

A portrait of a woman with short brown hair, wearing a black t-shirt and a gold medal with a rainbow ribbon. The background is a white wall with several magnets and stickers, including one that says "NOT BAD" and another with a cartoon whale. The text "Я - сама!" is overlaid on the bottom left of the image.

Анна МОРАРЬ
и ее нити, связавшие сердца

Я - сама!

№ 7 (26), июль, 2026

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

В этом номере:

О нас.....	4
Жить, а не ждать	7
Как в общественном туалете... ..	11
Анна Морарь и ее нити, связавшие сердца	15
«Цветаевский пирог» от Ирины Зозули и другие вкусности из болталки «Я – сама!»	18
Развод и опека: как доказать, что инвалидность не мешает быть хорошей мамой.....	21
Скрытая инвалидность: взгляд работодателя на этичный найм.....	23
Куда обратиться за поддержкой человеку с инвалидностью в России	25
Книжный обзор с Ириной Титовой.....	26
«Необыкновенное мороженое» с привкусом ностальгической фантастики.....	26
Как подружались черепаха и белка на страницах книги «Приключения черепашки Сашки»? ...	30
Золотые горы, которые обдерут до нитки.....	32
АНО «Дом Редких»: от экспертной помощи — к масштабному социальному фестивалю «Редкая Жара»	34
Дом, где нет чужих	36
Утро, зеркало и я: почему отёки возвращаются, даже если вы всё делаете правильно	39
«Особый» стиль и красота	41
Афиша сообщества «Я – сама!» во ВКонтакте	43
Партнеры проекта	45

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, Анастасия Лабецкая &, Анна Морарь &, Валерия Варсегова &, Лилия Меркушенкова, Анастасия Шумкова &, Татьяна Лычкина &, Галина Полина &, Мария Радченко &, Анастасия Костенко &, Елена Вялых &, Мария Астахова

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: Анна Морарь (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.

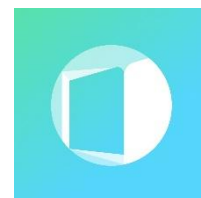
Кроме того, женщины с инвалидностью часто стеснены в деньгах и не могут позволить себе поехать на мероприятие или принять участие в тематической встрече. Все материалы находятся в бесплатном открытом доступе, чтобы в любое время участница проекта могла ими воспользоваться себе на благо.

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.





я-сама.рф

поддержи 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 ПЛАТ-ФОРМЫ ДЛЯ СБОРА СРЕДСТВ.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ! МОШЕННИКИ НЕ ДРЕМЛЮТ!

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

Я очень хорошо знаю эту ловушку на собственном примере. Когда-то мне хотелось похудеть к лету. Строила планы, представляла, как выйду в легком платье и все ахнут. Но тортики я хотела больше. И знаете, мне пришлось начать худеть осенью — не потому что я наконец собрала волю в кулак, а потому что тортики ударили по здоровью. Не стало красивой истории про «идеальное тело к пляжному сезону». Вместо этого был поход к врачу, анализы и осознание, что организм не собирается ждать, пока я созрею для красивой даты. Сейчас продолжаю худеть не для того, чтобы покорить лето, а чтобы сделать свою жизнь лучше. Не ради чужого взгляда и не ради календарного идеального момента. Просто потому, что мне это нужно. Ирония в том, что именно тогда, когда я перестала ждать подходящего старта, у меня что-то сдвинулось и вес медленно, но пошел вниз.

Жить, а не ждать



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 вообще живем в режиме ожидания. Это странное состояние, когда реальная жизнь постоянно откладывается, а мы честно доедаем «не очень вкусный» суп, чтобы дожидаться праздничного. Мы существуем в режиме черновика, веря, что главный текст напишем потом, а пока — так, наброски, разминка.

Сценарий у многих выглядит похоже: «Вот похудею — тогда и начну ходить на свидания». «Вот закрою кредит — тогда выдохну и увижусь с друзьями». «Вот выйду на пен-

сию — тогда и поживу». Мы стоим у витрины собственной жизни и ждем, когда витрину откроют. Но у ожидания есть неловкая тайна: тот, кто управляет магазином, не собирается поднимать железную штору. Ему и так хорошо.

«Лучший момент» — это ловушка, которую мозг подстраивает сам себе. У него три свойства.

1. Первое: когда ты к нему приближаешься, он отодвигается. Ты накопил на квартиру — оказывается, нужна еще ипотека. Ты закрыл ипотеку — оказывается, теперь надо думать о здоровье.
2. Второе: он приходит не в хрустальной упаковке, а в виде обычного, может быть, хмурого вторника.
3. Третье: если слишком долго его ждать, ты в него перестаешь верить. Ты привыкаешь к состоянию «накануне», и само событие кажется подделкой. Люди иногда расстаются именно в тот момент, когда получили всё, о чем просили. Потому что ждать было интереснее, чем иметь.

Здесь есть глубинная подмена. Мы путаем условия с целями. Мы ведем себя так, будто жизнь — это сложная операция, которую нельзя начинать, пока операционная не станет стерильной. Но важные вещи стерильность не выносят. Любовь редко приходит в момент идеального веса и безупречного банковского счета — она часто появляется, когда вы в растянутой футболке и с остатками вчерашнего ужина в холодильнике.

Путешествие, отложенное до «накопления миллиона», не имеет отношения к деньгам. Это способность получить удовольствие от того, что вы потерялись в незнакомом городе и едите что-то непонятное в три часа ночи. Если вы исключаете риск и спонтанность, вы исключаете саму жизнь. Ожидание идеального момента — это по сути просто трусость.

Потому что ждать — это не проигрывать. Если ты не начал, ты не можешь ошибиться. Если ты не прыгнул, ты не можешь упасть. А если ждать, всегда можно найти оправдание: «Обстоятельства не сложились, курс доллара подкачал». Эта стратегия дает иллюзию контроля. Ты не терпишь поражение, ты всего лишь еще не начал. Цена этого «еще» — годы, которые утекают, пока вы примеряетесь к прыжку. Люди на закате жизни жалеют не о том, что сделали и потеряли неудачу.

Боль от ошибки со временем притупляется, обрастает мясом опыта, превращается в историю, которую можно рассказать. А боль от несделанного только усиливается. У нее нет срока давности. Она не переваривается. Она остается внутри как инородное тело — как дорога, на которую вы не свернули, как слова, которые застряли в горле. «А могло бы быть» — это самый тяжелый груз, который можно носить с собой. Поэтому лучше сделать и даже если потом пожалеет, чем потом жалеть, что не сделали... Как бы банально не звучало.

Когда мы говорим «я начну жить, когда...», мы подписываем договор, по которому текущий момент не имеет ценности. Мы объявляем его черновиком, техническим помещением, раздевалкой перед выходом. Но что, если сцены нет? Что, если жизнь — это и есть та раздевалка, и тот коридор, и тот нелепый момент, когда вы ждете своего выхода в неудобном костюме? Что, если «потом» никогда не наступает не

потому, что мы недостаточно старались, а потому, что сама конструкция «потом» — это способ избежать встречи с настоящим?

Идеально не будет никогда. Не будет дня, когда доделаны все дела. Не будет момента, когда совпали все звезды и курс доллара. Если вы ждете абсолютной тишины, чтобы услышать себя, вы рискуете провести жизнь в тишине, но так и не услышать ничего. Жизнь — это шум, авралы, разбросанные носки на полу, звонки, которые отвлекают. И искусство не в том, чтобы выстроить вокруг себя звуконепроницаемые стены, а в том, чтобы научиться различать собственный голос в этом хаосе.

