



СИЛА ДУХУ

№ 52 (947)

Видається з вересня 2003 року

26 грудня 2023 року



Анонс

2 стор.

ГРВІ, грип та COVID-19:
як розпізнати та коли
звертатися до лікаря?

3 стор.

Безоплатні послуги для
пацієнтів з нирковою
недостатністю

3-4 стор.

Про забезпечення прозорості
протезування

5 стор.

Відбувся ювілейний
«Рогозів кут»

6 стор.

Привітали активістку з Волині

6 стор.

Міфи та упередження щодо
здорового харчування

Верховна Рада ухвалила закон, який дозволяє використання ліків на основі медичного канабісу

Що це означає:

- Обіг канабісу дозволений лише в медичній, промисловій та науковій діяльності.
- Виробництво ліків жорстко контролюватиметься на усіх етапах.
- Препарати на основі медичного канабісу можна буде отримати лише за електронним рецептом (так само, як сьогодні відбувається з морфіном).
- Поширення марихуани для рекреаційного споживання й надалі вважатиметься злочином.

Закон вступає в дію через півроку після його опублікування, тобто у другому півріччі 2024 року.

Доступ пацієнтів до препаратів на основі медичного канабісу - це реалізація права на медичну допомогу для сотень тисяч українців з важкими захворюваннями.

Препарати на основі медичного канабісу застосовують для полегшення комплексу симптомів в онкохворих, які потребують паліативної допомоги, включаючи полегшення болю, розладів харчування, налагодження сну.

А також доступ до ліків на основі медичного канабісу полегшать життя людей, які страждають від хронічного болю, неврологічних захворювань. Зокрема, від епілепсії, хвороби Альцгеймера, хвороби Паркінсона, хвороби Гантінгтона, виразок, втрати ваги під час СНІДу, діабетичної нейропатії, різних форм склерозу та багатьох інших важких хвороб.

Закон у правовому полі регулює правила поводження, вироблення, обігу, контролю, доступу та обліку канабісу в медичних, наукових та промислових цілях.

Попри міфи, які зараз поширюються, препарати з вмістом канабісу не потраплятимуть у вільний обіг. Контролювати роботу з медичним канабісом будуть досить жорстко.

На сьогодні 56 країн схвалили використання медичного канабісу, зокрема серед яких такі країни ЄС як: Німеччина, Іспанія, Нідерланди, Італія, Чехія, Франція, Португалія, Польща, Греція, Австрія, Данія, Бельгія, Норвегія, а також Ізраїль, Великобританія, США та Канада.

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 кон-
сультант людей з інвалідністю
та усіх небайдужих.

На сторінках видання розгля-
даються питання соціального
та юридичного захисту, пра-
цевлаштування та освіти,
реабілітації та дозвілля людей
з інвалідністю. А ще - пора-
ди психологів, кухарів, та
астрологів.

Будьте з «Силою духу»!

Читайте нас!

Передплачуйте нас!

РАЗОМ МИ СИЛА!



Оновлено механізм забезпечення допоміжними засобами реабілітації: контроль якості, спрощення доступу до протезування та попередження завищення вартості

Кабінет Міністрів України ухвалив зміни до Порядку забезпечення допоміжними засобами реабілітації осіб з інвалідністю, дітей з інвалідністю та інших окремих категорій населення і виплати грошової компенсації вартості за самостійно придбані такі засоби, їх переліку.

Оновлення порядку, насамперед, спрямоване на покращення механізмів забезпечення протезами українців, що їх потребують.

Також зміни стосуються питань відшкодування коштів за допоміжні засоби реабілітації.

Серед ключових оновлень та змін:

- Рішення про потребу у протезі відтепер може ухвалюватись мультидисциплінарною реабілітаційною командою на базі закладу охорони здоров'я, де перебуває людина. Раніше таке рішення могли ухвалювати лише ВЛК, МСЕК або ЛКК. Тепер рішення може приймати команда, яка безпосередньо працює з людиною у лікарні тривалий час та може чітко визначати її потребу.

- ВЛК, МСЕК, ЛКК і мультидисциплінарні реабілітаційні команди мають користуватися єдиною формою документу, в якій повинні бути зазначені детальні функціональні харак-

теристики засобу реабілітації. Ключова мета – полегшити пацієнту процес протезування, а протезному підприємству його роботу, визначивши в документі всі деталі.

ВАЖЛИВО: якщо в людини є чинний висновок МСЕК, довідка ЛКК або ВЛК, яка видана до набрання чинності змінами до постанови, то ніяких нових документів для забезпечення допоміжними засобами реабілітації оформляти не потрібно.

