Я — сама!

№ 11 (30)
НОЯБРЬ
2026



ГЛАВНАЯ ТЕМА

Виктория
Спасибо, рак

А что, так можно было? Я тоже так хочу

ПСИХОЛОГИЯ

Баланс в жизни

КАК БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

АКТУАЛЬНО

Жить заново

ИСТОРИИ ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ ПОБЕДИЛИ

В этом номере:

Возвращение в школу 6
Индустрия доступных путешествий 12
«Спасибо, рак!» 16
Как говорить с врачами, чтобы тебя услышали: спокойная защита прав пациента 21
Карта навыков: как перевести личный опыт в профессиональные компетенции 24
Книжный обзор с Ириной Титовой 28
Улыбка, котёнок, перевод: разбор самого тёплого мошенничества 32
Деньги, стыд и самооценка: почему «я этого не стою» мешает зарабатывать 33
«Я погадала — он жив»: как устроен бизнес на чужом горе 36
Афиша сообщества «Я – сама!» во ВКонтакте 40
Что дата рождения может рассказать о выборе подарка? 41
На одной волне: возможна ли душевная близость с подростком 43
«Кёрлинг — это про любовь»: интервью с Ольгой Беляк о спорте, команде и силе духа 44
О людях с инвалидностью и их проблемах 47
Арт-терапия без оценок: как услышать своё тело, когда мир требует от вас слишком многого 48
«Индивидуальность, твоя уникальность»: день, когда забота стала искусством 51
Вкусные истории: домашние рецепты от наших читательниц 54

Журнал проекта «Я сама!», выпускаемый в формате PDF, создается на средства и силами организаторов проекта и **распространяется бесплатно.**

В ВЫПУСКЕ НОМЕРА ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ:

Анна Спасская, Eva Latruan ♿, Ирина Кю Деффо ♿, Ирина Титова ♿, Оксана Соколкина, Валерия Варсегова ♿, Елена Соколова ♿, Наталья Ульянова ♿, Елена Вялых ♿, Анна Сыромятникова ♿, Наталья Возова, Карагай, Виктория ♿,Рита Хазырова, Анастасия Трещилова, Надежда Карпенко.

Главный редактор: Анна Спасская

Оформление и верстка: Анна Спасская

Фотографии из личных архивов героев и авторов статей.

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

Наш сайт: я-сама.рф (Регистрационный номер СМИ: Эл № ФС77-91964 зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Роскомнадзор. Учредитель (соучредители) СМИ: Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Арт-Стар» (ОГРН 1131900000726) Дата регистрации СМИ: 20 июля 2026 г. Возрастные ограничения: 16+ Главный редактор: Спасская Анна Александровна.

Знаком ♿ отмечены материалы, созданные авторами с инвалидностью.

Фото на обложке: Виктория (фото из личного архива)

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

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!



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

#МыслиСоСмыслом

«Мечта — это не глупость. Это просто цель, к которой ты идёшь». Eva Latruan вернулась в родную школу, чтобы сказать школьникам то, что когда-то нужно было услышать ей самой. О первых стихах, страхе, о том, что ошибаться — нормально. О музыке, которая зажигает глаза, и о том, как один разговор может стать началом большого пути — как у школьницы Ани, чьи рисунки теперь украшают книги автора.

Возвращение в школу



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 ♿

Сейчас любят повторять, что нынешние школьники ничем не интересуются, кроме телефонов. Что книги, мечты и разговоры о важном — это не про них. Я в это не верю. И в конце октября убедилась ещё раз. Да, не все, да, по-разному, но дети тянутся к искусству и творчеству — только по-своему.

20 октября я уже в третий раз за три года пришла в свою родную школу — в МБОУ СОШ №3 (ш. о. Чехов-7) — на внеурочное мероприятие «Литературная гостиная». Когда-то я училась в этой школе и до сих пор вспоминаю с благодарностью почти всех своих учителей. За редким исключением меня любили все, помогали все. И это не про то, что они говорили мне, какая я хорошая, а про то, что они находили подход, давали не только знания, но и привили любовь к творчеству. Ведь свои первые серьёзные стихи я писала ещё в школе — иногда на уроках и даже вместо них.

Тогда у нас тоже были занятия «Литературная гостиная», но приходила я туда от класса: слушала, смотрела, мечтала, что когда-нибудь тоже выйду выступать. И выходила — со своими стихами, просто как творческий человек школы. А теперь вышла как известная личность — с четырьмя авторскими сборниками стихов.

Коридоры те же. Иду и вспоминаю, как рифмовала строки на уроках физики. Пока все решали задачи, я подбирала слова. Учитель делал вид, что не замечает, а я делала вид, что слушаю. И это было прекрасно. Нет, успеваемость не страдала. Но мне кажется, именно это давало возможность просто делать то, что люблю: ведь меня не осуждали.

Интересно, что педагогический состав школы давно сменился, а вот учительница физики всё та же — и это приятно: как связь поколений.

Впервые на встречу с детьми как известная личность нашего городка я пришла позапрошлой осенью — с двумя первыми книгами: «Босиком за мечтой» и «Воспоминания на клавишах». Тогда после встречи ко мне подошла ученица, Анна Швыдченко, и предложила что-то нарисовать для моей книги. Я рассказала, что готовлю третий сборник и идея уже есть. Я согласилась, не зная, что из этого выйдет. А вышло всё. Все иллюстрации в книге «Счастье на кольцах Сатурна» нарисовала именно Аня. И обложку для «Мягкими лапками» — тоже. Эти её рисунки с первого «дубля» я обожаю всей душой: они стали украшением моих книг. Так что такие встречи полезны не только детям — мне тоже. Ещё как! Ведь никогда не знаешь, какую талантливую маленькую личность можно встретить. Я прихожу к ним рассказать про мечту, а ухожу с новыми людьми в своей жизни. Вот такой обмен.

В этот раз всё было иначе. Впервые пришли не только ученики 7–11 классов, но и ребята из пятых и шестых. Мы говорили про книги, про вдохновение, про мечту и про то, что не надо сдаваться, если не получается с первого раза. Я рассказывала про проект «Я-сама.рф» и про то, как он помогает раскрыть индивидуальность. Про то, что не стоит бояться отличаться от других. И мы даже вспомнили мой первый литературный конкурс. Я тогда тоже была школьницей, тоже волновалась, тоже не верила, что что-то получится.

А потом одна ученица подняла руку и спросила: «А вам было страшно писать первые стихи?» И я сказала ей то, что говорю себе до сих пор: всегда страшно начинать что-то новое. Но ещё страшнее бросить на полпути, когда не получилось с первого раза. Или со второго. Или с двадцать первого.

Ребята слушали, задавали вопросы, смеялись над шутками, аплодировали стихам. Было видно, что им интересно, а не просто пришли, потому что заставили. А ещё мы слушали музыку и смотрели клип моего друга и соавтора Константина Шахова (примечание редакции: о нём уже был рассказ и даже интервью в прошлых выпусках журнала) «Мало тебя». Стихи этой песни почти полностью написаны мной. Ребята смотрели заворожённо. И я в очередной раз поняла: им нужно не только слышать, но и видеть. Когда на экране есть картинка, когда звучит музыка, они включаются. Глаза загораются. Слова работают, но картинка и звук — это другое. Это как портал в их интерес. А слова уже входят.

И вот что я думаю после этой встречи. Я смотрю на них и вижу: дети не поменялись, они — это я, просто младше. Те же вопросы, те же страхи: «А вдруг не получится? Вдруг будут смеяться?» И то же желание, чтобы кто-то взрослый сказал: «Всё получится. Ты не странная, ты просто ты. И то, что ты делаешь, — ты делаешь хорошо».

А они смотрят на меня и, может быть, видят своё будущее. Не моё конкретно, а вообще: что после школы что-то есть. Что можно написать книгу. Что можно вернуться в родную школу не на встречу выпускников, а как человек, которым гордятся: ты училась здесь, даже если иногда ты, как и все, шалила и сбегала с уроков. Что мечта — это не глупость. Это просто цель, к которой ты идёшь.

Я много говорила и о руководителе проекта Анне Спасской, которая умеет поддержать и помочь даже самым неуверенным в себе. Ведь и я была такой, да и до сих пор бываю.

В конце встречи я попросила ребят прочитать девиз проекта: «А что, так можно было? Я тоже так хочу!» — и сказала, что самое главное — просто понять, хочешь ли ты, и начать. Не обязательно писать стихи. Просто начать делать то, что любишь, разбираться в том, что нравится, и обязательно дойти до конца.

Спасибо родной школе за приглашение. Было интересно и познавательно — для всех.

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!

Школа доступной среды

Собак-проводников давно используют для реабилитации незрячих и слабовидящих — они становятся «глазами» хозяев; требования к ним закреплены в новом ГОСТе. Канистерапия — терапия с обученными собаками — применяется в медицинской и социальной реабилитации, в том числе для детей с особенностями развития и при неврологических и психических расстройствах. Для неё отбирают спокойных, стрессоустойчивых и неагрессивных собак. Ещё есть собаки-помощники — они поддерживают людей с трудностями передвижения, например, на колясках. Это направление в России только развивается. В Петергофе есть человек, который продвигает идею кинологического центра для подготовки таких собак, — предлагаем узнать о нём побольше.

Максим Сорокин: «Собака – это образ моей жизни»



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



Максим – человек на коляске, передвигающийся на ней давно и активно. В его жизни много лет назад произошло событие, кардинально ее изменившее – тяжелая автоавария, перелом позвоночника, операции, реанимация, лечение и длительная реабилитация. Он живет один в двухэтажном доме, оснащенном подъемной платформой, иногда к нему приезжают мама и сестра.
Понятно, что помощь ему нужна, и эту помощь ему оказывает его собака Тор, которую Максим ласково называет Тортом. Максим очень мобилен, ездит на активной коляске и полуспортивном автомобиле с ручным управлением, приспособленном для перевозки собаки-помощника. Его давняя мечта – создать в России кинологический центр для подготовки собак-ассистентов, в первую очередь для тех, кто двигается на колясках.

Максим много путешествует, не сидит на месте, в его группе много подписчиков, которые следят за его делами и взрослением его собаки. Он ведет блог, снимает видео, рассказывает о себе и своей собаке, и о тех проектах, в которых они участвуют.

Барт и Тор

Первой собакой-помощником Максима была немецкая овчарка Барт, хорошо обученная, преданная, отличный друг и партнер, с ней Максим прожил несколько счастливых лет, потому что с собакой его жизнь обрела новый уровень и качество. Но Барт в 2025 году умер от рака, спасти его не удалось, несмотря на усилия большого количества людей. Но память о лучшем друге осталась. В живописном месте в Сосновом бору Барту поставлен памятник, с подсветкой и табличками.



Памятник Барту

Не так давно Максим обрел нового помощника – молодую овчарку Тора, которой скоро исполнится полтора года. Тор – собака очень контактная, приветливая, беспрекословно слушается своего хозяина. По команде хозяина собака-помощник ведет коляску, когда Максим держит собаку за шлейку. Они «наматывают» в день по нескольку километров, вместе ходят в магазин. Тор приносит Максиму вещи, забытые на другом этаже, помогает по дому, поднимает упавшие предметы.



Тор

Гуляют они всегда вместе, любят ходить в парках, по дорожкам, у фонтанов и прудов. Одно из любимых мест – Ольгин пруд в Петергофе, где мы с Максимом и познакомились. Тор недавно научился плавать, лазит по деревьям, бегает по кустам, с позволения хозяина, в общем, ведет себя как обычная собака.

Но стоит Максиму подать служебную команду, Тор становится внимательным и сосредоточенным, он понимает, что помогать хозяину – это его работа. У владельцев собак-помощников возникают сложности, чтобы получить доступ в публичные места или помещения наравне с собаками-проводниками, так как такие собаки еще не имеют официального статуса, надеемся, что со временем ситуация изменится к лучшему.

Проект

Девять лет назад Максим загорелся идеей открыть в России первый кинологический центр содействия инвалидам и подготовки собак-ассистентов «Собака-помощник». В Балашихе Московской области два центра готовят собак-проводников для незрячих, а помощников для других категорий инвалидов, нуждающихся в помощи – нет. Как показывает история самого Максима Сорокина, собаки могут быть хорошими помощниками в уходе за людьми, ограниченными в передвижении при ослаблении двигательных функций конечностей, при частичной утрате навыков ориентировки в пространстве и поддержания равновесия при ходьбе и т.д.

Однако, при том, что собака-помощник значительно облегчает жизнь человека с инвалидностью, воспитание и содержание ее требует больших затрат и усилий, ведь собаку нужно кормить, купать, гулять с ней ежедневно, обеспечивать ее обслуживание и ветеринарный контроль – прививки, витамины, лечение и т.д. Поэтому, прежде чем думать о получении такого помощника, следует взвесить все свои возможности – физические и материальные.

К открытию кинологического центра уже давно подготовлены все документы, которые осели в кабинетах органов власти всех уровней – от депутатов до представителей правительства. Разработаны проекты и сметы, выбрано место для строительства центра, однако, дальше неофициального одобрения проекта дело не движется.

При этом все понимают, что такой центр нужен, и обученные собаки-помощники будут очень востребованы, с учетом нынешней ситуации. В 2019 году Максим открыл АНО «Кинологический центр содействия инвалидам и подготовки собак-ассистентов «Собака-помощник», а в 2025 - получил товарный знак (знак обслуживания) на свой бренд. Есть надежда, что проект начнет реализовываться с 2027 года, а пока Максим Сорокин продвигает свой проект через блог и видеоканал в интернете, снимая ролики, размещая фото. Он считает, что таким образом информация более доступна для широкой аудитории.

