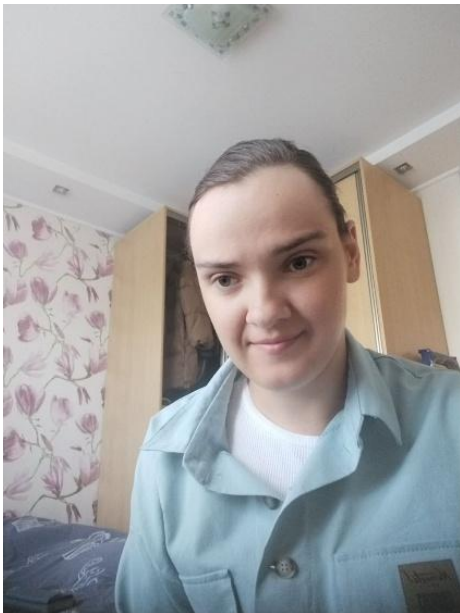
Открывая новую дверь, нужно иметь смелость закрыть старую. И, как бы ни было тяжело, посмотреть на свою жизнь и сказать ей: «Да!».

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



Дорогие читатели, давайте задумаемся на минутку: как часто вы сомневаетесь в своих силах? Или, наоборот, чувствуете непоколебимую уверенность в любой ситуации? Всё это — вопросы самооценки, нашего внутреннего фундамента. Сегодня мы разберёмся, что это такое, как она формируется и как определить свой собственный уровень.

Всё начинается с себя: какой у вас уровень самооценки?



Татьяна Лычкина — инклюзивный психолог, автор проектов по саморазвитию.

г. Брянск



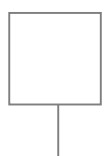
Что же такое самооценка?

Если просто, самооценка — это наше внутреннее зеркало. То, как мы сами оцениваем свои способности, таланты и личностные качества. Это не просто «хорошо» или «плохо» о себе думать, а целая система убеждений, которая влияет на каждый наш шаг.

Как формируется наша самооценка

Её фундамент закладывается в самом нежном возрасте — до 5 лет. Ребёнок, как чистый лист, ещё не знает ничего ни о себе, ни о мире, и своё первое «портрет» он составляет из слов и реакций самых близких людей — родителей и окружения.

Что важно помнить родителям?



- Никаких сравнений! Фразы «Посмотри, как Маша хорошо делает, а ты...» — главный враг здоровой самооценки ребёнка. Они не мотивируют, а ранят.
- Осторожно с критикой. Избегайте разрушительных выражений вроде «У тебя руки не из того места растут» или «Куда ты лезешь!». Они могут навсегда остаться в памяти как установка на неудачу.

Какой у вас тип самооценки? Проверьте себя

Давайте определим, по каким признакам можно узнать здоровую, завышенную и низкую самооценку.

♥ Здоровая самооценка

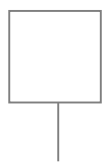
Человек со здоровой самооценкой — это не тот, кто считает себя идеалом, а тот, кто знает себе цену и находится в мире с собой.

1. Знает себе цену. Ему не нужно постоянно спрашивать у других: «А я хорошо выгляжу?», «А я правильно поступил?». Его мнение о себе — главное.
2. Умеет говорить «нет». И делает это спокойно, без угрызений совести и оправданий.
3. Не зависит от чужого мнения. У него есть внутренний стержень и установка «вижу цель — иду к ней».
4. Чётко понимает свои границы. Знает, что для него хорошо, а что — плохо. Не ищет утешения в вредных привычках и не терпит тех, кто его унижает.
5. Защищает своё личное пространство. Уважает себя и не позволяет другим переходить черту.

▲ Завышенная самооценка

Это не синоним уверенности, а скорее, её иллюзия.

1. Убеждён в собственном превосходстве. Считает себя «самым-самым» талантливым и уникальным.
2. Всегда прав. Не признаёт своих ошибок и не прислушивается к аргументам других.
3. Не понимает слова «нет». Для него это просто не существует.
4. Чувство избранности. Уверен, что окружающие ему все должны.



5. Не умеет извиняться. Просить прощения — ниже его достоинства.

☹ Низкая самооценка

К сожалению, самый распространённый тип, который мешает нам жить полной жизнью.

1. Обесценивает себя. Свои победы считает случайностью, а таланты — ерундой.
2. Жаждет похвалы. Полностью зависит от одобрения извне.
3. Не может отказать. Боится не понравиться или показаться грубым.
4. Смущается от комплиментов. Не знает, как реагировать на похвалу, и старается её сразу опровергнуть.
5. Болезненно воспринимает критику. Любое замечание воспринимает как личную трагедию и подтверждение своей «неполноценности».

Небольшой тест: прислушайтесь к себе

Ответьте честно на эти вопросы — они помогут вам лучше понять свой внутренний мир.

1. Как вы реагируете на критику? Она заставляет вас опустить руки и сдаться или становится для вас топливом и стимулом стать лучше?
2. Чувствуете ли вы, что достойны успеха и счастья? Или где-то в глубине души считаете, что это «не для вас»?
3. Меняется ли ваше самоощущение в компании других людей? Вы чувствуете себя увереннее или, наоборот, начинаете сомневаться в себе?

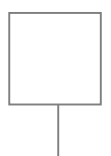
Надеемся, эта статья помогла вам чуть лучше понять себя.



Помните, самооценка — это не приговор, а динамичная система. Над ней можно и нужно работать, чтобы жить гармоничной и счастливой жизнью.