Перестаньте делить жизнь на подготовку и само событие. Подготовка к отпуску — это уже часть отпуска. Предвкушение встречи — это уже часть встречи. Ожидание ребенка — это уже часть вашего родительства, а не пустое время до того, как всё «начнется по-настоящему». Кстати, именно поэтому я и не верю в предрассудок не покупать вещи малышу заранее. Как может быть плохой приметой желаемое пополнение? И все эти покупки — это просто способ сказать малышу: «Видишь, мы уже ждем тебя». Я считаю так во всем.

Так что сделайте одну вещь из вашего бесконечного «потом» сегодня. Не всё. Не бросайте работу, если у вас ипотека. Но если вы «потом» планировали научиться играть на гитаре, купите гитару сегодня. Если вы «потом» хотели позвонить старому другу, позвоните ему сейчас, пока стоите в очереди за кофе. Эти мелкие действия ломают всю привычную систему в голове: «удовольствие = отложено». Они возвращают вас в собственное тело, из режима бесконечного проектирования в режим прямого действия.

Самый лучший момент не выглядит так, как вы его представляли. Он не похож на кадр из фильма, где герой эффектно выходит из самолета. Жизнь состоит из моментов, и эти моменты не наступают по расписанию. Они случаются.

Единственная ошибка, которую мы можем совершить, — пропустить их. Не ждите. Ждать — это роскошь, которой у нас нет. Потому что есть по сути только вот этот момент. Сегодня. Прямо сейчас.



Путешествие, отложенное до «накопления миллиона», не имеет отношения к деньгам. Это способность получить удовольствие от того, что вы потерялись в незнакомом городе и едите что-то непонятное в три часа ночи. Если вы исключаете риск и спонтанность, вы исключаете саму жизнь. Ожидание идеального момента — это по сути просто трусость.

С теплом,
ваша Eva Latruan



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!



я-сама.рф

поддержи инклюзивный проект



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...

(продолжение. Начало в № 6, июнь, на сайте я-сама.рф)



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



Система вызова помощи

Доступные и универсальные кабины должны быть оборудованы системой тревожной сигнализации или системой двухсторонней громкоговорящей связи.

Кнопка вызова помощи для санузла обязательно должна быть оснащена длинным шнуром с кольцом или треугольником. Такая конструкция необходима, в том случае если человек окажется на полу, чтобы он мог свободно (беспрепятственно) дотянуться до кольца и потянуть за него, позвав на помощь.

Тактильно-визуальный знак обозначения кнопки вызова должен размещаться непосредственно над кнопкой вызова. Высота расположения верхнего края должна быть 1,3 м от уровня пола.



Крючки для костылей, тростей, одежды

Для санузлов существуют специальные держатели для тростей и костылей. Качественный держатель изготавливается из стали. Может дополняться табличкой с тактильной разметкой, указывающей на место хранения средств реабилитации. Универсальные держатели для костылей и тростей могут использоваться и для верхней одежды.



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 регулировочная 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 нескольких 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.

Вход в санитарно-гигиеническое помещение

Ширину дверного проема санитарно-гигиенических помещений, межкомнатных и балконных дверей следует принимать не менее 0,80 м. Однако, как показывает практика, проем шириной 0,9 м оптимален для кресла-коляски любых габаритов. У дверей блоков санитарно-бытовых помещений, включающих в себя доступные кабины (уборных, душевых, ванн и т. п.), и универсальной кабины уборной следует предусматривать со стороны ручки информационные таблички помещений (выполненные рельефно-графическим и рельефно-точечным способом), расположенные на высоте от 1,2 до 1,6 м от уровня пола и на расстоянии 0,1-0,5 м от края двери. Они устанавливаются:

- перед входами в универсальные кабины уборных и блоки общественных уборных;
- рядом с устройствами вызова помощи, в том числе в универсальных и доступных кабинках.

Размещение знака на двери не допускается.

В дверях доступных и универсальных кабин следует предусматривать запирающее устройство с открыванием снаружи в экстренных случаях для оказания помощи и знаком индикации «занято/свободно».

Что касается дверных ручек, то в общественных зданиях следует применять дверные ручки, запоры, задвижки и другие приборы открывания и закрывания дверей, которые должны иметь форму, позволяющую человеку с инвалидностью управлять ими одной рукой и не требующую применения слишком больших усилий или значительных поворотов руки в запястье. Целесообразно ориентироваться на применение легко управляемых приборов и механизмов, а также С- и П-образных ручек. Рекомендуются применять двухсторонний запор, чтобы дверь, закрытую изнутри, можно было открыть снаружи, если возникнет необходимость в оказании помощи, поэтому двери в санитарные помещения должны открываться **наружу**.

Исходя из практики, нет необходимости устанавливать в санузлах тактильные мнемосхемы, если в санузле установлены настенные опорные поручни, ведущие к унитазу. По тем же соображениям нецелесообразно использовать в санитарно-гигиенических помещениях тактильные напольные указатели, они мешают передвижению людей на креслах-колясках, с нарушением опорно-двигательного аппарата, служат «запином», затрудняют уборку санузла, со временем приобретают неприглядный внешний вид.

Если соблюдать все требования к этим «нужным» местам в общественном здании, они будут выглядеть самыми комфортными. Обычно в такие санузлы с удовольствием ходят не только маломобильные посетители, но и сотрудники, потому что это удобно.

Ключ от входа в специализированный санузел должен быть доступен пользователям, либо туалет вовсе не стоит закрывать, чтобы можно было воспользоваться им в любое время и без препятствий.

В санузле маломобильный человек находится ОДИН, поэтому все должно быть максимально удобно и просто, потому что так просто ДОЛЖНО БЫТЬ!



я-сама.рф

поддержи 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!

Я — сама: сильная история

Всё началось в феврале 2025 года. В Курской специальной библиотеке для слепых и слабовидящих имени В. С. Алехина проходил мастер-класс по плетению браслетов выживания для бойцов СВО. Я не могла пройти мимо.

Анна Морарь и ее нити, связавшие сердца



Я — мастер макраме с многолетним стажем и, кроме того, человек общественный: возглавляю клуб владельцев собак-проводников «Верный друг» при Курской областной организации ВОС и администрирую всероссийский чат таких же, как я, в соцсети «ВКонтакте».

Освоив технику, я, как любой творческий человек, сразу задумалась: «А где это применить ещё?». Первым делом обновила амуницию своей помощницы — собаки-проводника Бони, сплела ей новый ошейник и показала в чате. Но подписчиков заинтересовал не ошейник, а сама история браслетов. Я рассказала, откуда взялась идея — и понеслось.

Одни предложили финансы на материалы, другие просили инструкции. Так родилось подробное руководство по плетению, а затем и видео в цикле мастер-классов «Ручная нитка» в библиотеке им. Алёхина. Мы

наглядно показали, как из простого шнура рождается спасение. Благодарные отзывы приходят до сих пор.

А ведь это действительно спасение. В компактном браслете уложено пять метров прочного паракорда, выдерживающего 250 килограммов на разрыв. Им можно починить палатку, вытянуть застрявшую технику, соорудить носилки.

Мы вкладываем в каждый пакетик с браслетом частичку тепла: конфеты, чай, кофе, сахар, печенье, влажные салфетки. На это собирают средства незрячие куряне и владельцы собак-проводников со всей страны. Моя семья плотно сотрудничает с волонтерской группой «Вместе мы — сила 46. Победа будет за нами», и это сотрудничество расширило нашу помощь. Теперь мы покупаем влажные полотенца, носки, оборудование. А к праздникам печём домашнее: на Пасху — куличи, ко Дню Победы — пироги, оладьи, беляши, пирожки с картофелем и компоты. Всё передаём через волонтеров в воинские части и госпитали.