По мнению Максима и его единомышленников, специально обученная собака может не только выполнять физические функции, необходимые человеку с ограничениями, но помочь преодолеть коммуникационный барьер, который часто возникает после получения инвалидности, не замкнуться в себе, а значительно расширить кругозор, круг знакомств, интересов и, в целом, стать помощником в «новой жизни» и «новом теле» для человека с инвалидностью, сделать его более активным и самостоятельным.

Безусловно, собака-помощник может стать отличным способом реабилитации, адаптации, социализации и психологической помощи для людей с инвалидностью, которых необходимо вернуть в социум и к полноценной жизни.

«Нам нравится делать добро людям!»



Камилла за новым компьютером

Кроме работы по подготовке собак-помощников Максиму удается помогать людям вне своего проекта, просто помогать… Недавно в Ивангороде, в районе Парусинка Максим с Тором решили покормить местных кошек, купили мяса и устроили кошачью столовую. Рядом с кошками оказалась маленькая девочка Камилла, которая помогала кормить пушистых «голодаек». Когда познакомились с девочкой, она оказалась очень доброй и отзывчивой, ей очень понравился Тор. У Камиллы эпилепсия и некоторые трудности в общении со сверстниками. Их семья – мама и еще два брата Камиллы - приехали из Горловки, девочка давно мечтала о компьютере.

Максим и его подписчики за 2 дня собрали средства и подарили девочке хороший современный компьютер, чему она была несказанно рада и очень благодарна незнакомым добрым людям. От таких добрых дел становится тепло на душе, и не иссякает вера в лучшее.

Индустрия доступных путешествий

1 сентября 2026 г введен в действие и обязателен к исполнению новый Федеральный закон № 552-ФЗ «Об инклюзивном туризме». Он вносит изменения в действующий с 1996 года ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» и ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации». А Приказ Минэкономразвития РФ № 368 от 06 мая 2026 года утверждает конкретный «Порядок обеспечения доступности для инвалидов объектов туристской индустрии», который детализирует требования закона № 552-ФЗ.

Теперь доступность объектов туристской индустрии становится критерием классификации, вводится региональный государственный надзор. Если отель хочет подтвердить свои «звёзды» или категорию пляжа, то доступность теперь - часть этой оценки. Однако, это касается только новых объектов, а для уже существующих нормы станут обязательными только после капитального ремонта и реконструкции.

Пока вне действия новых норм оказываются гостевые дома и модульные конструкции, но это дело недалекого будущего. Прежние технические требования и нормы уже описывали пандусы, лифты, ширину проходов, парковки, тактильную навигацию, санузлы, эвакуацию, при этом новый Порядок добавляет обязательные конкретные меры для туробъектов.



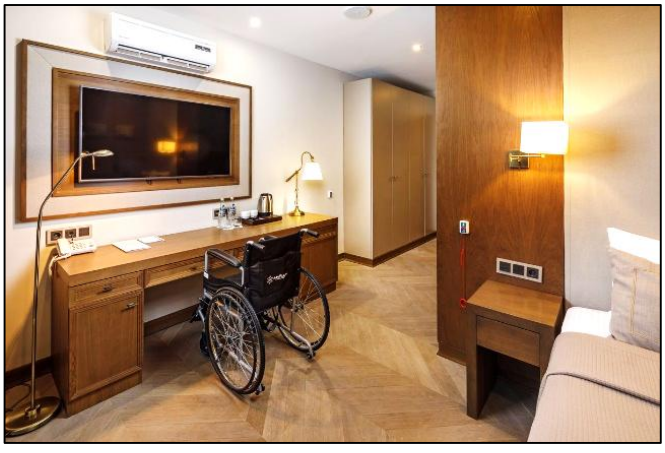
До этого момента туристические объекты не подлежали регулированию по доступности: закон о защите инвалидов касался социальной, инженерной и транспортной инфраструктуры, а отели, пляжи и горнолыжные трассы формально оставались в стороне. Теперь все должно измениться для маломобильных туристов к лучшему.



Однако, когнитивная доступность в документах не упоминается вообще: ни упрощённых текстов, ни понятной навигации для людей с ментальными особенностями. Для гостей с нарушением слуха требования есть только внутри адаптированных номеров. В общественных зонах, на ресепшене, в ресторане про индукционные контуры и визуальное дублирование звука нет ничего.

Отели, гостиницы

Новый порядок обязывает выделить не менее 10% парковочных мест для бесплатной парковки транспорта инвалидов I и II групп, а также тех, кто перевозит детей-инвалидов. Обязательным становится и допуск на объект людей с собаками-про-



водниками (при наличии документа, подтверждающего их специальное обучение) и обустройство места для выгула таких собак на территории гостиницы или отеля.

Рекомендуется установить на входе и на каждом этаже тактильно-визуальные схемы со шрифтом Брайля с обозначением входов, выходов и мест

общего пользования, а также использовать тактильные напольные указатели или систему радиоинформирования и звукового ориентирования.
Туристические объекты должны обеспечить вход пандусом или подъёмником, а также оборудовать площадку у входа для разворота коляски, а для внутреннего перемещения по этажам использовать лифты или подъемные платформы.

Отельеры обязаны адаптировать не менее 3% номеров или домиков, или, как минимум, один, желательно на первом этаже, где должны быть душ без порога, поручни, кнопка вызова, широкие двери, также необходимо выделить специальный туалет для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Еще одна забота отелей, принимающих маломобильных туристов, предоставлять сопровождение для гостей с нарушениями зрения, а также назначить ответственного работника, обученного помогать, с возможностью удалённо вызвать его у входа.

Кафе, рестораны

Доступность услуг, к сожалению, пока осталась за рамками закона: экскурсии, спа-процедуры, туристические события, ресторанный сервис отдаются на усмотрение устроителей поездки. Тем не менее, туристы с инвалидностью не должны остаться без внимания и качественного обслуживания.
Для гостя на кресле-коляске нужно оставить свободными не менее 3 кв.м. пространства в обеденной зоне. Расстановка столов, инвентаря и оборудования должна обеспечить беспрепятственное движение посетителей с разными нарушениями здоровья.
Ширина прохода около прилавков для сервирования блюд в системе самообслуживания (шведский стол) должна быть не менее 1,2 м, между столиками со стульями – не менее 0,9 м.

В обеденных залах предусматривается не менее одного стола для гостей на креслах-колясках: сиденья возле таких столов не должны быть закреплены, высота столов удобная для подъезда на коляске, высота стульев или кресел за столом – 45-50 см, так чтобы можно было свободно сесть и тем, у кого нарушены функции суставов. Спинки должны быть удобными, чтобы облокотиться не заваливаясь назад, сиденья не слишком мягкие,



чтобы было легче встать и сесть, рекомендуются и подлокотники на стульях и диванах.
Для вызова официанта можно предусмотреть под столешницей вызывное устройство от стойки к столику. Для слабовидящих и незрячих хорошо разместить меню на сайте, чтобы можно было загрузить его в телефон и прочесть с помощью озвучивания, либо попросить официанта или администратора прочесть меню и порекомендовать что-то для заказа.
Можно запастись комплектом специальной посуды с бортиками, приборами с утолщенными ручками и т.д., чтобы компенсировать процесс еды тем, у кого плохо работают руки. В меню могут присутствовать блюда, состоящие из небольших кусочков – рагу или бефстроганов, для тех гостей, кому сложно пользоваться ножом. Если есть трудности с глотанием, можно выбрать из меню протертые супы-пюре, жульены, пюре из картофеля, батата или тыквы на второе и т.д., здесь большой простор для творчества рестораторов.

Транспорт и сопровождение

Это направление туристической деятельности связано с организацией перевозки туристов с инвалидностью или нарушениями здоровья. В приоритете организаторов путешествий оказывается наличие специального транспорта, если таковой требуется для туристов.
Кто часто путешествует или ездит в деловые командировки, знают, что на железной дороге и на авиаперевозках хорошо организована работа служб оказания помощи маломобильным пассажирам на транспорте, на вокзалах и в аэропортах. Однако за пределами зоны услуг перевозчика часто возникают сложности.
Сейчас в распоряжении турагентств очень мало адаптированных автобусов для перевозки туристов на креслах-колясках, парк социального

такси также довольно малочислен. Пассажирские такси зачастую отказываются перевозить инвалидов, т.к. габариты автомобиля не позволяют размещать в багажнике кресло-коляску.

Пассажирские автобусы для маломобильных туристов лучше использовать низкопольные, с наклонными рампами-пандусами, либо с подъемниками. В этом случае большую помощь оказывают водитель и организатор поездки. Перевозка туристов с инвалидностью организуется и между объектами показа, по экскурсионному маршруту, и к местам питания, и проведения групповых мероприятий и т.д. Для туристических маршрутов по водным магистралям довольно сложно использовать пассажирские суда, не адаптированные для инвалидов. Часто водным туристам недоступны места высадки, где отсутствуют обустроенные пристани, причалы, отчего водный туризм среди людей с инвалидностью явно недостаточно развит.

В вопросах организации туристического транспорта важно обеспечить использование адаптированного транспорта **на любом участке** маршрута от приезда до отъезда, с учетом специфики состояния здоровья туристов.

К сожалению, новое законодательство почти никак не решает вопрос сопровождения туристов с инвалидностью в поездке. Сейчас эту проблему берет на себя либо сам турист, оплачивая поездку сопровождающего, поскольку помощник тоже получает все услуги по проживанию, питанию, экскурсионному обслуживанию. Либо представители турагентства распределяют стоимость поездки сопровождающего лица на всю туристическую группу, тем самым удорожая поездку для них. По мнению части туроператоров, финансирование поездки должно брать на себя государство, предоставляя турагентствам соответствующие субсидии.

Н**екоторые благотворительные фонды, некоммерческие организации или региональные программы организуют бесплатные или субсидированные туры для людей с инвалидностью и их сопровождающих.** Еще один выход из положения – организация волонтерской помощи. Однако, это может помочь в кратковременной поездке на один день, а многодневный тур, когда маломобильному туристу постоянно нужна помощь, волонтерство – дело проблемное.

Объекты показа

как правило, **являются целью приезда** туристов, чтобы получить от поездки максимум впечатлений и эмоций, посмотреть запланированные места и достопримечательности, сделать фото и видео, приобрести сувениры, сделать покупки.



При планировании маршрута для туристов с инвалидностью ключевое значение имеет не только сам объект показа, но и вся инфраструктура вокруг: пешеходные пути, транспорт, места размещения и питания.

Безусловно, без физической, архитектурной доступности определенным категориям туристов объект посетить и осмотреть не удастся. Поэтому адаптированной, в первую очередь, должна быть входная группа - это пандусы, поручни, тактильные указатели, стикеры на стеклянных дверях и пр. Не менее важно обеспечить и пути движения внутри объекта: ширину дверных проёмов, отсутствие порогов, наличие адаптированных лифтов или подъемников и др. Должны соответствовать требованиям приспособленные к нуждам особенных туристов санитарно-бытовые помещения, санузлы, душевые кабинки. Если к месту показа надо добираться на транспорте, то следует предусмотреть стоянку с выделенными местами для автомобилей инвалидов.

Что касается информационного обеспечения, то информация должна быть доступна в разных форматах. **Для людей с нарушением зрения** – это тактильные экспонаты и макеты, надписи шрифтом Брайля, контрастные указатели, крупные или аудиодублированные этикетки к предметам осмотра. **Для людей с нарушением слуха** – это субтитры к видеоматериалам, оборудование, совместимое со слуховыми аппаратами, услуги сурдопереводчика или тифлосурдопереводчика, аудиогиды. Кроме того, на экскурсионных маршрутах могут быть программы, учитывающие особенности восприятия при ментальных



нарушениях – это картинки, простой язык, несложные задания.

Очень важна при организации отдыха туристов с нарушениями здоровья подготовка персонала. Гиды, администраторы и сотрудники должны быть проинструктированы, как работать с особенными гостями, как правильно оказать им помощь. Группы таких туристов обычно немногочисленны, до 5-10 человек, на осмотр объекта закладывается больше времени. С такими посетителями работают и сотрудники, и сопровождающие, если это необходимо. Им важно знать об особенностях разных категорий, чтобы корректно взаимодействовать с туристами, учитывать их потребности и эмоциональные реакции. Поэтому следует уточнить у самого человека его ограничения и пожелания.

При этом не менее важно, чтобы между объектами показа и в местах отдыха тоже не было барьеров. Ну и, если у туриста есть хронические заболевания, стоит заранее продумать возможность экстренной медицинской помощи на маршруте.

Пляжи, горнолыжные трассы

Для достижения доступности **на пляже** теперь следует обеспечить зону с твёрдым покрытием в пределах 100 метров от входа, сделать вход-выход доступным для колясок, оборудовать душевую кабину, также доступную для людей на коляске, обеспечить спасательные жилеты и специальный спуск на воду. На некоторых российских курортах и в местах отдыха такие пляжи уже есть, но их пока мало.

Горнолыжные трассы тоже претерпевают значительные изменения. Теперь, как минимум, одна трасса в составе комплекса должна иметь стартовую площадку, адаптированную под ограничения конкретного человека (с учётом его особенностей передвижения). На этой же трассе должна быть обеспечена мобильная или радиосвязь между инвалидом и инструктором либо другим сотрудником, который отвечает за помощь.

