



СИЛА ДУХУ

№ 2 (949)

Видається з вересня 2003 року

9 січня 2024 року



Нарада ВО СОІУ

Рік 2024 для Всеукраїнської організації «Союз осіб з інвалідністю України» розпочався із наради про підсумки роботи ВО СОІУ в 2023 році і плани роботи на 2024 рік.

Коли голова організації Василь Назаренко озвучив всі дані за попередній рік, стало ясно, що організація майже повністю відновила свій попередній обсяг робіт і послуг, які надавалися до повномасштабного вторгнення і по деяких областях навіть розширила його.

Особливо хороші результати у Київській, Одеській, Житомирській, Закарпатській, Полтавській областях. Це було зрозуміло і по виступах Любові Онопрієнко, Надії Ленц, Наталії Циплицької, Дениса Сухотіна.

А ще в роботі наради прийняла участь Урядова уповноважена по правах осіб з інвалідністю Черкаської області Наталія Капустян. Вона розповіла про ситуацію справ із захистом прав людей з інвалідністю в своїй області і побажала ВО СОІУ успіхів у розвитку своєї роботи.

Також дуже предметним і насиченим був виступ Катерини Сахарової, яка розповіла про роботу Донецького підрозділу ВО СОІУ, що не перестав працювати ні на один день і тому має гарні результати.

Староста села Лазірки Лубенського району Полтавської області, Сергій Прачук, розповів про успішний проект по створенню спортивного майданчика для людей з інвалідністю, що буде використовуватися також для поранених воїнів.

Павло Кобильченко розповів про успішний досвід роботи із місцевими фермерами у проведенні рекреаційних заходів.

**Продовження
на наступній сторінці**

Анонс

2 стор.

Контакти служб
психологічної підтримки

3 стор.

Що таке фізична терапія
в реабілітації

4-5 стор.

Не життя, а виживання
у приватних пансіонатах!

6 стор.

Передноворічна зустріч
у Дунаївцях

6-7 стор.

Здоров'я на все життя:
12 корисних звичок

7 стор.

Підтримали поранених

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!





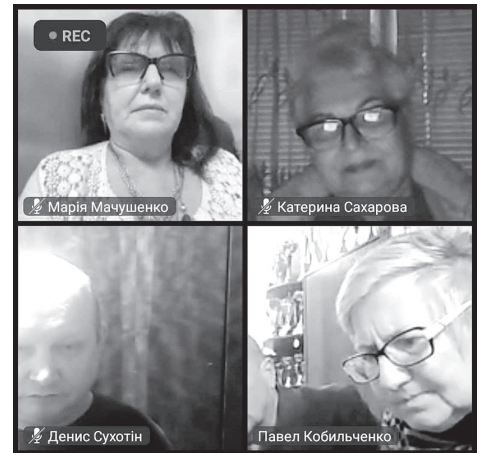
Початок на попередній сторінці

Валентина Ігнатова і Валентина Кривонос із Миколаївської області розповіли про успішний досвід співпраці із міжнародними донорами в своїх громадах.

Володимир Мажула із Волині запропонував активніше долучитися до реабілітації поранених воїнів і визначити відповідальних за цю роботу. У багатьох виникли різні думки про підхід і методи цієї роботи і всі погодилися на те, що цю тему треба розглядати окремо. Потрібно зараз включати її в план робіт 2024 року.

Усім було висловлено прохання якомога скоріше подати звіти про роботу за 2023 рік і плани на 2024, щоб провести їх аналіз і узгодження. Як показує багаторічна співпраця, це дозволяє більш ефективно використовувати кошти і ресурси для реабілітації осіб з інвалідністю і надавати їх життєву нову якість.

Сергій ЧУМАК, заступник Голови ГО ВО СОІУ



Контакти служб психологічної підтримки

Через нездатність перемогти на полі бою Росія не припиняє жорстокі атаки на мирні українські міста і села. Якщо відчуваєте емоційну напругу, страх, паніку чи інші емоції, з якими вам важко впоратися самотужки - зверніться по допомогу до фахівців.