Браслетами дело не ограничилось. Мы шьём, стираем и гладим бельё для госпиталей и санитарных поездов. Так один маленький ошейник стал той самой нитью, которая связала незрячих от Краснодара до Комсомольска-на-Амуре и помогает выживать нашим ребятам. И теперь никто не скажет, что инвалиды — лишь обуза для общества.

Боевая кухня с любовью для СВОих



С февраля 2026 года я — часть волонтерской группы «Боевая кухня с любовью для СВОих». Мы кормим раненых, которых эвакуируют санитарными эшелонами, и бойцов, приезжающих в город по делам. Мой конёк — выпечка: сытные и сладкие пирожки, булочки, рогалики, печенье, пряники, кексы, бисквиты, вафли, мармелад. И, конечно, компоты.

Мы сушим супы и овощи: картофель, капусту, свеклу, морковь, лук. Яблоки сушу для сбросов на передовую.

В процессе готовки я поняла главное: почти всё, что мы выбрасываем, может стать помощью. Пластиковые бутылки — под компот или квас. Жмых после сока — в начинку для пирогов. Если отжали томаты — остатки превращаются в томатный порошок для сухих супов. Коробки из-под пиццы идеально подходят для пирогов на передовую, а чёрствый хлеб — в сухари для сбросов. Старые шторы идут на маскировочные сети, одежда — на коврики танкистам, жёсть — на окопные свечи. Я даже шучу, что хочу завести козу, чтобы кормить её овощными обрезками — жаль, балкон не позволяет.

На Пасхальной неделе апреля 2026 года мы передали в санитарный эшелон 250 наборов: кулич, пряник, шоколад, кофе или чай с сахаром. Пекли всей семьёй. Помогали с закупками участники театральной студии «Данко» при той же библиотеке для слепых. Они же профинансировали ткань, и я сшила 23 простыни для госпиталя.



К Новому году я собрала около 150 подарков: сладости, чай, ёлочные игрушки ручной работы и письма с тёплыми словами. Игрушки делала из бусин, которые собирали равнодушные люди — старая бижутерия, которую жалко выбросить, обретает новую жизнь. Мне даже отдали шторы из бусин — получились чудесные новогодние шары.

Особое место — Чебурашки. Я их шью, вяжу и плету в макраме, добавляю сладости и чай. А ещё делаю брелоки: макраме и из бусин.

Все вырученные средства идут на помощь солдатам. Купи брелок — помоги солдату!

Мы даже фасуем чай сами: оказалось, что покупать листовой и пакетики дешевле, чем готовые пакетики. Смешиваем с сухими травами, так ароматнее и полезнее. Летом планирую заготовить травы для бойцов.

«Не верьте в мою доброту»



«Зачем вы это делаете? Для чего? Этим самым вы развращаете публику... Нет, не верю я в вашу доброту! Это чертовщина какая-то — наверняка!» — писал Вампилов.

И не верьте! Я, как и все, эгоистка. Даже самые добрые поступки мы совершаем ради себя.

Летом 2025 года знакомая из глубинки сказала мне: «Бойцов должно обеспечивать государство, а я максимум банки сдам». Может, она и права, когда слышит о беспилотниках раз в полгода. Но я живу здесь. Я знаю, как звучат дроны, умею отличать работу ПВО от грозы по звуковому следу. Поэтому я вижу иначе.

Я не могу эффективно держать оружие. Я не могу быть санинструктором — иначе была бы там. Но я могу шить, гладить, плести, печь, вязать Чебурашек и варить мармелад. Могу «выносить мозг» людям, выпрашивая банки и коробки. Я делаю это не ради государства. Я делаю это ради ребят. Ради того, чтобы мои дети знали войну только понаслышке, а внуки — только из моих рассказов. Я хочу, чтобы мы доживали, не прислушиваясь к небу.

В марте 2026 года я была награждена медалью Министерства обороны РФ «За вклад в укрепление обороны». Это было неожиданно и приятно.

Но иногда мне кажется, что я могу больше. Я, например, ещё ни одной пары носков не связала, а ведь умею...

Эх, рано медаль дали.



«Цветаевский пирог» от Ирины Зозули и другие вкусности из болталки «Я — сама!»

Почему «цветаевский пирог» — цветаевский? Толком никто не знает. Говорят, сёстры Марина и Анастасия пекли его в Тарусе и угощали гостей. Якобы рецепт есть в мемуарах Анастасии. Но ни цитат, ни подтверждений. Только слухи и традиция. А может, это и неважно. Важно, что пирог все равно можно испечь и с удовольствием за чаем продегустировать.



На тесто:

150 г сливочного масла

250 г муки

½ стакана сметаны

½ стакана сахара (смесь обычного и ванильного — 2:1)

1 ч. л. разрыхлителя

На заливку:

1 стакан сахара

2 яйца

1 стакан сметаны

2 ст. л. муки

Начинка: 500 г кислых яблок.

Как собрать:

Муку порубите с маслом, добавьте сметану и разрыхлитель. Заверните в плёнку — в холодильник на 30 минут.

Яблоки нарежьте дольками, сбрызните лимонным соком.

Для заливки взбейте яйца с сахаром, добавьте сметану и муку.

Тесто выложите в форму с бортиками. Сверху — яблоки. Залейте смесью.

Выпекайте при 180 °С около 60–75 минут до румяной корочки.

Салат «Поздний ужин» от Анастасии Лабецкой



Вам понадобится:

- Помидоры черри — горсть
- Листовой салат (любой) — несколько листьев
- Твёрдый сыр — по вкусу
- Чеснок — 1 зубчик (или больше, если любите)
- Несладкий йогурт — для заправки
- Адыгейская соль — щепотка

Как сделать:

Салат порвите руками на крупные куски. Черри разрежьте пополам. Сыр нарежьте тонкими ломтиками или кубиками. Чеснок мелко порубите или пропустите через пресс. Всё смешайте в миске. Посолите адыгейской солью. Заправьте йогуртом — и сразу на стол.

Хрустящий салат от Елены Вялых

На 2–3 порции:

- Пекинская капуста — 1 небольшой кочан
- Огурцы свежие — 2 шт.
- Бекон ломтиками — 100–150 г

Перепелиные яйца — 1 лоток (или 2 куриных)

Помидоры черри — 5–8 шт.

Масло чесночное — для заправки

Кунжут — для посыпки



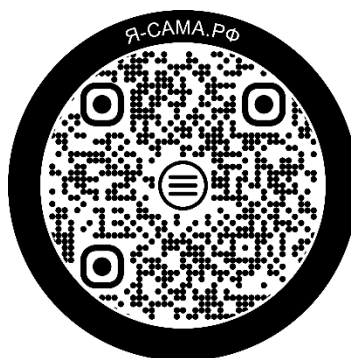
Как собрать:

Бекон обжарьте до хруста, нарежьте крупно. Перепелиные яйца отварите и разрежьте пополам. Капусту нарежьте крупно и разберите на листья. Черри разрежьте на 4 части. Огурцы нарежьте кружками или полукольцами. Всё смешайте, заправьте чесночным маслом, посыпьте кунжутом.

Подавайте сразу — пока бекон тёплый, а капуста хрустящая.

Дорогие читательницы!

**Делитесь своими рецептами и фотографиями ваших любимых блюд,
которые вы приготовили своими руками.
Присылайте в чат-болталку сообщества**



<https://vk.me/join/G1hbuVCq/TyV/JOwXj8Lpqmdet2o05G5VNc=>

Я — сама: у юриста

Развод и опека: как доказать, что инвалидность не мешает быть хорошей мамой



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



Главное, что нужно знать

Многие мамы с инвалидностью боятся бракоразводного процесса. Вокруг полно стереотипов: «раз в коляске / не работает / получает пенсию — значит, не справится».

