



СИЛА ДУХУ

№ 22 (917)

Видається з вересня 2003 року

31 травня 2023 року

*Кабінет Міністрів
України затвердив
план заходів щодо
реформування
в Україні медико-
соціальної
експертизи та
зміни оцінки і
забезпечення
потреб для людей
з обмеженням
повсякденного
функціонування.*



Уряд України затвердив план заходів щодо реформування МСЕК

Повномасштабна війна, розпочата у лютому торік, спричиняє велику кількість жертв. Це вимагає, зокрема, змін підходів до людей, які втратили частково чи повністю функціональність та потребують підтримки, — щоб швидко повернути їх до повноцінного життя.

Отже, починається масштабна реформа, яка змінить підхід до оцінки потреби людини та забезпечить їй всі необхідні послуги, що компенсуватимуть обмеження повсякденного функціонування.

Серед ключових змін, що плануються:

1) використання Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ) для фіксації стану людини та її потреб, а також дій, необхідних для відновлення, адаптації в соціум, повернення якості життя;

2) впровадження набору пакетів послуг у медичній, реабілітаційній, соціальній, освітній сферах, працевлаштуванні відповідно до визначених потреб людей з обмеженнями життєдіяльності;

3) прозорі, доступні та зручні для людини інструменти отримання таких послуг, зокрема цифрові.

«Необхідність такої реформи набуває особливого значення в контексті повномасштабної війни, адже все більше людей зазнають поранень. Водночас ми розуміємо, наскільки вона є складною та комплексною. Процес переходу на МКФ у багатьох країнах тривав роки, а інколи і десятки років. Перші результати уже є у сфері реабілітації, більш системні зміни - у методології експертних оцінок, моделях надання та фінансування послуг, цифровізації тощо - займуть більше часу та потребують тісної взаємодії багатьох міністерств і залучених інституцій. Повноцінний запуск усіх складових реформи триватиме до 2025 року включно. Система буде перебудована на основі людиноцентричності - повернута обличчям до людини для того, аби спрощувати її життя, а не ускладнювати. Сучасна, прозора та зручна», - зазначив Віктор Ляшко.

Використання МКФ у різних сферах дозволить розглядати людину не з точки зору медичного діагнозу, який вона отримала через поранення, а з точки зору її потенціалу до відновлення втраченого функціонування, потреб та того, що можна зробити, аби допомогти їй повернутись до звичайного життя.

Нагадаємо, на період дії воєнного стану процедура проведення медико-соціальної експертизи спрощена.

Анонс

3 стор.

Вплив війни на молодь

3 стор.

Ще два медзаклади зможуть проводити операції з трансплантації

4 стор.

Українському товариству глухих - 90 років!

5 стор.

Щеплення рятують життя. Перевірте, чи щеплені ваші діти

6-7 стор.

Корисні властивості полуниці

7 стор.

Жити «тут і зараз» або що таке майндфулнес

**КОЖЕН ПЕРЕДПЛАТНИК
Є АКТИВНИМ УЧАСНИКОМ
РУХУ ЗА ПРАВА ЛЮДЕЙ
З ІНВАЛІДНІСТЮ**

*Передплата на незалежну
українську газету «Сила духу»
триває протягом всього року!*

Всеукраїнська газета «Сила духу» - друг, порадник та консультант людей з інвалідністю та усіх небайдужих.

На сторінках видання розглядаються питання соціального та юридичного захисту, працевлаштування та освіти, реабілітації та дозвілля людей з інвалідністю. А ще - поради психологів, кухарів, та астрологів.

Будьте з «Силою духу»!

Читайте нас!

Передплачуйте нас!

РАЗОМ МИ СИЛА!



ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соціального захисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», ініційована Першою леді Оленою Зеленською, має на меті допомогти українцям знайти джерело життєвої сили на рівні усвідомлення й визнання власного психічного стану та хоча б приблизної оцінки ступеня його кризовості.

Піклування про ментальне здоров'я має стати звичною відповідальністю кожного, що підштовхує до створення системи сервісів і послуг, які зможуть різними засобами та дієвими механізмами підтримати людину, в морально складних життєвих ситуаціях.

У рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» взяла участь в щорічній зустрічі фахівців з надання психологічної допомоги Полтавської області.

Під час зустрічі було опрацьовано консолідацію зусиль фахівців з надання психологічної допомоги закладів охорони здоров'я та соціального захисту для реновації системи надання психосоціальних послуг у Полтавській області.

Зокрема, обговорено заходи та механізми Комплексної психосоціальної підтримки населення та внутрішньо переміщених осіб в області в умовах воєнного стану та важливість психологічної стабілізації та реінтеграції військовослужбовців у мирне життя.