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

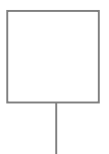


Если бы вы знали мою Аню! Самая уникальная ее черта — это дар светиться изнутри. Она всегда искренне смеется, и это очень помогает, когда на душе тяжело. Ее улыбка обладает волшебным свойством — она растворяет обиды и напряжение. Аня не помнит зла. А еще в ней живет невероятная целеустремленность. Если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

В обществе до сих пор живет стереотип, что люди с инвалидностью — забытые 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



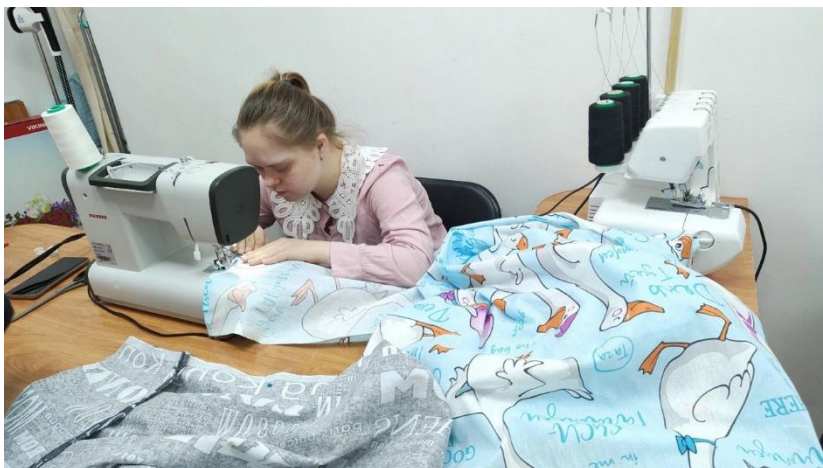
радостным событием. Она показала нам, что счастье кроется в этих, казалось бы, обыденных вещах, которые мы, «нормотипичные», принимаем как должное.

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?»

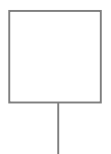
Этот вопрос поставил меня в тупик. Он прозвучал так просто и так честно. Аня училась в обычной школе, общалась со сверстницами и однажды не смогла не заметить: все они куда-то спешат, строят планы, работают. И она захотела того же. Этот момент стал для меня откровением. Мы, родители, порой так сильно 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.

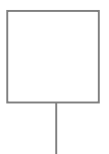
Моя дочь научила нас самому важному: мы все хотим одного — любить, дружить, быть полезными, чувствовать себя частью этого большого мира. И да, у нее есть особенности развития. Но прежде всего она — человек. Со своим характером, мечтами и правом на счастливую, полноценную жизнь. И мы идем к этому вместе.

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»



Колготки. Как выбрать идеальные к образу зимой 2025-2026

Когда мы думаем об адаптивной одежде, на ум чаще всего приходят вещи на молниях с магнитными застежками или одежда без швов. Однако адаптивность может быть скрытой, но оттого не менее важной. Яркий пример — обычные колготки, которые для многих женщин с инвалидностью становятся незаменимым элементом гардероба, выполняющим далеко не только эстетическую функцию.



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.



Для женщин, пользующихся инвалидными колясками или имеющих ограничения подвижности, колготки решают несколько практических задач:

1. Защита и комфорт. Плотные или утепленные модели создают дополнительный слой, защищающий от холода и трения о сиденье коляски. Они предотвращают натирание и раздражение кожи, что особенно актуально при длительном сидении.

2. Стабильность и поддержка. Колготки с высокой талией или

утягивающие модели обеспечивают мягкую поддержку мышц живота и спины, помогая поддерживать более комфортную позу. Модели с завышенной талией также исключают дискомфорт от впивающейся резинки.

3. Упрощение надевания. Надеть платье или юбку с колготками часто проще и быстрее, чем



комбинировать их с брюками. Это экономит силы и время, что ценно для тех, у кого ограничена энергия или мелкая моторика.

4. Чувство уверенности.

Возможность носить любимую юбку, чувствовать себя женственно и стильно — это мощный психологический фактор. Колготки позволяют сохранять индивидуальность и следовать моде, не жертвуя комфортом.

Цветовые тенденции сезона осень-зима 2025 подсказывают: вместо стандартных чёрных — красные, бордовые, оливковые, насыщенные оттенки.

Основные тренды колготок сезона

1. Цвет вместо чёрного

Чёрные колготки — это уже классика, но тренд этой осени: красные и бордовые. Именно такие оттенки чаще всего появляются в уличной моде и на показах.

Как носить:

- С мини-юбкой и ботильонами — бордовые колготки + тёмный верх + светлый аксессуар.
- С миди-платьем нейтрального цвета — яркие колготки выступают акцентом.

- С костюмом или юбочным комплектом — замените чёрные на красные, и образ сразу оживёт.

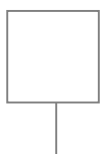


2. Узор и текстура

Колготки с узорами — точки, ромбы, леопард — становятся более заметными.

Как носить:

- Узорчатые колготки + простая юбка + однотонный верх = баланс.





- Текстурные (например, с «горошком» или кружевом) под короткое платье — уверенный вечерний вариант.
- Комбинируйте с обувью, которая «открывает» узор: например, с ботильонами или ботинками.

3. Слои и неожиданные сочетания

Тренд: носить не одну пару, а слои: например, тонкие прозрачные под более плотными, или сочетать колготки и длинные носки. На показах замечено: модели с колготками яркого цвета, сверху — носки другого оттенка.



Как носить:

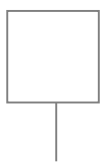
- Тонкие полупрозрачные колготки + сверху плотные носки
- Колготки + юбка + высокие ботинки — можно добавить носки другого цвета, которые видно чуть-чуть.
- Не бойтесь тонких слоёв под платьем: например, прозрачные колготки + юбка с разрезом.

4. От минимализма - к максимальному акценту

Если раньше колготки выбирались нейтральными, то теперь они часто выходят на передний план образа.

Как носить:

- Колготки яркого цвета + нейтральный комплект.

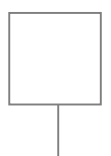


- Если же вы выбираете классические чёрные — отдайте предпочтение плотным (например, 40-50 ден) и комбинируйте с интересной текстурой верхней части образа.