Закон думает иначе. Инвалидность — не основание для лишения или ограничения родительских прав. Суд смотрит не на диагноз, а на реальные условия жизни ребёнка и на то, кто из родителей способен дать ему стабильность, заботу и безопасность.

Что говорит закон

СК РФ не содержит ни одной нормы, где инвалидность была бы поводом отобрать ребёнка. Основания для лишения/ограничения прав другие: уклонение от воспитания, жестокость, хроническая зависимость, тяжкое преступление против ребёнка или второго родителя (ст. 69, 73 СК РФ).

Инвалидность ≠ недееспособность. Если вы не признаны судом недееспособной, вы полностью сохраняете родительские права.

Приоритет — интересы ребёнка (ст. 65 СК РФ). Суд оценивает, где ребёнку будет лучше развиваться, а не кто «здоровее».

Мнение ребёнка учитывается, если ему исполнилось 10 лет (ст. 57 СК РФ). Но суд проверяет, не было ли давления.

Важная оговорка: каждое дело индивидуально. Суд оценивает совокупность факторов, а не только диагноз или группу инвалидности. Инвалидность сама по себе не лишает родительских прав, но и не гарантирует автоматического оставления ребёнка с мамой — всё решают реальные условия жизни, безопасность и интересы ребёнка.

На что реально смотрит суд

К кому ребёнок больше привязан: с кем живёт, кто занимается учёбой, лечением, бытом.

Жилищные условия: безопасность, отдельное спальное/учебное место, доступность среды (пандусы, поручни, отсутствие барьеров).

График и занятость мамы: возможность ухаживать за ребёнком, совмещать с реабилитацией или работой.

Система поддержки: родственники, соцработники, няня, помощники, ТСР, ИПРА с рекомендациями по уходу.

Финансовая стабильность: пенсия, пособия, алименты, субсидии, понятный бюджет на ребёнка.

Позиция второго родителя: участвует ли в жизни, платит ли алименты, готов ли брать ребёнка на себя или использует диагноз как инструмент давления.

Пошаговая подготовка доказательств

Зафиксируйте условия жизни: выписка из ЕГРН или договор аренды, фото детской комнаты, план обустройства доступной среды. Справка из УК или соцзащиты о приспособлении жилья (если есть).

Подтвердите привязанность и уход: характеристики из школы/сада, дневник развития, графики занятий/реабилитации. Отзывы учителей, врачей, психолога, соседей.

Покажите систему поддержки: договоры с помощниками, няней, волонтерами. ИПРА с рекомендациями по ТСР или уходу. Письма от родственников, готовых помочь.

Докажите финансовую устойчивость: справки о пенсии, пособиях, ЕДВ, субсидиях ЖКУ. Выписка по счету, алиментные поступления, бюджет на ребёнка.

Подготовьтесь к визиту опеки: орган опеки обязан дать заключение (ст. 78 СК РФ). Уберите лишнее, покажите безопасную зону ребёнка, подготовьте документы в папке. Говорите спокойно, фактами.

Мнение ребёнка (если 10+): не давите. Спросите аккуратно, с кем он чувствует себя спокойнее. Суд может назначить психолого-педагогическую экспертизу — это стандартная процедура, не бойтесь её.

Чего делать не стоит

✗ Скрывать диагноз или ограничения — честность работает на доверие.

✗ Просить ребёнка «сказать нужные слова» — суд и психолог это видят.

✗ Без оснований запрещать общение со вторым родителем — это трактуется против вас.

✗ Ждать, что «инвалидность сама всё объяснит» — суду нужны факты, а не эмоции.

Главное — не молчите

Инвалидность не отменяет материнства. Закон защищает право ребёнка жить с тем, кто даёт ему любовь, безопасность и стабильность — независимо от группы здоровья мамы. Подготовьте факты, покажите систему поддержки, говорите спокойно и уверенно. Вы имеете право на ребёнка. И закон на вашей стороне.

С уважением, Валерия Варсегова
юрист, мама девочки с ДЦП,

основатель проекта «СоцЮрист» -

помощь на языке закона

Профессия без барьеров

В условиях кадрового дефицита работодатели все чаще обращают внимание на соискателей с инвалидностью — в России порядка 4,5 млн человек трудоспособного возраста, но занято среди них лишь около 30%. Однако многих работодателей настораживает ситуация, когда кандидат не сообщает о своей инвалидности при трудоустройстве. Разберемся, как к этому относиться с правовой и практической точек зрения.

Скрытая инвалидность: взгляд работодателя на этичный найм



Оксана СОКОЛКИНА (г. Абакан, Хакасия), директор ЧОУ ДПО «Арт-СтарПРО», основатель проекта «Профессия без барьеров» для подростков с ОВЗ, победитель Национальной премии «Женщины НКО» (2026).

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



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

Право на неразглашение: что говорит закон

Сразу важно уяснить ключевой факт: сообщать об инвалидности при приеме на работу — это право, а не обязанность соискателя. Перечень обязательных документов при трудоустройстве установлен статьей 65 Трудового кодекса, и справки об инвалидности в нем нет. Более того, требовать такие сведения работодатель не вправе.

Скрытая инвалидность — это не обман. Это сознательное решение человека, которое часто связано с опасениями стигматизации. По данным опросов, более трети людей со скрытыми формами инвалидности предпочитают не раскрывать свой статус до тех пор, пока не утвердятся в должности. На практике это подтверждается цифрами: в одной крупной компании из 5 тысяч сотрудников с инвалидностью официально заявили о ней лишь 1100 человек.

Юридические последствия для компании

Если сотрудник скрыл инвалидность при приеме на работу:

Увольнение невозможно. Скрытие инвалидности не является нарушением закона и не может служить основанием для расторжения трудового договора. Верховный Суд РФ подтвердил эту позицию в определении от 9 декабря 2019 года № 78-КГ19-46.

Обязанности не возникают. До тех пор, пока работник официально не предоставил документы об инвалидности (справку МСЭ и индивидуальную программу реабилитации), работодатель не обязан предоставлять ему льготы — сокращенную рабочую неделю, дополнительный отпуск или создавать специальные условия. Суды встают на сторону работодателя, если сотрудник годами не заявлял о своем статусе, а затем требует перерасчета.

А что, если кандидат все же раскрыл инвалидность?

Это повод не для беспокойства, а для конструктивного диалога. Исследования показывают, что производительность сотрудников с инвалидностью сопоставима с производительностью остальных работников, а по некоторым оценкам работодатели даже оценивают качество их работы выше (77% против 70% у сотрудников без инвалидности). Кроме того:

- Инклюзивный найм помогает выполнять квоту для компаний с численностью свыше 35 человек (до 4% от штата).
- Многие меры адаптации не требуют значительных затрат или компенсируются государством — например, через программу субсидирования оборудования рабочего места (до 200 тыс. рублей).
- Инклюзивность укрепляет репутацию бренда — 68% потребителей готовы переплатить за продукцию социально ответственных компаний.

Рекомендации для работодателя

- 1. Создайте культуру доверия.** Дайте понять, что раскрытие особенностей здоровья не приведет к дискриминации. Наличие политики инклюзивного найма, упоминание о поддержке сотрудников с инвалидностью в корпоративных материалах снижает барьеры.
- 2. Будьте готовы к адаптации.** Услышав о потребностях сотрудника, предложите конкретные решения: гибкий график, специальное ПО, эргономичное оборудование. Часто достаточно простых мер.
- 3. Обучите HR-команду.** Нанимающие менеджеры должны понимать нюансы общения с кандидатами с разными формами инвалидности и не бояться давать обратную связь.
- 4. Фиксируйте документы.** Если сотрудник предоставил справку об инвалидности и ИПРА, обязательно учтите это в кадровых документах и измените условия труда согласно рекомендациям. Игнорирование этих документов влечет ответственность.