РОЗ'ЯСНЕННЯ
НСЗУ



Лікування осіб із психічними та поведінковими розладами внаслідок вживання опіоїдів із використанням препаратів замісної підтримувальної терапії



Національна служба здоров'я України

#ПМГ_2023_NEW

Контрольований прийом ЗПТ блокує потяг до нелегальних опіоїдів. Також терапія дозволяє зменшити ризик інфікування такими інфекціями як ВІЛ та гепатит через ін'єкційне вживання наркотиків. Тому Програма медичних гарантій покриває лікування осіб із психічними та поведінковими розладами внаслідок вживання опіоїдів. Для цього у Програмі медичних гарантій є спеціальний пакет послуг.

До безоплатних медичних послуг, які медзаклади в рамках пакету «Лікування осіб із психічними та поведінковими розладами внаслідок вживання опіоїдів із використанням препаратів замісної підтримувальної терапії» мають надавати пацієнтам, входять:

1. Організація лікування таких пацієнтів препаратами ЗПТ відповідно до галузевих стандартів.
2. Складання плану лікування та видача препаратів ЗПТ.
3. Моніторинг лікування, який передбачає
 - контроль своєчасного відвідування лікарні, відслідковування побічних реакцій та ефективності препаратів ЗПТ,
 - врахування особливостей взаємодії препаратів ЗПТ з іншими ліками,
 - аналіз сечі на перевірку наявності в організмі пацієнта інших наркотичних засобів ніж ті, що призначені лікарем.
4. Скринінг психічних розладів, туберкульозу, ВІЛ і вірусних гепатитів. У разі підозри - направлення пацієнтів до відповідних фахівців чи у відповідну лікарню для подальшої діагностики та лікування.
5. Інформування пацієнтів щодо можливості отримання соціальних та психологічних послуг, визначення потреб у таких послугах та скерування до місць їх надання.

Повний перелік послуг опублікований на сайті НСЗУ <https://bit.ly/40rJvix> п.6.

Згідно з умовами договору з НСЗУ, лікар має визначити прихильність пацієнта до призначеного лікування. А під час лікування медпрацівники мають дотримуватися толерантного ставлення до пацієнтів, уникати їх дискримінації чи стигматизації, а також забезпечувати конфіденційність медичних даних.

Договір за цим пакетом з НСЗУ уклали понад 200 лікарень. Знайти ці заклади можна на дашборді <https://edata.e-health.gov.ua/e-data/dashboard/pmg-contracts> Або ж зателефонуйте до контакт-центру НСЗУ за номером 16-77.

Чи можна за препаратами ЗПТ звернутись в лікарню без направлення?

Ні. Щоб отримувати препарати ЗПТ безоплатно, пацієнт повинен мати встановлений діагноз F11 «Розлади психіки та поведінки внаслідок вживання опіоїдів», а також направлення лікуючого лікаря. Такий діагноз встановлює психіатр або нарколог, ці лікарі і мають видати направлення.

Що таке препарати ЗПТ?

Замісна підтримувальна терапія (ЗПТ) - це програма медикаментозного лікування людей із психічними та поведінковими розладами внаслідок вживання опіоїдів. ЗПТ дозволяє нормалізувати роботу головного мозку. Пацієнти, після проходження терапії, можуть покращити якість свого життя та мінімізувати ризики для здоров'я. Програма ЗПТ має науково доведену ефективність та визнана у світі найбільш економічно ефективним методом лікування осіб із психічними та поведінковими розладами через вживання опіоїдів.



Щоб розуміти, яким буде майбутнє країни, варто поди-

Вплив війни на молодь

витися на молодь. Адже це вони будуть відбудовувати Україну після війни, жити в ній, формувати нове суспільство. Щоб розуміти, що в фокусі уваги молодих людей України провели велике дослідження «Вплив війни на молодь».

Про що думки молоді? Стурбованість своїм здоров'ям та здоров'ям близьких зросла з 35% до 50%. Стурбованість психічним здоров'ям зросла вдвічі - з 11% до 22%.

Знизилась кількість молоді, яка переймається проблемами з грошима, хоча матеріальний стан погіршився.



Серед інших причин для хвилювання називають фізичну безпеку (27% опитаних), відсутність можливості самореалізації (19%), неможливість працевлаштування (19%).

Проте є ціла низка приводів для оптимізму.

Майже вдвічі, з 20% до 42%, зросла доля молодих людей, які займаються волонтерством. Також значно збільшилась частка молодих людей, які серед життєвих цілей зазначили - бути корисними своїй країні: з 6% у попередній хвилі до 37% цього року.

Зараз, коли стільки людей були змушені покинути Україну, дослідження фіксує зростання частки тих, хто не хоче виїжджати з України з 49% в 2021 році до 66%. А серед тих, хто виїхав, 76% бажають повернутись в Україну.

Ще одна приємна зміна, яку зафіксувало дослідження, це зростання толерантності до найбільш стигматизованих вразливих груп.

Частка тих, хто не бажає жити поруч з ромами, знизилась з 44% до 35%.

Дослідження проведене ГО «Аналітичний центр Cedos» разом з дослідницькою агенцією Info Sapiens за ініціативи, а також технічної та організаційної підтримки Представництва Фонд Народонаселення ООН в Україні - UNFPA Ukraine, Програми розвитку ООН в Україні та Міністерство молоді та спорту України, за фінансової підтримки МЗС Данії.