- Розширено доступ до протезування. Можливість подавати заяву на протезування тепер можна й у територіальному відділенні Фонду соціального захисту осіб з інвалідністю. Раніше таку заяву можна було подати онлайн, до управління соцзахисту населення, до ЦНАП, або через соціального працівника в лікарні, якщо він є у закладі.

- Вартість протезу для дітей, що компенсується державою протезному підприємству, прирівняли до вартості протезу до дорослих. Адже комплектуючі для виробів коштують фактично однаково. Це дозволить протезним підприємствам виготовляти в Україні більш якісні дитячі протези, використовуючи сучасні комплектуючі. За виготовлені вироби підприємства отримають повне відшкодування.

- Покращено механізми контролю за якістю встановлених протезів – передбачено можливість фото- та відеофіксації виробу та передачі цих даних до Фонду, за наявності згоди особи.

- Передбачено можливість ремонтувати протезний виріб за кошти державного бюджету, а саме – замінювати куксоприймач та елементи кріплення, у межах гарантійного строку. Ремонт пошкодженого внаслідок бойових дій чи збройної агресії рф протезу також покривається за рахунок коштів державного бюджету.

- Встановлені за кордоном протези можуть обслуговуватись, зокрема, ремонтуватись, в Україні коштом державного бюджету у межах гарантійного терміну (після реєстрації такого виробу та особи, що його отримала, в ЦБІ).

- Скорочено перелік документів для забезпечення ДЗР. Наприклад, більше немає потреби подавати довідку з місця роботи, навчання чи служби.

- Вжито заходів для запобігання необґрунтованому підвищенню вартості протезів. Для цього зафіксовано період, за який протезне підприємство має виконувати калькуляцію вартості протезу та сформулювати попереднє замовлення у територіальному відділенні Фонду. Для цього буде 7 днів. У разі, якщо пізніше протезне підприємство сформує більший рахунок, ніж попередній, потрібно буде надати обґрунтування такої необхідності.

- Спрощено процедуру призначення крісел колісних з електроприводом – немає потреби отримувати рішення обласного МСЕК. Таким чином, призначення крісел колісних з електроприводом буде відбуватися за загальною процедурою, як і будь якого іншого засобу реабілітації

Детальніше про кожну зміну положення будемо інформувати упродовж місяця на офіційних сторінках Міністерства соціальної політики у соцмережах та на сайті.

Прес-служба Міністерства соціальної політики





Уряд затвердив Програму медичних гарантій на наступний рік

Що зміниться для системи трансплантації та як оплачуватимуться послуги?

3 січня 2024 року трансплантація органів та кісткового мозку фінансуватимуться Національною службою здоров'я України (НСЗУ) в межах Програми медичних гарантій. Це важливий крок як для Міністерства охорони здоров'я, так і для всієї галузі.

«Останні роки, навіть попри війну, галузь трансплантації почала демонструвати дуже позитивну динаміку. В Україні пересаджують нирки, печінку, серце, легені, підшлункову залозу. За 12 місяців 2023 р. проведено 507 трансплантацій. Це більше, ніж за минулий рік. Експериментальний проєкт, запущений міністерством, виявився успішним. За цей час вдалося налагодити процеси та вибудувати відповідну інфраструктуру. Ми чимало зробили, аби галузь зміцніла. Час рухатись далі. З 2024 р. фінансування трансплантації буде відбуватись через програму медичних гарантій. Завдання на перспективу - збільшення кількості лікарень, що діагностують смерть мозку, розвиток бази донорів кісткового мозку та удосконалення роботи центрів трансплантації», - зазначає міністр охорони здоров'я України Віктор Ляшко.

Для центрів трансплантації Національною службою здоров'я сформовано два окремі пакети: перший - передбачає фінансування органної трансплантації, другий - покриття пересадок кісткового мозку. Слід зазначити, що держава водночас забезпечуватиме, як лабораторний, так і післяопераційний супровід пацієнтів. Тож вони продовжать абсолютно безоплатно отримувати повний обсяг необхідної допомоги та втручань.

З іншого боку, для медзакладів, які проводять пересадки анатомічних матеріалів, передбачено простий, зрозумілий та прозорий алгоритм переходу з пілотного проєкту МОЗ до Програми медичних гарантій НСЗУ. Усі надавачі послуг, які долучені до функціонування системи трансплантації зараз, законтрактуються НСЗУ та продовжать сталу роботу наступного року.

Всі операції з трансплантації будуть оплачені державою. Незалежно від їхньої кількості. Адже, порівняно з 2023 роком, уряд збільшив на 16 мільярдів бюджет Програми медичних гарантій. У 2024 році він становитиме майже 159 мільярдів гривень.