Стилистические советы:

- Количество ден: чем выше значение, тем плотнее колготки. Если нужно тепло и плотность — выбирайте 40-100 ден.
- Цвет колготок должен перекликаться с аксессуаром или акцентом образа — например, сумка или ремень могут совпадать с цветом колготок.
- Обувь выбирайте с учётом узора или цвета колготок: если колготки яркие, обувь - нейтральная; при узоре - обувь однотонная и лаконичная.
- Колготки и юбка/платье должны создавать гармонию: если юбка большая и фактурная, колготки простые; если юбка простая — можно узор или цвет.
- Обувь в цвет колготок: если обувь идет в тон колготок ноги визуально кажутся длиннее, а рост выше.

Сезон осень-зима — идеальное время, чтобы вернуть колготки на видное место в вашем гардеробе. Замените привычные чёрные колготки на яркие или узорчатые. Используйте их как акцент, а не просто фон. Играйте с текстурами и слоями. Подбирайте обувь и аксессуары так, чтобы колготки действительно «работали» в образе.



Я — сама: советы Вселенной

Если октябрь раскрывал тайны, открывал двери к новым инструментам, предлагал взять в руки, то ноябрь ставит следующую задачу: «Идти и действовать, двигаться вперед!». Это месяц проверки на честность — с собой, с другими, с миром. Месяц, когда многое становится ясным и понятным, уже нет смысла делать вид, что всё идёт по-старому, перемены пришли.

Прогноз погоды от Вселенной на ноябрь 2025



Татьяна Головатенко — астролог,
комpositor счастья.

Автор книги «Пороки и добродетель
планет — новые возможности.

Фотография со
СМЫСЛОМ»

г. Ростов-на-Дону.

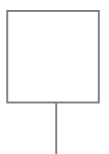


Об астрономических событиях можно прочитать на моем канале.

Нас ждёт месяц ярких поддерживающих событий, которые дают огромную силу двигаться смело вперёд.

В течение месяца важно:

- проявлять лидерские способности
- действия должны быть направлены на выполнение ваших целей и желаний
- начинать только те дела, в которые вы готовы работать на полную мощь
- не откладывать дела в долгий ящик



- САМОДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
- ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ НАХОДЯТСЯ ПОД ВАШИМ КОНТРОЛЕМ
- ПРИМЕНЯТЬ ПРАКТИКИ ДЛЯ МЕНТАЛЬНОГО ОЧИЩЕНИЯ
- ЛЮБОВЬ И ВСЕПРОЩЕНИЕ К СЕБЕ И ДРУГИМ

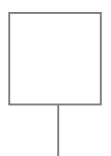
5 ноября произойдёт полнолуние, которое как прожектор, подсветит и вынесет на свет реальные потребности в теме безопасности, особенно в темах денег, телесности, стабильности и самооценности. Представьте этот день, как яркий луч света, который проникает в самые потаённые уголки вашей души. Он покажет ваши истинные, глубинные потребности – в безопасности, в финансовой стабильности, в ощущении ценности себя и своего тела. Если вдруг почувствуете, что терпение на исходе и эмоции хотят вырваться наружу – это нормально! Просто ваши внутренние состояния требуют внимания. Позвольте себе быть в этот день бережной к себе и к тем, кто рядом. Это время, чтобы честно спросить себя: "Что мне по-настоящему нужно, чтобы чувствовать себя в безопасности и гармонии?" Составьте список, подумайте, что необходимо сделать для реализации этого списка.

7 ноября — все, что касается финансов и отношений, станет более страстным, глубоким и потребует от предельной честности. Возможно, придётся пройти через процесс "очищения" – это может быть немного болезненно, хотя точно освобождает. Думайте об этом как о возможности очистить путь для ещё более настоящей и глубокой любви, для искренних и крепких связей.

Как будто Вселенная говорит: "А теперь давай ещё раз посмотрим на твои главные ориентиры!". То, что казалось незыблемым в материальном или финансовом плане, может слегка пошатнуться, а то, что вы долго игнорировали, вдруг окажется в центре внимания. Если вы опасаетесь перемен, ноябрь всё равно мягко, но уверенно подтолкнёт вас туда, где вам предстоит быть. Позвольте этому процессу случиться легко и с любопытством, ведь он ведёт вас к вашей истинной силе.

9 ноября. Это не просто период "технических сбоев", а скорее время для глубокого ментального очищения. Вы можете задаваться вопросами: "Туда ли я иду?", "Тот ли смысл я вкладываю в свои слова?", "Кому я всё это объясняю?". Не удивляйтесь, если планы на будущее, бумаги или визы будут "тормозить". Это не препятствие, а приглашение от Вселенной перепроверить свой жизненный маршрут, уточнить свои цели и намерения.

12 ноября — В этот день возможны жаркие дискуссии или даже конфликты на почве разных идей, представлений о правде или мировоззрений. Будьте внимательны в дороге, в очередях или в онлайн-общении. Но есть и обратная сторона: это мощный период для вспышек гениальности, для озарений, которые могут прийти



совершенно неожиданно! Постарайтесь проявить максимум любви, понимания и всепрощения – как к себе, так и к окружающим.

19 ноября эмоциональный фон может обостриться. Разговоры станут более глубокими, интуиция – острее, а правда – более ощутимой, даже если её не произносят вслух. Это время, когда "всё тайное" может не стать сразу явным, но вы определённо почувствуете его присутствие. Доверяйте своим ощущениям.

Новолуние 20 ноября — самая дальняя Луна 2025 года, её ещё называют микролуной. Она кажется маленькой, но её энергия невероятно мощна для "сброса" всего лишнего. Это время, чтобы отпустить то, что вы держали из страха, из привычки, из нежелания перемен. Ноябрьское Новолуние – это ваша личная психологическая детоксикация, обнуление, освобождение от разрушительных эмоциональных состояний и возможность заново обрести доверие к себе и миру. Это главная работа, которая предстоит нам всем.