Дослідження проводилось методом глибинних інтерв'ю та фокус-групи серед молоді віком від 14 до 35 років на території підконтрольної Україні, та молоді, яка виїхала за кордон через повномасштабне вторгнення російської федерації.

Тетяна ЛОМАКІНА, радниця - уповноважена Президента України з безбар'єрності

Ще два медзаклади зможуть проводити операції з трансплантації

Уряд розширив перелік медзакладів, які можуть проводити операції з трансплантації. До переліку лікарень додалися: КНП «Лікарня Святого Мартина» на Закарпатті та КНП «Центральна міська клінічна лікарня» Сумської міської ради. Тож відтепер держава гарантуватиме оплату трансплантацій органів не у 42, а у 44 лікарнях країни.

Прийняття постанови «Про внесення змін до постанов Кабінету Міністрів України від 5 вересня 2018 р. №707 та від 18 грудня 2019 р. №1083» свідчить про те, що попри повномасштабну війну росії проти України та неможливість використовувати медичну авіацію, система трансплантації продовжує активний розвиток.

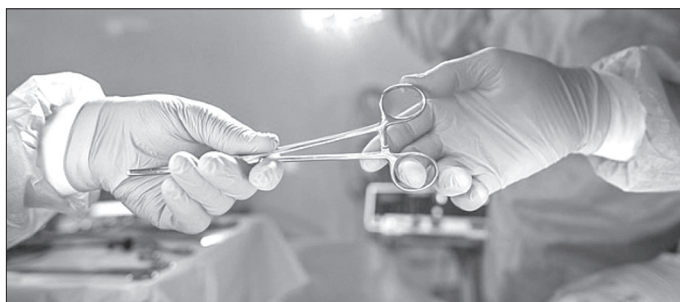
«Минулоріч, попри повномасштабну війну, ми продовжили пілотний проєкт з трансплантації. Це той проєкт, результатами якого ми справді пишаємося. Сьогодні ще два заклади додалися до переліку тих, що задіяні в пілотному проєкті. А отже, ще більше життів буде врятовано. Щиро радію за кожного пацієнта, неймовірно гордий за наших лікарів, які роблять все, аби така інноваційна сфера медицини як трансплантологія успішно розвивалась в Україні», — зазначив міністр охорони здоров'я Віктор Ляшко

Зокрема, завдяки оперативній реакції на виклики, що генерує для всієї медичної галузі агресивна війна росії проти України, зберігається й позитивна тенденція у кількості про-

ведених трансплантацій. За 2022 рік лікарі провели на понад 22% більше пересадок органів (384 трансплантації), ніж за 2021 р. (313 трансплантацій). Водночас від початку 2023 р. до кінця травня проведено вже понад 53% від загального обсягу трансплантацій, що відбулися у 2022 р.

Серед іншого, постанова передбачає початок підготовки до того, щоб з 1 січня 2024 р. операції з трансплантації оплачувались Національною службою здоров'я України в рамках Програми медичних гарантій. Нагадаємо, що на сьогоднішній день всі операції з трансплантації в Україні оплачуються Міністерством охорони здоров'я в рамках пілотного проєкту щодо зміни механізму фінансового забезпечення оперативного лікування з трансплантації органів та інших анатомічних матеріалів.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України





ВІСТІ З РЕГІОНІВ

Українському товариству глухих - 90 років!

26 травня у Лубнах, що на Полтавщині, відбулися урочисті заходи з нагоди 90-річчя з дня заснування Українського товариства глухих. До трудового колективу УВП УТОГ завітали цього дня Лубенський міський голова Олександр Грицаєнко та його заступниця з питань діяльності виконавчих органів ради Ірина Харченко.

Відповідно до Програми фінансової підтримки громадських організацій осіб з інвалідністю та ветеранів Лубенської територіальної громади, діяльність яких має соціальну спрямованість, на 2022 -2025 роки. Лубенському УВП УТОГ кілька років поспіль надається фінансова допомога на підтримку статутної діяльності. Організація використовує цю фінансову допомогу для організації роботи сурдоперекладача.

Вітаючи колектив підприємства та членів товариства О. Грицаєнко зазначив, що вони ніколи не стояли осторонь життя громади. І зараз, у такий складний для всіх час, долучаються до виконання складних завдань, допомоги армії. Він побажав усім витримки, здоров'я та – найбажанішого – Перемоги і миру в Україні.

Довідково. Українське товариство глухих (УТОГ) було створене у 1933 р. До складу УТОГ входять 22 обласні, а також 63 територіальні організації УТОГ, що загалом обліковують 38641 особу з порушеннями слуху, з яких 34838



особи віком від 14 років є членами УТОГ. Для професійного навчання та працевлаштування осіб з порушеннями слуху в системі УТОГ діють 31 виробничі підприємства. Серед них і Лубенське УВП УТОГ, яке очолює Олена Охрімченко.