Працівники служб психологічної підтримки мають спеціальну підготовку і зможуть вислухати, допомогти зібратися з думками і дати поради.

Тож якщо ви потребуєте підтримки чи просто виникає необхідність почути іншу людину в момент розпачу або страху - звертайтеся за одним із номерів, які наводимо нижче.

- Лінія Національної психологічної асоціації - **0 800 100 102** (з 10:00 до 20:00 щодня)

- Лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції - **0 800 211 444** (з 10:00 до 20:00)

- Лінія кризової допомоги та підтримки Українського ветеранського фонду при Мінветеранів для ветеранів та членів їхніх родин - **0 800 332 029** (цілодобово)

- Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді» - **0 800 210 160**

- Лінії Київського міського центру психолого-психіатричної допомоги при станах душевної кризи - **(044) 456 17 02, (044) 456 17 25**

- Національна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я Lifeline Ukraine - **7333**

- Лінія ГО «Ла Страда-Україна» - **0 800 500 335** (з мобільного або стаціонарного) та **116 123** (з мобільного)

- Контакт-центр МОЗ - **0 800 60 20 19**

Усі консультації надаються анонімно, конфіденційно й безоплатно.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соціального захисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Реєстр надавачів соціальних послуг

Забезпечення якісних та доступних соціальних послуг не лише пріоритет державної соціальної політики, а й об'єктивна вимога сьогодення. Ефективна реалізація вказаного завдання можлива через розбудову мережі надавачів соціальних послуг на рівні територіальних громад.

Водночас, установи, заклади, організації незалежно від форми власності, які фактично надають соціальні послуги повинні відповідати критеріям діяльності надавачів соціальних послуг та бути внесеними до Реєстру надавачів соціальних послуг.

Чому це важливо? Враховуючи глобалізаційні процеси та важливість залучення додаткових ресурсів для забезпечення сталого розвитку територіальних громад та країни в цілому, саме включення надавача до державного Реєстру є обов'язковою умовою для участі в :

- експериментальних та пілотних проєктів, які передбачають отримання фінансової та іншої підтримки за кошти державного бюджету та міжнародних фондів;

- проєктах та ініціативах з отримання грантової (міжнародно-технічної) та благодійної допомоги для забезпечення реагування на виклики війни, роботи з постраждалим населенням та уразливими категоріями громадян;

- цільових програмах та заходах різного рівня, спрямованих на розвиток соціальної сфери.

Що для цього створено? Із 16 лютого 2023 року в рамках Єдиної інформаційної системи соціальної сфери, як окрема підсистема функціонує „Реєстр надавачів соціальних послуг” (<https://www.msp.gov.ua/.../reestr-nadavachiv-socialnih>...).

Реєстр забезпечує механізм прозорості ринку надавачів соціальних послуг. Завдяки його функціонуванню держава та органи соціального захисту населення мають доступ до інформації про всіх надавачів соціальних послуг.

Станом на 01.01.2024 року до Реєстру по Полтавській області включено 93 установи, заклади, організації, які надають соціальні послуги, відповідають визначеним критеріям та подали необхідні підтверджуючі документи, з них:

- 66 закладів/установ комунальної власності територіальних громад;

- 15 комунальних закладів/установ обласного підпорядкування;

- 1 державний заклад (Спеціалізований Миргородський санаторій «Слава»);

- 11 установ недержавного (приватного) сектору.

Як зареєструватись? Відповідно до Порядку ведення Реєстру, суб'єктами реєстрації визначено виконавчі

органи сільських, селищних, міських рад. Прийняття документів/відомостей, що подаються для внесення до Реєстру забезпечуються Реєстраторами - посадовими особами суб'єкта реєстрації, які мають відповідні права доступу до Реєстру.