При цьому тарифи на пересадку органів - не зміняться. Наразі визначена така вартість послуг:

- пересадка легень - близько 2,6 мільйона гривень,
- трансплантація серця - понад 2 мільйони гривень,
- пересадка печінки - близько 1,5 мільйони гривень,
- трансплантація нирки - близько 800 тисяч гривень,
- пересадка гемопоетичних стовбурових клітин - до 2,5 мільйонів гривень.

Пілотний проєкт МОЗ із пересадки органів, який діяв із 2019 року, довів свою ефективність, нагальність та стійкість. Навіть під час війни проведення надскладних операцій із трансплантації не зупинилось. Щобільше - галузь продовжила стрімкий розвиток. Слід зазначити, що всі ефективні механізми, які були напрацьовані в межах пілотного проєкту, діятимуть і після переходу на фінансування від НСЗУ.

Нагадаємо, щороку в Україні близько 5 000 людей потребують пересадки органів. Для них ця операція — єдиний шанс на життя. Впродовж десятиліть після проголошення незалежності України питання порятунку пацієнтів, які потребують пересадки, «висіло в повітрі». Проводились лише поодинокі посмертні органні трансплантації. Водночас від живого донора було проведено всього кілька десятків пересадок. Поворотним моментом у трансплантації стало прийняття змін до Закону «Про застосування трансплантації анатомічних матеріалів людині» від 20.12.2019 року. Тоді ж, після значної перерви, в Ковельській районній лікарні за участі столичних лікарів було проведено трансплантацію серця і нирок від померлого донора.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

СЬОГОДЕННЯ

Сезон грипу може тривати до середини весни

Що важливо знати про цю хворобу?



Вірус грипу вражає передусім верхні дихальні шляхи та легені, а на додачу – серцевий м'яз та внутрішню поверхню кровоносних судин. Це показали нещодавні дослідження в Університеті штату Огайо (США). Саме тому найпоширенішими грізними ускладненнями грипу є запалення легенів (пневмонія), серцева недостатність і тромбози. Крім цього, перебіг грипу загострює хронічні захворювання, як-от цукровий діабет, бронхіальна астма, хронічне обструктивне захворювання легенів тощо.

Подекуди будь-яку респіраторну вірусну інфекцію називають «грипом», хоча різниця між ними разюча – як за динамікою розвитку хвороби, так і за її ускладненнями. Грип починається раптово. Часто на початку хвороби з'являється сильний головний і м'язовий біль, гарячка,

Продовження на наступній сторінці



Початок на попередній сторінці

слабкість і виражена втома. Застуда ж розвивається поволі, і часто люди переносять її «на ногах» (хоча не варто так робити!).

Відрізнити грип від застуди чи COVID-19 можна за допомогою тесту, доступного в аптеці. Це особливо важливо для людей із супутніми серцево-судинними захворюваннями, адже прийом деяких ліків через хронічну хворобу може призвести до збільшення ризику розвитку побічних ефектів. Це стосується і прийому ліків, які не потребують рецепта лікаря для придбання їх в аптеці, але часто використовуються для покращення стану хворого, зменшення проявів. Тому такі пацієнти потребують лікарського супроводу.

Для людей без хронічних захворювань тест робити не конче необхідно, адже логіка та сама: захворіли – залишайтеся вдома, байдуже це грип чи ні.

Найбільше ризикують мати важкий перебіг і навіть летальне завершення грипу такі категорії людей:

- вагітні,
- діти до 5 років,
- люди старші за 60-65 років,
- люди із хронічними захворюваннями.

Вірус грипу мінливий, часто «перевдягається» і стає невпізнаним для нашої імунної системи. До того ж він може мати такі ускладнення, як пневмонія, синусит, отит, а також такі наслідки, як інфаркт міокарда та інсульт. З огляду на це щеплення проти грипу варто робити щосезону.

Вірус грипу поширюється повітряно-крапельним шляхом, через руки та предмети, зокрема. Тому належне і регулярне миття рук з милом, дотримання «кашльового етикету» – чхання та кашляння в зігнутий лікоть, а не в долоні – дещо знижують ризик заразитися вірусом грипу в громадських місцях.

Особливо сприятливими умовами для виживання і поширення вірусу є температура близько 5° C та низька вологість (25-35%). У разі вологості повітря понад 80% передача вірусу практично припиняється. Це хороший аргумент на користь зволоження повітря в школах та садочках.