29 ноября дарит нам "зелёный свет" на движение вперёд! Мы выйдем из лабиринта сомнений и переосмыслений на свет Жизни, с ясностью и новым пониманием. Все важные разговоры, договоры, поездки – лучше всего планировать на конец месяца, когда вы получите все ответы на свои вопросы, пройдя сквозь "лабиринты темноты души", обретя мудрость.

Ноябрь не балует. Хотя и не обманывает. Он не даёт лёгких решений — зато открывает те, что действительно работают для вас. Главное условие — быть честной с собой. А остальное приложится.

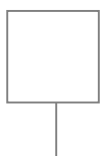
Ритмы планет предлагают инструменты для самопознания и понимания глубинных процессов, происходящих в сознании и жизни человека. Каждый человек обладает свободой выбора и возможностью своей волей влиять на свою жизнь. Хочешь быть счастливой, будь!

Как можно использовать энергию полнолуния в своей жизни.

Рекомендации и практические советы.

Каждая мысль обладает вибрационной природой, каждая мысль излучает сигнал и притягивает обратно точно такой же. Этот процесс называется - Законом Притяжения. Он гласит - подобное притягивает подобное.

Энергия Луны оказывает влияние на жизнь и здоровье женщины, это связано с эмоциональным миром женщин, миром интуиции. Полнолуние – энергетически магическое время, когда энергия активности давать (Солнца) и энергия пассивности принимать (Луны) становятся друг перед другом, решая, кто главный.



Энергия полнолуния стучится в дверь, всегда предлагая свою энергию и мощь для трансформации темы отношений.

Что желательно делать в день Полнолуния:

1. Практикуйте осознанное отпускание.

Полнолуние – это время для завершения и освобождения. Подумайте, от каких старых обид, нездоровых привычек в отношениях или шаблонов поведения, которые больше вам не служат, вы готовы отказаться. Возможно, вы слишком угождаете другим (тень Луны) или, наоборот, слишком зациклены на себе (тень Солнца).

2. Приведите в порядок свои отношения.

Это идеальное время для честных, но дипломатичных разговоров. Если есть невысказанные мысли или недопонимания, попробуйте найти гармоничный способ их разрешить. Важно говорить от сердца, но с уважением к чужим чувствам.

3. Уделите время самоанализу.

Задайте себе вопросы:

Где я чувствую себя по-настоящему собой?

Где я теряю себя в угоду другим?

Как я могу совмещать свои личные желания с потребностями моих близких?

Запишите все, что приходит на ум.

4. Заботьтесь о себе.

Побалуйте себя, сделайте то, что наполняет вас энергией и радостью. Это может быть расслабляющая ванна, прогулка на природе или занятие любимым хобби.

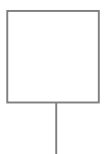
5. Поблагодарите.

Полнолуние приносит плоды. Оглянитесь на последние две недели: что завершилось? Какие усилия принесли результат? Отметьте свои маленькие и большие победы, особенно те, что касаются личного роста и улучшения отношений.

Что нежелательно делать в день Полнолуния:

1. Не принимайте поспешных решений.

Эмоциональный фон сейчас очень высок, и импульсивные действия (Солнца) могут привести к нежелательным последствиям, особенно в сфере отношений (Луны). Дайте себе время "переварить" информацию, прежде чем действовать.



2. Избегайте конфликтов.

Хотя откровенность важна, агрессивная конфронтация сейчас может быть разрушительной. Если назревает спор, постарайтесь отложить его до более спокойного времени или подойдите к нему с максимальной эмпатией и стремлением к компромиссу.

3. Не игнорируйте свои чувства.

Подавленные эмоции могут проявляться непредсказуемо. Позвольте себе почувствовать все, что приходит, но не позволяйте эмоциям полностью управлять вами. Ведь эмоции не умирают, они навсегда остаются в теле

4. Не перегружайте себя обязательствами.

Особенно если это значит жертвовать своими личными потребностями ради других. Помните о балансе, который так важен для эмоционального здоровья.

Практические упражнения на полнолуние

1. Дневник Полнолуния

Возьмите ручку и бумагу. Напишите два столбика.

В первом: "Что мне нужно отпустить, чтобы быть счастливее в себе?" (темы Луны – страхи, неуверенность, эгоизм).

Во втором: "Что мне нужно отпустить, чтобы мои отношения стали гармоничнее?" (темы Луны – созависимость, страх одиночества, излишнее угождение).

После того как напишете, прочитайте это, осознайте, а затем символически сожгите или порвите этот лист, представляя, как все ненужное уходит из ваших отношений.

2. Медитация "Весы Баланса"

Найдите тихое место. Сядьте удобно, закройте глаза.

Представьте, что внутри вас находятся весы. На одной чаше – ваши личные желания, потребности, стремления (Солнце). На другой – ваши отношения, обязательства, стремление к гармонии с другими (Луна).

Медленно дышите, представляя, как эти чаши приходят в идеальный баланс. Почувствуйте спокойствие и целостность.

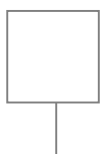
3. Аффирмация дня

"Я нахожу здоровый баланс между своими потребностями и потребностями других.

Я смело проявляю себя, любя и уважая окружающих. Я сохраняю свои личные границы, не нарушая границы других"

Повторяйте ее в течение дня.

4. Включите Музыку планеты Уран для активации эмоционального интеллекта.



Рекомендую два раза в день – утром и вечером – для настройки и освобождения тела от дневного напряжения.

Эти рекомендации и практические упражнения подключат ваше сознание и тело к энергии полнолуния. Ведь главный урок, который нам даёт полнолуние научиться слушать себя и других, научиться уходить от конфликта и внутренней войны. Полнолуние даёт шанс создать новую, более сбалансированную реальность. Принять энергию Луны и Солнца с открытым сердцем и душой.