Список уповноважених реєстраторів територіальних громад (у форматі exel), а також перелік документів, які необхідно по-

дати юридичній особі та фізичній особі – підприємцю для внесення до Реєстру на сайті ОВА за посиланням <https://poda.gov.ua/documents/146587>

Довідкова інформація та консультації щодо включення до Реєстру надавачів доступні за телефоном відділу надання соціальних послуг Департаменту соціального захисту населення Полтавської ОВА (0532) 68-12-77

ТОЧКА ЗОРУ

Що таке фізична терапія в реабілітації

У першу чергу хочу звернути увагу, що "фізична терапія", "фізіотерапія, або відновлювальне лікування" - це різні речі, хоча й звучать схоже. Фізіотерапія - це застарілий напрямок медицини, де використовувалися різні методи апаратної терапії, які в більшості випадків не мають доказової ефективності. Електрофорез, ванни, обгортання, кріотерапія, соляні кімнати та інші методи апаратної та температурної стимуляції лише витрачають час фахівця та людини, яка прагне відновитися, але не дають реальних вимірюваних змін.

Натомість сучасна фізична реабілітація - це досить молодий для України, але вже добре відомий із телесюжетів напрямок реабілітаційної медицини, мета якого - підтримка та відновлення рухових можливостей людей.

Вона має п'ять великих напрямків, в залежності від стану людини:

1. Профілактика втрати функціонування.
2. Уповільнення швидкості втрати функціонування.
3. Поліпшення або відновлення функціонування.
4. Компенсація втрати функціонування. (компенсаторні стратегії).
5. Підтримка поточного функціонування.

Фізична реабілітація використовується в дуже різних випадках. Щоб допомогти дитині з вродженими порушеннями навчитися самостійно пересуватися. Щоб підтримати форму та відновитися після травми. Щоб опанувати новий спосіб пересування на протезах. Щоб повернутися в форму після важкої хвороби чи операції. Щоб довше зберегти самостійність та активність у літньому віці.

Фізична реабілітація починається з обстеження - що людина може робити, що викликає в неї складності, а чого вона робити не може зовсім. Наступний крок - це постановка цілей, які мають бути реалістичними, чіткими, вимірюваними та обмеженими в часі.

Так, коли людина каже: "Хочу за два тижні відновити свою форму, що була до травми", це погана мета, адже її реалістичність викликає неабиякі сумніви. А мета "Хочу за місяць покращити координацію, щоб самостійно пересуватися по кімнаті без допомоги милиць" звучить не так оптимістично, проте більш реалістично. Коли людина під час реабілітації досягає поставленої мети, це дуже мотивує її на подальше, ще більш активну та вмотивовану працю, на відміну від нереалістичних очікувань, яких неможливо досягти.

До речі, мету ставить не фізичний терапевт, а людина, яка знаходиться на реабілітації, за допомогою фізичного терапевта та інших фахівців мультидисциплінарної реабілітаційної команди. Адже саме людина є головним учасником цього процесу та найбільш зацікавленою стороною. Без активної участі людини, що відновлюється, без розуміння, що саме вона робить та навіщо, ефективність фізичної терапії буде недостатньою, тож і результат може значно відрізнятися від очікуваного.

Після проведеного обстеження та постановки цілей настає



час скласти оазом з фізичним терапевтом індивідуальний план фізичних навантажень. Він враховує велику кількість аспектів: стан людини, її можливості, динаміку, ліки, які людина приймає, а також обрану мету.

Час та інтенсивність вправ фізичний терапевт підбирає для кожної людини окремо так, щоб вона могла їх виконувати без ризику для здоров'я, болю та надмірного навантаження. І якщо в перші дні це може бути просто піднімання рук лежачи в ліжку, то з кожним разом кількість та складність вправ збільшується, відповідно до зміни стану людини.