Людина може бути уже зараженою вірусом грипу і поширювати його, але ще не мати симптомів. Коли вже очевидні симптоми вірусної інфекції: чи то грипу, чи то COVID-19, чи то просто застуди – людина має піти на самоізоляцію, аби не заражати інших. Захворіли – залишайтеся вдома.

Лікування грипу – це передусім постільний режим, пиття теплих напоїв і достатній сон. Нагадаємо, що «противірусні», «імуностимулятори» (зазначаємо в лапках, бо їхня ефективність не доведена) чи інтерферон та антибіотики не допоможуть подолати грип. Вони радше нашкодять. В Україні зареєстровані специфічні ліки для лікування грипу – вони досить дорогі і є далеко не в кожній аптеці. Ліків для запобігання грипу і застуди не існує, хай би що не казала реклама.

Ускладнення грипу можуть включати бактеріальну пневмонію, інфекції середнього вуха та приносних порожнин (наприклад, гайморит), а також загострення хронічних захворювань, таких як серцева недостатність, астма чи діабет. Як ви бачите, грип – серйозне, важке і дуже небажане інфекційне захворювання.

Знизити ризик захворіти на грип та мати ускладнення в разі хвороби допоможе тільки вакцинація. Щеплення вакциною проти грипу можна робити з 6 місяців від народження, і протипоказів до неї практично немає. Вакцини, які доступні в Україні, вводяться внутрішньом'язово. Вакцинація проти грипу не внесена до Національного календаря профілактичних щеплень. Натомість вона доступна в аптеках і коштує значно менше, ніж одна пластинка ліків проти грипу, тим паче – ніж втрати через непрацездатність впродовж кількох тижнів та лікування ускладнень.

Щоб щепитися проти грипу, зробіть такі кроки:

- Запишіться до свого сімейного лікаря та отримайте рецепт на вакцину (в Україні відпуск вакцини в аптеках передбачений за рецептом).

- Дізнайтеся, в якій аптеці є вакцина проти грипу. Усі вони однаково ефективні і захищають від однакових вірусів грипу (двох вірусів типу А та двох вірусів типу В) – тому беріть ту, яка є.

- Безпосередньо перед візитом до лікаря візьміть сумку-холодильник і хладоген, купіть вакцину в аптеці і зробіть щеплення в лікаря.

Щеплення проти грипу та COVID-19 можна робити одночасно – в плечі обох рук. Дуже зручно!

Вакцинація проти грипу потрібна усім людям і критично важлива вагітним, дітям до 5 років, людям із хронічними захворюваннями, старшим за 60-65 років, освітянам та лікарям. Бережіть себе!

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

ФОТОФАКТ

Управління ООН з координації гуманітарних питань (ОСНА) 21 грудня провело загальну координаційну нараду в Полтавській області.

Головне завдання управління – координація зусиль і аналіз кризових ситуацій, які враховують потреби жінок, чоловіків, дітей, людей похилого віку та людей з інвалідністю. В нараді приймали участь представники Полтавської ОВА та представники громадських і благодійних організацій, що діють на території Полтавщини.

Виступи з обох боків показали, що є достатньо багато завдань, на які потрібно реагувати. Типові проблеми інколи повторювалися у виступах представників гуманітарної кластерної системи та керівників громадських організацій, але це не означало дублювання функцій, просто вини були на різних територіях.

Обговорювалося питання уникнення дублювання і шляхи найкращого реагування на виклики, що є одним з основних завдань ОСНА. Представник із Києва Олександр Овдієнко,



який був модератором наради, розповів про поточну ситуацію та плани роботи на 2024 рік.

Загалом, це дуже важлива робота, яка недостатньо освітлюється в ЗМІ і має в майбутньому бути більше затребувана нашим суспільством, бо потреби воюючої країни є постійними у вирішенні кризових питань.

Прес-служба хабу «Сила духу»



ТОЧКА ЗОРУ

Асистенти фізичних терапевтів та ерготерапевтів

Одним з актуальних викликів при формуванні сучасної системи реабілітації є відчутний дефіцит фахівців. Щоб навчити фізичного терапевта чи ерготерапевта, потрібно кілька років, а у нас немає цього часу, адже саме зараз у нас є тисячі людей, яким потрібна медична допомога, щоб повернутися до нормального життя.

Тому зараз все частіше мультидисциплінарні команди доповнюються асистентами фізичних терапевтів та ерготерапевтів.

Вони можуть взяти на себе низку рутинних, щоденних завдань, полегшуючи роботу фахівцям та зберігаючи їхній час для безпосередньої роботи з людьми, які відновлюються.