Пусть энергия полнолуния принесет вам ясность, гармонию и глубокие внутренние изменения.

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/



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

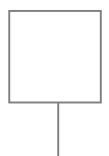
Роструд (Инспекция труда) — защита прав при трудоустройстве и на рабочем месте.

☎ 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.

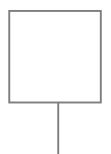
Психологическая и экстренная помощь

- 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
- [Группа "Помощь инвалидам. Мир добра"](#) — можно рассказать свою историю, вас поддержат, дадут огласку

Кому социальные услуги на дому предоставляются бесплатно

Социальные услуги в форме социального обслуживания на дому предоставляются бесплатно:

- 1) несовершеннолетним;
- 2) лицам, пострадавшим в результате чрезвычайных ситуаций, вооруженных межнациональных (межэтнических) конфликтов;
- 3) инвалидам Великой Отечественной войны и инвалидам боевых действий;
- 4) участникам Великой Отечественной войны;
- 5) лицам, награжденным знаком "Жителю блокадного Ленинграда";
- 6) реабилитированным лицам и лицам, признанным пострадавшими от политических репрессий;
- 7) бывшим несовершеннолетним узникам концлагерей, гетто и других мест принудительного содержания, созданных фашистами и их союзниками в годы Второй мировой войны;
- 8) Героям Социалистического Труда, полным кавалерам ордена Трудовой Славы, Героям Советского Союза;
- 9) супруге (супругу), родителям погибшего (умершего) инвалида Великой Отечественной войны и инвалида боевых действий, участника Великой Отечественной войны и ветерана боевых действий;



- 10) лицам, проработавшим в тылу в период с 22 июня 1941 года по 9 мая 1945 года не менее шести месяцев, исключая период работы на временно оккупированных территориях СССР, либо награжденным орденами или медалями СССР за самоотверженный труд в период Великой Отечественной войны;
- 11) лицам, награжденным знаком "Житель осажденного Севастополя";
- 12) инвалидам I группы;
- 13) лицам, работавшим в период Великой Отечественной войны на объектах противовоздушной обороны, местной противовоздушной обороны, на строительстве оборонительных сооружений, военно-морских баз, аэродромов и других военных объектов в пределах тыловых границ действующих фронтов, операционных зон действующих флотов, на прифронтовых участках железных и автомобильных дорог, членам экипажей судов транспортного флота, интернированным в начале Великой Отечественной войны в портах других государств;
- 14) лицам, награжденным знаком "Житель осажденного Сталинграда";
- 15) родителям лиц, участвующих в специальной военной операции, относящихся к одной из следующих категорий:

-лица, призванные и проходящие военную службу по мобилизации в Вооруженных Силах Российской Федерации;

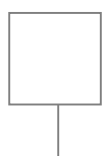
лица, проходящие военную службу в Вооруженных Силах Российской Федерации по контракту, или лица,

находящиеся на военной службе (службе) в войсках национальной гвардии Российской Федерации;

-лица, заключившие контракт о добровольном содействии в выполнении задач, возложенных на Вооруженные Силы Российской Федерации (войска национальной гвардии Российской Федерации);

-лица, принимавшие в соответствии с решениями органов государственной власти Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики участие в боевых действиях в составе Вооруженных Сил Донецкой Народной Республики, Народной милиции Луганской Народной Республики, воинских формирований и органов Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики начиная с 11 мая 2014 года;

лица, заключившие контракт (имевшие иные правоотношения) с организациями, содействующими выполнению задач, возложенных на Вооруженные Силы Российской Федерации, в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики с 24 февраля 2022 года, а также на территориях Запорожской области и Херсонской области с 30 сентября 2022 года.



Вопреки реальности



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. Автор подкаста [«Мифостихия мира»](#)

О собственной книге я мечтала много лет. Публикации стихов в коллективных сборниках - очень хорошо. Но каждый автор стремится держать в руках книгу, на обложке которой красивым шрифтом напечатаны его имя и фамилия и название произведения, которое поэт холил и лелеял не одну бессонную ночь или суетливый день. Потому что даже самые громкие публикации на литературных сайтах по ощущениям не могут сравниться с бумажными страницами, которые шелестят, как листва деревьев от лёгкого прикосновения тёплого ветерка.

Но путь от рождения рифмованных строк до их "переселения" под книжную одежду всегда долгий и тернистый.

В моём случае выражение "через тернии - к звёздам" - непросто красивый латинский афоризм. Название сборника - "Вопреки реальности" тоже не случайно.

Потому что творчество всегда "вопреки": вопреки сложностям, возможностям,



отношению окружающих к твоим творческим экспериментам.

Без сомнений тоже не обошлось: а будут ли читать неизвестную книгу нового автора, среди предков которого нет знаменитых писателей и поэтов?

А может быть, эта книжная новинка будет интересна только родственникам и друзьям? Или в век новых технологий стихи вообще не в моде и читать их будет меньше людей, чем пальцев на одной руке?

Но в один прекрасный момент я решила: сборнику стихов быть! Потому что, в первую очередь, книга нужна **мне**. И я стала подбирать стихи для сборника. Из самых удачных, на мой взгляд, написанных в 2024-2025 годах. И добавляла в будущий сборник по стихотворению почти каждый день. А порой муза дарила мне и по два произведения! Когда рукопись была готова почти на половину, я задумалась над обложкой книги. Услужливые нейросети предлагали немало вариантов, но все они казались слишком банальными: книга, свеча

и перо в чернильнице. А может поместить на обложку городской пейзаж в любое время года? Вполне универсальный, но тоже скучноватый вариант.

И тут я вспомнила о ракушках, которые несколько лет назад привезла с моря! А почему бы не украсить ими обложку? Я всегда обожала море, хотя живу очень далеко от него. Но ставить фото ракушек естественных оттенков тоже показалось банальным. И тогда на помощь пришли современные технологии. Перебрав несколько вариантов расцветок, я остановилась на той, что читатели теперь видят на обложке.