Різноманітні фізичні вправи є основою фізичної реабілітації. Вони допомагають зміцнити м'язи, покращити витривалість, баланс, координацію, збільшити амплітуду рухів, зменшити набряки, за потреби - опанувати нові патерни руху.

Застосування спеціальних тренажерів в межах реабілітаційного курсу доповнює роботу фізичного терапевта та дозволяє працювати більш різноманітно.

Нерідко спеціалісти підключають ігрові вправи, щоб зробити тренування більш цікавими для людини, яка відновлюється. Адже її особиста зацікавленість в реабілітації, мотивованість та розуміння важливості своїх дій є запорукою успіху.

Фізична реабілітація починається з першого дня після операції чи стабілізації стану людини після отриманої травми. І вона не закінчується за порогом лікарні. Деякі травми потребують постійних тренувань для підтримки стану, які людина може виконувати самостійно дома чи під наглядом фахівців, відвідуючи реабілітаційні установи.

В повсякденні ми не завжди цінуємо можливість вільно рухатися та керувати своїм тілом. Та коли людина через травму, опіки чи захворювання втрачає цю можливість, фізична терапія дає можливість через довгі, важкі та регулярні тренування відновити функціонування наскільки це буде можливо враховуючи її стан.

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

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Лікування безпліддя за допомогою допоміжних репродуктивних технологій (запліднення in vitro)

При діагнозі безпліддя досить високі шанси стати батьками дає лікування методами допоміжних репродуктивних технологій (ДРТ, або запліднення in vitro). Але таке лікування є дорогим, в усьому світі. Щоб збільшити шанси українців на омріяне батьківство, з 2024 року у ПМГ додано новий пакет "Лікування безпліддя за допомогою допоміжних репродуктивних технологій (запліднення in vitro)".

Це означає кращий доступ до послуг з відновлення репродуктивного здоров'я, адже оплата таких послуг буде відбуватися за державні кошти, в рамках Програми медичних гарантій. Таке рішення за попередніми прогнозами дає можливість народитися більше ніж 10 тис. маленьким українцям щороку.

Як скористатися послугами з лікування безпліддя в рамках ПМГ?

- Потрібно мати е-направлення від медичного закладу, де створено спеціальний мультидисциплінарний консиліум, який скеровує повнолітніх на лікування безпліддя за допомогою допоміжних репродуктивних технологій за Програмою медгарантій.

- У пацієнтів встановлено діагноз "Жіноче безпліддя", "Чоловіче безпліддя".

- Вік пацієнтки на момент початку циклу не більше 40 років.

- Звернутися для лікування безпліддя саме в той медичний заклад, який надає ці послуги за договором із НСЗУ.

Медичний заклад гарантує конфіденційність лікування.

Безоплатні послуги, які передбачені в межах пакету "Лікування безпліддя":

- оцінювання результатів попередніх обстежень, огляд та

консультування пацієнтів;

- проведення контрольованої медикаментозної стимуляції яєчників у жінки, яка підлягає лікуванню за допомогою ДРТ;

- проведення аспірації вмісту фолікулів яєчників під контролем ультразвукового дослідження та пошук ооцитів у фолікулярній рідині жінки, яка підлягає лікуванню за допомогою ДРТ;

- знеболення етапу трансвагінальної аспірації фолікулів яєчників, консультація анестезіолога;

- отримання сперми від чоловіка жінки, яка має показання до лікування безпліддя за допомогою ДРТ, а також спеціальна обробка сперми та підготовка її до запліднення;

- здійснення етапу запліднення яйцеклітин та культивування отриманих ембріонів;

- ембріотрансфер;

- забезпечення лікарськими засобами для проведення всіх етапів циклу ДРТ та ін.

Повний перелік безоплатних послуг та вимоги до закладів, які надають допомогу в межах пакету "Лікування безпліддя за допомогою допоміжних репродуктивних технологій (запліднення in vitro)", можна переглянути на сайті НСЗУ в розділі "Контрактування" / "Вимоги ПМГ 2024"



СЬОГОДЕННЯ

Офіс Омбудсмана України виявив кричущі порушення прав людини в приватних пансіонатах для людей похилого віку на Закарпатті. Зокрема у "Турбота та догляд" (село Минай), "Родинне Тепло" та "Наша родина" (місто Ужгород).