Так, асистент фізичного терапевта може взяти на себе наступні задачі:

- виконання базових компонентів обстеження та моніторингу у фізичній терапії (спостереження, опитування, вимірювання та тестування), документування результатів;

- виконання програми фізичної терапії, складеної фізичним терапевтом, окремих її компонентів, здійснення оперативного та поточно-го контролю;

- ведення необхідної документації, надання консультативної допомоги особі, яка знаходиться на реабілітації, та членам її сім'ї;

- підготовка робочого місця для проведення занять з фізичної терапії, необхідного обладнання, матеріалів та інструментів.

Асистенти ерготерапевтів також виконують цілу низку важливих функцій, полегшуючи роботу фахівцям, зокрема займаються веденням документації, консультують пацієнта та членів його родини та допомагають підготувати робоче місце для занять в рамках ерготерапії. Окрім цього, в їхній зоні відповідальності може знаходитися, наприклад:

- виконання програми втручання, складеної ерготерапевтом, застосовуючи терапевтичні заняття, терапевтичні вправи;

- оцінювання та документування змін стану людини, яка потребує реабілітації, під час проведення втручання, її реакції та зворотний зв'язок на реабілітаційну терапію, рівень болю, комфорту, задоволеності;

- дотримання застережень та протипоказань до реабілітаційної терапії, оцінювання показників стабільності стану особи, яка потребує реабілітації, під час втручання;

І хоча зараз помічники фізичних терапевтів є не в кожній лікарні, введення таких посад може зробити мультидисциплінарні команди більш ефективними, а отже допомогти більшій кількості людей подолати свої травми та повернутися до нормального життя.

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



ВІСТІ З РЕГІОНІВ

Відбувся Кубок Полтавщини з бочі

20 грудня в приміщенні Полтавської обласної військової адміністрації відбувся Кубок області з бочі серед спортсменів з інвалідністю.

Участь у змаганнях взяли понад 60 спортсменів із 7-ми територіальних громад: Щербанівської, Котелевської, Ланнівської, Новооржицької, Семенівської, Лубенської та Полтавської.

Привітав учасників турніру та побажав їм спортивних вершин І-й заступник начальника Полтавської ОВА Богдан Корольчук: «Доступність особливо важлива в умовах війни. Нині в області триває аудит безбар'єрності по всіх галузях, і це є важливим для нас завданням. Ми будемо покращувати доступ до всіх закладів і впроваджувати безбар'єрний простір. Фізкультура і спорт дають змогу покращити здоров'я та знімають стрес. Дуже чудово, що ви опановуєте нові для себе вміння, які не лише зміцнюють фізично, а й цікаві та розвиваючі. Бажаю учасникам змагань досягати спортивних вершин і показати на турнірі свою спортивну динаміку».



Продовження на наступній сторінці



Початок на попередній сторінці

Змагання з рекреаційної бочі у 2023 році відбуваються в області вчетверте.

Очільник Полтавського регіонального осередку ГО «Всеукраїнська організація Союз осіб з інвалідністю України», Сергій Чумак, який вже 30 років розвиває рекреаційний спорт, зазначив: «Боча – це унікальний вид спорту, який об'єднує людей усіх нозологій. Плануємо проводити Кубок області щорічно – навесні та взимку. І будемо залучати до бочі якомога більше людей із усіх громад Полтавщини».

Щодо переможців, то Кубок області з бочі виборолла команда з Полтави. II місце посіла команда з Лазірок (Новооржицька громада), а III – команда з Семенівки.

Сергій ЧУМАК, голова ПО ВО СОІУ



Як організувати харчування дитини у період шкільних канікул

На час різдвяно-новорічних канікул у школярів зміниться розпорядок дня, графік харчування і наповнення щоденного меню. Це нормально. Проте, влаштовуючи дитині відпочинок від шкільних справ, варто дотримуватися певних звичних правил. Наприклад, пильнувати достатню кількість сну і здоровий вибір харчових продуктів. Адже від цього залежить здоров'я.

Поділимося 10 порадами Олега Швеця, президента Асоціації дієтологів України, консультанта з громадського здоров'я МОЗ України, щодо того, як організувати харчування дитини під час канікул.

1. Адаптуйте розпорядок дня. Батьки також заслуговують на відпочинок від постійного приготування їжі та суворого графіка. Проте відмова від звичних правил може закінчитися катастрофою, адже надмірне захоплення нездоровою їжею у дітей призводить до поганих настрою та поведінки.

Отже, на період канікул потрібен певний план – графік харчування на свята. Встановіть графік приймання їжі і дотримуйтеся його. Рутину потрібна для дітей, адже вона дає їм відчуття безпеки. Також можна запровадити нові правила: наприклад, «кухня не працює в певні години» або «діти (у відповідному віці та за наявності необхідних навичок) самі готують собі обід».

