

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

Советы юриста финансиста, книжный обзор, афиша, вкусные рецепты

"Особый" стиль и
красота

Инвалидность на
собеседовании:
стратегии и фразы

Как взыскать алименты
в твёрдой сумме

Я - сама!

№ 6 (25), июнь, 2026

Лауреат в номинации
"Социальный проект
федеральных СМИ"

ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС ДЛЯ ЖУРНАЛИСТОВ



Семья И БУДУЩЕЕ
РОССИИ

Оглавление

| | |
|---|----|
| О нас | 4 |
| От редакции | 6 |
| Снимите наушники. Тишина громче, чем вы думаете..... | 8 |
| Как в общественном туалете..... | 11 |
| Алименты в твёрдой сумме на ребёнка с инвалидностью: как обосновать сумму с учётом лечения и реабилитации..... | 17 |
| Как говорить о своей инвалидности на собеседовании: стратегии и фразы... 20 | |
| Куда обратиться за поддержкой человеку с инвалидностью | 23 |
| Книжный обзор с Ириной Титовой..... | 24 |
| Анна Морарь: «Инвалидность не заставит меня остановиться в развитии, ведь предела нет!» | 28 |
| Пептиды в уходе за кожей: как работают и кому подойдут | 32 |
| Бумажка, которая стоит всех твоих денег | 34 |
| Интервью с солистом группы «Доктор Шлягер» Юрием Самохваловым | 36 |
| «Особый» стиль и красота..... | 39 |
| Афиша сообщества «Я – сама!» во ВКонтакте..... | 41 |
| «Маня-Центр»: пространство поддержки и возможностей..... | 43 |
| Лето 2026: инвестиции в будущее с «Арт-Стар»..... | 44 |
| Аппетитная страничка..... | 45 |
| Афиша проекта «Особые встречи» на июнь | 48 |
| «Исток жизни»: каждый ребёнок заслуживает счастья | 49 |
| Вкус возможностей: в Хакасии запускают социальные курсы «Кейтеринг» для людей с инвалидностью | 50 |

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 &, Eva Latruan &, Ирина Кю Деффо &, Ирина Титова &, Оксана Соколкина, Татьяна Чуржакова &, Александра Каткова &, Валерия Варсегова &, Лилия Меркушенкова, Елена Анисимова &, Елена Вялых &, Анастасия Скрипачева &

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: я-сама.рф

Знаком & отмечены материалы, созданные авторами с ИНВАЛИДНОСТЬЮ.



Фото на обложке: Eva Latruan (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 одними из самых уязвимых. 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.

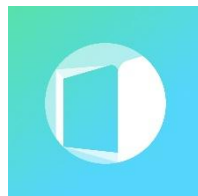
Проект реализуется в онлайн формате, чтобы любая женщина могла позволить себе заняться самообразованием, общаться, получать слова поддержки и доброе теплое отношение тех, кто их поймет и посочувствует.

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.



я-сама.рф

поддержки инклюзивный проект



ВНИМАНИЕ! МЫ НЕ ВЕДЕМ СБОРЫ НА ЛИЧНЫЕ КАРТЫ, ЧЕРЕЗ ЛИЧНЫЕ АККАУНТЫ И НЕ РАССЫЛАЕМ СООБЩЕНИЯ С ПРОСЬБОЙ О ПОМОЩИ НА КАРТУ!

ВСЕ ПРОИСХОДИТ ТОЛЬКО ОФИЦИАЛЬНО ЧЕРЕЗ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫЕ ПЛАТФОРМЫ ДЛЯ СБОРА СРЕДСТВ.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ! МОШЕННИКИ НЕ ДРЕМЛЮТ!

От редакции

Мы открываем лето – долгожданное, разное по погоде и непредсказуемое в ожиданиях.

Июньский номер будет особенным – живым, настоящим, антиглянцевым – все как мы любим! Здесь не будет лощеных фотографий или выверенных текстов, только то, что мы переживаем сами, что видим своими глазами или чувствуем по-своему, если зрение нам не дано.

В июне мы продолжаем постоянные рубрики и предлагаем вам новые форматы. На каждой странице вы можете найти QR для перехода на страницу автора – напишите ей, чтобы поддержать и дать понять, что мы вместе, что вам нравится (или нет – это тоже важно!).

Мы приглашаем вас дружить, независимо от возраста, нозологии, экспертности, региона проживания – у нас много событий онлайн, в которых вы можете принимать участие без ограничений.

Мы уверены - лето принесет нам тысячи идей, способов исполнения желаний и новых друзей!



Анна Спасская



Ольга Юст

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

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

Мысли со смыслом

Признайся честно: когда ты в последний раз просто сидел и смотрел в окно? Без телефона. Без музыки. Без списка дел в голове. Просто смотрел на облака, прохожих, дождь. Страшно стало от одного вопроса? Вот и я о том же. Мы разучились быть наедине с собой. Проверь себя. Если узнаешь хотя бы три пункта из тех, что ниже — эта статья точно для тебя.

Снимите наушники. Тишина громче, чем вы думаете



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](#)

[Мягкими лапками](#)

г. Чехов &



Мы заходим в лифт — и сразу тянемся к экрану. Ждем кофе в очереди — листаем ленту. Ложимся спать — и еще час смотрим короткие видео, хотя глаза давно слипаются. Мы боимся тишины как огня. Потому что в тишине происходит

страшное — мы остаемся наедине со своими мыслями.

А вдруг там никого нет? Почему мы включили фон везде. Раньше тишина была нормой. Люди пахали землю и молчали. Рыбачили и слушали воду. Шили у окна и думали о

своем. Они умели быть с собой, и это не сводило их с ума. Теперь мы затыкаем каждую свободную минуту. В транспорте — наушники. Дома — телевизор фоном. На пробежке — подкаст в уши. Мы загружаем мозг по полной, лишь бы он не начал задавать вопросы. И знаешь что? Это работает. Мы действительно перестаем слышать внутренний голос. Но вместе с ним мы теряем себя.

5 признаков того, что ты заглушила себя

1. Ты включаешь подкаст или музыку, даже когда просто моешь посуду или идешь в магазин за хлебом.

2. В машине у тебя всегда играет радио — тишина в салоне кажется невыносимой.

3. Если дома отключают интернет, ты чувствуешь тревогу, а не покой.

4. Ты не помнишь, о чем думала перед сном, — просто проваливался в сон после часового скроллинга.

5. Тебе... скучно с самой собой. Честно, бывает такое?

История про одну девушку

Жила-была обычная девушка. Работа, спортзал, встречи с подругами, бесконечная лента по вечерам. Как у всех. Она просыпалась с телефоном в руке и засыпала, откнувшись в экран. Голова всегда

была забита чужими новостями, чужими свадьбами, чужими успехами.

И вот однажды она поехала в отпуск в место, где не ловил интернет. Первый день был адом. Она металась по дому, хваталась за телефон, смотрела на пустой экран и злилась. К вечеру разболелась голова. Казалось, что жизнь остановилась.

А на второй день случилось чудо. Она села на крыльце с чашкой чая, просто смотрела на закат и... заплакала. Не от горя. От облегчения.



Она вспомнила, что любит запах мокрой травы. Что в детстве обожала рисовать и мечтала об этом. Что на самом деле терпеть не может свою работу, но боится признаться даже себе. Что хочет собаку. Что соскучилась по маме.

Интернет вернулся через неделю. Девушка уволилась и пошла на курсы иллюстраторов. Сейчас она говорит, что та поездка спасла ей жизнь. Хотя это была просто неделя без связи.

Смешно? Возможно. Но в каждой шутке есть доля правды. Мы так боимся остаться с собой, что готовы терпеть головную боль, лишь бы не слышать тишину. Никто не зовет тебя бросать телефон в реку и уезжать в Гималаи. Достаточно трех простых шагов.

Шаг первый. 10 минут без ничего.

Купи обычные дешевые наушники. Или достань старые проводные. Но не подключай их к телефону. Просто вставь в уши и выйди на улицу. **Люди будут думать, что ты слушаешь подкаст. А ты будешь слушать... ничего.** Смотреть по сторонам. Разглядывать облака, деревья, прохожих. Это называется «прогулка в тишине». Поначалу будет ломота в руках от желания достать телефон. Потерпи. Потом войдешь во вкус.

Шаг второй. Бумага и ручка.

Не заметки в телефоне, а именно живая бумага. Купи блокнот, который приятно держать в руках. Каждое утро пиши туда три предложения. О том, что снилось. Что чувствуешь сейчас. Что накипело. Не для соцсетей, не для чужих глаз. Для себя. Через неделю удивишься, как много всего копилось внутри.