Єва ІНІНА

Мінсоцполітики долучає регіональні центри соцслужб до реалізації стратегії розвитку сімейних форм виховання

Заступниця Міністра соціальної політики України Уляна ТОКАРЕВА представила регіональним центрам соціальних служб стратегічне бачення Мінсоцполітики з розвитку сімейних форм виховання. Захід відбувся в межах стратегічної сесії з питань розвитку сімейних форм виховання за підтримки ЮНІСЕФ.



«Саме соціальні послуги допомагають людям долати складні життєві обставини, коли є потреба в підтримці. Наша місія – створення таких умов, щоб кожна сім'я була спроможна досягати добробуту та гідного життя в безбар'єрному суспільстві через доступні зрозумілі сервіси та послуги», – підкреслила Уляна ТОКАРЕВА.

У цьому контексті, за її словами, важливою є робота обласних центрів соціальних служб. Вони готують кандидатів в усиновлювачів, прийомні батьки, опікуни, навчають соціальних фахівців, які потім консультують цих кандидатів, а також супроводжують уже створені родини. Крім того, такі центри працюють з громадами, пояснюючи їм певні напрями соціальної роботи.

«Ми вивчаємо ситуацію за регіонами: як зробити систему соціального супроводження створених сімейних форм виховання сильною в кожній окремій області. Тому керівники регіональних центрів соцслужб під час цієї стратегічної сесії мали змогу напрацювати конкретні кроки, які допоможуть розвивати соціальну сферу та сімейне піклування для дітей. Вони орієнтуватимуться на всі новації від Мінсоцполітики, у тому числі діджиталізацію, зміни в законодавстві, співпрацю з міжнародними партнерами», – розповіла Уляна ТОКАРЕВА.

Керівниця програм захисту дітей Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) Наталія Датченко представила напрацьований ЮНІСЕФ разом з урядовими та неурядовими партнерами мінімальний пакет послуг «Є Родина», що впроваджується на рівні громад та областей.

Цей пакет включає, зокрема, соціальний супровід аль-

тернативних форм виховання (ПС/ДБСТ, опіка, піклування), денний догляд за дітьми, медіацію, розвиток батьківських компетенцій, раннє втручання, психосоціальну підтримку, кризове втручання, виплати. А також додаткові й суміжні послуги, як-от: соціально-медичний патронаж, комплексну реабілітацію, інклюзивну освіту, спеціалізовані послуги з охорони психічного здоров'я тощо.

Фокус вказаних послуг, за словами Наталії Датченко, спрямований у першу чергу на підтримку форм альтернативного догляду та запобігання розлученні дітей зі своїми сім'ями.

Розвиток сімейних форм виховання і послуг визначено крос-національним завданням, підкреслила заступниця Міністра Уляна ТОКАРЕВА. Він є однією з умов євроінтеграції України. Тому, за її словами, наша держава поступово рухатиметься до того, щоб влаштувати дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, в родини.

«Це комплексний процес, який передбачає активне залучення інших стейкхолдерів. Адже без, зокрема, інклюзивної освіти та медичних послуг ефективно підтримати родини не вдасться. Тому кожне міністерство має долучитися до цього процесу за своїм напрямом. Мінсоцполітики як

відповідальний центральний орган виконавчої влади взяло в цьому питанні ключову відповідальність і тримає його під особливим контролем», – резюмувала вона.

Права дітей не мають кордонів: ухвалено Декларацію Ради Європи на підтримку України

За підсумками роботи саміту Ради Європи 16-17 травня в Рейк'явіку 46 держав ухвалили Декларацію на підтримку України.

Основна мета Декларації в частині захисту прав дітей – оперативний міждержавний обмін інформацією щодо становища кожної дитини за межами України, її потреб та необхідних заходів для врахування найкращих інтересів на національному рівні кожної країни тимчасового перебування. Розпочато напрацювання відповідного координаційного механізму, який має стати ключовим етапом на шляху до відновлення справедливості та невідкладного і безпечного повернення українських дітей до їх родин та законних представників.

Мінсоцполітики дякує Раді Європи та всім державам-учасницям, які на високому рівні підтримали це знакове рішення. Україна і надалі боротиметься за безпеку дітей та підтримуватиме їх на усіх рівнях.

СЬОГОДЕННЯ

Щеплення рятують життя. Перевірте, чи щеплені ваші діти

Вакцинація – одна з засад громадського здоров'я, адже завдяки їй щороку вдається врятувати мільйони життів у всьому світі.

Повномасштабна війна російської федерації проти України поставила перед нами безліч викликів, головним із яких стало збереження життя: свого і тих, хто поряд. Війна змусила нас спускатися у сховища і перебувати у місцях скупчення людей, збільшила ризик поранень та контакту з кров'ю інших, усе це наблизило до нас інфекційні хвороби, зокрема ті, яким можна запобігти вакцинацією.