И главное: скрытая инвалидность — не проблема, а вызов, который можно превратить в преимущество. Компании, успешно интегрирующие таких сотрудников, получают доступ к талантливым и лояльным специалистам, укрепляют команду и репутацию. В конечном счете инклюзивный найм — это стратегия win-win для бизнеса и общества.

Правовая помощь

Куда обратиться за поддержкой человеку с инвалидностью в России

Государственные структуры

Социальный фонд России (СФР) — пенсии, выплаты, ТСР, 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, ТСР, 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

- 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.
- 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

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»](#)

«Необыкновенное мороженое» с привкусом ностальгической фантастики

Я всегда была твёрдо уверена: есть писатели, чьи книги никогда не буду читать по собственному желанию – без «производственной необходимости», так сказать.

Не потому что какие-то авторы неталантливы. Просто жанры, в которых они создают свои произведения, - для меня абсолютно неблизки.

Рей Бредбери - признанный классик фантастической литературы. И первая книга, что мне приходила в голову при упоминании его имени: «451 градус Фаренгейта». Произведение неправдоподобное из мира непознанного и нереалистичного. Обычно подобные книги больше нравятся мальчишкам, чем девчонкам. По крайней мере, в моём окружении так и было. Но, как говорится: «Никогда не говори «Никогда!»

Однажды я перебирала свою домашнюю библиотеку и нашла небольшую книжечку в скромной обложке в тонком переплёте из серии "Библиотека для юношества".

Такая никогда бы не бросилась в глаза в современном специализированном магазине. В скобках замечу, что книжка эта у меня не сохранилась. Но книгу же судят по содержанию, а не внешнему виду. На обложке было написано: "Рей Бредбери " Необыкновенное мороженое".

Я удивилась и с иронией подумала: «Что это за рассказ такой? О том, как марсианин впервые побывал на Земле и попробовал необычный для него десерт? И потом рассказывает об этом впечатлении своим "однопланетникам" с помощью ультразвука?»

Но всё же решила прочитать книгу с незамысловатым названием, больше напоминающим рекламный слоган. И не пожалела ни на секунду! Книжка оказалась весьма интересной.

Вильям Форестер со своим приятелем решили зайти в кафе и заказать там себе самое оригинальное мороженое. За соседним столиком он увидел даму 95 лет-известную писательницу Элен Лумис, которая узнала в молодом мужчине любовь своей юности, потому что тот был похож на старшего родственника. Одинокая женщина решила завести разговор с Вильямом, а потом стала приглашать его к себе в гости. Они беседовали ежедневно много дней подряд: писательница рассказывала о своей жизни и многочисленных путешествиях, в каких она бывала. Так пожилая женщина и молодой мужчина стали друзьями, о которых принято говорить «родственные души».

Рассказ Рэя Бредбери «Необыкновенное мороженое», написанный в стиле мягкого фантастического реализма, погружает читателя в мир воспоминаний об ушедшей молодости и тонких философских размышлений. Произведение наполнено теплотой, искренностью и лёгкой грустью от осознания быстротечности жизни и потери простых человеческих радостей.

Мороженое становится символом потерянной детского счастья и непосредственности чувств. Оно символизирует нечто идеальное, чистое и настоящее, что бывает лишь в детстве и в юности. А фантастический элемент сюжета подчёркивает контраст между приятными воспоминаниями юности и суровой реальностью настоящего. Желания героев сталкиваются с невозможностью их исполнить, что добавляет повествованию нотки меланхолии и печали.

Эта история также показывает нам важность сохранения добрых воспоминаний о прошлом. Каждый человек имеет право хранить память о лучших моментах своей юности, чтобы черпать силы и вдохновение даже во взрослые годы.



Брэдбери мастерски сочетает художественную прозу с элементами мистики и легкого юмора. Яркое описание деталей, выразительные диалоги персонажей помогают создать атмосферу тепла и уютного летнего вечера. Автор виртуозно передает эмоциональное состояние героев через метафоры и аллегории, позволяя читателю глубже прочувствовать трагизм ситуации.

История про «Необыкновенное мороженое» - прекрасный пример творческого мастерства Рэя Брэдбери. Он раскрывает универсальные человеческие чувства и вечную тему поиска гармонии.

Рассказ «Необыкновенное мороженое», написанный в середине 1950 -х годов XX века — жемчужина сборника «Лекарство от меланхолии». А по другим источникам этот рассказ часть знаменитой книги Бредбэри «Вино из одуванчиков».

В отличие от "Марсианских хроник" или «451 градуса по Фаренгейту», здесь нет космических кораблей и тоталитарных режимов.

«Необыкновенное мороженое» — маленький шедевр большого гуманиста. Брэдбери не осуждает своих героев. Он грустит вместе с ними. Рассказ учит нас простой, но трудной истине: настоящее счастье не продаётся в киоске. Оно в том, чтобы замечать «ясное холодное утро» без всякого мороженого, просто выйдя на улицу.

Смысл «Необыкновенного мороженого» в том, что нужно ценить момент, жить «здесь и сейчас» и не пытаться вернуть прошлое.

Этот рассказ может понравиться всем любителям историй о жизни и любви, за мнимой простотой сюжета которого прячется глубокий философский смысл.

Смысл в умении ценить обычные человеческие радости - радость от общения, где материальные удовольствия в виде вкусной еды - всего лишь приятный фон.

А другие интересные истории вы сможете услышать в моих [подкастах](#) "Мифостихия мира" от инклюзивного проекта "Я - сама". Рубрика выходит еженедельно по субботам.

Ваша [Ирина Титова](#)

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.



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!

Издано в проекте

Как подружились черепаха и белка на страницах книги «Приключения черепашки Сашки»?

После выхода моего дебютного поэтического сборника «Вопреки реальности» эйфория прошла довольно быстро. На какое-то время пришло опустошение. Книга стихов есть. А что дальше?

Но когда я получила бумажный экземпляр, поняла: хочу издать ещё одну.

Можно было бы пойти простым путём: сделать очередной файл с несколькими десятками стихов под условным названием «Избранное из разных лет». Благо, их набралось немало. Возможно, когда-нибудь настанет черёд и для такой книги. Но я решила: точно не сейчас.



«Может, сделать сборник пейзажных прозаических миниатюр?» — подумала я. Но их у меня не так много, чтобы собрать в отдельную книгу.

И тут я вспомнила, что года два назад, осенью, неожиданно для себя написала детский рассказик о необычной домашней питомице — маленькой черепашке, которая живёт в обычной городской квартире. Я прочитала его на онлайн-занятиях в литературной студии «Шатёр» при Тамбовской областной библиотеке имени А. С. Пушкина.

Этот смешной рассказ очень понравился слушателям. Настолько, что мне предложили придумать продолжение.

За очень короткое время — буквально за три месяца до конца 2024 года — я написала ещё шесть небольших рассказов о приключениях черепашки. И даже придумала ей подружку — белочку из городского парка. Опубликовала эти весёлые истории в одной из своих соцсетей. Но потом отложила их в долгий ящик и снова вернулась к привычным рифмованным строкам.

Недавно я заново перечитала забавные истории о дружбе черепахи и белки. Забегая вперёд, скажу: у книжной черепашки Сашки есть живой, реальный прототип. И хозяин этой очаровательной рептилии — тоже не вымышленный персонаж.