Шаг третий. Ритуал отключения.

За час до сна (ладно не за час, не каждый день, раз в месяц хотя бы) убирай телефон в ящик стола. Не рядом с кроватью, не под подушку, а именно в ящик, подальше. Первые три вечера будет ломка, как у наркомана. Руки сами будут тянуться проверить, не написал ли кто. Потом ты обнаружишь, что вечер стал бесконечным. Можно почитать книгу. Можно поговорить с близкими. Можно просто лежать и смотреть в потолок. Это не скучно — это восстановительно.

В тишине мы не находим ответы на все вопросы, не становимся мгновенно мудрыми и просветленными. Мы находим кое-что получше — себя, настоящего, уставшего, живого, который просто хочет дышать и жить свою единственную жизнь.

Включай тишину почаще. Она лечит лучше любого психолога. В конце концов, на смертном одре мы не будем листать ленту новостей. Мы будем вспоминать запах мокрой травы, звук голоса любимого человека и тот самый закат, на который мы наконец-то посмотрели, а не сфотографировали.



Не прозевай свою жизнь в этом бесконечном шуме.

В прежние времена эту фразу ассоциировали с неопрятностью, грязью и запахом, что не вызывало у посетителей большого желания заходить туда еще раз, но нужда заставляла, и мы снова сталкивались с этими местами общего пользования без особой надежды на перемены к лучшему. Но время идет, меняется качество нашей жизни, и общественные санузлы теперь выглядят вполне прилично, если поддерживать в них должный уровень порядка и чистоты. Что касается санузлов для людей с инвалидностью, то они становятся едва ли не самым комфортными помещениями в общественных зданиях.

Как в общественном туалете...



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



Общественные санузлы могут быть двух видов:

Универсальная кабина с отдельным входом:

В кабине сбоку от унитаза следует предусматривать пространство рядом с унитазом шириной не менее 0,8 м для размещения кресла-коляски. В



кабине должно быть свободное пространство диаметром 1,4 м для ее разворота.

Доступная кабина в туалетных блоках:

Индивидуальная кабина, размещаемая в блоке общественных уборных (мужских или женских), доступная по габаритам для инвалида на кресле-коляске, а по оборудованию – для всех групп инвалидов, она меньше по размерам и заезд в нее может быть только прямой, без разворота коляски.

Размещение сантехники

В санитарно-бытовых помещениях, доступных для инвалидов, желательно использовать опору



для спины и применять сантехнику (умывальник, унитаз, биде) с изменяемой высотой рабочей поверхности. При отсутствии при унитазе бачка для слива

следует предусматривать дополнительную опору для спины инвалида. Сливной бачок не считается опорой, либо должен быть дополнительно укреплен.

В зданиях учреждений, рассчитанных на посещение маломобильных посетителей с детьми, в составе уборных рекомендуется предусматривать полукабины для детей, оборудованные детскими унитазами. Неплохо использовать унитазы и писсуары с автоматическим сливом воды или с ручным кнопочным управлением. Допускается применение унитазов и раковин умывальников с механизмом электрического или гидравлического вертикального перемещения.

Один из писсуаров в уборных следует предусматривать для МГН и размещать на высоте не



более 0,5 м от пола или устанавливать вертикальный напольный писсуар. При этом писсуар для МГН оборудуется поручнем.

Поручни

В универсальной кабине и других санитарно-бытовых помещениях, предназначенных для пользования всеми категориями граждан, в том числе инвалидами, предусматривают установку стационарных и откидных опорных поручней.

Поручни унитаза обеспечивают поддержку пользователей при переходе на сиденье унитаза и обратно. Использование вертикального поручня облегчает вставание. Комбинированный

вертикальной части поручня компенсируется выступом по-



ручню за пределы кромки передней части унитаза. Высота поручней должна быть не выше 75 см, тогда на них максимально удобно опираться.

Поручни для унитаза должны устанавливаться на одинаковом расстоянии от унитаза. При этом поручень должен выступать за передний край унитаза не менее 15 см, чтобы не заводить руки назад при вставании. Детские кабины санузлов оборудуют поручнями на определенной высоте в зависимости от



поручень с вертикальной или наклонной частью является наиболее удобным в последовательности применяемых усилий и координировании движений при вставании. Отсутствие



возраста детей. В дошкольных учреждениях откидной поручень в кабинах не устанавливают. При установке настенного опорного поручня следует учитывать надежность его крепления при нагрузке, если стена в местах крепления слабая (тонкая перегородка, гипсокартонная надстроенная конструкция, не усиленная закладными арматурными элементами и т.д.), то рекомендуется монтировать поручень с опорой в пол.

Прочие аксессуары

Приборы в санузле должны располагаться в легкодоступном месте для людей с инвалидностью всех нозологий. Для комфортного доступа лиц на креслах-колясках аксессуары следует размещать на высоте 0,85-1,1 м от уровня пола и на расстоянии не менее 0,6 м от боковой стены помещения.

Нижний край зеркала, электрополотенца и держателя туалетной бумаги на высоте не выше 0,8 м от пола, зеркала - над столиком умывальника не выше 1,0 м от пола, а крючка или вешалки - не выше 1,3 м от пола.



Самым комфортным вариантом являются бесконтактные (сенсорные) приборы в санузле для облегчения использования посетителями с нарушениями опорно-двигательного аппарата, т.к. для того, чтобы ими воспользоваться, достаточно поднести руку.



Сушилка для рук

устанавливается рядом с раковиной



на комфортной для использования высоте (не выше 1,30 м).

Диспенсер (дозатор) для мыла

устанавливается справа или слева над раковиной на комфортной для пользователя высоте (не выше 1,10 м), лучше использовать автоматические или сенсорные дозаторы.

Держатель для туалетной бумаги

устанавливается вблизи унитаза на стене или на крючке поручня унитаза, возможно размещение бумаги и слева, и справа, чтобы можно было беспрепятственно ею воспользоваться с удобной для пользователя стороны.

Зеркало наклонное регулируемое

(установка не обязательна). Монтаж зеркала осуществляется над раковиной, таким образом, чтобы регулирующая ручка была доступна для человека на кресле-коляске, изменение угла наклона зеркала необходимо, чтобы человек, сидящий в кресле-коляске, видел свое отражение полностью. Но это, скорее, средство комфорта, нежели доступности.

В санузлах для людей с нарушениями здоровья важно использовать **урны** закрытого типа без педального механизма.

В качестве общих рекомендаций по санитарным помещениям специалисты предлагают:

визуальное обособление зон, предназначенных для лиц с ярко выраженными физическими дефектами (ширмы, занавеси и шторы);

применение нескользких при намокании материалов полов;

применение контрастного цветового решения в интерьере кабины и умывальной зоны для лиц с нарушениями зрения;

применение торговых автоматов для индивидуальных гигиенических изделий;

устройство вешалки и места для временного размещения кресел-колясок, костылей, протезов.

(продолжение в следующем номере)

А ВЫ ПОДПИСАНЫ?

<https://vk.com/yasamarf>



Когда просить твёрдую денежную сумму (ТДС), а не доли от дохода

Алименты в твёрдой сумме на ребёнка с инвалидностью: как обосновать сумму с учётом лечения и реабилитации



Валерия Варсегова – профессиональный юрист, основатель [сообщества «СоцЮрист»](#), опыт работы более 15 лет.



Доход второго родителя нестабильный, сезонный, «серый» или в иностранной валюте.

Официальный доход низкий, но ребёнку требуются дорогостоящие поддержка, уход или реабилитация. Взыскание в долях (25/33/50%) существенно нарушает интересы ребёнка и не покрывает базовые потребности.

Родитель не работает или скрывает реальные доходы (ст. 83 СК РФ прямо разрешает перейти на ТДС в таких случаях).

Как суд принимает решение по ТДС

Суд **оценивает** материальное и семейное положение обеих сторон.

Учитывает необходимость сохранения ребёнку прежнего уровня обеспечения.

Привязывает сумму к величине прожиточного минимума (ПМ) на детей в вашем регионе (обычно 1–2 ПМ).

Требует документального подтверждения расходов: чеки, договоры, рецепты, направления, ИПРА.

Не назначает сумму «с потолка»: проситекратно ПМ, но будьте готовы к корректировке судом.

Как обосновать сумму с учётом лечения и реабилитации

1.Разделите расходы на две группы:

- постоянные (ежемесячные): лекарства, спецпитание, расходники, транспорт до клиник;

- периодические (курсовые): реабилитация, замена ТСР, платные обследования, услуги сиделки/няни.