Помимо самих горнолыжных трасс, важно создать условия для самостоятельного передвижения посетителей с инвалидностью. В первую очередь, это пешеходные дорожки с твёрдым покрытием для безопасного и комфортного перемещения туристов с ограничениями. Кроме того, нужна парковка с 10% специальных мест с комфортной зоной посадки и высадки маломобильных туристов.

На оборудованной трассе предусматриваются места для хранения кресел-колясок, чтобы человек мог временно оставить свою коляску на время катания. На трассе необходимо присутствие хотя бы одного сотрудника, который будет отвечать за помощь инвалидам. Таких работников нужно обучать, чтобы они могли сопровождать людей с нарушениями зрения или самостоятельного передвижения, а кнопка экстренного вызова позволит быстро прийти на помощь, в случае необходимости.

Обученная собака-проводник, у которой есть соответствующий паспорт, имеет право находиться на территории с незрячим или слабовидящим хозяином.

Как отмечают специалисты «Hebi travel», международный стандарт ISO 21902:2021 и методология UN Tourism уже давно работают с понятием **«цепочка доступности»**: непрерывный маршрут от планирования поездки до отъезда. Сюда включены - информация, транспорт, размещение, питание, активности, возвращение. Если «рвётся» одно звено, то «рвётся» вся цепочка. Однако, российские нормы пока собирают доступность по отдельным элементам, а не по маршруту целиком.

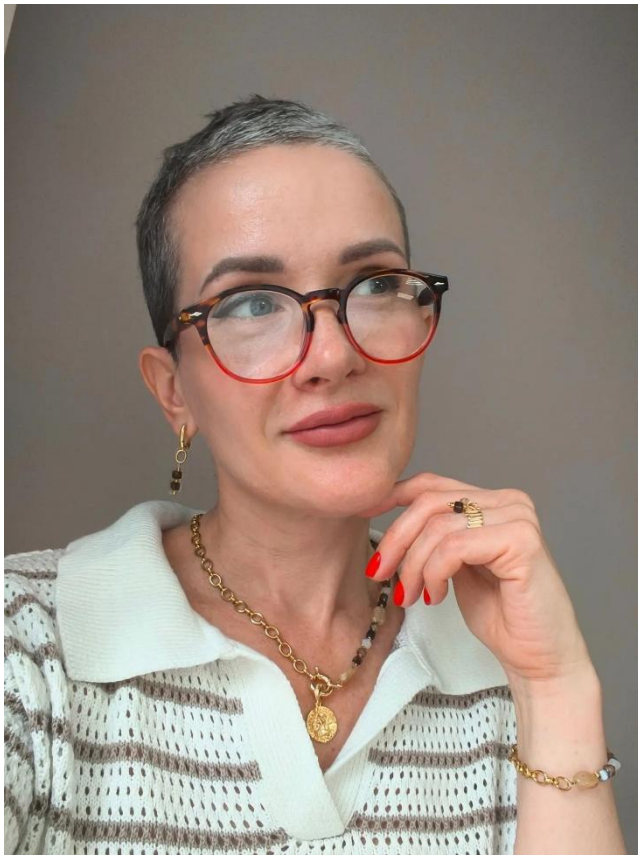
Турагентства и туроператоры обязаны представить **честную информацию** на своих сайтах и в социальных сетях о доступности оказываемых услуг.

Каждый отправившийся в путешествие турист сам определяет для себя ту степень безопасности, при которой он будет чувствовать себя спокойно и комфортно: если есть страхи, фобии, неуверенности или сомнения, лучше не рисковать – не подходить к краю воды или обрыва, не карабкаться на самую высокую точку горнолыжной трассы, не заплывать далеко, не превышать для себя допустимые нагрузки при ходьбе, в общем рассчитывать свои силы, - тогда впечатления от поездок будут только хорошие.

Я – сама: сильная история

Когда кажется, что всё рушится, иногда спасает самое простое: держать в руках бусины и собирать из них красоту. У Виктории был тяжёлый диагноз, курсы химиотерапии, реабилитация и долгий путь принятия себя. Но именно в этот период её хобби — создание бижутерии — стало не просто увлечением, а настоящей опорой. Сейчас она делает украшения на заказ, дарит людям маленькие поводы улыбаться, и одновременно учится жить в обновлённом мире, где многое стало другим. Эта история не про трагедию, а про то, как из боли рождается созидание и даже в самые тёмные дни можно создавать что-то светлое.

«Спасибо, рак!»



Меня зовут Виктория, мне 45 лет. Я живу в небольшом провинциальном городе на границе нашей бескрайней страны. Люблю свою маленькую родину и принимаю её со всеми особенностями.

Я жила как обычная женщина: пыталась строить жизнь и быть счастливой. В стремлении убежать от комплексов и поскорее стать взрослой в 20 лет вышла замуж, а в 22 родила сына. Любовь закончилась через семь лет. Потом был второй брак — ещё одна попытка найти то самое пресловутое счастье.

Годы шли, а тело трещало от боли, нутро ныло от непонимания, и не покидало ощущение, будто из меня вязали морские узлы. Я терпела и старалась верить в светлое будущее. История не про физическое насилие — это была более глубокая трагедия. Через 15 лет жизнь резко выбила меня из этой серой полосы жёстким ударом по голове. Полгода ушло на принятие и осознание. После расставания с мужем я начала понимать, что всю жизнь бежала не туда, стремилась к ложным ценностям. Мои попытки залатать душевные раны ненужными отношениями терпели фиаско. Я хотела быть счастливой за чужой счёт — брать душевное тепло и свет извне, ничего не отдавая взамен. Не потому, что была плохой, просто не знала, не умела и не понимала, зачем пришла в этот мир и в чём моя ценность. В голове процветали эгоизм и гордыня.

Спустя год случилась встреча, которая переросла в отношения. Они оказались на удивление спокойными — без эмоциональных качелей и надрыва. Первое время мне даже было скучно. Мы живём словно в параллельных мирах: не пересекаемся, не нарушаем личное пространство,

счастливы по отдельности и лишь дополняем друг друга. Когда мы рядом, жизнь становится ещё лучше и радостнее.

Постепенно во мне начал происходить сдвиг в принятии себя: я осознала, что, как и каждая женщина, — неповторимое и прекрасное творение. Я старалась развиваться, пересматривала свои установки, училась выбирать и любить себя. Казалось, жизнь наладилась, и долгожданное счастье наконец пришло.

Но в конце ноября 2025 года в моей жизни прогремел гром. Был обычный рабочий день, море планов и желание бежать вперёд. Всё изменила неприятная тяжесть в области молочной железы — даже не боль, а лёгкий дискомфорт, который беспокоил всего один день. Учитывая наследственность, я сразу решила обратиться к врачу. Дальше всё пошло как в тумане: УЗИ, маммограмма, трепан-биопсия, слёзы и растерянность — я не понимала, куда двигаться дальше. Время тянулось бесконечно, словно жевательная резинка. Это был самый сложный момент: почти каждый вечер я рыдала, а днём надевала маску уверенности. Перед глазами стояла картина: семь лет назад у меня на руках от рака груди умирала мама. Сомнений не было — я точно знала, что это он.

Все, кто знал о ситуации, старались меня успокоить: твердили, что всё хорошо, что я напридумывала, что мысли материальны и нужно думать о хорошем. Сейчас я понимаю: они искренне хотели поддержать. Но в моих ушах пульсировала другая мысль: «Со мной что-то не так, раз меня никто не слышит». Хотелось кричать, выть, но я сдерживалась: ведь я воспитанная и адекватная, мне нельзя закатывать истерики.

Через две недели неопределённости мне озвучили диагноз: трижды негативный рак молочной железы — самый агрессивный тип (предварительно — 1-я стадия). Первой мыслью был жуткий страх за сына: семь лет назад мы похоронили его отца, и теперь он мог совсем осиротеть. А потом пришло странное спокойствие — вакуум, пустота. Ни слёз, ни истерик, ни вопросов «за что, почему я?».

Во второй половине декабря вокруг царила предновогодняя суета: все выбирали подарки и продумывали праздничное меню. А у меня в голове была лишь одна мысль: «Господи, спасибо, что успели вовремя». Операцию назначили на последний операционный день года: ждать ещё месяц в моём случае означало потерять шанс.

Операция прошла относительно успешно, но по результатам мне поставили 2-ю стадию: агрессивная опухоль успела затронуть лимфоузел. Впереди ждали восемь курсов химиотерапии, 20 сеансов лучевой терапии — и, как следствие, инвалидность второй группы.

Первый курс химии дался тяжело: меня буквально свалило на несколько дней. Больше всего выбивало из колеи размытое сознание, полное отсутствие сил и желания что-либо делать. Мысль «я не выдержу» настойчиво преследовала меня. Но потом я втянулась. Меня спасали близкие, работа и моё увлечение. Фраза «Красота спасёт мир» действительно работает: красота спасла и меня.

Ещё до болезни я начала делать бижутерию — для себя, любимой. Мне нравился сам процесс и результат, я с удовольствием носила свои украшения, а позже стала дарить их подругам. Изготовление бижутерии стало для меня настоящей медитацией: я словно проваливалась в другую реальность, и все сложности уходили на задний план. Время пролетало незаметно, а простое ощущение бусин в руках уже приносило радость.

Лечение шло на позитиве — до того момента, когда начали выпадать волосы. Честно признаюсь: я очень переживала, боялась своей реакции. Старые комплексы, предвзятое отношение к внешности и страх чужого мнения ещё терзали меня. В интернете мне часто попадались видео о том, как сыплются волосы, как

женщины бреют голову после химиотерапии. Но страшнее всего было не решиться на стрижку, а каждое утро вставать и смотреть на своё отражение, замечая новые залысины. Хотелось хоть на день продлить прежнюю причёску, но волосы заполонили всю квартиру, и это только усиливало депрессию.

Настал «день Х». Я одновременно плакала и смеялась, пока волосы сыпались под лезвиями машинки. Было забавно, и первой мыслью после стрижки стало: **«У меня череп правильной формы, я красивая и без волос!»** Раньше я выискивала в себе недостатки: морщинки, слишком большой нос, неидеальные волосы. Теперь я, напротив, искала достоинства. Неожиданно для себя я полностью приняла своё тело: ненавистный целлюлит перестал раздражать, а сам факт, что у меня есть грудь, делал меня счастливой. Потом выпали брови и ресницы — и оказалось, что я и без них очень даже привлекательна.

Для близких мои внешние изменения ничего не значили: я осталась для них той же Викой, моя ценность не изменилась. И тогда я не просто осознала, а почувствовала каждой клеткой: люди, которые любят и искренне ко мне относятся, не выискивают недостатки. Любовь либо есть, либо её нет — её нельзя купить или заслужить. Мой любимый мужчина смотрел на меня — лысую, с отёками, без ресниц и бровей — с той же теплотой и любовью. Его взгляд не изменился, и в этом было настоящее, искреннее чувство.

Отдельной болью стала тема принятия «не таких» людей обществом. Не знаю, что было сложнее: впервые выйти на работу в парике или позже — без него, с едва отросшими волосами. Было очень некомфортно притворяться, что мне всё равно, что я не замечаю чужих взглядов. Тяжело осознавать, что женщине будто нельзя быть такой, какая она есть, и приходится прятаться за париками и шапочками.

Я старалась раскрасить будни: купила шёлковые платки и модные шапочки, сделала накладку из искусственных волос под головной убор. В парике находиться весь день было невыносимо: мучили приливы, чувство сдавленности и головная боль. Я ощущала себя белой вороной, точнее, клоуном, и с нетерпением ждала момента, когда смогу выйти с открытой головой. Но и тут ждала новая сложность: без парика взглядов и комментариев стало ещё больше. Это была очередная ступень принятия себя, и попытка перестать зависеть от чужого мнения.

Внутри всё кричало от фраз вроде «Волосы — не зубы, вырастут быстро». Странно, но никто из солидарности не состриг свои волосы. А слова «Всё будет хорошо» порой звучали почти как насмешка. «Хорошо» — это как? Я проснусь, и окажется, что весь этот кошмар был сном? Или я умру без мучений? Или войду в пожизненную стойкую ремиссию? Я не осуждаю людей за такие слова: подобрать правильные фразы, чтобы поддержать человека с тяжёлым диагнозом, невероятно сложно. Просто теперь я смотрю на мир иначе, чем те, у кого есть ощущение мнимого «завтра».

Если бы я раньше замечала, как прекрасен мир, как восхитительна природа, как красивы люди вокруг… Сейчас я счастлива уже от того, что моё сердце бьётся, я могу дышать, у меня есть силы встать утром и поехать на работу.

Стараюсь относиться к жизни и к своей ситуации как к игре: очень хочется выиграть в этом раунде. Но если что-то пойдёт не так — ничего страшного не случится: в конечном счёте все мы когда-нибудь «проиграем», вопрос лишь во времени. Я делаю всё, чтобы моя «игра» сияла яркими красками и радостью, стараюсь жить полноценно и насыщенно, по максимуму избегая негатива. Мы с семьёй по возможности путешествуем: так хочется увидеть и попробовать как можно больше.

Благодаря диагнозу у меня изменилось отношение к потерям, и за это я благодарна жизни. Я научилась прощать и прощаться с благодарностью. В нашей жизни нет ничего случайного, в том числе и

встречи. Хочу отдельно поблагодарить своих учителей, повстречавшихся на пути: благодаря им я многое поняла и многому научилась. А ещё в мою жизнь пришли замечательные люди, и я этому искренне рада.