Я поняла: из этих рассказов можно составить детскую книжку. Там общая тема, персонажи, идея. Только шесть рассказов — это неплохо для соцсетей, но мало даже для детской книги. Как назло, моя фантазия зависла, словно старый компьютер, и я никак не могла придумать продолжение.

Но желание написать необычную детскую книжку оказалось сильнее своенравной музы, которая вдруг отказалась мне помогать. А я твёрдо убеждена: творчество невозможно

без вдохновения! Даже если его всего один процент, а остальные девяносто девять — рутинная работа.

И тут на меня нашло озарение: а почему бы не спросить у посетителей моей страницы, какие приключения для черепашки и белочки можно ещё придумать? К счастью, нашлись неравнодушные друзья, которые стали предлагать идеи. Я внимательно их изучила, приняв многие к сведению, и решила: надо сочинить ещё хотя бы шесть историй, чтобы получилось двенадцать рассказов.

Летом прошлого года я вернулась к интенсивной работе над приключениями спокойной черепашки Сашки и её шустрой подружки-белочки. Каждый месяц сочиняла новые истории. Получилось двенадцать рассказов. Но я вошла во вкус и придумала ещё шесть. Последнюю историю завершила накануне Нового, 2026 года. Итого вышло восемнадцать рассказов. Неплохой результат!

Аннотацию к «Приключениям черепашки Сашки» я без проблем написала сама. Затем пришла очередь обложки. Можно было бы воспользоваться помощью нейросети, но мне почему-то не хотелось. Или попросить кого-нибудь нарисовать главную героиню. Но с художниками как-то не сложилось.

И тут меня озарило: хочу на обложку фотографию настоящей черепашки! Это же такое неординарное решение. Не мультяшный рисунок, а живое фото. Но где же его взять? Большинство моих знакомых — кошатники и собачники. Кроме того самого, реально существующего хозяина книжной черепашки Сашки. Фотография милой рептилии в скором времени появилась у меня в телефоне.

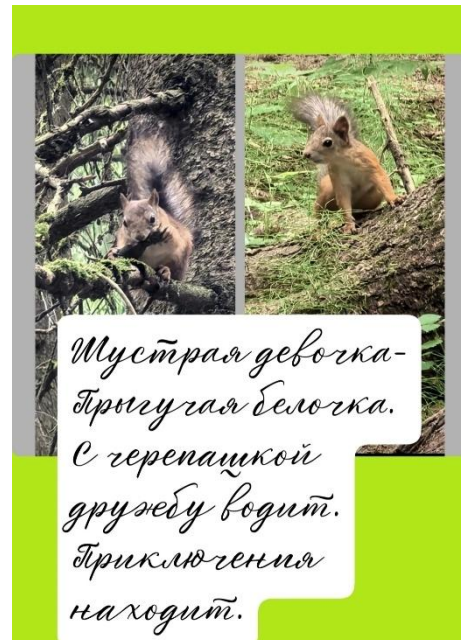
Казалось бы, можно делать обложку. Но черепашка дружит с белочкой. Значит, и фотография настоящей белки тоже нужна. С этим мне также великодушно помог хозяин черепашки. Я решила сделать коллаж из этих фотографий, подобрав яркий радостный фон. Получилась очень симпатичная обложка! И такая же симпатичная книжка для всей семьи.

Книга учит смелости, доброте и верности своим мечтам. Приключения черепашки — не только забавные, но и познавательные.

Желаю приятного чтения и весёлого настроения от книжки «Приключения черепашки Сашки»!



Ваша Ирина Титова



Личный опыт: уроки финансовой безопасности

Сообщения сыплются каждый день. Телеграм, WhatsApp, почта, реклама в соцсетях и это далеко не всё. Бесконечный список: то на русском, то на английском. Hello, we have a job offer for you. Удаленная работа, час в день, от 100 тысяч рублей. Пишите отзывы, ставьте лайки. В конце почти всегда приписка: справится даже школьник.

Золотые горы, которые обдерут до нитки

Люди вроде всё знают: статьи читали, передачи смотрели. Но всё равно ведутся. Потому что где-то глубоко внутри сидит мысль: а вдруг это тот самый случай, когда сто рублей превращаются в тысячу? Эта мысль оказывается сильнее любых предупреждений.

Раньше я отвечала на такие сообщения. Теперь просто удаляю. Потому что за ними всегда одно и то же. Вариантов таких предложений много, но суть едина: есть работа, для которой сначала нужно что-то оплатить, и якобы всё вернется с первой зарплаты. Но если бы на этом всё заканчивалось.

Вот четыре самых популярных схем легких денег.

Первая схема. Пирамида. Вам говорят: вложи деньги, получай проценты. Деньги действительно приходят. Но не потому, что проект зарабатывает, а потому что приходят новые люди, чьи деньги отдают старым. Пока новеньких много, всё красиво. Потом их становится меньше, выплаты останавливаются, организаторы исчезают. Те, кто зашел последним, теряют всё.

Вторая схема. Фейковый брокер. Вам предлагают торговать на бирже. Сайт выглядит как настоящий, графики ползут вверх, сделки проходят. Вы вносите деньги, видите прибыль и радуетесь. Но когда пытаетесь вывести средства, начинаются танцы с бубном: то комиссия, то верификация, то технический сбой. Вас просят доплатить для разблокировки. Вы доплачиваете, ничего не меняется. Потом до вас доходит: вы торговали не на бирже, а на сайте, где цифры меняли те, кому вы отдали деньги.

Третья схема. Инвестиционный проект. Нефть, алмазы, стройка, инновации. Красивая презентация, фотографии офисов, иногда даже приглашают на встречу. Обещают доходность, от которой загораются глаза. Вы вкладываетесь. Первое время вам платят, чтобы вы не сомневались и привели друзей. Потом объявляют о проблемах: кризис, задержки, технические сложности. Деньги не возвращаются.

Четвертая схема. Наставники и гуру. Вам пишут: хотите научиться зарабатывать? Предлагают купить курс, вступить в закрытый чат, подписаться на сигналы. Вы платите, получаете советы, но прибыли нет. Или предлагают доверить деньги профессионалу. Вы переводите, и профессионал испаряется.

Знакомо, правда?

Так почему же люди продолжают верить в подобные схемы? Многие говорят: жадность виновата. Нет. Люди, которые теряют деньги, чаще всего не жадные. Они просто хотят чуть больше: дать детям образование, купить квартиру, уйти с работы, которая выматывает. И

когда им говорят: есть способ, легко и быстро, они слышат надежду. А надежда выключает вопросы.

Эти схемы сделаны хитро. Сайты выглядят серьезно, менеджеры говорят уверенно. Иногда вам даже платят, немного, чтобы вы поверили. Вы получаете деньги на карту и думаете: о, работает. Но это не честность, это просто крючок, чтобы затянуть вас глубже.

И еще: когда вы уже вложились, остановиться трудно. Вы уже отдали деньги. Признать ошибку больно. Проще продолжать верить, надеяться и доплачивать, вдруг всё наладится. Мошенники это знают. Они будут кормить вас обещаниями месяцами, каждый раз твердя: еще немного, еще один платеж, и всё заработает. Это не закончится никогда, потому что их задача вытягивать деньги, пока вы готовы платить.

Но есть вещи, которые всегда выдают подделку. Увидели, дальше можно не разбираться.

Обещают доход выше банковского. 20, 30, 50 процентов годовых. Звучит красиво, но так не бывает. Реальные инвестиции дают меньше, и никто не гарантирует высокий доход без риска. Если вам обещают стабильные проценты выше рынка, это либо обман, либо вы чего-то не поняли.