2.Рассчитайте «дефицит»:

(Сумма ежемесячных расходов) – (пенсия/пособия ребёнка + ваш доход) = необходимая сумма от второго родителя.

3.Привяжите результат к ПМ: просите 1, 1,5 или 2 ПМ — судам проще индексировать и мотивировать решение.

4.Приложите медицинские основания: выписки, заключения врачей, ИПРА с рекомендациями по уходу или реабилитации.

Дополнительные расходы на лечение (ст. 86 СК РФ)

◆ Алименты (ТДС) покрывают базовые нужды: еда, одежда, жильё, быт.

◆ Лечение, реабилитация, посторонний уход взыскиваются отдельно как «дополнительные расходы».

◆ Условие: наличие исключительных обстоятельств (тяжёлая болезнь, необходимость ухода, отсутствие подходящего жилья и др.).

◆ Суд взыскивает их в ТДС, ежемесячно или единовременно, но только при документальном подтверждении.

◆ Можно требовать как фактически понесённые затраты, так и будущие (если врач назначил курс лечения).

Пошаговый алгоритм подачи иска

1. Соберите пакет документов: свидетельства, ИПРА, выписки, чеки, договоры, справки о доходах (ваших и ребёнка).

2. Составьте сводную таблицу расходов; разделите на ежемесячные и курсовые/разовые.

3. Подготовьте исковое заявление: укажите требование о ТДС, кратной ПМ, и отдельно — о дополнительных расходах на лечение (ст. 86 СК РФ).

4. Подайте иск в районный суд по месту жительства истца или ответчика (госпошлина по делам об алиментах не уплачивается).

5. Приложите ходатайство об истребовании сведений о доходах ответчика из СФР/ФНС, если их нет в открытом доступе.

Важные юридические нюансы

- индексация автоматическая: при росте ПМ сумма алиментов увеличивается без нового иска (ст. 117 СК РФ);

- суд не обязан назначить ровно вашу сумму: может снизить или повысить, но обязан мотивировать решение в тексте;

- комбинированная форма возможна: доли от официального дохода + ТДС на медицинские нужды (если докажете, что процентов не хватает);

- если ответчик не работает: суд всё равно назначит ТДС, исходя из ПМ или средней зарплаты по РФ;

- не скрывайте информацию о скрытых доходах, бизнесе или имуществе ответчика: укажите это в иске и запросите выписки.

Главное — не молчите

Алиментами — это законная обязанность родителя.

Если ребёнку с инвалидностью не хватает на лечение, реабилитацию или уход — вы имеете право просить твёрдую сумму.

Суд берет во внимание цифры, чеки и медицинские заключения. Подготовьте их заранее — и шансы на справедливое решение вырастут в разы.

С уважением,

Валерия Варсегова

Юрист, мама девочки с ДЦП,
основатель СОЦЮРИСТ

Помощь на языке закона

Профессия без барьеров

Собеседование — волнительный этап для любого соискателя, а если речь идёт о человеке с инвалидностью, ситуация может казаться ещё более сложной. Важно найти баланс: честно рассказать о своих особенностях, но при этом сфокусироваться на профессиональных качествах и способности выполнять работу. Разберём рабочие стратегии и конкретные формулировки.

Как говорить о своей инвалидности на собеседовании: стратегии и фразы



Оксана СОКОЛКИНА (г. Абакан, Хакасия), директор ЧОУ ДПО «Арт-СтарПРО», основатель проекта «Профессия без барьеров» для подростков с ОВЗ.

Автор методических пособий [«Профессия без барьеров. Профорientация для подростков с ОВЗ»](#)

[«Профессия без барьеров: от профтестирования к карьерному маршруту»](#)



Когда и нужно ли вообще говорить об инвалидности?

Закон на стороне соискателя: по ТК РФ работодатель не вправе требовать сведений о состоянии здоровья, если это не влияет на выполнение трудовых функций (ст. 65 ТК РФ). Поэтому решение о раскрытии информации — за вами.

Говорить стоит, если:

особенности здоровья могут влиять на выполнение обязанностей;

вам нужны разумные специальные условия труда (адаптация рабочего места, гибкий график и т.д.);

вы претендуете на вакансию в рамках квоты для людей с инвалидностью.

Можно не говорить сразу, если: инвалидность не влияет на работу;

вы уверены, что справитесь без специальных условий; опасаетесь возможной дискриминации (но помните: отказ по этому основанию незаконен).

Стратегии раскрытия информации

1. Проактивный подход (заранее)

Отправьте короткое письмо до собеседования:

«Добрый день, [Имя]. Благодарю за приглашение на собеседование на позицию [название]. Хочу заранее сообщить, что у меня [кратко о типе инвалидности, например, нарушение слуха]. Это не влияет на выполнение профессиональных задач, но для комфортного общения мне потребуется [конкретная помощь, например, присутствие сурдопереводчика]. Буду рад обсудить детали».

2. Тактичное упоминание на собеседовании

Встройте информацию в рассказ о себе:

«Я успешно работал в [сфера] на протяжении [X лет], отвечал за [ключевые задачи]. У меня [тип инвалидности], но это никак не мешает мне выполнять обязанности по данной позиции. При необходимости я готов предложить решения для эффективной коммуникации/работы».

3. Ответ на прямой вопрос

Если интервьюер спрашивает напрямую, будьте честны, но лаконичны:

«Да, у меня инвалидность [тип]. Однако я полностью справляюсь с задачами благодаря [адаптивные технологии, опыт, навыки самоорганизации]. Например, на прошлом месте я [конкретный пример достижения]».

4. Акцент на решениях, а не на проблеме

Сместите фокус с ограничений на способы их преодоления:

«Из-за [особенности здоровья] я использую [инструмент/программу]. Это позволяет мне работать так же эффективно, как и коллегам. На предыдущем месте я внедрил [успешный кейс], что дало [результат]».

Готовые фразы для разных ситуаций

Если инвалидность визуально заметна:

«Возможно, вы обратили внимание на [особенность]. Это часть моей жизни, но она не влияет на мою способность выполнять задачи по этой позиции. Я умею организовывать работу так, чтобы быть максимально продуктивным».

При запросе специальных условий труда:

«Для максимальной эффективности мне потребуется [адаптация: стол с регулировкой высоты, экранный диктор и т.п.]. Я знаю, что компания предоставляет такие условия в рамках программы инклюзии, и это поможет мне полностью раскрыть свой профессиональный потенциал».

Чтобы развеять опасения:

«Понимаю, что это может вызвать вопросы. На прошлом месте работы мы внедрили [решение], и моя продуктивность была на уровне/выше среднего по команде. Вот цифры: [конкретные показатели]».

Если тема не поднимается:

«Хочу отметить, что моя инвалидность не требует специальных условий для выполнения этой работы. Я полностью готов к задачам, описанным в вакансии».

Чего стоит избегать

Излишней детализации медицинских диагнозов.

Извинений за свою ситуацию («Извините, что...»).

Фокуса на ограничениях без упоминания решений.

Агрессии или защитной позиции — сохраняйте конструктив.

Разговора о льготах и пособиях как главном аргументе.

Важные напоминания

Дискриминация запрещена. Отказ из-за инвалидности — нарушение закона (ст. 3 ТК РФ, ст. 3.1 ФЗ «О социальной защите инвалидов»).

Разумное приспособление — право. Работодатель обязан адаптировать рабочее место, если это не создаёт несоразмерных трудностей (ст. 23 ФЗ «О социальной защите инвалидов»).

Конфиденциальность. Сведения о здоровье — персональные данные; их нельзя передавать третьим лицам без вашего согласия. Говорить об инвалидности на собеседовании можно и иногда нужно — но делать это уверенно, профессионально и с акцентом на компетенции.

Подготовьте ключевые фразы заранее, **сфокусируйтесь на том, что вы можете, а не на том, что вам трудно.** Ваша цель — показать работодателю, что вы ценный специалист, а особенности здоровья — лишь деталь, не отменяющая вашей квалификации.

Куда обратиться за поддержкой человеку с инвалидностью

Государственные структуры

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

☎ 88002000701 | 🌐 sfr.gov.ru

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

☎ 84958706700

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

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

☎ 84959875656

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

☎ 88005505050

Минздрав РФ — контроль медицинской помощи, жалобы на клиники.

☎ 88002000389

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

☎ 88007078841

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.