Особливо вразливими до таких хвороб є діти і дорослі, які не мають щеплень або мають порушений графік щеплень. Вакцинація є однією з головних складових громадського здоров'я і найефективнішим способом запобігання багатьом хворобам і тяжким ускладненням, які ці хвороби можуть спричинити. Нещеплені діти ризикують інфікуватися, тяжко хворіти, набути інвалідності, а деколи й померти від наслідків захворювань. Тож важливо дотримуватися Національного календаря профілактичних щеплень. Особливо під час війни, адже медична система зараз долає великі виклики, і важливо не перевантажувати її додатково.

Відповідно до Національного календаря профілактичних щеплень, дитина має отримати вакцини проти таких захворювань, як туберкульоз, гепатит В, кір, епідемічний паротит (свинка), краснуха, дифтерія, правець, кашлюк, поліомієліт та хіб-інфекція.

Коли і від чого вакцинуватися?

- Гепатит В: протягом першої доби життя, у 2 та 6 місяців.
- Туберкульоз: у проміжку між 3 і 5 добами життя.
- Кір, паротит, краснуха: у 12 місяців та 6 років.
- Дифтерія, правець: у 2, 4, 6, 18 місяців, 6 та 16 років.
- Кашлюк: у 2, 4, 6, 18 місяців.
- Поліомієліт: інактивована вакцина (ІПВ) – у 2 та 4 місяці, оральна поліомієлітна вакцина (ОПВ) – у 6 та 18 місяців, а



також 6 та 14 років.

- Хіб-інфекція: у 2, 4 та 12 місяців.

Дорослі, щеплені за календарем, потребують ревакцинації від дифтерії і правця кожні 10 років: у 26, 36, 46, 56 і так далі років.

Перевірте, чи має ваша дитина всі необхідні щеплення відповідно до віку і чи отримали ви ревакцинацію упродовж останніх 10 років.

Подбайте також про вакцинацію (у т. ч. і бустерними дозами) проти COVID-19. Вона не входить до Національного календаря, але також є доступною і безплатною.

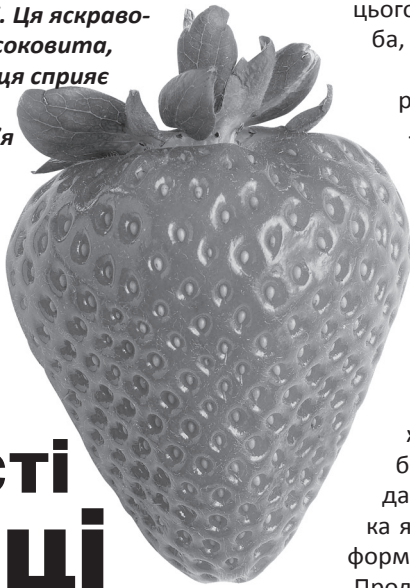
Якщо ви пропустили якусь із доз щеплення, це не означає, що треба розпочинати серію щеплень спочатку. Проте вкрай важливо «наздогнати» пропущені дози якомога швидше незалежно від того, скільки минуло часу. Тож зверніться до терапевта, сімейного лікаря чи педіатра – спеціаліст допоможе вам скласти індивідуальний графік надолуження щеплень.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



ТОЧКА ЗОРУ

Стартує сезон очікуваної полуниці. Ця яскраво-червона ягода не лише смачна та соковита, але й поживна та корисна. Полуниця сприяє поліпшенню пам'яті, зміцненню імунітету та збереженню здоров'я серця. Цікава інформація від Олег Швець (© ЖивиАктивно). Розберемося в перевагах полуниці, які поживні речовини в ній містяться та що робить цю ягоду корисною для вас.



Корисні властивості полуниці

Полуниця має високу поживну цінність та невелику кількість калорій. Хоч ягоди й солодкі, вони природно містять мало цукру.

Полуниця багата вітаміном С. Вісім полуниць середнього розміру містять 160% щоденної рекомендованої кількості. Це більше вітаміну С, ніж можна отримати з апельсина, який асоціюється з цим вітаміном.

Ягода також наповнена антиоксидантами, які захищають клітини від пошкодження. Основним антиоксидантом у полуниці є антоціан, що надає їй червоного кольору. Кількість антоціанів в полуниці збільшується в міру дозрівання плодів. Отже, чим червоніша ягода, тим більше вона містить антиоксидантів.

Полуниця також є джерелом харчових волокон (клітковини) та кількох інших важливих поживних речовин з груп вітамінів і мінералів, включаючи марганець, калій і фолієву кислоту. Крім того, в ній менше природного цукру, ніж в таких популярних фруктах, як яблука та банани.

Користь полуниці для здоров'я

ПІДВИЩУЄ МОЗКОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ. Коли мозок старіє, він може втратити частину гостроти розуму. Але згідно з дослідженнями, споживання полуниці підтримує когнітивну функцію мозку літніх людей.

Дослідники протягом шести років вимірювали функцію мозку у понад 16 000 учасників. Вони виявили, що у людей, які їли найбільше чорниці та полуниці, здібності до мислення та обробки інформації не так сильно слабшали. Їх мозкові можливості були на 2,5 роки молодшими у порівнянні з іншими.