Нет лицензии. Любая компания, которая берет деньги у людей, обязана иметь лицензию Центрального банка. Проверить это можно на сайте ЦБ за пять минут. Не нашли в реестре? Всё, дальше можно не смотреть.

Торопят. Предложение только сегодня. Осталось три места. Завтра будет поздно. Это классика. Настоящие инвестиции не требуют решения за пять минут. Если торопят, хотят, чтобы вы не успели подумать.

Перевод на карту физлица или криптовалютой. Легальные компании работают через счета юрлиц. Если вам дают номер карты Сбербанка или адрес криптокошелька, вы переводите деньги человеку, который завтра может исчезнуть.

Нет документов. Договор, лицензия, юридический адрес, всё это должно быть. Если говорят: документы будут потом, мы пока в процессе, у нас устная договоренность, это не инвестиции. Это просто разговор.

И самое страшное: если вы уже попали в эту схему, вернуть деньги будет практически невозможно.

Фейковые инвестиции это не про деньги. Это про состояние, когда человек перестает задавать вопросы. Мошенники не обманывают вас сложными схемами. Они просто создают ситуацию, где вам очень хочется верить. И вы верите.

Правила простые. Обещают высокий доход - проверь лицензию. Торопят - остановись. Просят перевести на карту - выйди из разговора. Это не защитит вас на сто процентов. Но сделает вас неудобной мишенью. А быть неудобным уже полдела.

Ваша Eva Latruan

Я — сама: друзья

АНО «Дом Редких»: от экспертной помощи — к масштабному социальному фестивалю «Редкая Жара»

В России сотни тысяч людей живут с диагнозами, о которых большинство даже не слышало. Их называют редкими, или орфанными — от английского orphan, что переводится как «сирота», но в медицинском смысле это просто означает «болезнь, с которой остаёшься один на один». За каждой строчкой статистики стоит человек, его семья и их повседневная борьба за то, чтобы жить обычно. Не героически — обычно.



Ради таких людей девять лет назад в Астрахани придумали фестиваль «Редкая Жара». Он начинался как локальная история, а теперь постепенно расходит по стране. В 2026 году очередь дошла до Уфы.

Организатор — «Дом Редких», центр, который занимается системной помощью: они работают с законодательством, поддерживают врачей, помогают пациентам с документами и лекарствами. Вдохновитель всего этого — Анастасия Татарникова, председатель правления. Их подход не в том, чтобы раз в год провести мероприятие и разойтись. Они сопровождают семьи с самого начала: от постановки диагноза до того, как человек получает лечение.

Теперь о самом фестивале.

17 и 18 июля в Уфе впервые пройдёт «Редкая Жара». До этого её проводили в Астрахани, Питере, Москве — теперь очередь за Башкортостаном.

Будут встречи с врачами, где можно задать вопросы и обменяться опытом, разговоры с теми, кто сам живёт с редким диагнозом. А ещё много музыки и движа.

Идея простая: редкая болезнь не отменяет права на нормальную жизнь, с её радостями и бытовыми вещами.

В России к редким относят заболевания, которые встречаются реже, чем у десяти человек из ста тысяч. Без помощи они часто приводят к инвалидности или смерти. Фестиваль существует не для сбора денег и не для картинок в соцсетях. Он нужен, чтобы напоминать: редкая болезнь — это не приговор, но без внимания системы, врачей и общества она им становится. И ещё — чтобы люди, столкнувшиеся с этим, перестали чувствовать себя одинокими.



*Справочно:

Сайт фестиваля: <https://redkayazhara.ru/>

Сайт АНО «Дом Редких»: <https://domorphans.ru/>

Соцсети: <https://vk.com/domorphans>

https://max.ru/id7722396890_biz | <https://t.me/domorphans>

Свято-Софийский социальный дом — первый и единственный в России негосударственный малокомплектный дом семейного типа. В специально созданной среде, основанной на поддержке, доверии и принятии особенностей каждого, живут дети и молодые взрослые с тяжёлыми множественными нарушениями развития, у которых нет собственной семьи.

Дом, где нет чужих

2 марта 2015 года Домик, как ласково называют социальный дом его сотрудники и друзья, принял в свои стены 22 ребёнка с инвалидностью из государственного дома-интерната для умственно отсталых детей. Со временем проект вырос из детского дома в социальный — это позволило выпускникам не переезжать в психоневрологический интернат после 18 лет, а продолжать жить там, где их знают и любят.



Одна из основных задач Домика — социализация и адаптация особых воспитанников к жизни в обществе, развитие и закрепление у них бытовых и коммуникативных навыков. С ребятами работают множество специалистов: педагоги, дефектолог, социальный работник, двигательный терапевт и другие.

Ключевая идея проекта: человек развивается только тогда, когда чувствует, что он кому-то нужен. Поэтому у каждого воспитанника есть значимый взрослый — близкий человек, который проводит с ним много времени, хорошо знает его

особенности и потребности и, своевременно реагируя на них, позволяет ощутить базовое чувство безопасности.

После переезда в Домик особые ребята получили возможность обучаться по адаптированным общеобразовательным программам и программам дополнительного образования. В полном объёме предоставляются медицинские услуги в государственных и негосударственных клиниках. Большое внимание уделяется социализации и интеграции подопечных в общество.

В 2022 году в Домике открылась **инклюзивная творческая мастерская «Па-па-па»**, где ребята на постоянной основе занимаются творчеством и обучаются работе с различными материалами в разных техниках, а при поддержке сопровождающих создают неповторимые изделия ручной работы.

Чтобы сделать жизнь взрослеющих воспитанников максимально приближенной к обычной жизни взрослых людей, в 2020–2021 году в Домике запущены два формата сопровождаемого проживания — групповое и индивидуальное.

Основная миссия Домика: поддерживать людей с особенностями развития в их стремлении найти себя и своё место в мире в настоящем и будущем; обеспечивать им проживание в условиях физической и эмоциональной безопасности, уважительно относиться к особенностям каждого; создавать условия для развития самостоятельности, ответственности, реализации права выбора с перспективой жить в обществе.

«Мы не можем заменить ребятам семью, но можем дать заботу, уважение и возможность выбора. Это то, что меняет жизнь», — говорит директор Светлана Бабинцева.

История Домика началась задолго до открытия — со службы помощи «Милосердие», где Светлана работала с 2010 года в проекте по поддержке детей с тяжёлыми множественными нарушениями развития в специализированном государственном детском доме-интернате.



То, как тогда жили ребята в интернате, трудно назвать жизнью. В большой комнате рядами стояли кровати, в которых воспитанники проводили практически всё время. В комнате постоянно кто-то кричал, кто-то плакал. Среди этого многоголосого шума сложно было находиться даже приходящим взрослым. Страшно представить, каково было детям, вынужденным находиться там круглосуточно.



Изначально работа сестёр Милосердия заключалась в элементарном уходе. Но постепенно они смогли наладить с воспитанниками контакт, стали вытаскивать их из кроватей, играть с ними, выводить на прогулки. Тогда стало очевидно: ребята живо откликаются на человеческое тепло, участие и заботу. Появилась идея дать им возможность развиваться с помощью специальной программы при поддержке Центра лечебной педагогики. Светлане удалось получить разрешение руководства ДДИ на выезд детей на занятия за пределы учреждения два раза в месяц.

Буквально за год с ребятами, которых признали необучаемыми и неперспективными, произошли потрясающие изменения: они стали вставать, интересоваться происходящим вокруг, тянуться к игрушкам и пытаться самостоятельно есть ложкой.