Лише уявіть: в одному з них 84-річна жінка, яка отримала перелом шийки стегна та стегнової кістки, протягом двох днів перебувала в пансіонаті без надання медичної допомоги, адміністратор навіть не викликав карету швидкої!!!

Це лише одне жакіття. Серед інших такі:

- Надання медичних послуг підопічним без ліцензії;

- Не всі підопічні мають безперешкодний доступ до води, а харчування неякісне та незбалансоване!

- В одному з пансіонатів не дотримується температурний режим у кімнатах, там зафіксували лише 13 градусів!

- Виявили людей, які вже понад рік не виходили на свіже повітря;

- Деякі підопічні взагалі живуть у коридорах!

Це порушення прав людини на життя та безпеку, охорону

Не життя, а виживання у приватних пансіонатах!





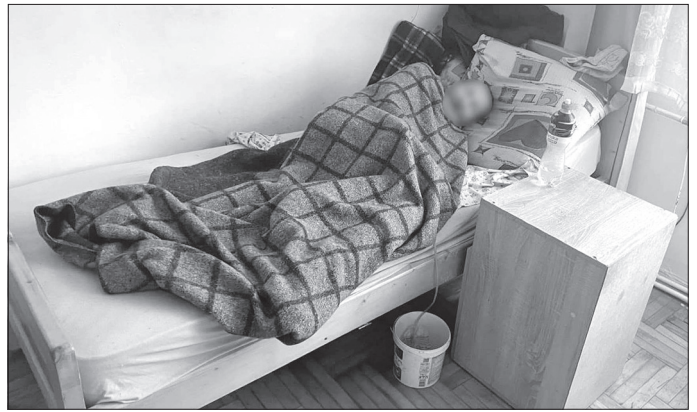
здоров'я, гідні умови та достатній життєвий рівень та інших прав людини.

А до приватного пансіонату для людей похилого віку “Турбота та догляд” ми навіть не отримали доступ – працівники пансіонату перешкоджали діяльності групи НПМ. У зв'язку з цим Нацполіція розпочала кримінальне провадження. Адже працівники Офісу Омбудсмана мають безперешкодний доступ навіть до приватних структур!

Також на початку жовтня ми направили лист на Закарпатську ОВА з вимогою створити регіональну комісію щодо виявлення приватних пансіонатів і проведення відповідних моніторингів та перевірок на виконання Указу Президента України. Адже ще у 2021 р., після того, як у Харкові в одному з пансіонатів живцем згоріло 15 людей, Президент України особисто оглянув місце події. Після цього він видав Указ №30/2021 та дав доручення Прем'єр-міністру України здійснити перевірки пансіонатів по всій країні.

Але, на жаль, приватні пансіонати взагалі випали з поля зору органів, які здійснюють перевірки і контроль. Адже ще з 2021 р. та по сьогодні органи місцевої влади та відповідні контролюючі органи в межах Закарпатської області “не побачили” приватних пансіонатів “Турбота та догляд”, “Родинне Тепло” та “Наша родина”. Водночас інформація щодо діяльності пансіонатів рекламувалась у соцмережах, у них є вебсторінки, а лікарі постійно безпосередньо в пансіонатах здійснювали встановлення факту смертей підопічних. І це при тому, що раніше неперевірка призводила до страшних трагедій, внаслідок яких загинули люди!

Також за результатами виявлених порушень, мій Представник у Закарпатській області (Андрій Крючков) напратив листи з вимогою провести перевірки та вжити всі



необхідні заходи в межах компетенції до керівників інших державних структур. Однак, відповідні органи знову проявили інертність, посилаючись на воєнний стан і відсутності підстав для проведення перевірок та вжиття інших заходів. Це нонсенс.