Подруги помогли мне сдвинуться с мёртвой точки, и моё хобби вышло на новый уровень: теперь я делаю украшения на заказ и дарю красоту миру. Не передать, какое удовольствие я испытываю, видя, как девушки улыбаются, как загораются их глаза, когда они надевают мои бусики. Сначала мне не верилось: казалось, что их надевают из жалости, чтобы меня поддержать. К счастью, масштабы моего рукоделия выросли, и теперь я получаю тёплые отзывы даже от незнакомых людей. Пришло осознание: я талантлива, могу создавать что-то стоящее и востребованное.

Моя мечта сбылась: труд приносит мне и творческое удовлетворение, и финансовое вознаграждение. При этом я не оставляю основную работу: уже восемь лет тружусь помощником руководителя в крупном муниципальном учреждении. Для меня важен социум, важно чувствовать, что я могу быть полезной.

Впереди долгий процесс реабилитации — скорее психологической, чем физической. Нужно научиться жить без больниц и капельниц. Во время лечения был драйв, движение, адреналин. Но никто не рассказал, что будет «потом». Многие говорят о трудностях долгого лечения, но мало кто касается темы жизни после него. Когда лечение заканчивается, близкие радуются, что ты здорова. А для тебя только всё начинается: предстоит заново адаптироваться к миру, который раньше казался родным и понятным, а теперь ощущается чужим и незнакомым. Ощущение мира и я сама настолько изменились, что порой чувствую себя инопланетянкой.

Верю, что эти моменты неопределённости временны: жизнь примет меня обновлённой, и я приму её. Мечтаю о ремиссии. В ноябре меня ждёт первое контрольное обследование — это первый маленький шаг к большой мечте и к победе. Победе не над болезнью, а над своими комплексами и неверием в себя.



Если бы я раньше замечала, как прекрасен мир, как восхитительна природа, как красивы люди вокруг… Сейчас я счастлива уже от того, что моё сердце бьётся, я могу дышать, у меня есть силы встать утром и поехать на работу.

Дорогие читательницы!

Делитесь своими историями и фотографиями. Присылайте в чат-болталку сообщества

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

Я – сама: у юриста

Чувствуете, что в кабинете врача вас не слышат? Вы не беззащитны. Юрист Валерия Варсегова объясняет, как спокойно и по закону отстоять свои права без скандалов и нервов. Разбираем 4 рабочих правила: как сменить врача, не подписывать вслепую, получить свои анализы и куда жаловаться, если диалог не складывается. Плюс готовые фразы, которые можно просто скопировать и сказать на приёме. Читайте статью и забирайте шаблоны для реальных ситуаций.

Как говорить с врачами, чтобы тебя услышали: спокойная защита прав пациента



Валерия Варсегова – юрист, г. Киров

Основатель сообщества «СоцЮрист».

Опыт работы более 15 лет.

Кабинет врача — место, где легко почувствовать себя беззащитным. Спешка специалиста, сложные термины, ощущение, что «тут всё решают за меня». Но на самом деле у вас есть чёткие права, закреплённые в Федеральном законе № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Речь не о том, как давить или скандалить, а о том, как спокойно обозначить границы, задать правильные вопросы и получить помощь, которая вам действительно нужна. Вот четыре ключевых правила, которые работают без лишних эмоций.

1. «Я хочу другого специалиста» — это нормально.

По закону (ст. 21 323-ФЗ) вы имеете право выбирать врача и медицинскую организацию. Если контакт не сложился, врач вас не слушает или вы просто чувствуете внутренний дискомфорт, вы не обязаны терпеть. Перевод к другому специалисту в рамках ОМС или платной клиники — это стандартная процедура, а не каприз.

Готовая формулировка:

«Благодарю за уделённое время, но мне важно продолжить наблюдение у другого врача. Прошу оформить мои документы для передачи по выбору лечащего врача в соответствии со ст. 21 ФЗ № 323».

Поликлиника или страховая компания обязаны помочь с оформлением перевода.

2. Подписывать, не глядя, нельзя: право знать и решать.

Любое медицинское вмешательство, от укола до плановой операции требует вашего информированного добровольного согласия (ст. 20 323-ФЗ). Вам обязаны объяснить цель, методы, возможные риски и альтернативы простым, понятным языком. Вы

также имеете право отказаться от вмешательства, кроме экстренных случаев, напрямую угрожающих жизни.

Готовая формулировка:

«Прежде чем я подпишу согласие, прошу разъяснить мне простыми словами: зачем нужна эта процедура, какие есть риски и есть ли альтернативы? Мне важно принять осознанное решение».

Если врач торопит или отвечает агрессивно, то вы вправе попросить письменные разъяснения и время на обдумывание. Закон на вашей стороне.

3. Ваши анализы и выписки принадлежат вам

Вы имеете право напрямую знакомиться с медицинской документацией, получать её копии и выписки (ст. 22 323-ФЗ). Часто пациенты боятся просить результаты обследований, думая, что это «внутренние документы клиники». Это заблуждение, потому что карта, протоколы, снимки и заключения — это сведения о вашем здоровье.

Готовая формулировка:

«Прошу предоставить мне копию медицинской карты, результаты последних обследований и выписку из истории болезни в порядке, установленном ст. 22 ФЗ № 323. Готова получить документы лично или в электронном виде».

Важный нюанс: все запросы и жалобы лучше подавать в письменном виде лично через регистратуру (с отметкой о принятии на вашей копии), заказным письмом с уведомлением или через электронную приёмную/портал Госуслуг.

Устную просьбу можно «не услышать» или забыть, а на письменный запрос организация обязана дать официальный ответ в установленные законом сроки. Этот же принцип работает при обращении в страховую компанию, Росздравнадзор или прокуратуру.

4. Если диалог не получается: куда писать и как формулировать.

Бывает, что спокойный разговор не помогает и вам отказывают в помощи, нарушают сроки, игнорируют запросы на документы. Не нужно повышать голос, а нужно фиксировать факты в письменном виде.

Куда обращаться по порядку:

1.Страховая медицинская организация (СМО) – указана на вашем полисе ОМС. Это самый быстрый рычаг, так как они контролируют объем, сроки и качество помощи.

2.Росздравнадзор – контролирует соблюдение лицензионных требований и стандартов лечения.

3.Прокуратура – если нарушены фундаментальные права или есть признаки системной халатности.

По ФЗ № 59 «О порядке рассмотрения обращений граждан Российской Федерации» государственные органы обязаны ответить в течение 30 дней. Страховые компании обычно реагируют быстрее. Пишите сухо, по фактам, без эмоциональных оценок. Чем меньше эмоций, тем быстрее система начинает работать.

Вместо заключения

Право пациента — это не про противостояние, это про ясность, когда вы знаете свои границы и умеете называть их спокойным, уверенным голосом, меняется и тон диалога. Врач видит перед собой не «жалобного посетителя», а взрослого человека, который уважает себя и знает свои права.

Я – сама!

ТЯЖЁЛАЯ ТРАВМА?

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

1. Собирайте все меддокументы.
2. Оформите инвалидность (МСЭ).
3. Получите ИПРА — перечень нужных средств.
4. Встаньте на учёт в Соцфонд → пенсия, выплаты, сертификат.
5. Подключите соцработника (уход, продукты).
6. Начинайте реабилитацию — чем раньше, тем лучше.
7. Изучите льготы (лекарства, ЖКХ, санаторий).
8. Общайтесь с фондами и сообществами — не оставайтесь один.



Главное:
статус инвалидности = доступ к господдержке.

СФР: 8-800-100-00-01 | socrf.ru

Профессия без барьеров

Как превратить личный опыт в профессиональные навыки, даже если в трудовой нет записей. В материале Оксаны Соколкиной, директора учебного центра «Арт-Стар» — понятная методика «карты навыков»: пять шагов, которые помогут разложить по полочкам всё, что вы умеете, и перевести бытовые задачи на язык вакансий. Практичные приёмы, как называть навыки так, чтобы их видели рекрутеры, и как подкреплять их фактами. Идеально для тех, кто возвращается к работе, меняет профессию или собирает первое резюме.

Карта навыков: как перевести личный опыт в профессиональные компетенции



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»

«Мне нечего писать в резюме, я же не работала» — с этой фразы начинается чуть ли не каждая вторая консультация по карьере. И почти всегда она оказывается неправдой. Не «нечего писать», а «не умею видеть своё». Опыт у человека есть — просто он лежит не в графике «трудовая деятельность», а в жизни: в больничных коридорах, в онлайн-школе ребёнка, в материнских форумах, в ремонте, в ведении хозяйства на одну себя.

Разберём, как превратить этот опыт в язык, который понимает работодатель, то есть в профессиональные компетенции. Инструмент называется карта навыков, и его можно составить за один вечер с блокнотом и чашкой чая.

Что такое карта навыков и зачем она нужна

Карта навыков — это честный список того, что вы реально делали, и того, как это звучит на языке рынка труда. Работодатель не ищет «человека, который много пережил». Он ищет координацию, коммуникацию, работу с информацией, самостоятельность, планирование, клиентский сервис. Проблема в том, что вы этим занимались годами, просто не называли это модными словами.

Например, женщина восемь лет ухаживает за лежачей мамой: ведёт графики приёма лекарств, договаривается с врачами, оформляет документы, планирует бюджет. Если описать это буквально, получится «сидела дома». Если перевести на профессиональный язык, выйдет полноценное описание компетенций: планирование и контроль процессов, коммуникация со структурами, документооборот, финансовое планирование, поиск и анализ информации. При этом ничего не придумано, каждая строка правдива, просто переведена с «бытового» на «профессиональный».

Шаг 1. Инвентаризация: выписываем всё, что делали

Возьмите лист и за 20–30 минут выписывайте подряд, без цензуры и без мыслей «ну это же несерьёзно»:

работа — включая неофициальную: помогали подруге с сайтами, вели паблик, подрабатывали репетитором;

семья и уход — за детьми, родителями, родственниками;

здоровье — свой опыт реабилитации, адаптации, освоения технических средств: месяцы взаимодействия с врачами, санаториями, справками — это про стрессоустойчивость, переговоры и планирование;

волонтёрство и общественная активность — даже если это была организация поздравлений в подъезде;

увлечения, которые стали навыком: вязание на заказ, ведение блога, ремонт;

самообразование — всё, что изучали, даже по роликам в соцсетях.

Главное правило этого шага — не фильтруем. Сначала пишем всё подряд, оценкой займёмся позже.

Шаг 2. Разбираем каждый эпизод на навыки

Теперь берём любой пункт из списка и задаём себе три вопроса:

Что именно я делала руками? (писала тексты, считала деньги, договаривалась с людьми, учила, организовывала, отслеживала.)

С чем я работала? (с людьми, документами, цифрами, информацией, предметами.)

Что получалось лучше всего? За что меня хвалили или благодарили?

Допустим, вы вели группу мам в чате, собирали деньги на подарки и решали споры. Из этого вырастает целый набор компетенций: администрирование сообщества, коммуникация, урегулирование конфликтов, базовая организация мероприятий. Так любая жизненная история раскладывается на 15–25 навыков — и часто оказывается, что ваш личный опыт перекрывает требования десятков вакансий.

Шаг 3. Переводим на язык рынка

Это самый важный этап: нужно называть навыки так, как их ищут работодатели и системы подбора. Если в резюме написать «ответственная и добрая», это не попадёт ни в один фильтр поиска. Нужны формулировки, которые встречаются в вакансиях и профстандартах.

Примеры перевода:

«Помогала маме ориентироваться в интернете» — обучение и поддержка пользователей.

«Обзванивала больницы, узнавала, где нужна справка» — работа с входящими обращениями, телефонные переговоры.

«Подбирала сиделку: смотрела объявления, проводила собеседования, проверяла рекомендации» — отбор и первичная оценка кандидатов.

«Вела таблицу расходов и доходов семьи» — ведение таблиц, базовый уровень таблиц.

Полезный приём: откройте 5–10 вакансий, которые вам интересны, и выпишите оттуда требования. Потом сверяйте свой список навыков с этим перечнем. Совпадения — это и есть ваши готовые компетенции.

Шаг 4. Подкрепляем фактами

Навык без доказательства — просто слово. К каждой компетенции добавьте хотя бы один факт: сколько, с помощью чего и с каким результатом.

Сколько: «Вела сообщество на 800 человек», «планировала бюджет для семьи из 4 человек».

С помощью чего: «Работала в таблицах и мессенджерах», «оформляла документы через Госуслуги».

С каким результатом: «Нашла альтернативу и сэкономила 15 000 рублей в месяц», «выстроила график, при котором ни один приём не был пропущен за 3 года».

Именно факты отличают живое резюме от шаблонного. В самом документе личные обстоятельства можно не раскрывать, но на собеседовании вы будете уверенно говорить: «Я три года координировала уход за близким человеком — это научило меня планировать время и договариваться с разными инстанциями. Этими навыками я готова пользоваться и на работе».

Шаг 5. Собираем карту и раскладываем по целям

Когда список готов, разложите навыки по трём категориям:

Уже могу — есть навык и доказательства. Это база, с которой можно строить резюме прямо сейчас.

Могу почти — есть основа, но нужно подкрепить курсом или практикой. Обычно хватает 2–3 месяцев.

Хочу, но пока не умею — честный список желаний. Это не повод расстраиваться, а ваш план развития.