Психологическая и экстренная помощь

Единая общероссийская служба психологической помощи — 88002000122

Телефон доверия МЧС — 8499 2169999

Круглосуточная поддержка «МЧС Помощь» — 88007751717

Книжный обзор с Ириной Титовой



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»](#).

[Автор сборника стихов «Вопреки реальности»](#)

Эльчин Сафарли. «Мне тебя обещали»

Была слышана об этой книге, но впечатление о ней какое-то неопределённое. Не могу точно сказать, понравился роман или нет. В книге - много философ-

ских рассуждений от лица главного героя о том, что же такое настоящая ЛЮБОВЬ и что ощущает человек, когда внезапно встречает её, и также внезапно теряет её, по злой воле Судьбы. И как продолжает потом жить в обыденной реальности после потери. Но вот динамики в книге

- маловато. Из-за этого она читается медленнее, чем можно было бы предположить, глядя на количество страниц.

История о найденном и потерянном счастье, о долгих поисках любви с рассуждениями главных героев со странными именами-прозвищами. Он - Погода, она - Водопад. Оба - яркие и неординарные личности, которые, как обычно это бывает, оказались ненужными и отвергнутыми в своих семьях, но нашли друг друга, благодаря этим взаимным непохожестям и были счастливы обоюдной любовью, хотя и недолго.

Эта книга представляет собой лирическое повествование о любви, воспоминаниях и поиске смысла жизни. Автор мастерски передает атмосферу меланхолии и грусти, одновременно показывая радость от встреч и ощущение надежды. Сюжет строится вокруг главных героев, пытающихся найти свое место в мире после потери близких людей. Они сталкиваются друг с другом случайно, однако эта встреча становится поворотной точкой в их судьбах.

Сафарли создает яркие образы природы, используя символику, метафоры и сравнения,

чтобы подчеркнуть эмоциональную глубину персонажей. Книга наполнена глубокими размышлениями о смысле существования, одиночестве и взаимоотношениях между людьми. Несмотря на то, что сюжет развивается медленно, каждая деталь и каждое слово здесь значимы и несут глубокий смысл.

«Мне тебя обещали» - книга о людях, их эмоциях и внутренних переживаниях. Она напоминает нам о важности открытости миру и способности видеть красоту даже в трудностях жизни.

Благодаря таланту автора, читатель получает возможность проникнуть внутрь мира чувств и переживаний главных героев, почувствовать их боль и надежду.

Впервые познакомившись с творчеством Эльчина Сафарли, я обратилась к его роману «Мне тебя обещали». До прочтения я была наслышана об этой книге, но, закрыв последнюю страницу, поймала себя на мысли, что не могу вынести однозначный вердикт: понравилось или нет.

В этом, наверное, и кроется главная особенность прозы Сафарли — она не стремится дать простые ответы, предпочитая им

«Я – сама!»

сложные, многослойные вопросы. Сюжетная линия романа проста: это история о найденном и потерянном счастье. В центре повествования — двое. Он и Она.

Но в привычном для читателя мире имён автор размывает границы реальности, наделяя героев странными, почти мифологическими прозвищами: Он — Погода, она — Водопад.

Оба предстают перед нами как яркие, неординарные личности, которые, как это часто бывает, оказались ненужными и отвергнутыми в собственных семьях.

Именно эта взаимная непохожесть на окружающих становится тем магнитом, который притягивает их друг к другу, и они обретают счастье в обоюдной любви, пусть и недолгое.

Так что, если вы цените литературу настроения и готовы остановиться и вместе с героем разобрать по частицам природе чувств эта книга оставит глубокий след.

Роман «Мне тебя обещали» — это не столько история знакомства Погоды и Водопада, сколько медитация о природе

№ 6 (25), июнь, 2026

утраты и благодарности за то, что любовь вообще случилась.

Книга понравится всем ценителям не тяжеловесных, но глубоких любовных историй.



«В определённый период жизни мы встречаемся с определённым человеком, необходимым именно в этот период. Такой странный закон притяжения, такое взаимовыгодное спасение. Проводим определённое время вместе, потом обязательно расстаёмся. Потому что каждому из нас надо идти дальше, входить в новый, следующий период своей судьбы.»

(Э. Сафарли «Мне тебя обещали»)



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 сообществе во ВКонтакте](#), где мы учимся, общаемся и читаем свои произведения.

сильная история

Инвалидность не приговор. Это наша героиня может утверждать абсолютно точно, так как всю свою жизнь она - незрячий человек. И ежедневно доказывает эту истину.

Анна Морарь: «Инвалидность не заставит меня остановиться в развитии, ведь предела нет!»



Фото: архив Анны Морарь. На Анне – сумка авторской работы, макраме.

Все началось с зачатия. Я очень хотела жить. И ничто не смогло мне помешать - ни угроза выкидыша во время беременности мамы, ни трудное рождение, ни какие-то еще жизненные обстоятельства.

До трех лет никто не мог понять, в чем мои проблемы. Врачи говорили разное, а родителям оставалось только слушать и растить особого ребеночка.

А потом поставили окончательный диагноз - слепота. Но моя мама не знала, как воспитывать слепого ребенка, поэтому она воспитывала зрячего. Как же так? Да очень просто: она меня не изолировала, не начала чрезмерно опекать, не бегала за мной, отслеживая каждый шаг и боясь, что я еще как-то покалечусь, не посадила меня в уголок, сказав: «она слепая, я не знаю что с ней делать».

А ведь очень многие родители поступают именно так. Они просто самоустраиваются от воспитания, обучения и развития своего необычного ребенка. Почему? Причины разные. Кто-то просто не знает, как и чем заниматься с такими детьми, кто-то стесняется, не хочет показывать свои сложности, думая, что

если он не видит проблему, то ее нет. Это как страусы прячут голову в песок. А кто-то начинает искать возможности лечения, забывая обо всех остальных аспектах. А лечение, как правило, требует больших денежных средств, их нужно зарабатывать, и когда тут заниматься воспитанием, обучением и развитием?

Мои родители не сложили руки, а старались дать мне все, что только можно. В семье никто не знал рельефно-точечного шрифта брайля, но я любила чтение. И мне хотелось, чтобы не только мама мне читала, но и я могла читать ей. Так у меня появилась сначала магнитная кириллическая азбука, а затем и другая ее модификация с большим количеством буквенных знаков. И мама с отцом находили время заниматься со мной чтением. Они выкладывали с помощью этих букв слова и предложения, а я наощупь их читала. Порядка букв в алфавите я до школы не знала, но это совершенно не мешало мне просто читать. Поначалу простые предложения, а затем отрывки из книг.

Хорошо помню, как одним солнечным летним днем мама выкладывала мне отрывок из сказа П. Бажова "хозяйка медной горы". Это произведение она мне уже прочла, а теперь я могла читать ей. И моему счастью не было предела.

В конце восьмидесятых годов интернета не было, и почерпнуть инфор-

мацию по тифлопсихологии и тифлопедагогике было неоткуда. Но и тут мои родные не растерялись. Они просто обратились к другим людям с проблемами зрения. У мамы в поликлинике работала слабовидящая массажистка. Она и подсказала, что нужно активно развивать мелкую моторику пальцев и их чувствительность. Так и появились в моей жизни пуговицы. Их было много: большие и маленькие, круглые и с углами, с двумя, четырьмя отверстиями и на ножке, пластмассовые и металлические. И родители учили меня отличать их по всем этим признакам. Я раскладывала свои пуговичные богатства по емкостям и снова смешивала. Это тоже доставляло определенное удовольствие. Как выяснилось позже, такие занятия помогают успокоиться, собраться, сконцентрироваться. Они близки по своей сути к медитациям. А еще они помогли мне потом хорошо учиться, так как ощущать точки рельефно-точечного шрифта для меня не составляло никакой сложности.

Я такая же как все. Эту непреложную истину знал каждый ребенок в деревне у бабушки. Никто и никогда не мог меня обидеть, потому что мои родители убедили двоюродных брата и сестру, близких ко мне по возрасту, что я ничем от них не отличаюсь. Просто мне надо немного помогать. Так я и влилась в озорную компанию деревенских сверстников. Я каталась на велосипеде, бегала, прыгала в "резиночку", играла

в охотника в джунглях и даже совершала восхождения на шкафы.

А еще я точно умела отличить корову от овцы, поросенка от собаки, курицу от утки и многое другое. Мне не могли показать картинки, но мои родные нашли возможность познакомить меня с настоящими домашними животными. Не всякий зрячий ребенок может похвастаться таким счастьем.