2. Починайте день з поживного сніданку. Зранку цільнозернові страви та страви, багаті білком, добре насичують та забезпечують кращу концентрацію, настрій та енергію. Хороші варіанти такого сніданку – яйця, несолодка каша, тости з авокадо. Намагайтеся уникати каш з цукром/медом, канапок з білого хліба, ковбаси і плавленого сиру.

3. Використовуйте ланчбокси. Пропонувати їжу цілодобово – виснажливо, тому інколи батьки люблять готувати ланчбокс і пляшку з напоєм, як у школі. Це хороший прийом, адже він дає дитині відчуття свободи й незалежності: коли вона зголодніє, може поїсти, не звертаючись до дорослих. Водночас варто пильнувати, щоби страви у ланчбоксі забезпечували потрібну дитині кількість, різноманітність і якість їжі.

4. Забезпечте здорові перекуси. На свята готують багато різних смачних частувань. Проте варто уникати солодких напоїв, льодяників та їжі, смаженої у фритюрі. Зведіть їх до мінімуму, оскільки вони не мають бажаної поживної цінності. Натомість містять багато цукру, жиру та добавок. Такі продукти не покращують самопочуття дітей, приводять



до поганої поведінки та згодом можуть спричинити захворювання.

5. Стежте за споживанням води. Діти часто забувають пити, особливо коли зайняті грою. Це може вплинути на їхні енергію та настрій, тому заохочуйте пити воду частіше. Наприклад, наповніть пляшку води вранці та попросіть дитину допити її до обіду. Потім наповніть ще раз, на другу половину дня.

6. Насолоджуйтеся корисною їжею всією сім'єю. Спільні приймання їжі – це важливий сигнал, що настав час поїсти. І він гарантує належну увагу до страв. Дослідження показують, що спільний прийом їжі за обіднім столом покращує сімейні та соціальні зв'язки. Використайте цю можливість для важливих розмов і прийняття рішень. Крім того, в цей час батьки можуть бути хорошим прикладом вибору на користь здорового харчування для дитини.

7. Залучайте дитину до приготування страв. Один із найкращих способів навчити дітей правильно харчуватися – бути на кухні усім разом. Спільне приготування розганяє нудьгу та дає чудові результати. Почати можна зі смачної домашньої випічки. Старші діти можуть спробувати самостійно приготувати улюблену або нову страву за рецептом.

Вирощування зеленої цибулі або більш трендового мікрогрину – ще одне заняття на канікулах, яке може привернути увагу школярів до здорового харчування. Якщо ваші діти ведуть соціальні мережі або знімають відео для TikTok, то тема придбання, вирощування, приготування їжі може надихнути їх на відкриття нових творчих напрямів.

8. Зробіть їжу менш обтяжливою. Є багато способів, щоб їжа стала приємнішою для дітей. Чому б не запропонувати



ти їм самим організувати вечерю? Діти можуть допомогти з підготовкою, обрати компоненти бажаної вечері, нарізати їх на шматочки. Наприклад, в окремі тарілки покласти рибу, печену картоплю, овочі тощо. Інша ідея полягає в тому, щоб подавати страви з великою кількістю яскравих тарілок. Діти можуть викладати на тарілці якусь картинку з інгредієнтів їжі. Це дозволить прибрати тиск на дитину навколо процесу харчування і зробить його цікавішим.

9. Організуйте перекус під час прогулянок. Якщо ви збираєтеся на ковзанку, у парк або на прогулянку містом,

заздалегідь приготуйте їжу і візьміть її з собою. Таким чином ви уникнете відвідування закладів із фастфудом і заощадите гроші. Бутерброди, овочеві палички, крекери та сир, варені яйця - варіанти, якими можна нагодувати дітей на імпровізованому пікніку.

10. Дозвольте собі відпочити. Ви також заслуговуєте на вільний час і не варто картати себе за перепочинок від кухні. Натомість можна замовити якісні заморожені страви з хорошим складом, які є швидкою альтернативою домашнім.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

Пристрасть та кохання у Новому році-2024: любовний гороскоп для всіх знаків Зодіаку



На **Овнів** чекає безтурботна інтрижка. Розважайтеся відповідально та уникайте необдуманих дій, які загрожують серйозними наслідками. Якщо ви у парі, то можете відчути тиск з боку партнера. Не відштовхуйте кохану людину, постарайтеся м'якше висловити свої почуття. Подумайте, як вдихнути нове життя у свої відносини, залишивши місце для особистої свободи.