Это ещё один из скрытых смыслов названия моего сборника стихотворений.

Живу далеко от моря, но на обложке - частичка морского пейзажа: опять же вопреки реальной картине мира из моего окна.

И то, что ракушки на обложке - цветные - тоже не случайно: это смешение реалистичности и фантазии в моих стихах.

Предлагаю заглавное стихотворение сборника:



Вопреки реальности

Вне времени, вне расстояний, вне
препятствий
Моя душа так тянется к твоей...
Ей надоело чувств своих стесняться,
Но прячется она среди пасмурных теней!
Вне времени, вне расстояний, вне
препятствий
Моя душа любит тебя твоей...
Ей надоело чувств своих бояться,
Но прячется она в глубинах морей.

Вне времени, вне расстояний, вне
препятствий
Моя душа сливается с твоей.
Ей надоело чувств своих чураться,
Но прячется она в искристости лучей.
Вне времени, вне расстояний, вне
препятствий
Моя душа так тянется к твоей.
Но страшновато в страсти признаваться,
И прячется она в стихах скорей.

А вот пример пейзажной лирики:

Радуга в городе

Радуга яркими лентами
В небе вечернем горит.
Ливень прошёл по городу.
Город по лету грустит.
Радуга длинными лентами
В небе вечернем висит.
Праздно гуляют прохожие.
Город поёт и шумит.

Радуга разными лентами
В небе над домом стоит.
Город дорогами-венами
За горизонтом бежит.
Радуга яркими лентами
В небе вечернем висит.
Ливень пролился на город:
Он тоже по лету грустит.

И философские размышления моей музыки:

Обитель времени

В песочных часах тихо капает Время.
Иллюзия быстроты...
Вся жизнь, где в сплетении быль и
небыль.
И хаос из темноты
В песочных часах быстро падает Время.
Иллюзия тишины...
Та жизнь, где хотелось бы быть,
Но ты не был...

Всё хаос из пустоты.
В песочных часах оживает Время:
В песчинках - людские мечты...
Вся жизнь совмещает и правду, и
небыль,
Но строишь её только ты!..
В песочных часах сокращается Время -
Явление без красоты...
Вся жизнь, где в борении быль и небыль.
Но скульптор её - только ты!..



Сборник стихов " Вопреки реальности"- это яркий фейерверк моих сиюминутных эмоций, настроений, размышлений о любви и дружбе, взаимоотношений героини с собой и миром, где переплетаются фантазия и реальность, мифы и современность. Особая глава - детские стихи ребятам о зверятах-весёлые истории о четвероногих малышах.

Так что мой сборник стихов "Вопреки реальности" смело можно читать всей семьёй. Желаю всем приятных впечатлений от книги! Ваша Ирина Титова.

Первый поэтический сборник "Вопреки реальности" - стихи о жизни, любви, счастье, и бонус - глава для малышек 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.



Когда песня — это душа.

Сказ о певице Ольге Сергеевой



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

г. Санкт-Петербург



— Бабушка, опять твои старые песни? — морщится внучка, крутя в руках наушники.
— Ну кто это слушает в 21 веке? Всё тянете одно и то же — «ой, люли, люли» ...

— Ах ты моя рок-звезда, — смеётся бабушка. — А ведь ты не знаешь, что у каждой такой песенки — сердце живое. Хочешь, расскажу тебе сказку? Про певицу, что голоса народного не забыла, хоть вокруг все спешили забыть.

И внучка нехотя кивает. А бабушка начинает свой рассказ — мягко, будто сама песня льётся.

Жила-была девушка по имени Ольга Сергеева. Не простая — не сцены ей манили, не прожекторы. Её тянуло туда, где голоса живут без микрофона: в деревни, на ярмарки, в дома, где за столом поют не ради публики, а ради души.

С детства она вслушивалась в старинные напевы, будто ловила дыхание земли. Кто-то собирал марки, а она — человеческие интонации: как плачут песни в поле, как смеётся на свадьбе, как шепчут в колыбели.

— А зачем ей это? — спрашивает внучка. — Никто же не слушает сейчас такие песни.

— А она и не ради слушателей пела, — отвечает бабушка. — Ради того, чтобы мы не забыли, кто мы есть.



Ольга умела делать невозможное: соединять старинные напевы и живое дыхание современности. Когда она пела, не нужно было понимать слова — всё и так становилось ясно. Её голос — не просто чистый, а какой-то земной. В нём слышались дождь и дорога, запах хлеба и колокольный звон, тоска и сила одновременно.



Она собирала песни, словно бусины: с Псковских деревень, из Усвятского края, из северных лесов. Где бы ни побывала — везде оставляла после себя тишину. Ту особую тишину, что бывает только после настоящей песни.

Представь: деревянный дом в деревне Перелазы Усвятского района Псковской области. Печь, на лавке — яркий рушник, на столе — чашка чая с мятой, за окном — лес и поле, вдали слышен звук воды. Именно там Ольга начинала свой путь: с работы на ферме в крестьянской семье; как девочка слушала, как соседи поют за покосом, как бабушки передают напевы.

Однажды бабушка-рассказчица вспоминает:

«Встанет Ольга раненько, выйдет на крыльцо — и слышит, как берёза дышит, как роса шуршит. Вернётся домой, возьмёт гусли или просто споёт... И песня родится».

Так и было: её жизненный быт — не отделён от песни.

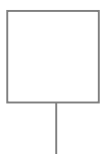
Она часто выступала прямо в клубе деревни, перед односельчанами, и в те моменты песня становилась как «наше зеркало, наше дыхание»

Воспоминания современников

«Тогда к Ольге Сергеевне большого внимания не было. Она мне подарила пластинку свою, разве думала тогда, что так будет». — Односельчанка Валентина Полещенко.