Дошкольные годы в жизни ребенка - самые важные. До трех лет мы усваиваем 70% информации об окружающем мире. И если зрячему ребенку можно показать картинки, то для слепого такой вариант не подходит. И тут на помощь приходят различные ухищрения. Мои родители возили меня в деревню и там я могла видеть картошку прямо на грядке, а курицу в гнезде. Еще одним ярким воспоминанием детства стала попытка родителей объяснить мне принцип смены времен года и частей суток. Конечно, у них не было возможности дать мне в руки земной шар и солнце, зато нашелся темный, гладкий и тяжелый арбуз и ярко-желтый небольшой теплый шерстяной клубочек. Папа вращал арбуз в руках придерживая его за стебелек, а мама держала клубок. так я наглядно наощупь получила представление о гелиоцентрическом устройстве мира. А еще до школы я выучила таблицу умножения. Ну очень было интересно,

как же это устроено. И считать оказалось весьма увлекательным и полезным занятием.

Никто и никогда не ограничивал мою любознательность и тягу к исследованиям окружающего меня мира. Их только активно поощряли, подробно и вдумчиво отвечая на множество моих вопросов. А я всегда знала, что взрослые от меня не отмахнутся, и это придавало уверенности.

В мире незрячего ребенка нет красок, зато он полон звуков, запахов и тактильных ощущений. Главное, научить ребенка их различать. Вот звенит комар. Этих насекомых в лесу много. А вот басовито жужжит шмель или оса. И если комарик безобиден, то с осой или шмелем лучше не связываться. Воробей чирикает, синица поет "дилинь-дилинь", кузнечик в траве стрекочет... А еще всю эту звуковую картину лесной поляны дополняет ощущение солнечного тепла на коже, аромат сырости под деревьями, горечь полыни, растертой между ладонями. И масса других впечатлений. Вода в озере отличается на запах от проточной речной, полевая кашка непохожа на ромашку, одуванчик наощупь не такой, как земляника. И все это доступно незрячему ребенку. У него свои краски.

Мир красочных звуков наполнен для особенного ребенка не только бытовыми, но и музыкальными впечатлениями. В пятилетнем возрасте

мне подарили мой первый музыкальный инструмент - детский рояль. И тут родители интуитивно сделали верный шаг. Они не стали покупать нечто дешевое, а взяли хороший: деревянный с правильным строем. Это во многом определило мой профессиональный выбор. Музыка стала для меня возможностью рисовать.

Школа - непростой период в жизни любого ребенка. Для меня она стала еще одним открытием. Там оказалось много всего интересного. И чем больше заполнялась моя плоскость познанного, тем больше становилась граница с неизвестным. Этот процесс длится по сей день. Приведя меня в школу, мои родители узнали, что не все так воспитывают своих детей, как они. Для них это стало неприятным явлением. В их головах такое отношение к своим особенным детям не уложилось. Они так и продолжали знакомить меня с окружающим миром всеми возможными способами. Я посетила медицинскую лабораторию, автомастерскую, познакомилась с деревообрабатывающими станками... Но никто и никогда не забывал о бытовых навыках. Меня учили самостоятельно одеваться, обуваться, застегивать и зашнуровывать все, что нужно, привили навыки личной гигиены, дали четкое представление о сочетаемости цветов. А еще показывали, как нужно мыть посуду, полы, готовить, стирать и наводить порядок.

Ведь я такая же будущая хозяйка, как любая другая девочка, а скорее всего и лучше.

Да, я должна быть на голову выше здоровых сверстников. Это красной нитью проходило через всю мою жизнь. Зачем? Да затем, чтобы ни один здоровый человек не мог сказать, что я, инвалид, - обуза для окружающих.

Такое отношение к себе позволило мне в будущем стать вполне самостоятельным человеком, приобрести две разноплановые профессии: музыкант и инженер-программист; заниматься различными видами рукоделия, некоторые из которых не доступны незрячим людям, так как требуют работы с открытым огнем, я их сумела адаптировать. А теперь я еще успешно занимаюсь журналистикой.

То, что мои родители сумели заложить в меня в раннем детстве лишним, никогда не было. Они делали многое интуитивно, просто потому что хотели быть счастливыми родителями счастливого ребенка. И им это удалось.

А еще я счастливая мама двоих замечательных дочек, которые тоже уже заявили миру о себе.

И никакая инвалидность не заставит меня остановиться в развитии, ведь предела нет. И только мы сами себя ограничиваем.

красота

Красота - это забота о себе. Разбираемся в пептидах: что это, как работают и почему о них стоит знать.

Пептиды в уходе за кожей: как работают и кому подойдут



Лилия Меркушенкова

Косметолог-эстетист, основатель магазина натуральной косметики «Хороший крем»



Забота о себе — основа красоты. Каждая женщина достойна чувствовать себя красивой здесь и сейчас — в любом возрасте и при любых обстоятельствах. Уход за собой — это не погоня за идеалом, а ежедневное внимание к себе.

Кожа меняется — и это нормально. С возрастом кожа становится суше, тоньше, менее упругой, появляются мимические морщинки. Это не недостатки, а отражение прожитой жизни. Но если хочется сохра-

нить свежесть и сияние, помогут современные решения — например, пептиды.

Что такое пептиды?

Пептиды — короткие цепочки аминокислот, которые «общаются» с клетками кожи и помогают им работать эффективнее. Они не меняют кожу, а помогают ей быть лучшей версией себя.

Какие бывают пептиды и что они делают?

Пептиды-миорелаксанты (Син Эйк, Ацетил Гексапептид) мягко расслабляют лицевые мышцы, уменьшают выраженность мимических морщин. Их иногда называют «ботоксом в баночке» — действие похоже, но мягче и без инъекций.

Сигнальные пептиды стимулируют выработку коллагена и эластина — кожа становится более упругой.

Пептиды-антиоксиданты защищают клетки от стресса, экологии и ультрафиолета.

Союзники пептидов:

Гиалуроновая кислота увлажняет кожу, особенно эффективна в сочетании молекул разного размера.

Растительные экстракты (например, экстракт эдельвейса) защищают клетки и замедляют окислительные процессы.

SPF-защита — обязательный элемент ежедневного ухода: без неё усилия по уходу теряют значительную часть эффективности.

Как правильно использовать средства с пептидами?

Наносите на чистую, слегка влажную кожу (после тоника).

Соблюдайте порядок: сначала лёгкие текстуры (сыворотка), затем кремы.

Не забывайте про шею и зону декольте.

Будьте терпеливы: результат появляется через 2–8 недель регулярного использования.

Превратите уход в ритуал заботы о себе.

Кому подходят средства с пептидами?

Практически всем:

30–35 лет — профилактика и поддержка;

40–50 лет и старше — уплотнение кожи, смягчение морщин;

чувствительная кожа — обычно хорошо переносится;

после салонных процедур — усиливают и продлевают эффект;

для тех, кто избегает инъекций — мягкая альтернатива с накопительным действием.

Красота — это ухоженная кожа и ощущение «я себе нравлюсь». Не существует возраста, в котором поздно начать ухаживать за собой. Выбирайте средства, которые подходят именно вам, и помните: вы красивы сегодня и прямо сейчас.

С теплом и заботой,

Лилия Меркушенкова

финансы

Бумажка, которая стоит всех твоих денег

Загляни сейчас в свой кошелек. Там, в потайном кармашке, за скидочными картами «Пятерочки» и старым чеком из супермаркета, нет ли маленького клочка бумаги? С четырьмя цифрами? Не ври хотя бы себе.

Мы все так делаем. «На всякий случай», «память уже не та», «вдруг запаникую и забуду». И кладем PIN-код рядом с картой. Удобно? Удобно. Безопасно? Примерно как оставить ключи от квартиры в замке снаружи. История, от которой у любого банковского сотрудника дергается глаз.

Был реальный случай. Девушка, менеджер среднего звена, очень занятая. Вечно все забывает. Чтобы не мучиться, прилепила на карту стикер с PIN-кодом. Прямо сверху, на саму карту. Рассуждала просто: «Карта всегда в руках, никто не увидит, а я не забуду». Она не учла одного: карту иногда приходится отдавать. В кафе, расплачиваясь за ужин с подругой, она протянула карту официанту.

Тот улыбнулся, унес терминал и через минуту вернул. Все чинно, благородно. А через час с ее счета списали 80 тысяч рублей.

Официант просто сфотографировал карту с двух сторон. Код был прямо на стикере. Дальше — дело техники. Девушка не потеряла карту. Ее не украли. Она сама отдала ее в руки мошеннику, приложив бесплатное приложение — свой PIN-код.