Тільцям слід будувати стосунки із сумісними людьми, а не виправляти тих, хто їх у чомусь не влаштовує. Не кваптеся з серйозними рішеннями, поки не переконаєтеся, що ваш партнер відповідає всім вимогам. Найкращий час для встановлення близьких відносин - вересень та жовтень. Не бійтеся зобов'язань та вразливості, адже це неминуче при зближенні з людиною.

Близнюки можуть розлучитися зі своїм партнером, але це викличе у них полегшення. Ви легко привабите когось нового, особливо якщо усвідомите свою цінність та привабливість. Якщо ви у стосунках, жовтень принесе новий плідний початок для вашої пари. Якщо ви робите або приймаєте пропозицію руки та серця, вірте, що удача на вашому боці.

Спілкування з кимось, хто не поділяє їхніх емоцій, у довгостроковій перспективі завдасть **Ракам** болю. Пристрасні зустрічі будуть недовгими, а швидкі зв'язки будуть легко розірвані. Якщо ваші стосунки пережили останній ретроградний Меркурій у минулому році і ви зустрічаєте Новий рік із коханою людиною, вітаємо! Разом зі своїм партнером ви досягнете великої мети. Зверніть увагу на спільні доходи та заощадження, щоб гроші не стали темою суперечок.

Левам слід встановити тверді кордони, які дозволять ризикнути в коханні, одночасно захищаючи своє серце від людей, які не хочуть грати чесно. Кохання може змусити вас діяти драматично, нав'язливо. Поміркуйте про почуття, які вийшли за межі, щоб не ускладнювати життя собі та своєму партнеру.

Самотні **Діви** готові отримати заслужене кохання. Зверніть увагу на людину, яку ви зустрінете наприкінці січня: красивий та духовний зв'язок між Венерою та Юпітером може привабити вашу другу половинку. Кар'єрне зростання та підвищена увага з боку інших можуть створити проблеми

з ревностями, стати причиною конфліктів.

У лютому **Терезів** може поглинути інтенсивний зв'язок з людиною, яка візьме ситуацію в свої руки. У міру того, як ваші любовні стосунки стають все більш пристрасними та екстремальними, будьте обережні, щоб не втратити голову. Також можливе різке зрушення в особистих відносинах. Подумайте, чого ви насправді хочете і заслуговуєте.

Солодкий роман **Скорпіонів**, який здається надто гарним, щоб бути правдою, розквітне навесні. Зберігайте свою інтуїцію гострою, не перетворюючись на параноїка з необґрунтованими підозрами. Ви заслуговуєте на те, щоб вас обсипали любов'ю. Якщо ви у відносинах, зверніться до свого партнера за втіхою, оскільки неспокійний Уран перевіряє основи вашої любові. Цей рік може «вбити клин» між вами.

Стрільцям доведеться побороти невпевненість, яка заважає розвиватися вашим відносинам. Будьте ласкаві до себе, розвиваючи любов до себе, відновлюючи зв'язок зі своїм тілом та бажаннями. Так ви вступите в нову фазу, зблизьтеся зі своїм коханим або залучите людину, яка поставить край на вашій самотності.

Найдраматичніші зміни у особистому житті **Козерогів** відбудуться навесні. Вас може здивувати несподіване повернення колишнього кохання або освіжаюче нове знайомство. Легка інтрижка може перерости в набагато глибший і довгостроковий зв'язок, що застигне вас зненацька. Якщо ви у відносинах, майте це на увазі.

Водолії можуть відчути невдоволення у довгострокових стосунках. Будьте більш усвідомлені, повідомляючи про свої почуття та потреби партнеру. Не плутайте миттєву забаганку з серйозними проблемами. Також деяким варто задуматися, чи не перетворилися їхні стосунки на показуху чи «ширму» благополуччя.

Кохання не стане для **Риб** основною сферою уваги, але це не вплине на ваш настрій та самооцінку. Знайомства, залицяння та флірт на горизонті. Будьте обережні, коли ділитесь особистим з людьми, які можуть скористатися вашою вразливістю. Якщо ви вже у відносинах, не намагайтеся виправити чи покращити партнера. Будьте чесними, коли зрозумієте, що насправді вас цікавить хтось інший.

АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН. На цьому тижні вас чекають інтригуючі події, будь то в сфері любові, кар'єри або особистих фінансів. Не дозволяйте своїй імпульсивності взяти верх над вами. Ваше вперте ставлення часто рухає вас вперед, тому залишайтеся на правильному шляху, реорганізовуючи свої пріоритети і викладаючись по максимуму.