Ще одна хороша новина для любителів полуниці: результати проекту Rush Memory and Aging Project показали, що люди, які їли полуницю, мали на 34% менше шансів захворіти на хворобу Альцгеймера. Дослідники вважають, що ці захисні ефекти зумовлені антиоксидантами. Вони зменшують системне запалення в організмі, яке є одним з ключових факторів у розвитку хвороби Альцгеймера.

ЗМІЦНЮЄ ІМУННУ СИСТЕМУ. Полуниця є чудовим джерелом вітаміну С (аскорбінової кислоти), який необхідно отримувати з їжею, оскільки організм його не виробляє. У рідкісних випадках у людей, які не отримують достатньо

цього важливого вітаміну, розвивається цинга, хвороба, що викликає кровотечі, синці та анемію.

Вітамін С відіграє важливу роль у загоєнні ран. Крім того, він допомагає у профілактиці та лікуванні респіраторних та системних інфекцій. Дослідження показують, що вітамін С збільшує виробництво Т-клітин, що видаляють заражені та ракові клітини, та В-клітин, що виробляють антитіла для захисту проти агресивних чинників.

Цей важливий вітамін також має протизапальну дію, знижуючи реакцію на стрес, викликаний хворобою або просто напруженим життям. Профілактично науковці пропонують споживати 100-200 міліграмів вітаміну С на день - і більше при хворобі. Вісім середніх ягід полуниці дають 160 мг вітаміну. Тож потрібна лише жменька ягід, щоб підтримувати імунну систему в хорошій формі.

Продукти, багаті вітаміном С мають незаперечні переваги порівняно з дієтичними добавками, оскільки вони дають додаткові переваги для здоров'я. Полуниця містить клітковину та інші фітонутрієнти та вітаміни, які неможливо відтворити у добавці.

СПРИЯЄ КРАЩОМУ ЗДОРОВ'Ю СЕРЦЯ. Дослідження показують, що полуниця може допомогти запобігти низці захворювань, які призводять до серцевих хвороб та інсульту, а також діабету. Споживання більшої кількості полуниці допомагає:

- Знизити рівень холестерину. В одному експерименті учасники вживали два напої на день, кожен з яких складався з 25 міліграмів ліофілізованого порошку полуниці, змішаного з водою. Це приблизно еквівалентно 300-400 г свіжої полуниці на день. Через місяць загальний рівень холестерину в учасників був на 5% нижчим. В іншому дослідженні учасникам давали таку ж кількість ліофілізованого порошку полуниці, але цього разу вони вживали напій протягом двох місяців. Дослідники порівняли результати з групою, яка просто пила більше води. У тих, хто споживав полуничний напій, рівень холестерину знизився на 10%.

- Знизити тригліцериди. Це фракція жирів харчового походження, яка міститься у крові. Високий рівень тригліцеридів підвищує ризик серцевих захворювань. Коли тригліцериди розщеплюються, їх побічні продукти викликають запалення, притягуючи липкі відкладення на стінки кровоносних судин, що зрештою можуть навіть закупорити артерії (процес відомий під назвою атеросклероз). Але вживання пів кілограма полуниці на день здатне знизити тригліцериди на 20%.

ЗМЕНШУЄ ЗАПАЛЕННЯ. Поширене внутрішнє запалення сприяє розвитку численних захворювань, у тому числі хворобам серця. Певні компоненти способу життя, такі як неправильне харчування, низька фізична активність і куріння, можуть зумовлювати надмірне запалення.

Їсти більше полуниці – це крок у правильному напрямку для зміцнення здоров'я. Адже найпоширенішими антиоксидантами в полуниці є антоціани, відомі своєю протизапальною дією.

КОНТРОЛЮЄ РІВЕНЬ ЦУКРУ У КРОВІ. Забагато глюкози у крові є фактором ризику діабету 2 типу, який асоціюється з численними ускладненнями, включаючи підвищення



ТОЧКА ЗОРУ

ймовірності серцевих захворювань. Якщо ви стежите за рівнем цукру в крові, полуниця – хороший спосіб втамувати жагу до солодкого.

У одному дослідженні у людей, які їли полуницю зі шматком білого хліба, виділялося на 26% менше інсуліну порівняно з тими, хто їв хліб з огірком. Також учасники їли хліб з іншими ягодами, зокрема малиною та журавлиною.

Лише полуниця послабила стрибок рівня цукру в крові після їди.

Полуниця є чудовим доповненням до здорового харчування. Ці ягоди смачні, повні корисних речовин і з низьким рівнем цукру. Найкраще вживати їх окремо. Полуниця з вершками, тортом чи морозивом значно втрачають свою корисну дію.

Жити «тут і зараз» або що таке майндфулнес

Сфера психічного здоров'я є невіддільною частиною громадського здоров'я. Адже психічне здоров'я має значний вплив на життєдіяльність людини і цілих спільнот. Повномасштабна війна значно вплинула на наш психоемоційний стан: ми боїмося за своє життя, хвилюємося за рідних і друзів, погано спимо, а ще – звузили горизонт планування навіть не до днів чи тижнів, а до годин. Така непевність у майбутньому є дуже сильним стресовим чинником, що сприяє пригніченості, тривожності і розвитку інших небезпечних станів.