Почему мы идиоты? Сильно сказано? Возможно. Но давай посмотрим правде в глаза. Мы тратим часы на выбор сложного пароля для «ВКонтакте». Ставим двухфакторную аутентификацию в телеграме. Переживаем, чтобы никто не взломал наш инстаграм.

А деньги, которые мы заработали потом и кровью, лежат в кошельке с открытым доступом. Это как поставить бронированную дверь в квартиру, но оставить ключ под ковриком. Да еще и записку написать: «Ключ тут, заходите, только ногами не наследите».

Пять отмазок, которые тебя когда-нибудь разорят

Проверь себя. Узнаешь?

«Я помню, но на всякий случай запишу». На «всякий случай» случается то, о чем ты потом жалеешь.

«У меня сложный PIN, я его путаю».

Если он такой сложный, что ты сам его путаешь, может, сменить на тот, который запомнишь?

«Кошелек всегда при мне». До первого карманника в метро. Или до первой забытой в примерочной куртки.

«Я никому не доверяю свои карты».

Ты не доверяешь. Ты их теряешь. Или роняешь. Или оставляешь на заправке.

«У меня там все равно мало денег».

Поздравляю. Твоя беспечность стоит ровно столько, сколько ты там держишь.

Что делать, если память реально дырявая? Ладно, бывает по-разному. Стресс, недосып, миллион дел. Если ты правда боишься забыть код — вот тебе **рабочая схема без риска**.

Способ первый. Телефон-предатель. Не пиши PIN в заметках. Это первое, куда залезет вор. Запиши его в контакт «Мама» или «Сантехник Петрович» где-нибудь в середине списка. Или отправь самому себе в мессенджере сообщение с датой из будущего. Найдут? Вряд ли.

Способ второй. География. Код должен жить отдельно от карты. Оставь бумажку дома, в ящике с носками. Или в книге на полке. Или сфоткай и скинь мужу/жене. Пусть карта будет в кошельке, а код — в

безопасном месте. Расстояние — лучший страж.

Способ третий. Ложная цель (для хитрых).

Суперлайфхак. Положи в кошелек бумажку с НЕПРАВИЛЬНЫМ кодом.

Если украдут — вор полезет в банкомат, три раза ошибется, и карта заблокируется автоматически. Ты получишь смс, а деньги — тю-тю, не достанутся никому.

Главное, что нужно вынести

Знаешь, в чем разница между умным и глупым? Умный учится на чужих ошибках. Глупый — на своих. А ленивый не учится вообще, просто платит.

Твои деньги — это не просто цифры в приложении. Это твоё время, бессонные ночи, потраченные нервы, усталость после работы, мечты, которые ты на эти деньги собиралась исполнить.

Не будь тем человеком, который сам вручает грабителю фонарик, чтобы тот лучше разглядел твои ценности.

Четыре цифры — это мелочь. Но из мелочей состоит вся жизнь. Выучи их. Потрать пять минут. Повтори десять раз. Придумай ассоциацию. (Мой личный метод для всех карт и это работает... ПИН - код который напоминает мне времена кнопочных телефонов.

Просто прояви к себе уважение. Потому что если ты сам не бережешь свое — почему кто-то другой должен это делать?

Ваша Eva Latruan

Мне выпала уникальная возможность пообщаться с талантливым солистом группы «Доктор Шлягер» — Юрием Васильевичем Самохваловым. Этот артист, чьё имя связано с яркими хитами и незабываемыми выступлениями, покорила меня с первых минут встречи.

Интервью с солистом группы «Доктор Шлягер» Юрием Самохваловым



Юрий Самохвалов — не просто исполнитель, а настоящий мастер сцены. В его репертуаре — как собственные композиции, так и мировые шлягеры, завоевавшие любовь слушателей. Голос артиста, наполненный теплотой и глубиной, трогает самые сокровенные струны души.

Я не раз была на его концертах — харизма и душевность Юрия Васильевича действительно впечатляют.

Расскажите, как пришло решение стать артистом?

Ю. С.: Я всегда стремился научиться петь, расширить вокальный диапазон — хотя бы приблизиться к своим кумирам. Среди них — The Beatles, Deep Purple, Tom Jones, Cliff Richard, Rainbow, John Lawton. Из отечественных исполнителей восхищались А. Градский, А. Барыкин, А. Глызин.

Я серьёзно увлёкся вокалом и пошёл учиться: сначала окончил дирижёрско-хоровое отделение училища, затем — кафедру хорового дирижирования МГИК. Будучи студентом, я понял: готов петь в любой профессиональной группе — будь то «Весёлые ребята», «Самоцветы» или «Лейся, песня». Так и решил стать артистом.

Что или кто - самая большая гордость в вашей жизни?

Ю. С.: Считаю себя счастливым человеком: я женился один раз и обрёл любимую жену и сына — это моя гордость и надёжный тыл. Очень ценю любовь, понимание и уважение родных и друзей.

Расскажите о работе с Вячеславом Добрыниным. Каким для вас был этот человек?

Ю. С.: Вячеслав Добрынин — мой духовный наставник, человек огромного таланта, трудолюбия и обаяния. Народный артист России, он создал собственный стиль на нашей эстраде и написал множество песен.

Четыре года работы с ним в программе стали для меня настоящей школой. Все, кто с ним сотрудничал, любили его за весёлый нрав, мудрость и чувство юмора. В нём сочетались интеллигентность и аристократичность с лёгкой хулиганской ноткой. Я невольно перенимал его качества.

Я выступал в первом отделении концерта, а в финале мы выходили вместе под песню «Льётся музыка». Аншлаги, море цветов, счастливые лица зрителей — это была настоящая магия! Тогда я подумал: «Пусть я пока неизве-

стен, но добьюсь таких же аплодисментов после своих песен» — и у меня всё получилось.

Это действительно так: на выступлениях Юрия Васильевича всегда звучат долгие, несмолкающие аплодисменты. (Примечание редакции).

Хотите ли вы поменять что-либо в вашей жизни?

Ю. С.: Менять ничего бы не стал. Если что-то и нужно было менять, то раньше.

Можно ли с уверенностью сказать, что вы — счастливый человек?

Ю. С.: Счастлив в семье, но многое не удалось сделать, поэтому полностью счастливым себя назвать не могу.

Считаете ли вы себя удачливым?

Ю. С.: Мне трудно назвать себя удачливым.

Какая ваша самая большая творческая неудача и чему она вас научила?

Ю. С.: В 1991 году я участвовал во Всесоюзном телевизионном конкурсе «Ялта-91». До этого он проходил в Юрмале и считался престижным, но из-за напряжённой обстановки в Прибалтике конкурс перенесли в Ялту.

К тому времени я уже объехал полстраны как солист группы «Аверс». По совету композитора Владимира Матецкого решил принять участие. Подготовка шла непросто: я был без работы, записывал фонограммы и делал аранжировки в долг, концертный костюм сшили в кредит, туфли одолжил друг.

На предварительном этапе в Москве я чувствовал себя уверенно: у меня был гастрольный опыт, я был старше многих конкурсантов. Казалось, финал неизбежен. Но во время прямого эфира моё имя не прозвучало среди победителей. Это стало шоком и привело к депрессии.

Позже я много раз анализировал ситуацию. Владимир Матецкий сказал мне: «Юра, ты просто не конкурсный человек. Есть люди конкурсные, есть не конкурсные. Это не значит, что конкурсный человек лучше. Многие не конкурсные стали замечательными артистами, а победители конкурсов не всегда становятся любимцами публики». Это был серьёзный урок.

Есть ли для вас «страх сцены»? Если да, как вы с ним справляетесь?

Ю. С.: Страх сцены нет — скорее азарт и адреналин. Небольшое волнение перед выходом я

считаю естественным: оно помогает мысленно прогнать программу и вспомнить сложные моменты.

Перед каждым выступлением делаю небольшую гимнастику — привожу себя в рабочее состояние, чтобы движения были лёгкими, а тело — гибким.

Поделитесь ближайшими творческими планами.

Ю. С.: Хочу собрать как можно больше зрителей и порадовать их.

Если вернуться к самому началу вашего творческого пути, что вы, сегодняшний, скажали бы себе тогдашнему?

Ю. С.: Если бы мог дать себе советы в начале пути, я бы порекомендовал:

1. Быть менее доверчивым к обещаниям и стараться всё делать самому.
2. Не уходить с головой в одно дело без «страховки» — какой-то дополнительной работы или бизнеса.
3. Быть ещё более общительным и контактным.

Мы пережили перестройку и 90-е — никто не знал, что будет дальше. И хотя я даю такие советы, до сих пор остаюсь немного наивным.