«Она начала петь, это был божественный подарок мне. Потому что здесь просто открылось пространство». — Евгения Смольянинова, певица, ученик Ольги Сергеевой.

«Для каждого из нас это что-то значит... Вот у меня пела бабушка изумительные двести-двести пятьдесят песен... И вот, когда слышишь это... вот такое ощущение, что ты не один. И в этом пении поёт сама земля». — Режиссёр Виталий Салтыков о голосе и наследии Ольги. Эти голоса — не просто слова. Это свидетельства того,



как одна женщина из деревни сделала так, что песня стала мостом между поколениями, между землёй и городом, между собой и «вне» себя.

Бабушка поставила запись. В комнате зазвучал голос — негромкий, будто кто-то шепчет прямо в душу.

Внучка хотела посмеяться, но не смогла. В этом напеве было что-то родное, тёплое, как запах пирогов из детства, как прикосновение рук, что уже не обнимают, но помнятся.

— Это... красиво, — прошептала она.

— Вот видишь, — улыбнулась бабушка. — Это не прошлое. Это наша кровь поёт. Просто раньше люди умели слушать сердцем.

Про Ольгу Сергееву теперь рассказывают, как про волшебницу звука. Но важно: это не просто сказка, это реальный человек, чей путь и творчество вдохновляют.

Ольга Федосеевна Сергеева (27 сентября 1922 года, деревня Перелазы Усвятского района Псковской области — 8 декабря 2002 года) — исполнительница народных песен, хранительница усвятского фольклора. Её репертуар — множество обрядовых, праздничных, лирических песен.

В её честь проводится ежегодный фестиваль «Знак русского» в Усвятском районе. Именно её голос, именно её путь показывают: фольклор не «старьё», а живой мост от прошлого к настоящему.

Бабушка выключает запись.

— Ну что, рок-звезда, — говорит она. — Поняла теперь, почему фольклор — это не «старьё»?

Внучка улыбается.

— Поняла. Просто это другая энергия. Не сцена, а душа.

Бабушка кивает.

— Вот и ладно. Значит, Ольга Сергеева своё дело сделала — пробудила сердце ещё одной девчонки.

В мире, где всё быстрее и громче, такие люди, как Ольга Сергеева, напоминают нам о самом главном: в песне живёт не прошлое — в ней живём мы.

Фольклор — это не музей, это дыхание времени. И если прислушаться, можно услышать, как под электрогитару тихо звучит старая русская душа — уверенно, по-женски, по-нашему.

Дарья БОГДАНОВА



Наш журнал – медиа-партнер **Межрегионального фестиваля «Живая книга. Профессия без барьеров»**, который состоялся 11 октября в юношеской библиотеке "Ровесник" (г. Абакан, Республика Хакасия) при поддержке учебного центра «Арт-Стар».

На площадке библиотеки собрались чиновники, предприниматели, спортсмены, педагоги, психологи и прочие полезные эксперты, чтобы ответить на вопросы мам подростков с ОВЗ, и самый главный: Что будет с их детьми, если они вдруг останутся самостоятельными.

Уникальный фестиваль объединил чиновников, предпринимателей, педагогов, психологов и родителей подростков из 10 регионов страны, объединив личные истории и карьерные траектории, доказав: профессиональная реализация доступна каждому. Но что для этого нужно?

«Живая Библиотека. Профессия без барьеров» Новые формулы успеха для особенных людей

11 октября юношеская библиотека «Ровесник» в Абакане перестала быть просто хранилищем книг. Она превратилась в живую лабораторию человеческих судеб, где смешивались истории преодоления и кипели эмоции. Фестиваль «Живая Библиотека. Профессия без границ» стал тем местом, где стирались границы между возможным и невозможным, где участники могли не просто услышать вдохновляющие истории, но и получить практические инструменты для построения карьеры.

Листая «живые книги»

День начался с выступления заместителя Главы Абакана по социальным вопросам Татьяны Карташовой и замминистра молодежной политики и общественного развития Хакасии Натальи Старовой, которые задали тон всему мероприятию: «Мечтать нужно смело, но еще смелее — действовать. Собирайте вокруг себя команду единомышленников, создавайте среду, где ваши идеи могут реализоваться».

С 11 до 13 часов параллельно работали несколько площадок, где «живые книги» — люди с уникальным опытом — делились своими историями. Ирина Рашкован говорила о том, как строить бизнес с нуля. Карина Курчикова проводила интерактивную сессию о жестовом языке. «Мир людей без слуха не менее богат и эмоционален, — объясняла она. — Просто мы говорим на другом языке, и сегодня я научу вас первым фразам».

Особое внимание привлекла секция «Солнце в колеснице», где Светлана Акатова, член ВОИ и спортсменка, вела откровенный разговор о жизни в инвалидном кресле: «Когда тебе говорят «нет», это значит «ищи другой путь». Я нашла свой в спорте и



литературе, и теперь могу сказать — ограничения существуют только в наших головах».



Таня Волошанина с проектом «Культурный акцент» предлагала участникам примерить на себя роли героев различных социальных сценариев, а Мария Корнева делилась патриотическими историями, которые находили отклик у молодого поколения.

С 13:00 до 13:40 гости могли не просто выпить кофе, но и в неформальной обстановке пообщаться со спикерами, обменяться контактами, обсудить услышанное. Эта пауза стала важным элементом нетворкинга, где рождались новые проекты и коллаборации.

Профессия без барьеров: практические решения

Второй блок открыл Михаил Молчанов, вице-спикер и депутат Верховного Совета Хакасии, подчеркнувший важность профориентационной работы с молодежью с ограниченными возможностями здоровья. Его мысль продолжил внештатный советник губернатора Хакасии Алексей Терехов, имеющий инвалидность, но сделавший хорошую карьеру в юриспруденции и политике: «Я начинал вахтером, сегодня участвую в заседаниях Правительства республики. Я никогда не ждал от людей жалости, жалость не только унижает, но и мешает себя реализовать».