Але ми провели титанічну роботу та вжили невідкладних заходів для викриття всіх жахів, які відбуваються за зачиненими дверима приватних пансіонатів!

Надалі держава має прикласти максимум зусиль для того, щоб старість для багатьох людей не була вироком. Адже такі порушення – жахливі! А державні органи закривають на це очі...

У всіх областях України необхідно перевірити приватні пансіонати і здійснювати за ними належний контроль!

Офіс Омбудсмана продовжуватиме перевірки й надалі, виконуючи функції НПМ.

Віталій НІКУЛІН



6 січня весь світ відзначає Міжнародний день дітей війни зі статусом сироти

Країна-терорист (росія) викрала у нас понад 19 546 українських дітей, близько 1,5 тисячі з них мали статус сироти.

Міжнародна конвенція про права дітей свідчить, що їхні права мають дотримуватися навіть під час війни. І ми точно робитимемо все, щоб усі наші діти мали українську родину, були у безпеці і подалі від усієї жорстокості, що чинить ворог на нашій землі.

Діти мають право на захист за будь-яких обставин і на життя в мирній країні. Нехай це право буде реалізоване якнайшвидше!

Дар'я ГЕРАСИМЧУК, радниця-уповноважена Президента України з прав дитини та дитячої реабілітації

ФОТОФАКТ

Мистецтво - саме життя, воно безсмертне. Незабутній вечір у Полтавській обласній філармонії, де артисти пісенно танцювального ансамблю «Полтава» показували різдвяну виставу «Вертеп», постійно нагадує про себе.

Не знаю чому так. Можливо, спеціально пристосоване й ніким не зайняте паркувальне місце для людей з інвалідністю, можливо, святкова атмосфера, що охоплює відразу при вході в оновлену філармонію, яка повністю пристосована під користування на кріслах колісних, можливо, привітний директор Олег Тищик, який демонстрував всі можливості приміщення, можливо, зала і публіка а також неперевершена гра артистів, що творчо підійшли до теми, що хвилює людей не одне тисячоліття.

Я певен, що сила мистецтва дає заряд енергії і бадьорості менший, ніж фізкультурно спортивні заняття. Якщо вся Україна буде мати такі ж доступні заклади культури як Полтавська філармонія - це буде виконанням всіх європейських стандартів.

Сергій ЧУМАК, голова ПОВОСОІУ





ВІСТІ З РЕГІОНІВ

29 грудня відбулась передноворічна зустріч членів Дунаєвецького товариства осіб з інвалідністю та учасників проекту «Родини Героїв». Гостинно прийняла захід Дунаєвецька дитяча школа мистецтв, адже не вперше в її стінах відбуваються подібні заходи, і досвід співпраці вимірюється уже роками.



Розпочалась зустріч майстер-класами для наймолодших учасників заходу. Майстрині Оксана Цимбалюк та Олена Сноз навчали дітей виготовляти чарівні новорічні іграшки.

З вітальним словом до присутніх звернулись голова товариства Раїса Попюк та офіцер Микола Матвеев.

Відбувся дуже гарний концерт за участю викладачів та учнів школи мистецтв. Звучали новорічні пісні, колядки та інструментальна музика. Присутні були просто в захваті від професійності маленьких артистів.

Гостями заходу стали представники Церкви «Віфлеєм» з учасниками клубу «Капернаум», які зацікавили конкурсами, розвагами. Також було показано імпровізовану сценку про народження Ісуса Христа, ролі в якій виконували особи з інвалідністю. Хотілось би віддати належне режисеру цього дійства Людмилі Ульянової та її помічникам—лідерам, адже зрозуміло, що за цим виступом — багато годин кропіткої підготовки, терпіння і розуміння.