**С артистом побеседовала
Eva Latruan**

стиль и красота

Авторы рубрики [Татьяна Чуржакова](#) и Александра Каткова дружат несколько лет. Саша живет в Центре реабилитации в г. Красавино, Татьяна – в Томске.

В нашем журнале они делятся модными советами – встречайте рекомендации на лето-2026!

«Особый» стиль и красота

Александра Каткова: комфорт как приоритет

Александра предпочитает практичный и свободный стиль: ветровки, джинсы и кроссовки. Такой выбор продиктован прежде всего удобством — одежда не сковы-

вает движений и позволяет чувствовать себя свободно в течение дня. По словам Александры, ко-



гда одежда комфортна, появляется больше энергии для дел и общения.

Татьяна Чуржакова: чёрный цвет и детали как основа стиля

Татьяна уверена: простота может быть элегантной, а небольшие детали способны превратить базовый наряд в праздничный. Её фавориты — чёрные майки с рюшами.

Чёрный цвет стройнит и универсален: подходит на любой случай, легко комбинируется с другими вещами.



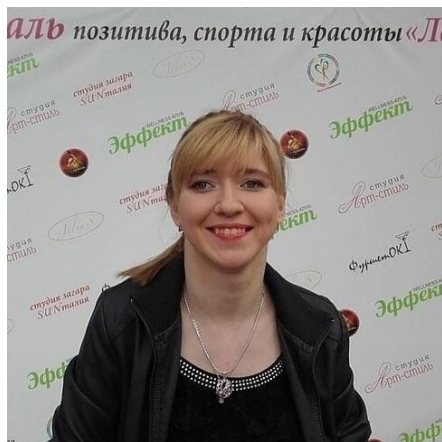
Стразы деликатно подчёркивают фигуру, добавляя образу женственности и превращая повседневную майку в нарядную — достаточно пары блестящих деталей, чтобы образ заиграл по-новому.

Дополняют лук кроссовки мятного цвета на плоской подошве:

комфорт для фитнеса и долгих прогулок;

элегантный силуэт — обувь не утяжеляет образ и хорошо смотрится на ноге.

Завершает ансамбль чёрная кожаная куртка — универсальная вещь на все случаи жизни. Она добавляет образу дерзости и подходит даже для прохладных летних дней.



«Я люблю одеваться стильно и модно, — делится Татьяна, — подбирать сочетания так, чтобы цвета гармонировали между собой. Мода — это возможность выразить себя, и я получаю от этого удовольствие».

Инклюзивная мода — не про строгие правила, а про свободу выбора. Будь то приоритет комфорта или любовь к деталям и цветам, каждый может создавать образы, которые отражают его настроение и характер.

Афиша сообщества «Я – сама!» во ВКонтакте

Два раза в месяц, 19.00 – «Музыкальная азбука» с Ириной Кю Деффо

Каждый вторник, 19.00 мск – Творческая встреча (читаем стихи и прозу, делимся творческими результатами), модератор – Eva Latruan

Каждый четверг – Экспертный четверг, встреча с интересным человеком, модератор – Eva Latruan

[ВСЯ АФИША – НА НАШЕМ САЙТЕ Я-САМА.РФ](#)

Мы на Rutube, где тоже есть все записи эфиров:

<https://rutube.ru/channel/25763778/>





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 друзья

«Маня-Центр»: пространство поддержки и возможностей



«Маня-Центр» — инклюзивный центр в Краснодаре, созданный для поддержки семей с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью. Он предоставляет возможность одновременной реабилитации детей и родителей в одном пространстве.

Основная идея центра — дать родителям возможность временно оставить ребёнка под присмотром нянь и заняться своими делами, отдохнуть или поработать в специально отведённых зонах. В это время дети занимаются с педагогами, осваивают навыки, общаются с другими детьми и взрослыми, участвуют в индивидуальных или групповых занятиях.

В «Маня-Центре» есть:

Пространства для родителей. Зелёная библиотека, комната рукоделия, зоны для отдыха и работы.



Мастерские. Столярная, рисовальная, комната для рукоделия со швейными машинками, материалами для валяния, свечеварения и других ремёсел. В планах — открыть гончарную мастерскую и кухню для кулинарных классов.

Образовательные программы. Маня-Школа, где дети изучают математику, чтение, письмо, а также посещают мастерскую «Поделкино».

Активный досуг. На прилегающем участке планируется организовать зону для спорта, выращивания огорода и отдыха на свежем воздухе.

Все услуги в центре предоставляются **бесплатно** на постоянной основе, независимо от возраста, диагноза или состояния ребёнка.



Лето 2026: инвестиции в будущее с «Арт-Стар»

Лето — это не пауза в жизни. Это ресурс, который либо работает на вас, либо против вас.

Учебный центр «АРТ-Стар» предлагает не прогулять целых три месяца, а инвестировать их в своё успешное будущее.

Кого мы ждем на курсах:

★ Студентов

Российские студенческие отряды — не просто подработка. Это строчка в резюме, которая выделяет вас среди сотни выпускников, связи, опыт и энергия, которая запоминается на годы. Первые серьёзные деньги и начало трудового стажа.

★ Выпускников школ и колледжей, тех, кто хочет сменить профессию, и кто решил зарабатывать больше или открыть свое дело

Курсы в бьюти-сфере, рабочих профессиях и других направлениях, где деньги платят за навыки уже в период обучения. Поможем с трудоустройством или первыми шагами в начале своего бизнеса.

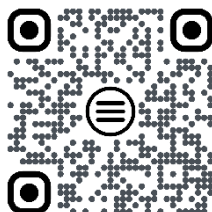
★ Курс «Психолог в социальной сфере» — осознанный шаг к повышению квалификации, где можно зарабатывать, чувствовать отдачу и воплощать свои проекты.

1. Напишите в ВК:
vk.com/artstar_19

2. Честно скажите, что ищете: стабильность, свободу, новую специальность или просто пробный шаг.

3. Выберите удобный формат: онлайн, очно или летний интенсив.

Лето 2026 может стать очередным отпуском или каникулами, а может — точкой, после которой ваша история пошла вверх. Выбирать вам.



Аппетитная страничка

Рецепты блюд, которые наши читательницы готовят сами – просто, доступно, вкусно!

Пирожки с яблоками и корицей от Анастасии Скрипачевой

Ингредиенты:

слоёное тесто — 500 г;
яблоки — 3–4 шт.;
сахар — 2–3 ст. л.;
корица — 1 ч. л.;
яйцо (желток) — 1 шт.;
растительное масло — для
смазывания противня;
сахарная пудра — по желанию.

Приготовление:

1. Разморозьте и раскатайте тесто (толщина — около 3 мм), нарежьте на квадраты 10×10 см.
2. Очистите яблоки, удалите сердцевину, нарежьте кубиками. Обжарьте с сахаром 3–5 минут, добавьте корицу, остудите.
3. Выложите начинку (1–2 ст. л.) на половину квадрата, накройте второй половиной, защипните края (можно пройтись вилкой).



4. Выложите пирожки на смазанный маслом противень. Смажьте желтком для румяной корочки.
5. Выпекайте 15–20 минут в разогретой до 180 °С духовке до золотистого цвета.
6. Остудите, при желании посыпьте сахарной пудрой.

Поддавайте тёплыми к чаю или кофе!

Блины с яблочно-лимонной начинкой от Ирины Титовой

Ингредиенты для теста:

молоко — 1 л;
пшеничная мука — 12–14 ст. л. с горкой;
яйца — 3–4 шт.;
соль — на кончике ножа;
сахар — 4–5 ст. л.;
растительное (подсолнечное) масло — 2–3 ст. л.

Для приготовления теста:

взбейте все ингредиенты миксером.

Ингредиенты для начинки:

яблоки — по вкусу (для натирания на тёрке);
сахар — по вкусу;
корица — по вкусу;
лимон с кожурой — 1 шт.;
сахар для лимонной массы — по вкусу.

Приготовление:

Приготовьте тесто: соедините все ингредиенты и взбейте миксером до однородной консистенции.

Испеките блины: разогрейте сковороду. Перед выпеканием каждого блина смажьте поверхность сковороды кусочком сливочного масла. Выливайте порцию теста, равномерно распределяя по сковороде. Жарьте с двух сторон до румяного цвета.

Сделайте начинки:

яблочная: натрите яблоки на крупной тёрке, добавьте сахар и корицу по вкусу, перемешайте;



лимонная: прокрутите лимон с кожурой через мясорубку, добавьте сахар по вкусу и перемешайте.