Из этой карты рождается стратегия: вы выбираете 1–2 направления, где ваши навыки «уже могу» совпадают с рыночным спросом, и двигаетесь оттуда. Это намного быстрее и надёжнее, чем пытаться «начать всё с нуля».

Чего делать не стоит

Не приуменьшайте свой опыт. Если вы три года вели сложный график без единого сбоя — это настоящая работа с процессами.

Не перевирайте факты. Перевод опыта — это не придумывание, а называние вещей профессиональными именами. Если спросят, откуда навык — расскажете честно, и эта история только усилит вашу кандидатуру.

Не ждите «разрешения» на то, чтобы считать свои умения ценными. Карта навыков — это ваше внутреннее дело, её не утверждает никто, кроме вас.

Маленькое задание

Возьмите один насыщенный эпизод своей жизни — хоть уход за близким, хоть организацию юбилея. Разложите его на 10 навыков, отвечая на три вопроса из шага 2. Переведите каждый навык на язык вакансий и добавьте к нему по одному факту (сколько, с помощью чего, какой результат).

Готово? Поздравляю: у вас уже есть основа для резюме. Дальше останется только выбрать, на какие вакансии вы его нацеливаете, — и это уже совсем другой разговор.

Я - сама!

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

Книжная полка

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. Активный пользователь социальных сетей. Благодаря Интернету нашла немало единомышленников, разделяющих её пристрастия в литературе и музыке. Автор подкаста «Мифостихия мира».

Автор сборника стихов «Вопреки реальности»

«Белые ночи» Достоевского: история, которая звучит современно

Три главных героя «Белых ночей» — Мечтатель, Настенька и сам Петербург. Да, город тут не просто фон: он словно чувствует вместе с героями. Туманные каналы, тихие набережные и призрачный свет белых ночей будто созданы для мечтаний и тихих признаний.

Сюжет простой и трогательный: одинокий Мечтатель встречает на улице плачу-

щую Настеньку. Они начинают гулять, делиться историями, и за четыре дня герой искренне влюбляется. Но у Настеньки есть своя надежда — она ждёт жениха. И в этом вся боль и красота повести: Мечтатель умеет любить бескорыстно, но боится настоящей близости.

Почему стоит прочитать «Белые ночи»?

Это «лёгкий» Достоевский. Если боитесь мрачных драм, начните с них: тут нет трагедий и философских тупиков — только тонкая лирика и тихая грусть. Сам автор называл повесть «сентиментальным романом», и это правда: здесь говорят не рассудками, а сердцем.

Герой без имени — это про каждого. Мечтатель годами живёт в фантазиях: влюбляется в портреты, разговаривает с домами и рекой. Сегодня мы бы сказали, что он «уходит в мечты» или «живёт в соцсетях». Достоевский описал этот тип одиночества задолго до интернета.

Ценность одного мгновения. Главная мысль повести звучит в одной фразе героя: «Боже мой! Целая минута блаженства! Да разве этого мало хоть бы и на всю жизнь человеческую?..» Даже короткое, но настоящее чувство может оправдать годы тишины.

Повесть совсем небольшая — её можно прочитать за пару часов. Отличный старт, чтобы познакомиться с Достоевским без перегруза.

А ещё по «Белым ночам» сняли несколько фильмов — и каждый режиссёр увидел историю по-своему:

«Белые ночи» (1957, Италия);

«Белые ночи» (1959, СССР);

«Четыре ночи Мечтателя» (1971, Франция);

«Возлюбленная» (2007, Индия).

Кто-то бережно передал дух книги, кто-то перенёс действие в другую эпоху, а кто-то сделал свободную вариацию.

«Белые ночи» — это не просто рассказ о несбывшейся любви. Это опыт: немного грусти, много сострадания и светлая надежда, что даже одинокая душа умеет радоваться счастью другого.

Приятного чтения и просмотра!

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 — 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!

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОСТРОМ СТРЕССЕ

1 СТОП

Замрите. Прекратите
любые движения.
Никуда не бегите.

2 ЗАЗЕМЛЕНИЕ (5-4-3-2-1)

- 5 — вижу
- 4 — трогаю
- 3 — слышу
- 2 — чую
- 1 — чувствую во рту

3 ДЫХАНИЕ «КВАДРАТ»

Вдох (4с) → Задержка (4с) → Выдох (4с) → Задержка (4с)

Повторить 3–4 раза.

4 ФАКТЫ

Ответьте себе:
«Что происходит прямо сейчас?» —
только сухие факты,
без оценок и прогнозов.

**Если состояние не уходит более суток →
обратитесь к специалисту.**



Если на фото красивая женщина, а голос в трубке мягкий — это ещё ничего не значит. За улыбкой с котёнком может прятаться кто угодно: от соседа с ноутбуком до нейросети. Разбираем, как работают такие схемы — и 5 шагов, как не попасться.

Улыбка, котёнок, перевод: разбор самого тёплого мошенничества

Многие до сих пор верят: красивая женщина на фото — значит, настоящая. Мягкий голос — значит, можно доверять. Наивно. И этим пользуются все, кому не лень.

«Взломать доверие» может даже Макс — парень из соседнего подъезда, который разбирается в компьютерах чуть лучше среднего. Ему даже напрягаться не придётся.

Всё начинается с сообщения. Приходит «Катя»: на аватарке котёнок и улыбка. Пишет: «Ой, привет, мы случайно не знакомы? Ты очень похож на моего друга из Питера». Разговор теплеет: шутки, интерес, комплименты. А через пару дней — просьба об одолжении: скинуть номер, перейти по ссылке, принять перевод и переслать деньги на другую карту.

Человек переходит, вводит логин и пароль. «Катя» исчезает — вместе с аккаунтом, данными и деньгами. Или хуже: остаётся и от имени жертвы пишет её близким. И мама переводит деньги, потому что голос в трубке был похож.

Почему женское лицо работает безотказно

Мне кажется, потому что женщина кажется неопасной: «не может обмануть». Этот стереотип сидит глубоко, и злоумышленники это знают. Женские профили проходят любой фильтр. Женщина с котёнком не вызывает подозрений. Улыбка отключает осторожность. А за улыбкой может стоять кто угодно: группа профессионалов, парень с ноутбуком на кухне или нейросеть, которая в реальном времени генерирует фото, голос и текст.

Человек думает, что общается с «Катей». На самом деле — с алгоритмом. И алгоритм учится на каждом ответе: он знает о жертве больше, чем она о нём.

И это не только про деньги. Женское лицо используют для шантажа, слива личной информации и разрушения репутаций. Человеку пишет «подруга», предлагает откровенный разговор. Он ведётся, говорит лишнее — а потом этот разговор оказывается у тех, кто требует что-то взамен. И выхода нет: стыдно, страшно, непонятно. А виноватым оказывается тот, кто «сам повёлся».

Такое случается каждый день — с обычными людьми, с блогерами, с бизнесменами. Никто не застрахован.

Как не попасться: пять шагов

Перестать верить картинкам. Фото генерируется нейросетью за секунду, голос подделывают за пять минут, видео тоже научились. Верить можно только живому общению в реальном времени. Если собеседник избегает видеозвонка и прячется за отговорками — это красный флаг.
Никогда не переходить по ссылкам от незнакомцев, как бы красиво ни звучала просьба. Именно так крадут аккаунты.
Включить двухфакторную аутентификацию везде, где можно. Это как второй замок на двери. Разбираться в ней не нужно — просто включить в настройках каждого приложения (в мессенджерах и соцсетях она есть).
Никогда не пересылать деньги по просьбе незнакомых людей, даже если у них слёзы в голосе. Это классическая схема, которая всё ещё работает.
Доверять интуиции. Если внутри что-то ёкает, значит, так и есть.
В интернете не все хотят дружить. Многие хотят что-то получить. И они используют всё, что работает. А работает женское лицо: оно открывает двери, которые иначе были бы закрыты, размягчает сердце, отключает критическое мышление.
За самой милой аватаркой может скрываться кто угодно. Ему нужны не комплименты — ему нужны ваши данные. Так что берегите себя и не ведитесь на улыбку с котёнком.

Ваша Eva Latruan

Я – сама: у психолога

Для многих женщин назвать свою цену — уже смелость. Для женщин с инвалидностью — смелость вдвойне: ведь барьеры бывают не только внешние, но и внутренние.
В статье говорим про стыд и самооценку: откуда берётся “я этого не стою”, как культурные и семейные установки незаметно снижают наши ставки — и что делать, чтобы вернуть себе право на справедливую оплату. С примерами, практиками и без “просто поверь в себя”

Деньги, стыд и самооценка: почему «я этого не стою» мешает зарабатывать



Анастасия ТРЕЩИЛОВА – международный психолог.

Автор книг по психологии и отношениям.

Автор курса «Психолог в социальной сфере».

Преподаватель и эксперт в СМИ.

Откуда вообще берётся «я не стою»

Фраза «я этого не стою» редко придумывается в момент переговоров о цене. Обычно она родом из детства и вырастает из нескольких источников.

Первый — семейный сценарий. В семьях, где деньги были темой стыда, страха или конфликта, у ребёнка не формируется спокойного отношения к ним. «Деньги — грязь», «не высовывайся», «богатые нечестные», «нам, конечно, не положено» — эти установки впитываются раньше, чем мы начинаем осознавать, что это не факты, а чьи-то убеждения.

Второй — обесценивание. Если усилия ребёнка регулярно встречались реакцией «ну и что, могли бы лучше», «не хвались», «а вот у соседей дочь…» — самооценка привыкает быть заниженной «на всякий случай». Просить за свою работу больше становится страшно не потому, что ты не умеешь, а потому что внутри живёт ожидание: сейчас скажут, что я слишком много о себе думаю.

Третий — женский культурный контекст. Мы выросли в культуре, где «удобная женщина» десятилетиями считалась добродетелью. Скромная, нетребовательная, не претендующая. Женщина, которая называет высокую цену, рискует столкнуться с ярлыками: «дерёт втридорога», «задавалась». И телу проще уступить, чем выдержать этот взгляд.

Четвёртый — реальный опыт. Был случай, когда ты назвала цену, а тебе ответили «да ты что,

обнаглела» или просто перестали отвечать на сообщения. Нервная система запомнила: называние цены = опасность. И теперь она делает всё, чтобы этого не повторилось.

Как это выглядит в жизни: голоса

«Я делаю проект за три дня, а цену назначаю как за два дня работы. Всё время закладываю скидку "на всякий случай", хотя никто её не просил».

«Мне неловко брать деньги за то, что я делаю с удовольствием. Как будто я кого-то обманываю».

«Когда заказчик сам называет сумму побольше, я сначала не верю. Потом думаю, что где-то ошиблась».

«Знаю, что мои услуги стоят дороже. Но скажу честно: мне страшно, что если я назову реальную цену — останусь совсем без работы».

Узнаёшь себя хотя бы в одном? Это не «слабый характер» и не «просто неуверенность». Это конкретные, изученные психологические механизмы — и у них есть названия.

Три механизма, которые держат нас в дешёвом сегменте

Синдром самозванца. Ощущение, что твой успех — везение, а «настоящие» профессионалы вот-вот тебя разоблачат. Исследования показывают, что это явление встречается у 70–80% людей хотя бы раз в жизни, и среди успешных женщин — особенно часто. Парадокс: чем выше компетентность, тем выше требования к себе и тем легче обесценивать свои достижения.

Синдром хорошего/удобного человека. Стыд — одна из самых тяжёлых эмоций, и психика выучивает: чтобы его не переживать, надо не создавать ситуаций, где можно быть «плохой». Просить цену выше — как раз такая ситуация. Проще отдать дешевле, чем почувствовать себя «наглой».

Неконгруэнтная самооценка. Если внутри есть убеждение «я недостаточно», то высокая цена ощущается как ложь. Не потому что ты не компетентна — а потому что внутренний образ себя отстаёт от реального. Ты можешь делать работу уровня «дорого», но внутри до сих пор сидит девочка, которой говорили, что она «не дотянет».

Что с этим делать: практика

Работа с денежными установками — это не одномоментное «полюби себя». Это последовательность. Вот с чего начать.

1. Проведи ревизию своих денежных убеждений.

Возьми лист и напиши все фразы про деньги, которые ты слышала в детстве от семьи. Не фильтруй — пиши всё: «деньги не главное», «на чужое не смотри», «мы не из той среды». Теперь посмотри на список глазами взрослого: какие из этих установок — твои? Какие ты хочешь оставить, а какие — отдать обратно их авторам?

2. Разведи цену и твою ценность как человека.

Ключевая путаница: цена работы ≠ цена личности. Ты не «стоишь» 50 тысяч за час — ты просишь оплату за конкретный результат, вложенное время, опыт и ответственность. Практика: напиши, что конкретно входит в твою услугу. Не «я делаю сайты», а: «я анализирую задачу, проектирую структуру, адаптирую под вашу аудиторию, делаю правки, даю поддержку после сдачи». Когда видишь список — становится понятнее, за что именно платят. И становится неловко называть цену «на глазок», без учёта всего этого объёма.

3. Посчитай свою реальную стоимость — арифметикой, а не самоощущением.

Многие женщины назначают цену по принципу «сколько не жалко». Вместо этого: посчитай свои расходы (налоги, подписки, оборудование, обучение), заложи время на администрирование и на «непродаваемые» часы, добавь желаемую прибыль. Получится конкретная цифра. Её можно проверить на

рынке — и чаще всего окажется, что она выше той, которую ты называла изнутри «я не стою».