Далее программу продолжил **мотивирующий видеоролик от инклюзивной редакции журнала «Я — сама!»** «Правила жизни». Его основатель Анна Спасская поделилась опытом создания инклюзивного медиа и рабочих мест в его пространстве.



Жанна Беннер из Воронежа и ее дочь Анна с синдромом Дауна провели искренний и важный разговор о родительской поддержке: «Мы не просто родители, мы — адвокаты своих детей, их проводники в профессиональном мире. И наша задача — не опекать, а открывать двери. Мы с Аней поддерживаем друг друга, и это позволяет нам не опускать руки в сложные моменты нашей жизни».

Президент благотворительного фонда Елена Анисимова из Санкт-Петербурга представила исследование рынка труда и поделилась опытом работы инклюзивного центра занятости: «Мы не просто трудоустраиваем людей с



инвалидностью, мы создаем экосистему, где работодатель понимает выгоды инклюзивного подхода».

Лада Цуранова, семейный психолог АНО «Особый ракурс» подняла вопрос о неготовности работодателей и центров занятости активно сотрудничать с людьми с инвалидностью, чиновники предоставляют отписки вместо конкретных концептуальных решений.

Ирина Крафт, юрист и председатель регионального отделения Общероссийской общественной организации инвалидов — больных рассеянным склерозом Республики Хакасия «Оплот» из Абакана, отметила: «Людям с инвалидностью важно не жалеть себя и лелеять свою беспомощность. Нужно учиться, преодолевать трудности, закалять характер, и тогда даже с самой сложной нозологией ты сумеешь хоть на чуточку завоевать этот мир и оставить после себя что-то уникальное».

Психолог, мама сына с РАС Нина Китаева из Таганрога и психолог Марина Крылова из Костромы поделились научным и практическим опытом работы с детьми с ОВЗ, подчеркнув, что «работать может практически каждый — нужно лишь найти правильный подход».

Во время выступления спикеров участники могли задать свой вопрос или оставить комментарий, чтобы сразу на месте получить ответ, не затягивая с его рассмотрением.

Мастер-классы: учимся делая

На протяжении всего дня с 11:00 до 18:00 работали мастер-классы. Парикмахер и преподаватель учебного центра Яна Лотц учила плетению дределоконов, детский научный клуб проводил научные эксперименты, знаменитая на весь регион кондитерская знакомила с искусством «нюхать хлеб», а ресторатор Михаил Кустов отвечал на вопросы о ресторанном бизнесе, попутно делаясь практическим опытом.

Особой популярностью пользовались сессии работы с метафорическими картами с педагогом Евгенией Боргояковой, и психологом Лидией Владимировой.

Завершающая дискуссия: от слов к делу

Фестиваль завершился круглым столом с участием ключевых экспертов и представителей власти, дискутировали Ирина Чулкова из Фонда «Перспектива», Татьяна Вальдт от Уполномоченного по правам ребенка, Наталья Старова, Наталья Хмурович от ВОРДИ, а также Михаил Молчанов, Алексей Терехов и родители обсудили конкретные шаги по улучшению ситуации с трудоустройством людей с ОВЗ в регионе.

Итоги фестиваля подвела профориентолог Ксения Токарева: «Сегодня мы увидели не просто истории успеха, а готовые модели профессиональной реализации.



Каждый участник уходит с пониманием: его особенность — это не препятствие, а уникальный ресурс».

Итогом работы «круглого стола» стал предложенный руководителем учебного центра, который проводит профессиональные курсы для людей с ОВЗ разных возрастов, начиная с 14 лет, Оксаной Соколкиной и вице-спикером и депутатом Верховного Совета Хакасии Михаилом Молчановым проект письма в адрес Правительства Республики, где участники мероприятия изложили свои мысли по поводу профориентации подростков с ОВЗ в Хакасии. Кроме того, Оксана Николаевна гарантировала расширение перечня профессий, предлагаемых для обучения, а Михаил Александрович – содействие в продвижении процесса нужном направлении. Также на базе учебного центра в течение месяца выйдет методическое пособие с практиками спикеров фестиваля.

Когда официальная часть закончилась, библиотека еще долго не пустела. Люди продолжали общаться, обмениваться контактами, строить планы. В воздухе витали нерассказанные истории и нерожденные проекты.

Фестиваль «Живая библиотека. Профессия без барьеров» доказал: когда живые истории встречаются с практическими решениями, рождается новая реальность. Реальность, где у каждого человека — независимо от его особенностей — есть место в этом мире и возможность найти свой профессиональный путь. Главное — желание и понимание с чего начать и на какой маршрут ориентироваться.

«Живая Библиотека» закрыла свои страницы, но оставила двери открытыми — в мир, где границы существуют только для того, чтобы их преодолевать. И каждый, кто провел этот день в «Ровеснике», унес с собой не просто багаж знаний, а уверенность: его мечты о профессии достижимы, а особенности — это не ограничения, а точки роста.



Анна СПАССКАЯ (фото: УЦ «Арт-Стар»)





**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 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? Вся подробную информацию, Положение о фестивале и ФОРМУ для заявки ищите по ссылке: <https://t.me/mogysama>**





30 ноября в Краснодаре состоится ежегодный Семейный Форум «Инвестируй в семью».

Журнал «Я - сама!» - медиа-партнер события.

Это целый день для вас и ваших близких, наполненный практикой и общением!

Вас ждёт:

Живое общение с топовыми экспертами по психологии, здоровью, финансам, праву и детскому развитию.

Ответы на самые наболевшие вопросы: от гармонии в браке и общения с детьми до семейного бюджета.

Практические инструменты: трансформационные игры и расстановки.

Профессиональная фото- и видеосъемка ярких моментов.

Это ваш шанс инвестировать в самое ценное!

Вся программа и спикеры уже на сайте:

семейныйфорум.рф

Ждем вас!