Сформируйте блины: выложите на каждый блин по 1–2 ст. л. яблочной начинки, сверните удобным способом (трубочкой, конвертом и т.д.). Лимонную начинку можно подать отдельно или добавить к яблокам.

Подавайте блины тёплыми.

Приятного аппетита

Хрустящий рулет из лаваша с сыром и зеленью от Елены Вялых



Ингредиенты:

- 1 большой тонкий лаваш
- 3–4 куриных яйца
- 200–300 г сыра Гауда
- 250 г сметаны
- Пучок свежей зелени
- Соль — по вкусу
- Растительное масло для жарки

Приготовление:

Подготовка начинки. Яйца и сыр натрите на крупной тёрке. Зелень мелко порубите.

Соедините. Смешайте яйца, сыр и зелень в миске. Заправьте сметаной, посолите и хорошо перемешайте.

Сборка. Расстелите лаваш. Равномерно распределите начинку, но оставляйте чистые края — тогда у рулета будут хрустящие боковые стороны.

Формирование. Сверните лаваш плотным рулетом и положите его швом вниз.

Жарка. Разогрейте сковороду с маслом. Обжаривайте рулет с двух сторон буквально по несколько секунд до золотистой корочки.

Совет: Такой перекус хорош как в горячем, так и в тёплом виде. Идеально с кофе или кефиром.

Афиша проекта «Особые встречи» на июнь

«Особые встречи»: когда дружба меняет жизнь

Волонтерский проект «Особые встречи», реализуемый Фондом Андрея Первозванного, открывает двери в мир людей с ментальными особенностями — и даёт шанс сделать этот мир чуть добрее.



Это возможность узнать, как живут люди с ментальной инвалидностью и расстройствами развития — без стереотипов и предубеждений;

сделать личный вклад в их жизнь, наполнив её новыми смыслами, творчеством и перспективами; стать другом тем, кто часто оказывается изолирован от общества: посетить психоневрологический интернат лично или присоединиться к виртуальным встречам. «Особые встречи» выстраивают диалог между волонтерами и подопечными интернатов, детских домов, коррекционных центров и больниц. Партнёрами проекта выступают психоневрологические интернаты, благотворительные организации, медицинские и социальные учреждения.

Присоединяйтесь к команде «Особых встреч» - здесь всегда рады вам!

[Заполните анкету волонтера](#)

Представьте ребёнка, который бегает, смеётся и играет, как все остальные, — но за этой обычной картинкой скрывается ежедневная борьба. Именно такие дети — в центре внимания петербургского фонда «Исток жизни».



«Исток жизни»: каждый ребёнок заслуживает счастья

История фонда началась скромно — как волонтерский проект. В августе 2020 года он обрёл официальный статус, и с тех пор команда неравнодушных людей помогла уже десяткам семей Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

Кто они — подопечные фонда?

Это дети, чьи диагнозы не всегда видны невооружённым глазом, — рассказывает президент Фонда Елена Анисимова, — Малыш с эпилепсией, который мечтает просто спокойно поиграть во дворе, дошкольник с алалией, отчаянно пытающийся сказать первое слово, школьник с неврологическими особенностями, которому тяжело сосредоточиться на уроках. Их внешность часто не выдаёт болезни, и это создаёт особую проблему: общество не видит их трудностей, а семьи остаются наедине со своими переживаниями.

Как помогает «Исток жизни»?

Фонд действует по принципу «помощь без границ» — поддерживает не только здоровье, но и душу. Обеспечивает лекарствами, организует реабилитацию.

Проводит занятия с логопедами, адаптивную физкультуру.

Оказывает психологическую помощь родителям, даёт информационные консультации.

Помогает с вещами и продуктами, ведь когда в семье больной ребёнок, бюджет испытывает колоссальную нагрузку.

Устраивает праздники, экскурсии, поездки и фотосессии, чтобы дети чувствовали себя обычными, счастливыми ребятами.

Почему это важно?

«Исток жизни» не просто закрывает базовые потребности — он создаёт среду, где каждый ребёнок может поверить в свои силы, найти друзей, ощутить, что он не один.

А родители получают не только материальную помощь, но и надежду, ту самую, которая помогает вставать по утрам и бороться дальше.

Сегодня фонд продолжает расти, привлекая новых волонтеров и партнеров. Ведь когда речь идёт о детских улыбках, нет мелочей — есть только общее дело, которое делает мир чуточку добрее.

образование

В Хакасии стартует уникальный образовательный проект — социальные курсы «Кейтеринг». Их главная особенность в том, что обучаться смогут люди с разными формами инвалидности. Цель программы — не просто дать профессию, а открыть путь к самостоятельной жизни и достойному заработку.

Вкус возможностей: в Хакасии запускают социальные курсы «Кейтеринг» для людей с инвалидностью

Курсы организует учебный центр «Арт Стар» при поддержке АНО «Перспектива». Обучение пройдёт на базе отелей республики: так слушатели смогут сразу применять знания в реальной рабочей обстановке.

Что будут изучать?

Программа состоит из трёх практических модулей — они подготовят специалистов для разных направлений кейтеринга:

«Введение в работу». Слушатели познакомятся с основами кейтеринга, стандартами обслуживания, правилами гигиены и техники безопасности. Разберут специфику работы в отелях и на выездных мероприятиях.

«Работа с посудой и оборудованием». Модуль посвящён обращению с инвентарём для шведских столов, сервировке, организации раздачи блюд и поддержанию порядка на точках питания. Участники научатся грамотно использовать оборудование, обеспечивающее



бесперебойную работу на мероприятиях.

«Взаимодействие с коллегами». Здесь акцент на командной работе: как выстраивать коммуни-

кацию с официантами, старшим менеджером и другими сотрудниками. Слушатели отработают сценарии типовых рабочих ситуаций и научатся эффективно решать задачи в коллективе.

По итогам выпускники смогут работать в сферах обслуживания шведских столов; организации выездного питания (банкеты, фуршеты, корпоративные мероприятия); раздачи готовых блюд на точках общественного питания.

Почему это важно?

Проект решает сразу несколько задач:

даёт людям с инвалидностью востребованную профессию;

помогает адаптироваться к рабочей среде в комфортных условиях;

создаёт кадровый резерв для будущего кафе, где смогут трудоустроиться выпускники курсов;

формирует инклюзивную культуру в сфере услуг.

«Мы не просто учим профессии — мы создаём среду, где каждый может раскрыть свой потенциал, — комментирует

Оксана Соколкина, директор учебного центра «Арт Стар». — Кейтеринг — это сфера, где важны внимательность, ответственность и доброжелательность. Эти качества есть у наших слушателей, а наша задача — дать им инструменты для успешной работы. После курсов они получают не только диплом, но и реальную возможность зарабатывать, быть независимыми и приносить пользу обществу».

Ключевое преимущество программы — практическая направленность. Обучение проходит в реальных условиях отелей Хакасии, что позволяет сразу отработать навыки на практике.

Перспективы: от курсов — к собственному кафе

По завершении обучения выпускники получают документы установленного образца от учебного центра «Арт Стар». Родители и опекуны смогут оформить для них самозанятость — это откроет возможности для участия в небольших кейтеринговых проектах или работы на фрилансе.

Долгосрочная цель команды проекта — открыть инклюзивное

«Я – сама!»

кафе в Хакасии. В нём будут трудиться выпускники курсов, в том числе люди с ментальными особенностями. Заведение станет не просто точкой общепита, а площадкой социальной адаптации и примером того, как инклюзивность работает на практике.

«Инклюзивность — это не про благотворительность, а про равные возможности, — подчёркивает Ирина Чулкова, руководитель АНО «Перспектива». — Наш проект показывает: люди с инвалидностью могут быть ценными специалистами в сфере услуг, если им дать шанс и правильную подготовку. Мы благодарны отелям Хакасии за готовность открыть свои двери для обучения. Теперь нам нужны единомышленники — инвесторы и спонсоры, которые помогут воплотить следующую мечту: открыть кафе, где профессионализм важнее особенностей здоровья».

Как помочь проекту?

Мы ищем партнёров, готовых поддержать инициативу:

инвестиции в открытие инклюзивного кафе;

№ 6 (25), июнь, 2026

спонсорство учебных модулей (оснащение, материалы, оплата труда наставников);

пожертвования на стипендии для слушателей;

помощь с оборудованием или помещениями.

Вместе мы сможем создать не просто курсы, а настоящую лестницу возможностей — где каждый шаг ведёт к независимости, уважению и успеху!