Такие успехи вдохновляли и давали надежду. Но в то же время стало понятно: сделать всё возможное для их полноценного развития не позволяют существующие правила и ограничения государственной системы. Изо дня в день, заходя в группу к ребятам, Светлана каждой клеточкой ощущала, что так быть не должно, что у них может быть будущее. Она искала выход, перебирая в голове все возможные и невозможные варианты. Именно тогда родилась мечта о таком месте, где можно будет установить



свои правила, сделать приоритетными желания детей и, отталкиваясь от их возможностей, создать уникальную среду. Правда, тогда это ещё казалось нереальным...

Но благодаря огромному желанию и неимоверным усилиям многих равнодушных людей, 2 марта 2015 года Домик распахнул свои двери, чтобы изменить судьбу особых детей и подарить им шанс на достойную жизнь.

В основе профессиональных и личных принципов Светланы лежит глубокое убеждение: каждый человек достоин уважения, независимо от тяжести его диагноза и состояния здоровья. А одно из самых важных качеств человека, занимающегося социальным служением, на её взгляд, — это чуткость.

В 2025 году Домик отметил свой первый десятилетний юбилей. За эти годы проект прошёл через многое: финансовые кризисы, пандемию и постоянный поиск ресурсов. И не только выстоял, но рос и развивался вместе со своими особыми воспитанниками.

Главный итог каждого года, по словам Светланы Бабинцевой, — это то, что благодаря помощи неравнодушных людей Домик продолжает существовать, даря ребятам с тяжёлыми нарушениями развития ещё один год нормальной, полноценной жизни.

В условиях стремительно меняющегося мира и сокращающейся финансовой поддержки строить грандиозные планы на будущее сложно. Главная задача — оставаться рядом с воспитанниками и продолжать помогать им с надеждой и верой смотреть вперёд.



Самое важное, о чём часто напоминает Светлана Бабинцева, — право каждого человека на выбор и на жизнь среди людей. И если говорить о пожелании — оно звучит очень просто: сохранять способность видеть в человеке личность, а не диагноз.

Соцсети Домика:

<https://vk.com/sofiadomik>

<https://www.instagram.com/sofiadomik/>

<https://www.facebook.com/sofiadomik/>
<https://ok.ru/sofiadomik>

<https://zen.yandex.ru/sofiadomik>

<https://t.me/sofiadomik>
<https://domik.today>

Фото из архива Домика

Я – сама: красота без границ

Вы просыпаетесь, мягко потягиваетесь и идёте к зеркалу. Но вместо отдохнувшего, сияющего отражения вас встречает лицо, которое будто не выспалось вместе с вами. Тяжёлые веки, немного расплывшиеся черты, любимые скулы словно отправились в короткий отпуск. Вы вздыхаете, тянетесь за прохладными патчами из холодильника, и надеетесь, что через двадцать минут всё встанет на свои места. Знакомо, правда? Но давайте хотя бы раз зададим себе другой, чуть более неудобный вопрос. Не «как быстро это убрать?», а «что происходило в моём теле за те несколько часов, пока я спала?»

Утро, зеркало и я: почему отёки возвращаются, даже если вы всё делаете правильно



Мы привыкли бороться с последствиями

Обычно в утренних отёках мы обвиняем всё подряд: недостаточно хороший крем, неудобную подушку, наследственность. И начинаем героическую борьбу - с последствиями. Скупаем охлаждающие роллеры, умываемся ледяной водой, наносим один за другим лимфодренажные средства.

А отёк упорно возвращается каждое утро, как гость, которого никто не звал. Потому что мы старательно лечим следствие, ни разу не заглянув в причину.

Загляните на свою кухню

Вспомните вчерашний вечер. Возможно, это был совсем безобидный кусочек сыра под любимый сериал. Или горсть солёных орешков. А может, чашка чая с ложечкой мёда за час до сна - маленькая награда себе после длинного, непростого дня. Вы не сделали ничего «неправильного». Всем нам хочется тепла и уюта вечером, и это абсолютно нормально.

Но для организма поздний перекус - это ночная смена без права на отдых. Избыток соли или сахара перед сном мгновенно связывает воду. И пока вы спите, ваши почки и лимфатическая система тихо трудятся, стараясь справиться с этой нагрузкой.

Ночью все процессы естественным образом замедляются. Ток лимфы становится медленнее, и жидкость, вместо того чтобы выводиться, распределяется по самым мягким, рыхлым тканям. То есть - деликатно оседает на лице.

Отёк - это не дефект, это сигнал

И вот здесь очень важная мысль, ради которой стоит написать всю эту статью.

Отёчность - это не изъян вашей кожи. Это язык, на котором с вами разговаривает тело. Спокойный, но настойчивый сигнал: где-то внутри произошёл небольшой сбой, и организму нужна ваша поддержка.

Как эксперт по уходу за кожей я хочу быть с вами честной: ни одна сыворотка в мире - даже самая дорогая, даже самая натуральная - не способна мгновенно вывести лишнюю воду из тканей (улучшить внешний вид может), если изнутри её удерживает вчерашний ужин.

Косметика работает снаружи: она бережно улучшает тонус кожи, питает, дарит комфорт и сияние. Но убрать застой жидкости, вызванный внутренними процессами, она физически не может. И это не её вина - просто у каждого инструмента своя зона ответственности.

Что действительно работает: мягкий комплекс

Хорошая новость в том, что решение простое и доступное каждой из нас. Оно не требует ни усилий, ни специальных условий - только немного внимания к себе.

Закройте кухню за три часа до сна. Дайте телу возможность отдыхать ночью, а не перерабатывать скрытую соль и сахар. Это самый недооценённый быти-ритуал на свете.

Замените вечерний чай на тёплую воду - и выпейте её не позже чем за час до сна. Тепло по-прежнему подарит вам ощущение уюта, но не задержит лишнюю жидкость.

И самое главное - учитесь слышать сигналы своего тела, а не просто маскировать их. Это и есть настоящая забота о себе: не борьба, а внимание.

Красота начинается с понимания

Когда вы соединяете мягкий внешний уход и заботу изнутри, отёки уходят сами - тихо, естественно и надолго. А зеркало по утрам снова начинает отвечать вам взаимностью.

Вы достойны того, чтобы нравиться себе каждое утро. И для этого нужно куда меньше, чем кажется, - просто немного нежности к себе.

С теплом и заботой,
Лилия
Меркушенкова
косметолог-эстетист,
основатель магазина натуральной косметики «Хороший крем»
goodcream.ru

Я - стильная!

**Июль – время путешествий, прогулок и просто красивых нарядов для самой себя.
Самые летние фото – без глянца, живые и настоящие!**

«Особый» стиль и красота



Галина Полина, г. Соликамск



Анастасия Костенко, г. Донецк



Татьяна Лычкина, г. Вытегра



Мария Радченко,
г. Нижний Новгород



Eva Latruan, г. Чехов



Ирина Титова, г. Сыктывкар



Анастасия Шумкова, г. Соликамск

Мы все равные. Мы все — люди.



Галина Полина 🌟

Я тоже говорю, что коляска-это не приговор.

12:50



Аля Струкова 🍷

Коляска это машина . Катает и спина не болит)) конечно это печально в чем то ... Но что теперь саваном накрыться и смерти ждать ? Ну как то не самый приятный вариант

12:56



Настёна Скрипачева 🧡

«Все преграды в нашей голове. И если освободиться от них, сделать можно что угодно».

13:06

/ Из чата-болталки проекта во ВКонтакте /

Нужна поддержка? Присоединяйся – напиши о себе в сообщения сообщества https://vk.ru/mogy_sama и наш Хранитель Eva Latruan тебя добавит!

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

Каждая вторая среда месяца – Психологическая среда с клиническим психологом Светланой Шваб, модератор – Анна Спасская.

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.



Партнеры проекта



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



я-сама.рф

поддержи инклюзивный проект