ЛЕВ. Будьте відкриті до нових викликів та проявляйте свої лідерські якості. На роботі для підсумку року може знадобитися багато зусиль, проте не забувайте про перенавантаження й намагайтеся зберігати баланс. У вихідні дні надайте перевагу активним видам відпочинку. А у спілкуванні будьте щедрими на компліменти та підтримку.



СТРИЛЕЦЬ. Ставте на перше місце власні потреби та бережіть енергію. Навіть, якщо цей місяць для вас видався складним, намагайтеся зрозуміти, який саме досвід ви отримали та увійти в новий рік з позитивом. На роботі співпрацюйте з тими, хто допоможе реалізувати ваш потенціал. А також варто знайти час для відпочинка і відновлення.



ТЕЛЕЦЬ. Хвиля впевненості та сміливості поже-не вас до прогресу в житті. Небесні світила натякають на досягнення та прогрес, які зроблять цей період насиченим і багатообіцяючим для вас. Скористайтеся моментом і перетворіть його на можливість для розвитку. Не втрачайте терпіння і наполегливості в складних ситуаціях.



ДИВА. Наступний тиждень сповнений можливостей продемонструвати свої таланти та навички вирішення проблем. Не бійтеся нерівностей на дорозі - замість цього ставитесь до них як до унікального шляху до зростання і успіху. У той час як робочі питання готові зайняти центральне місце, любов буде грати ніжну фоно-ву мелодію.



КОЗЕРІГ. Цей тиждень представляє для вас цікаву суміш самоаналізу і досягнень зовнішнього світу. Будь то любов, робота, фінанси чи здоров'я, всі виміри сповнені можливостей. Але пам'ятайте, що терпіння - це ключ до успіху. Ваш всебічний погляд може запропонувати вирішення складних ситуацій, тим самим просуваючи вас до успіху.



БЛИЗНЮКИ. У вас по-переді насичений тиждень! На вас чекає великий цикл особистісного розвитку, який сигналізує про те, що прийшов час змін. Посиляться ваші інтуїтивні здібності, направляючи вас до прийняття важливих рішень. Це може включати відхід від нездорових стосунків, вибір зміни способу життя або перехід до повноцінної кар'єри.



ТЕРЕЗИ. Цього тижня як романтичні стосунки, так і професійні сценарії принесуть нові перспективи, які можуть призвести до зростання. Ваші фінанси змістяться в бік безпеки і планування. Будь то особиста чи професійна діяльність, будьте готові до розширення. Астрологічні зміни виштовхують вас із зони комфорту в незвідані території.



ВОДОЛІЙ. На цьому тижні для вас настав час для пробудження душі. Можливості почати щось нове високі. Відкрийте свій розум, щоб досліджувати, звільнитися від рутини і дозволюйте своїй творчості злетіти високо. Чудовий час взяти участь у душевних розмовах, можливо, щоб прояснити ситуацію або навіть отримати задоволення, які ви шукали.



РАК. Ви починаєте помічати серйозні позитивні зміни на цьому тижні. Все, до чого ви прагнули останнім часом - покращення особистого життя, стрімка кар'єра, стабільні фінанси і відмінне здоров'я, встає на свої місця! Відносини, як професійні, так і особисті, вимагатимуть часу, терпіння і, звичайно, вашої непохитної відданості.



СКОРПІОН. На цьому тижні ви будете насолоджуватися зростанням! Особиста трансформація, сердечні та грошові справи - все це взаємопов'язано, щоб оживити ваш світ. Самоцілення стає ключовим, висвітлюючи вашу емоційну територію. Проявляйте лідерські якості та розглядайте можливості для підвищення у робочому колективі.



РИБИ. Для риб цей тиждень матиме вплив на вищу освіту, духовність та далекі подорожі. Вам пощастить отримати дуже сприятливі та вигідні новини у професійній сфері. Ці можливості не випадкові, а є способом Всесвіту підготувати вас до майбутніх чудових подій. Приготуйтеся до зустрічі з новими викликами.



ПРЯМУЄМО
РАЗОМ

Випуск створено за фінансової підтримки
Європейського Союзу та Німецького фонду
Маршалла Сполучених Штатів Америки.
Його зміст є виключною відповідальністю
Полтавського регіонального осередку
Громадська організація «Всеукраїнська
організація Союз осіб з інвалідністю України»
і не обов'язково відображає позицію
Німецького фонду Маршалла.

[ПРОГРАМА]
[СТІЙКІСТЬ]

G | M | F
IDEAS LEADERSHIP HOPE



Газета
«Сила духу»

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

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: 25.12.2023 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2312552