4. Работай с телесной реакцией на цену.

Стыд — это телесная эмоция: жжение в щеках, желание сжаться, отвести глаза. Практика «назови и удержи»: произнеси свою цену вслух (себе, потом в зеркале, потом — в тренировочном диалоге с подругой). Заметь, где тело напрягается. Не «убери страх», а просто задержись в этом дискомфорте на 30–40 секунд, не отступая. Нервная система обучается так: повторяющийся опыт «я назвала цену — мир не рухнул» постепенно перестраивает реакцию.

5. Веди дневник успехов — без «скромности».

Раз в неделю записывай: что я сделала, какие результаты получила, за что меня поблагодарили. Синдром самозванца живёт на избирательной памяти: он помнит промахи и не помнит победы. Дневник делает картину честной.

6. Начни с «тестовых» повышений.

Не стоит сразу замахиваться на +300%. Подними цену на 10–20% для новых клиентов. Поживи с этим. Заметь, что случилось: как правило, оказывается, что никто не разбежался, а твоя уверенность выросла. Это лучший аргумент против внутреннего «меня выкупят насквозь».

Про вину и «а вдруг я обманываю»

Отдельная важная тема: чувство вины за высокую цену. Часто за ним стоит убеждение «если я возьму больше — кого-то обделю». Психологически это возврат к детскому сценарию: чтобы меня любили, я должна быть маленькой и незаметной, не претендовать на «слишком много».

Здесь работает простая, но непопулярная мысль: твоя достойная оплата — это не отъятие у мира. Это обмен. Ты даёшь продукт, expertise, время, энергию — и получаешь адекватное вознаграждение. Это не «взять больше, чем заслужила», это справедливая сделка. К слову: недооценка своей работы — это тоже нечестность, только направленная на себя.

Пара слов о словах

Обрати внимание на свою речь в переговорах. Оговорки вроде «ну, если вас устроит», «могу сделать дешевле, если нужно», «я не очень дорого» — это не вежливость, это самообесценивание, встроенное в язык. Попробуй формулировку: «Стоимость моей работы — X рублей. Оплата — до начала / по этапам». Спокойно, без оправданий, без «ну» в начале. Звучит по-другому не только для собеседника — звучит по-другому для тебя самой.

Вместо вывода

«Я этого не стою» — это не правда о тебе. Это чужой голос, инкорпорированный в твой внутренний диалог. И как любой голос — он может быть услышан, расспрошен и переубеждён.

Работа с деньгами — это на самом деле работа с самооценкой, с семейной историей и с правом занимать место. Медленно, неровно, с откатами — но это работает. И одно из самых ценных открытий на этом пути: когда ты перестаёшь стыдиться своих денег, у тебя появляется больше ресурса не только на заработок, но и на жизнь — ту, где ты не «удобная», а настоящая.

Если тема отозвалась — начни с малого: напиши список денежных установок из детства. Это займёт 20 минут, а сдвинуть может больше, чем месяцы размышлений.

Женщина, которая разыскивала пропавшего без вести мужа, получила в соцсетях сообщение от гадалки. Та нашла её сама и заявила: «Я погадала — он жив, но ранен». Дальше пошли «защита», «молитва» и «откуп бойца», каждая услуга оплачивалась отдельно. За неделю набежало 75 тысяч рублей, а когда жертва попросила деньги назад, мошенница ответила, что нужны ещё переводы, иначе обряд не завершится. Суд признал это обманом и приговорил аферистку к году и шести месяцам условно. Почему такие схемы работают и где проходит граница между верой и сделкой, мы выяснили с писателем и шаманом Карагаем.

«Я погадала — он жив»: как устроен бизнес на чужом горе



Фото: Анасатсия Потоцкая

Карагай – писатель, культуролог, шаман, г. Москва

Автор книг на темы азиатской культуры. Эксперт СМИ.

Как это устроено

Начало у этой истории самое обычное и самое страшное одновременно. Женщина искала мужа. Писала в соцсетях, публиковала фотографии, просила откликнуться хоть кого-нибудь, кто что-то знает. Такие посты — открытая книга для любого, кто умеет читать чужую боль. Гадалка прочитала написала первой, безо всякой просьбы, и сразу выдала то, что жертва хотела услышать больше всего на свете: «Я погадала — он жив, но ранен».

Дальше схема разворачивалась по накатанной. «Поставить защиту» — перевод. «Направить молитву», «провести обряд откупа для бойца» — ещё переводы. Каждая «услуга» оплачивалась отдельно, и за неделю набежало 75 тысяч рублей. Когда жертва заподозрила неладное и попросила деньги назад, мошенница не растерялась: нужны ещё переводы, иначе обряд не завершится, а всё, что уже сделано, пойдёт прахом. Это классический приём удержания — человек, который уже вложил деньги и надежду, психологически не может остановиться, потому что остановка означает признание, что всё было зря.

Финал — в суде. Действия квалифицировали как мошенничество, приговор

— год и шесть месяцев лишения свободы условно. Ущерб, впрочем, возместили ещё до приговора, как только запахло уголовным делом. Классический сценарий: пока жертва верит — деньги текут рекой, как только появляется статья — «всё верну, я же не со зла».

Рынок, который вырос на чужом горе

Сама по себе история с гадалкой — не новость. Такие схемы работали всегда, задолго до всяких потрясений. Новость в её масштабе. Журналисты федерального канала, освещавшие это дело, провели собственный эксперимент: приходили на приём к «гадалкам» под видом клиентов. Результат предсказуемый — деньги брали, говорили наугад, а после разоблачения пожимали плечами: карты так показали. И цифра, которая говорит о явлении больше любых слов: только в одном крупном городе количество объявлений со словом «гадалка» исчисляется сотнями, если не тысячами.

Это значит, что мы имеем дело не с одиночкой, которая решила подзаработать на чужой беде, а с рынком, у которого есть предложение, спрос и своя ценовая политика. Спрос создают люди, у которых не осталось ничего, кроме надежды. Предложение — те, кто научился эту надежду упаковывать и продавать.

Карагай объясняет, почему этот рынок вообще возможен: «Шаман не волшебник, он скорее служитель культа. И теперь вопрос: на глаз вы сможете определить, настоящий он или нет? Даст он вам желаемый результат или просто выкачает все деньги и потом не получившееся спишет на нежелание духов помочь вам?» Сказано это не про конкретную историю, но звучит как приговор всей индустрии, которая кормится с рук людей, потерявших близких. Рынок держится не на вере, а на том, что у человека нет способа проверить, кто перед ним.

Карагай предлагает жёсткий критерий, по которому можно отличить практикующего от самозванца: «На совершение любой практики у человека должно быть специальное образование. Лечишь — диплом врача, учишь — педагога. Если у тебя его нет — ты последователь традиции, любитель, интересующийся — не более». К гадалке из этой истории критерий применим напрямую. Диплома у неё не было, зато была готовность говорить то, что человек хочет услышать, и брать за это деньги. И это, пожалуй, главный маркер — не отсутствие корочки, а наличие готовности продавать надежду по прейскуранту.

При этом Карагай настаивает на важной вещи: не надо валить в одну кучу веру и мошенничество. Люди, которые имитируют традицию, не имея ни посвящения, ни образования, — это одна история. Уголовное дело по статье «мошенничество» — совсем другая. Граница проходит именно здесь, и её стоит держать в голове, чтобы не очернять тех, кто к делу отношения не имеет.

Где заканчивается вера и начинается сделка

«Чтобы лечить болезни, бог создал врачей. Чтобы решить личные проблемы — психологов. Денежные — финансистов и работу, в конце концов. Шаман может настроить человека на решение проблемы», — говорит Карагай. Из этой мысли следует простая вещь: тот,

кто обещает за деньги вернуть пропавшего, торгует не верой и не традицией. Он торгует надеждой, и делает это по статье Уголовного кодекса. Настоящая практика — если она вообще существует — не даёт гарантий результата. Она может направить, поддержать, настроить. Но она не может обещать того, чего не существует. А тот, кто обещает — либо шарлатан, либо мошенник, и разница между этими двумя категориями только в наличии умысла.

Как распознать развод: пять признаков

Прокуратура и МВД не раз описывали механику таких схем, и она почти всегда одинакова. Вот пять признаков, по которым можно понять, что вам продают надежду, а не услугу.

Срочность и давление. Вам говорят, что решать нужно немедленно, «иначе будет хуже», «обряд сорвётся», «обратный эффект». Срочность подавляет критическое мышление и не даёт времени подумать. В одном из дел таролог убеждала жертву, что при отказе перевести деньги случится негатив, и девушка перевела 374 тысячи рублей, после чего её заблокировали.

Деньги на карту физического лица. Легальные услуги, если они вообще легальны, не требуют переводов на личную карту без договора и чеков. Добросовестные исполнители не просят переводить деньги на счета третьих лиц. Если вас просят перевести на карту — это уже сигнал.

Обещание гарантированного результата. «Верну мужа», «сниму порчу», «исцелю». Настоящая услуга не может гарантировать того, чего не существует. Гарантия сверхрезультата — признак мошенничества, и это сформулировано не журналистами, а надзорным ведомством.

Давление на страх и надежду одновременно. Сначала вам говорят, что всё плохо и будет ещё хуже, потом обещают спасение — за деньги. Это эмоциональные качели, на которых жертву удерживают, пока она не отдаст всё. Психологи отмечают, что в трудные моменты критическое мышление отключается, и этим пользуются.

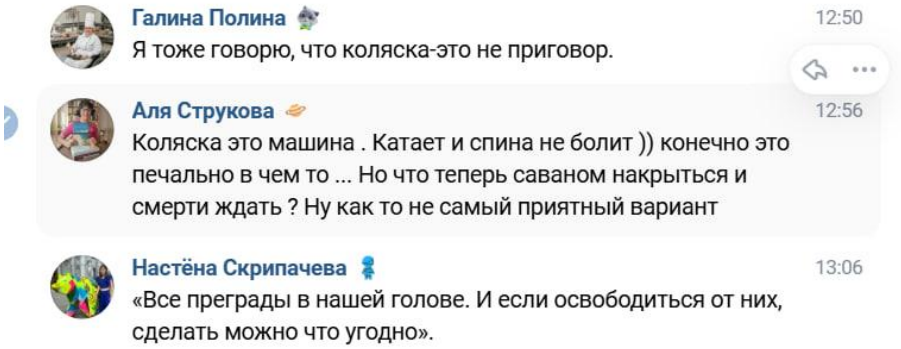
Отсутствие документов и внятного предмета оплаты. Спросите, за что именно вы платите, получите ли чек, есть ли договор. Если ответа нет, а есть только «карты так показали» и «духи велели» — это не услуга, это развод. Карагай и здесь даёт ту же логику: нет диплома, нет договора, нет чека — нет и сделки. Есть только надежда, которую вам продали.

Схема работает потому, что бьёт точно в цель. Человек, потерявший ориентиры, хватается за любую соломинку, и всегда найдётся тот, кто эту соломинку продаст дорого и без гарантий. Защита здесь одна, и она не про мистику, а про критическое мышление: спросить диплом, образование, спросить, кто перед вами и за что именно вы платите.

Ответ чаще всего неутешительный, но честный, а всё остальное — это уже не про веру, а про рынок, который вырос на чужом горе, и про то, что за него рано или поздно приходится отвечать по статье.

Мы все равные. Мы все — люди.





/ 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

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/

Рубрика: Код твоей даты

Как подобрать подарок, который точно понравится? Есть простой лайфхак: сложите цифры даты рождения человека до однозначного числа — и получите ключ к его предпочтениям. В этом материале — разбор 9 типов: от практичных «четвёрок» до любителей впечатлений «девяток». Вы узнаете, какие подарки ценят лидеры, чего боятся дипломаты, почему «семёркам» важно объяснение, и когда деньги — лучший выбор.

Что дата рождения может рассказать о выборе подарка?



Наталья ВОЗОВА, г. Абакан

Паттерн-аналитик личности

Сложите все цифры даты рождения до однозначного числа — и используйте его как подсказку при выборе подарка. Этот способ подходит для любого повода: не только для Нового года, но и для дня рождения, годовщин и других праздников.

1 — перед вами лидер. Таким людям не стоит дарить случайные вещи: заурядный подарок они могут воспринять как пренебрежение. Презент должен подчёркивать статус и соответствовать высоким ожиданиям. Подойдут изделия премиум-сегмента: ювелирные украшения, люксовые аксессуары, эксклюзивная парфюмерия, сертификаты в спа. Допустимо дарить деньги: люди этого типа практичны, амбициозны и рационально распоряжаются финансами.

2 — дипломаты и эмпаты. Для них ценен эмоциональный подтекст подарка. Будут рады вещам, создающим атмосферу уюта и тепла: мягкому пледу, стильному свитеру, кашемировому шарфу, ароматическим свечам. Хорошим выбором станут фотокнига с общими снимками, изящная фоторамка, чайная пара,

набор для творчества, сертификат на кулинарный мастер-класс или настольную игру.

3 — радушные и общительные натуры. Для них важнее всего внимание и совместное времяпрепровождение. Подойдёт билет в театр или на концерт, интересная книга, головоломка. Поскольку они любят принимать гостей, уместны набор бокалов, доска для подачи сыров и закусок, чайный или кофейный сет, корзина с фруктами и деликатесами — то, что можно разделить с близкими.