Передноворічна зустріч у Дунаївцях

Учасники заходу отримали солодкі подарунки та новорічні частування. Організатори висловлюють щире вдячність представникам Громадської приймальні Народного депутата Олександра Гереги, ТОВ «Верест» (генеральний директор Страхоцінський В.В.) та ФГ «Подільська марка» (голова Боднар С.Б.) - за новорічні подарунки, а також Володимиру Герасимчуку (піцерія «Сімейна»), Наталії Казіміровій) Тетяні Рапацькій, Галині Школьнік, Валерію Опольському та Церкві «Віфлеєм» за можливість підготувати харчування для фуршету.

Після закінчення заходу бажаючих ще очікувало запрошення до історико-краєзнавчого музею, де було проведено цікавий квест та екскурсію. Тож попри вранішню тривогу, переживання і неспокій, які приносить в наші серця війна, вдалось подарувати насичено-позитивний день дітям та молоді, які варті того, щоб отримувати радість від життя! Ще раз подяка усім, хто був дотичний до проведення заходу!



Здоров'я на все життя: 12 КОРИСНИХ ЗВИЧОК

Завершення старого і початок нового року - традиційно час для планування змін у житті. І хоча зараз розписувати довгострокові стратегії доволі важко, важливо все ж внести у план на новий рік турботу про власне здоров'я. Адже є речі, що залежать тільки від нас.

Що можна зробити вже сьогодні, щоби допомогти собі бути здоровішим/здоровішою щодня? Розповідає Олег Швець, президент Асоціації дієтологів України, консультант із громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я.

Пройти профілактичне обстеження, переглянути власне харчування та збільшити фізичну активність - це очевидні, прості та вкрай потрібні зміни, завдяки яким ви можете зроби-

ти дуже значний внесок у своє здоров'я до довголіття. Наука і багаторічна практика доводять: до великих змін достатньо рухатися простими щоденними кроками, які оздоровляють ваші рутинні звички. Починайте втілювати їх вже сьогодні, не відкладаючи на понеділок чи наступний місяць.

1. Снідайте щодня

Приділяти час сніданку важливо з кількох причин: ранковий прийом їжі пришвидшує метаболізм і запобігає

пізнішому переїданню. Дослідження показують, що дорослі, які мають здоровий сніданок, краще працюють на роботі, а діти та підлітки, які їдять вранці, отримують вищі результати на академічних тестах. Краще з'їсти небагато, наприклад, яйце, трохи вівсянки чи фрукт, аніж пропустити сніданок взагалі.

2. Плануйте харчування

Ця звичка допомагає заощадити час і гроші в довгостроковій перспективі. Приділіть плануванню кілька хвилин та обміркуйте свої цілі та потреби. Ви хочете схуднути? Скоротити споживання цукру, жиру чи вуглеводів? Можливо, вам потрібно додати в раціон білок чи вітаміни? Врахуйте це, плануючи щоденний раціон.

Коли самі готуєте страви, ви тримаєте харчування під контролем,



знаючи, що і коли їсте.

3. Пийте багато води

Споживання достатньої кількості води є однією із найздоровіших звичок, яка до того ж допомагає схуднути. Уникайте солодких та взагалі калорійних напоїв, які сприяють появі ожиріння і діабету 2 типу. Якщо вам не подобається звичайна питна вода, додайте їй смаку шматочками апельсина, лимона, лайма, ягід або огірка.

4. Рухайтесь

За будь-якої можливості встаньте та пройдіться. Зробіть кілька глибоких випадів або розтяжок. Це чудова звичка для вашого тіла та розуму. Лише 30 хвилин ходіння п'ять разів на тиждень допомагають покращити настрій. Якщо немає змоги ходити 30 хвилин за один раз, можна здійснити кілька коротких прогулянок.