Окрім самодопомоги у разі стресу знайти опору в собі може допомогти техніка, яку називають майндфулнес або усвідомленість. Вона передбачає привернення власної уваги до того, що відбувається навколо нас, і як ми на це реагуємо. Опанувавши таку техніку, ми можемо більше радіти тому, що відбувається тут і зараз, і не застрягати в думках про майбутнє чи минуле. Це допоможе впоратися з тривожністю, пов'язаною із неможливістю планувати власне життя.

Цю техніку варто спробувати також тим, хто вірить в переваги багатозадачності. Адже коли до нас з усіх боків надходять завдання, новини, ми втрачаємо концентрацію, перескакуємо з одного на інше або почуваємося неспокійно, якщо робимо щось одне. Тренування усвідомленості дозволить покращити концентрацію, особисту ефективність, знизить тривожність, допоможе розвинути креативність і стійкість у стресових ситуаціях.

ЯК ОПАНУВАТИ ТЕХНІКУ МАЙНДФУЛНЕС?

Помічати дрібниці у щоденній рутині. Дорогою на роботу й назад ми з дня у день здійснюємо безліч дій автоматично. Прийшли на зупинку, сіли в автобус або метро, вийшли на потрібній зупинці, дійшли в офіс... Та чи знаєте ви, якого кольору будинок навпроти вашої кінцевої, чи звернули увагу, яким був водій автобуса чи бариста у кав'ярні, де ви купували ранкову каву?

Наступного разу, коли ви поїдете на роботу, підете на прогулянку чи в магазин, сфокусуйтеся на тому, скільки цікавих речей вас оточує: які дерева чи будинки навколо, що нового ви в них помітите, якщо проявите трішки уваги. Які звуки ви чуєте? Які запахи відчуваєте? Хто йде перед вами?

Зверніть увагу на дихання. Чим би ви не займалися упро-



довж дня – їдете в громадському транспорті, працюєте за комп'ютером, готуєте їжу чи дивитесь улюблений серіал, – зверніть увагу на те, як ви дихаєте. Часто, коли ми в стресі, дихання стає поверхневим, але заспокоїливо на нервову систему діє саме глибоке дихання, тож, коли відчуваєте стрес, зробіть п'ять-десять глибоких вдихів через ніс і видихів ротом.

Їжте усвідомлено. Як часто ви їсте щось, біжучи або відповідаючи на електронні листи чи читаючи книгу? Їжа – це те, завдяки чому ми живемо, отримуємо поживні речовини, вітаміни та енергію, але не варто забувати про те, наскільки важливо цінувати її, звертати увагу на її смак.

Усвідомлене харчування спонукає людину обирати, що їсти, як і коли. Щоби саме свідомий вибір приніс задоволення та поживу для тіла. Тому намагайтеся хоча б раз на день насолоджуватися їжею з максимальною увагою і нікуди не поспішати. Звертайте увагу на колір, склад і консистенцію їжі, а також на її температуру і смак. Якщо ви повністю зосередитеся на смаку їжі, ви можете помітити, що він здається виразнішим або кращим, ніж зазвичай.

Робіть паузи. Хоча б раз на день зупиніться на 10 хвилин, щоби відчути, що ви робите, де перебуваєте і що відбувається у ваших думках. Розімніться, потягніться і знову повертайтеся до роботи.

Звертайте увагу на своє тіло. Якщо звернути увагу на тіло, ви можете відчути, що в кінці дня, наприклад, маєте напружені щелепи чи напруження у руках. Спробуйте приділяти увагу таким, здавалося б, незначним дрібницям. Це дозволить прислухатися до потреб власного тіла, коли йому потрібне розслаблення або сон.

Тренування техніки майндфулнес базується на постійному поверненні в момент «тут і зараз», концентрації на тому, що відбувається у ваших думках чи навколо вас. Спробуйте цю техніку. Можливо, саме вона допоможе вам управляти стресом і бути більш стійкими до нього.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН (21.03-20.04). Цього тижня ви почнете наполегливо дертися на чергову кар'єрну вершину, звідки вам привітно посміхається пані Фортуна. Але не забувайте про відпочинок, варто взяти тиждень відпустки та трохи розвіятися. Наприкінці тижня ваша працездатність буде явно підвищеною. Ви можете встигнути практично все, що запланували, і навіть трохи більше. А ввечері – чудово відпочити у колі друзів.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). У понеділок стежте за своїми висловлюваннями, інакше може виникнути конфліктна ситуація з начальством. У середу бажано не робити рішучих кроків. У суботу багато ситуації можуть для вас проявитися несподіваним чином. Приділіть більше уваги близьким людям, їм потрібна ваша підтримка та допомога, але не дозволяйте їм звальювати всі свої проблеми на вас.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Зараз немає сенсу чинити опір якимось обставинам і намагатися щось змінити. Настав момент, коли краще плисти за течією, так ви заощадите сили та час. І все скоро само собою складеться на вашу користь. Ваше заповітне бажання здійсниться майже без зусиль. Творча робота позитивно впливатиме на ваш настрій. Ще й принесе солідний прибуток. Настав ваш час.