4 — практичные люди. Они не склонны ценить сюрпризы, поэтому оптимальный вариант — уточнить пожелания напрямую. Ценят комфорт и функциональность: оценят робота-пылесоса, пауэрбанк с высокой ёмкостью, абонемент в фитнес-клуб, сертификат на медицинский чекап, консультацию нутрициолога или ортопедическую подушку премиум-класса. Возможен коллективный подарок от группы друзей — такой вариант будет воспринят положительно.

5 — искатели впечатлений. Для них материальные вещи уступают по значимости новым эмоциям. Следует избегать бытовых, рутинных решений. Подойдут тур выходного дня, экскурсия, беспроводные наушники с шумоподавлением, маска для сна, стильная сумка для ручной клади, сертификат на мастер-класс у визажиста. Поскольку такие люди ценят эстетику, приятным подарком станет ужин в хорошем ресторане.

6 — ценят эмоциональную значимость подарка. Стандартные наборы и недорогие предметы не соответствуют их ожиданиям. Важно сопроводить подарок искренними словами, подчёркивающими отношение. Удачным выбором станет картина по любимой фотографии, изделие с гравировкой, уютный текстиль, дизайнерская посуда, элегантная ручка или сертификат на расслабляющий массаж.

7 — предпочитают осмысленные подарки. Для них важен персональный подход и понимание интересов. Подойдут стратегические настольные игры, коллекционное издание книги, подписка на профильный ресурс. Поскольку они ценят время наедине с собой, уместны интерьерные 3D-конструкторы, картины по номерам, мозаика. Существенно пояснить смысл подарка: это демонстрирует внимание к личности человека.

8 — сторонники качества и системности. Предпочитают один значимый предмет множеству незначительных вещей. Ценят безупречное исполнение, долговечность и функциональность. Подойдут дизайнерский ремень или платок от известного бренда, умные гаджеты, книги о выдающихся достижениях, билеты на эксклюзивную выставку, сертификат высокого номинала.

9 — ориентированы на новые знания и впечатления. Для них подарок — это возможность получить свежий опыт. Подойдёт обучающий курс, ужин в ресторане, велнес-СПА, генетический тест, мастер-класс по редкому ремеслу. Главное — обеспечить элемент новизны и интеллектуальной или эмоциональной перезагрузки.

Ты пытаешься поговорить по душам, а в ответ — молчание и взгляд «ну что опять?». А секрет в том, что душевная близость не включается через «давай обсудим». Она растёт в мелочах: когда ты не критикуешь его плейлист, не закатываешь глаза на мем с котом и просто сидишь рядом — без повестки, без выводов, без «а вот в моё время…». В статье — неожиданная, но очень точная метафора: связь с подростком работает как лента рекомендаций. Не надо форсировать «важные разговоры» — лучше научиться считывать его волну. И тогда однажды он сам скажет то, что давно крутилось внутри.

На одной волне: возможна ли душевная близость с подростком

Душевная близость с подростком работает по принципу ленты рекомендаций в интернете. Вы замечали: вам не показывают рекламу книг о космосе или рецептов, если это не входит в круг ваших интересов. Система ориентируется на ваши запросы и предлагает то, что действительно актуально: статьи о воспитании, педагогике, способах сохранять спокойствие в сложных ситуациях. Механизм считывает ваши интересы и подбирает релевантный контент.

Точно так же выстраивается связь с подростком. Чтобы обрести душевную близость, важно настроиться на волну дочери — не на ту, которую вы хотели бы ей предложить, а на ту, что откликается в ней самой.

Что занимает её внимание: музыка, видеоигры, скейтбординг или забавные ролики с животными? Заходите на её территорию не с целью контроля, а ради совместного присутствия: послушайте её любимые треки, посмотрите то, что она выбрала.

Избегайте оценочных вопросов вроде «И чему тебя это учит?». Вместо этого просто будьте рядом: иногда отмечайте, что вам тоже понравилось, или позвольте моменту быть тихим.

Так вы перестаёте быть «мамой, которая учит», и становитесь «мамой, которая понимает». И тогда, возможно, дочь сама поделится чем-то важным — не потому, что вы настойчиво спрашивали, а потому, что почувствовала: рядом безопасно и вас не нужно убеждать в значимости её мира.

Это не происходит мгновенно, и никаких гарантий здесь быть не может. Порой взгляд подростка напоминает взгляд на незнакомца, который безуспешно пытается освоить язык её внутреннего мира. Не стоит отчаиваться: алгоритмы рекомендаций тоже не сразу находят верные совпадения. Сначала они предлагают не самое подходящее, но со временем учатся распознавать истинные интересы.

Настраивайтесь на её волну. Не оказывайте давления и не требуйте немедленного отклика. Просто находите время быть рядом — и однажды вы почувствуете: «Есть контакт!». И это по-настоящему ценно.

Наталья УЛЬЯНОВА

(отрывок из ее книги «101 письмо от мамы)

Я – сама: 10 вопросов для «звезды»

Точность броска, чувство льда и три дня по три часа тренировок — за медалями стоят будни, которые не попадают в трансляции. В интервью Ольга БЕляк, мастер спорта международного класса, рассказывает, как устроен кёрлинг на колясках изнутри: про позицию первого номера, про перелёты и смену часовых поясов, про то, как сохранять концентрацию и “чувствовать лёд”. Плюс — история бронзы чемпионата мира 2021 года и то, что осталось за кадром больших турниров.

«Кёрлинг — это про любовь»: интервью с Ольгой Беляк о спорте, команде и силе духа

— Как ты узнала про кёрлинг? В какой момент поняла: «Это моё»?

О. Б.: Я даже не знала, что есть такой вид спорта. Мы были на реабилитационных сборах, и меня пригласили попробовать. Пришла, попробовала — и осталась навсегда.

— Ты играешь на позиции первого номера. Считается, что это одна из самых важных позиций: от первых бросков зависит вся картина игры. Тебе комфортно задавать тон?

О. Б.: Да, мне очень комфортно играть на своём первом номере.

— Кёрлинг на колясках — это прежде всего точность броска. Сколько камней нужно бросать в день, чтобы «чувствовать лёд»? Расскажи, как выглядит ваша тренировка в цифрах.

О. Б.: Сложно ответить на этот вопрос. Мы все тренируемся уже очень давно, и даже у опытных спортсменов бывают неточные броски. Наша стандартная тренировка — три дня по три часа.

— Ты выступаешь за Челябинскую область, тренируешься в России, ездишь



на сборы. Как справляешься с долгими перелётами и сменой часовых поясов, чтобы сохранять концентрацию?

О. Б.: Всё бывает по-разному. Когда часто летаешь, постепенно привыкаешь — и перелёты проходят почти незаметно. В основном я сплю во время полёта.

— Расскажи про чемпионат мира 2021 года: что запомнилось больше всего? Что было сложнее всего? Бронза чемпионата мира — это был момент эйфории или скорее облегчения, что долгий путь завершился медалью?

О. Б.: Мой единственный чемпионат мира — это было невероятно круто! Я получила столько положительных эмоций. Очень горжусь медалью за третье место. Огромное спасибо ребятам и тренерам — эта победа наша общая.

— Что помогает тебе расслабиться после сложных игр? И что не даёт опустить руки, если бывают моменты, когда хочется всё бросить?

О. Б.: Хороший отдых, сон, разговоры с командой. Иногда действительно накатывает желание всё бросить. Но приходишь на тренировку, видишь всё такое родное — и эти мысли сразу улетучиваются.

— В кёрлинге ты проводишь с командой больше времени, чем с семьёй: сборы, турниры, перелёты. За эти годы вы стали друг для друга скорее коллегами, друзьями или второй семьёй? Был ли момент, когда поддержка партнёров по команде помогла справиться с чем-то, что не касалось спорта?

О. Б.: Мы стали и коллегами, и друзьями, и большой семьёй. Поддержка команды невероятно важна: мы всегда помогаем друг другу в сложных ситуациях — даже если они никак не связаны со спортом.

— Ты много ездишь по разным городам на соревнования и сборы. Если бы у тебя была возможность на неделю остаться в любом городе мира — без кёрлинга, без тренировок, просто как турист, — какой город ты бы выбрала и почему?

О. Б.: Побывать в любом городе мира — это, конечно, здорово. Но если выбирать в России, я бы хотела съездить в Кисловодск. Почему-то сейчас он всё время у меня в голове.

— Есть ли у тебя талисман, особенная майка или ритуал перед выходом на лёд, который ты никогда не нарушаешь? Расскажи о нём — а если это секрет команды, можешь придумать что-нибудь смешное.

О. Б.: У меня нет ничего такого. Бывает, я даже что-то забуду и потом вернусь за этим.

— О чём ты мечтаешь — в спорте и не только?

О. Б.: Честно говоря, про мечту сейчас даже не знаю, что сказать. Давным-давно у меня была мечта — попасть в сборную и увидеть море. *(Примечание редакции: получается, сбылось!)*

Eva LATRUAN



Наш голос — их заслуга

Журнал выходит в аудиоформате благодаря Курской областной специальной библиотеке для слепых и слабовидящих им. В.С. Алёхина (филиал ОБУК «Областная библиотека им. Н. Асеева»)

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

Кого обслуживает библиотека?

- Инвалидов по зрению всех возрастов
- Членов их семей
- Всех, кто не может пользоваться обычными печатными изданиями
- Специалистов и организации, работающие с людьми с инвалидностью

В чём её уникальность?

- Единственное книгохранилище спецформатов для незрячих в Курской области
- Входит в число динамично развивающихся библиотек для слепых в РФ
- Единственная в области, кто издаёт «говорящие» книги курских авторов
- Формирует фонд краеведческой литературы в доступных форматах

Миссия библиотеки

Это открытое социальное учреждение, которое помогает обществу видеть людей с инвалидностью без стереотипов — с уважением и пониманием.

Главная традиция

Международные Алёхинские чтения — уже более 10 лет! Посвящены курскому незрячему писателю В.С. Алёхину, чьё имя носит библиотека.

Признание

- Внесена в Книгу почета «Золотое Слово за Дело благодатное»
- Присвоено звание «Лучшая библиотека имени курского писателя» — за профессионализм, любовь к Слову и продвижение курских авторов.

Контакты

Курская область
Читатели и слушатели всегда желанны
Аудиоверсия журнала создаётся при поддержке библиотеки

Библиотека без границ

О людях с инвалидностью и их проблемах

«Хочешь быть счастливым — будь им. Тебе это под силу». Эти слова — не лозунг, а опыт женщины, которая каждый день живёт с ДЦП и знает тему не по книгам. О том, почему общество восхищается теми, кто на коляске танцует, и не замечает тех, кто не может встать. О красоте, которая важнее милосердия. Врачах, которые не слышат. О любви, что становится кабалой, и о том, как остаться человеком, когда тело отказывается служить.



Автор: Анна Сыромятникова — поэт, прозаик, журналист, инвалид I группы (ДЦП). Родилась в 1983 году в Макеевке. Окончила филфак Донецкого госуниверситета. Пять лет работала журналистом в благотворительном фонде. Стихи пишет с 1997 года, автор более десяти сборников, в том числе «На изломанных крыльях», «Музыка сердца», «Линия света». Член Союза писателей ДНР. Лауреат многих поэтических конкурсов. С 2016 года — член Союза Писателей ДНР.

Книга Анны Сыромятниковой «О людях с инвалиидностью и их проблемах» была издана в рамках проекта «Библиотека без границ» бесплатно. Все роялти от продаж будут перечислены автору.

О проекте «Библиотека без границ»:

Вы так привыкли всё контролировать, что почти перестали слышать себя. Быт, ожидания, диагнозы, чужие взгляды — всё это создаёт шум, в котором теряется ваш собственный голос. На творческих мастер-классах на время можно выключить этот шум: без камер, чужих оценок, идеальных картинок. С помощью метафорических карт и текстурной живописи вы вернёте связь с телом и найдёте ту самую точку опоры, которая держится не на обязанностях, а на вашей внутренней силе. Это не про «красиво нарисовать», а про то, чтобы наконец-то выдохнуть и сказать себе: «Я имею значение».

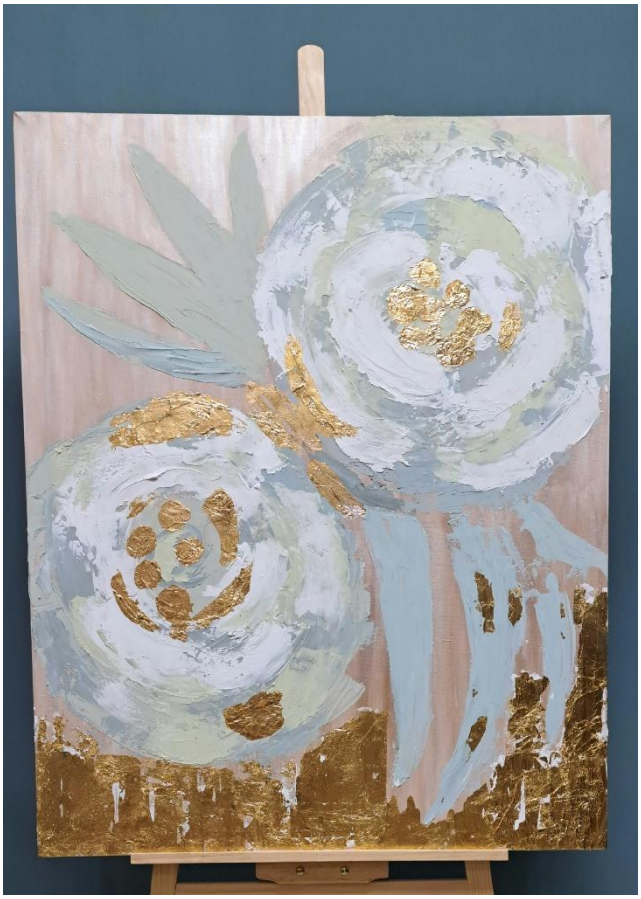
Арт-терапия без оценок: как услышать своё тело, когда мир требует от вас слишком многого

Современный мир требует от женщины колоссального количества энергии. Мы ежеминутно контролируем всё вокруг: быт, работу, здоровье, чужие ожидания, свою внешность, осанку, способы справляться с трудностями. Для женщин с инвалидностью или особенностями здоровья этот контроль часто удваивается: тело становится объектом постоянного внимания — врачей, процедур, бытовых ограничений, социальных стереотипов. За внешним шумом и дежурными улыбками легко потерять связь со своей внутренней сутью, забыть, какая ты на самом деле, когда никто не смотрит.

Именно поэтому был создан закрытый, глубоко приватный формат мастер-классов, где нет посторонних глаз, публикаций в соцсетях и мобильных телефонов. Это пространство абсолютной психологической безопасности, где соединены два мощных арт-терапевтических инструмента: метафорические ассоциативные карты (МАК) и интуитивная текстурную живопись без референсов.

Метафорические карты — честный диалог с бессознательным

МАК — это не гадание и не магия, а профессиональный психологический инструмент, зеркало нашего подсознания. Когда мы вытягиваем карту вслепую, ум не успевает выстроить привычные защиты: картинка срабатывает как триггер и поднимает со дна души честные ответы, в которых порой страшно признаться даже себе. Для новичков и особенно для тех, кто ежедневно преодолевает телесные или эмоциональные вызовы, это возможность экологично прожить скрытые чувства: усталость, обиду, страх не соответствовать чужим ожиданиям — или, наоборот, обнаружить в себе пласт забытой силы. Карта помогает заземлиться, сформулировать



личный запрос и найти точку опоры, которая нужна именно сейчас.

Живопись без референса — свобода от чужих шаблонов



Мы живём в постоянной попытке соответствовать чужим шаблонам и сравнивать себя с «идеальными картинками» из чужих профилей. На наших встречах референсы строго запрещены: мы не срисовываем готовые пейзажи или цветы. Перед участницей абсолютно белый холст. Первые пять минут это пугает, а затем рождается терапевтическое право делать «неправильно» и неидеально. Когда нет образца, с которым нужно сверяться, исчезает синдром отличницы, пропадает страх оценки. Женщина перестаёт думать, как её творчество выглядит со стороны, и начинает доверять движениям собственной руки.

Текстурная паста — терапия прикосновения и физическое освобождение

Мы намеренно убираем классические кисти. Главные инструменты — мастихины, шпатели и густая, тяжёлая, податливая текстурная паста. Работа с объёмными материалами — мощная телесно-ориентированная терапия: через физическое сопротивление материала и рельеф женщина буквально выплескивает своё состояние на холст. Острые пики и рваные текстуры становятся легальным способом выпустить пар, прожить напряжение и обозначить свои границы. Мягкие, плавные, закруглённые волны помогают бережно вернуть себе покой, убаюкать внутреннюю тревогу и обрести умиротворение. Разрешение испачкать пальцы и работать руками позволяет снять зажимы, позволить себе спонтанность и почувствовать себя живой и свободной от условностей.

В результате появляется рельефная, глубокая картина, в которую женщина вшивает своё тайное послание-ресурс: слово или символ можно буквально процарапать во влажной пасте. Эту работу хочется читать пальцами, как шрифт Брайля, физически ощущая свою внутреннюю силу каждый раз, когда касаешься холста дома.

Творчество без референсов в закрытом кругу — это не просто мастер-класс по рисованию. Это глубокое свидание с собой, бережное объятие для души и легальный способ сказать своему телу и сердцу: «Я тебя слышу. Ты имеешь значение. Ты прекрасна в каждом своём проявлении».

Важное примечание: описанный метод арт-терапии и МАК-встреч направлен на мягкую психологическую разгрузку, творческое самовыражение и поиск внутренних ресурсов. Формат не является медицинской помощью или заменой полноценной психотерапии. Если вы проживаете сложные жизненные периоды или столкнулись с глубокими ментальными трудностями, настоятельно рекомендуется обратиться за квалифицированной помощью к профильным специалистам.

Надежда КАРПЕНКО


АРТ-СТАР
Подготовка
Переподготовка
Повышение квалификации
89235800100
г. Абакан,
ул. Советская 179,
оф. 304


ПОСТОЯННЫЙ НАБОР НА КУРСЫ
Психолог в социальной сфере
Ж/Д профессии:
проводник, составитель поездов и др.
Прикладные профессии:
инструктор по оргмассовой работе;
цифровая репутация эксперта/психолога;
ИИ и нейросети; ГО и ЧС, первая помощь,
охрана труда, тактическая медицина
Для старшеклассников и студентов
(бармен, вожатый, горничная, официант — с практикой)
Бьюти индустрия:
Парикмахерское искусство, маникюр, педикюр, перманентный макияж, косметик-эстетист по уходу за телом, косметик-эстетист по уходу за лицом, наращивание ресниц, фотограф
ПРОФЕССИИ • ЗНАНИЯ • ВОЗМОЖНОСТИ • УСПЕХ

Я – сама: спецпроекты

Один день. Четыре эксперта. Три истории преображения, где главное — не макияж и укладка, а ощущение гармонии с собой. В проекте “Индивидуальность, твоя уникальность” герои учились слышать себя: как ухаживать за кожей, подчёркивать черты лица, укладывать волосы так, чтобы было удобно, и не бояться объектива. На площадке учредителя нашего журнала, в учебном центре «Арт-Стар» завершился проект, который меньше всего был похож на обычное «преображение ради фото». Это был день, когда к каждому герою подходили не с линейкой идеальных стандартов, а с вопросом: «А что в тебе хочется раскрыть?» И отвечали на него целой командой профессионалов — от косметолога до фотографа.

«Индивидуальность, твоя уникальность»: день, когда забота стала искусством

Героями проекта стали трое: Тимур, Алина и Эвелина.



Тимур, 14-летний парень из Абакана, привык, что его замечают за спортивные результаты и аккуратные работы по дереву. В кадре он сначала держался настороженно, будто не понимал, зачем его вообще фотографируют. Но когда команда начала говорить не про «идеальный ракурс», а про его увлечения и про то, как в его лице читается сосредоточенность мастера, он будто расслабился. И на снимках осталась эта спокойная собранность — не поза, а его настоящая интонация. Фото «до».



Алина, 17 лет, искала свой стиль между «как у всех» и «совсем не как у всех». Ей хотелось быть заметной, но без кричащих деталей. Вместе с Кариной и Яной она попробовала несколько вариантов и в итоге выбрала образ, в котором было и чуть-чуть смелости, и много естественности. На фотографиях она получилась не «идеальной», а настоящей — с лёгкой улыбкой, которая будто говорит: «Я ещё ищу, но уже не боюсь пробовать».



Эвелина, 18-летняя девушка из Саяногорска, уже была знакома аудитории по обложке журнала. Но новая съёмка стала для неё не повтором успеха, а возможностью показать другую грань. Если на прошлой обложке она выглядела собранной и уверенной, то теперь хотелось поймать момент, когда уверенность становится мягкой, почти домашней. И команда помогла найти этот тон: без лишней драматичности, но с глубиной.

Всё началось с самого личного — с кожи и ощущений. Олеся Михайлова, преподаватель-косметолог, не стала обещать мгновенных чудес. Вместо этого она мягко показала, что настоящая забота — это не маскировка, а понимание: вот этот оттенок покраснения, вот эта сухость — они про особенности, а не про «недостаток». Герои пробовали текстуры, запоминали простые правила, которые легко взять с собой в обычную жизнь. И в этом был главный смысл: уход — это про внимание к себе, а не про борьбу.

Дальше эстафету принимала Карина Радовская. Её задача была не «сделать красиво по шаблону», а найти в каждом лице то, что хочется подчеркнуть. Для одного это оказались глаза, для другого — улыбка, которая появляется, когда человек перестаёт напрягаться. Карина показывала приёмы, которые можно повторить дома, и в этом был особый смысл: красота должна быть не только в кадре, но и в зеркале по утрам.

Стилист Яна Лотц работала с формой и объёмом причёски: подбирала силуэт, который не спорил с чертами лица, а подчёркивал их. Укладка должна была держаться, но при этом оставаться живой — чтобы волосы не лежали «мёртвым» каркасом, а двигались вместе с человеком. Яна объясняла, как укладывать волосы так, чтобы утром хватило пары минут, чтобы образ снова стал аккуратным. И в этом тоже была идея проекта: гармония — это когда образ не мешает быть собой.

Кульминацией становился разговор с камерой — и тут вступала Наталья Мясникова. Для многих первое знакомство с объективом — это стресс: «Я не умею позировать», «У меня не то лицо», «Я всегда получаюсь плохо». Наталья снимала это напряжение простыми словами и маленькими шагами: «Посмотри не в камеру, а чуть мимо. Представь, что ты видишь кого-то знакомого. Теперь улыбнись не для фото, а потому что вспомнилось что-то хорошее». И в какой-то момент напряжение исчезало, и появлялись живые эмоции — те самые, которые и делают портрет настоящим.

В финале у каждого героя осталась не просто папка с красивыми кадрами, а набор маленьких, но очень практичных знаний: как ухаживать за кожей без перегруза, как быстро собрать макияж, который подчёркивает, а не прячет, как укладывать волосы, чтобы они жили своей жизнью, и как перестать бояться камеры. А

ещё — видео, где видно, как шаг за шагом строится образ и как каждый специалист передаёт эстафету следующему, создавая не набор услуг, а единую историю.

Проект «Индивидуальность, твоя уникальность» доказал простую вещь: красота — это не про то, чтобы стать кем-то другим. Это про то, чтобы увидеть себя внимательнее и дать себе право быть разным — и в спорте, и в творчестве, и перед объективом, и просто дома, без фильтров.

Каждый участник получил роскошное портфолио с профессиональными фотографиями на память.



Все события проекта – в сообществе учебного центра во ВКонтакте:

Я – сама: на кухне

Ноябрьский уют начинается с аромата специй и тушёного перца. В рубрике “Заготовки с душой” — лечо от Риты Хазыровой из Белорецка: проверенный рецепт, который хочется повторять каждый год. Всё по делу: понятные шаги, пара лайфхаков и тот самый вкус, ради которого стоит достать кастрюлю. Сохраняйте — и пусть в доме будет теплее даже в самый пасмурный день!

Вкусные истории: домашние рецепты от наших читательниц

Лечо от Риты Хазыровой (г. Белорецк)



Что понадобится (на 2 л):

- 1,5 кг сладкого болгарского перца;
- 1,5 кг спелых помидоров;
- 70 мл растительного масла;
- 100 г сахара;
- 1,5 ст. л. соли;
- 50 мл 9 %-го уксуса.

Как приготовить лечо:

Подготовьте банки (вымойте с содой, простерилизуйте), крышки прокипятите.

Перец очистите и нарежьте крупными полосками, помидоры измельчите в пюре (при желании снимите кожицу).

Пюре перелейте в кастрюлю с толстым дном, добавьте масло, сахар и соль, проварите 8–10 минут, помешивая.

Добавьте перец, доведите до кипения и тушите 15–20 минут — перчик должен стать мягким, но не развариться. Ближе к концу попробуйте и при необходимости добавьте соль или сахар.

Влейте уксус, перемешайте, дайте закипеть и сразу разлейте по банкам. Закройте, переверните, укутайте до остывания.

Рита советует брать мясистые помидоры и толстостенный перец — так лечо будет насыщенным и вкусным. Отлично подойдёт как закуска или дополнение к горячим блюдам.




ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
АРТ-СТАРПРО
ДИПЛОМАНТ
ЛУЧШИХ
2024
PGo
РОССИИ
ТОВАРОВ
КОНКУРСА
НОЯБРЬ – ВРЕМЯ СТАРТОВ!
Присоединяйся к команде «Арт-Старпроф»!
НОВЫЙ НАБОР:
Ж/Д профессии (РЖД, ФПК) — льготы, соцпакет, трудоустройство:
Проводник
Составитель поездов
Монтер пути
Повар
Электрогазосварщик
Газосварщик
КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ:
Маникюр
Педикюр
Парикмахер
Косметик-эстетист по уходу за телом
Наращивание ресниц
Перманентный макияж
ПРИКЛАДНЫЕ ПРОФЕССИИ:
Фотограф
Инструктор по массовой работе + ораторское искусство — 30 000 ₽
Цифровая репутация — от 900 ₽
Работа с ИИ, Маркетолог ИИ — от 9900 ₽
ГО и ЧС, охрана труда, тактическая медицина
ВАЖНО:
100% трудоустройство
Налоговый вычет
Рассрочка, маткапитал, соцконтракт
Документы в ФИС ФРДО
+ Волонтёрам — часы в книжку, заявки на Dobro.ru
Твой старт в будущее!
89235800100
8(3902)285469
https://a-rtstar.ru
Лицензия: №085-01237-19/00257256 от 29.09.2020, Минобразования РХ
Сделай репост — кому-то нужна работа!