РАК (22.06-23.07). Цього тижня ви ризикуєте надто пізно згадати один із життєвих уроків, який міг би вам допомогти. Остерігайтеся необдуманих вчинків та різких слів. Непогано було б спостерігати за вашим оточенням, щоб згодом мати правильне уявлення про людей, з якими належить спілкуватися. У вихідні варто подумати про сенс життя: вам може відкритися нове значення звичних речей.



ЛЕВ (24.07-23.08). Найбільш правильним підходом цього тижня буде: більше працювати - менше розмовляти. Це цілком відповідатиме вашому власному настрою. Важливо уникати сумнівів та емоційних зривів. На початку тижня можлива коротка поїздка чи відрядження. У четвер постарайтеся уникнути зустрічей із начальством, оскільки ваша нестримність може призвести до конфлікту.



ДІВА (24.08-23.09). Загалом тиждень може виявитися занадто клопітким і метушливим. Насамперед, займайтеся обов'язковими справами, решту поки що відкладіть. Не критикуйте та не обговорюйте дій керівництва, вас можуть неправильно зрозуміти, що завадить вашій кар'єрі. У четвер не ігноруйте дружніх порад. Неділя - один із найсприятливіших днів тижня, всі справи вдаватимуться.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Ваша сумлінна робота має всі шанси бути відзначеною похвалою чи підвищенням. У вівторок багато цікавого та приємного обіцяють знайомства з новими людьми та їх оригінальними ідеями. Не відмовляйтеся від запрошення друзів весело провести час. Це чудовий засіб, що дозволяє накопичити сили та сконцентруватися на майбутніх зверненнях. У вихідні добре знайти час для заміської прогулянки.



СКОРПІОН (24.10-22.11). Цього тижня ви здатні легко обеззброїти критично налаштованих до вас людей своєю увагою та доброзичливістю. Результативність ваших дій, як обіцяють зірки, помітно зростає, зарплата збільшиться. Ви багато встигнете зробити. Відкиньте непотрібні сумніви і змінійте своє життя на краще. Уникайте суперечок на роботі та в особистих стосунках. Вихідні проведіть на дачі чи влаштуйте пікнік на природі.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Тиждень розділиться на дві протилежні половини: його початок добре підійде для завершення справ, кінець принесе удачу в нових починаннях. Понеділок може виявитися одним із найвдаліших днів тижня. У середу не варто призначати ділові зустрічі, краще попрацювати на самоті. У четвер доведеться постійно стикатися із зайвими дрібницями, не виключені й розчарування в партнерах.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Цей тиждень може принести впевненість у подальших планах вашої кар'єри. Можливо, ви отримаєте необхідну інформацію для прийняття остаточного рішення. Зараз не варто дослухатися порад «доброзичливців», довіряйте своїй інтуїції. Результат ваших старань не змусить чекати. Найбільш сприятливі дні цього тижня – четвер та субота. У вихідні відпочиньте на пляжі або погуляйте лісом.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). На початку тижня постарайтеся не виступати з ідеями та пропозиціями. Якщо ви вирішите виділитися таким чином, вас можуть неправильно зрозуміти. Головне – нікого не образити. Не варто створювати зайвих проблем. Краще просто спокійно робити свою справу. Зараз взагалі не час щось змінювати. Хоча у вихідні вам, схоже, доведеться переглядати деякі свої принципи.



РИБИ (20.02-20.03). Цього тижня варто використати всю вашу дипломатичність, щоб уникнути серйозної сварки з начальством або з членами сім'ї. Небажано пропадати на роботі днями та ночами, намагайтеся працювати розмірено, не беріться за виконання надзавдань, щоб не підірвати свого здоров'я. Ви цілком здатні знайти неординарне вирішення своїх проблем.



**Газета
«Сила духу»**

Реєстраційний № KB 13063-1947 PR
Засновники: ПОО ВО COIU, ВО COIU
Видається за підтримки ВО COIU

Адреса редакції: 36000,
м. Полтава, вул. Соборності,
45, кімната 105.
тел/факс (0532)56-95-60.

Головний редактор:
Сергій Чумак.

E-mail: sergiy229@ukr.net
gazeta-sd@ukr.net

Редакція не завжди
поділяє точку зору авторів
публікації. Автор несе
повну відповідальність
за достовірність інформації.
Редакція залишає за собою
право скорочувати
і редагувати матеріали.

Підписний індекс: 91664

Віддруковано:

ТОВ «Прес Корпорейшн Лімітед»,
21034, м. Вінниця, вул. Чехова, 12а,
Тел.: (0432) 55-63-97, 55-63-98

Підписано до друку: 30.05.2023 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2312522