5. Зробіть перерву від гаджетів

Постійно перевіряєте свою електронну пошту та соціальні мережі? Чи завжди оновлення стрічки настільки важливі, що не можуть почекати? Встановіть проміжок часу, в який ви відкладаєте телефон та вимикаєте ноутбук. Коли ви зменшуєте час, проведений перед екраном, то звільняєте його для інших, більш важливих справ. Прогуляйтесь, почитайте книгу, побудьте з близькими або приготуйте вечерю.

6. Вивчайте нове

Опанування навичок допомагає зберегти мозок здоровим. Запишіться на танцювальні заняття або майстерню творчого письма. А ще краще - поліпшить рівень володіння рідною мовою та почніть вивчати нову іноземну. Розумова діяльність здатна уповільнити ознаки старіння мозку та навіть відтермінувати наслідки хвороби Альцгеймера.

7. Відмовтеся від куріння

Якщо ви ще курите - припиніть. Це великий крок до покращення здоров'я. Організм швидко відновлюється. Вже за 20 хвилин після останньої сигарети ваш пульс і артеріальний тиск знижуються до здорових показників. Не чекайте наслідків шкідливого впливу куріння, припиніть вживати тютюнові вироби вже сьогодні, самостійно або за допомогою лікаря.

8. Спробуйте налагодити сон

Хороший нічний сон покращує настрій, пам'ять і концентрацію, а також сприяє засвоєнню нової інформації. З початком повномасштабної війни українці не так часто мають можливість добре поспати. Але у довгостроковій перспективі повноцінний сон знижує

ризик серцево-судинних захворювань і допомагає залишатися стрункими. Прагніть спати від 7 до 9 годин на добу. Щоб відпочити найкраще, робіть це за розкладом - лягайте спати та прокидайтеся щодня приблизно в один і той самий час.

9. Проводьте більше часу на свіжому повітрі



Кілька хвилин на сонці підвищують рівень вітаміну D, а це добре для кісток, серця та настрою. Перебування на вулиці означає, що ви, швидше за все, будете рухатися, а не сидіти перед екраном. За можливості намагайтеся обирати природу, а не міські вулиці. Дослідження показало, що люди, які гуляли серед зелених насаджень, були спокійнішими, ніж ті, що ходили

вздовж міської забудови.

10. Тренуйте тіло

Силові тренування допомагають організму накопичувати м'язову масу замість жиру. Тобто ви будете спалювати більше калорій, навіть сидячи. Тренування також допомагають схуднути, зміцнити серце та кістки. Виконуйте силові вправи, як-от віджимання, випади та підняття тягарів принаймні двічі на тиждень.

11. Зберігайте рівновагу

Якщо ви молоді та активні, гарний баланс допомагає вам уникнути травм. Якщо ви старші, він довше підтримуватиме вашу активність і зменшить шанси того, що ви впадете та зламаєте кістку. Незалежно від віку, хороша рівновага означає кращий м'язовий тонус, здоровіше серце та більшу впевненість. Йога і тай-чі — чудові практики для роботи над балансом. Але допомагає майже все, що змушує рухатися, навіть ходьба.

12. Будьте усвідомленими

Дослідження показують, що усвідомленість зменшує стрес, полегшує біль та покращує настрій. За результатами одного експерименту, 8 тижнів регулярної медитації здатні змінити частини мозку, пов'язані з емоціями, навчанням і пам'яттю. Навіть миття посуду може бути корисним для мозку, якщо робити це усвідомлено.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

ВІСТІ З РЕГІОНІВ



Підтримали поранених

30.12.2023 р. Житомирська обласна ГО ВО СОІУ на чолі з головою Ципліцькою Н.В., разом з головою товариства інвалідів Корольовського району м.Житомир Суханюк-Піщанська Л.В. та волонтеркою Ципліцькою С.В., відвідали наших поранених воїнів які лікуються в Житомирській обласній лікарні ім.О.Ф.Гербачевського.

Щира подяка небайдужим людям за допомогу, а саме Залужній Тетяні, Ошатюк Надії, керівнику академічної капели «Орея» Вацеку О.О., пані Ларисі Вацек та Світлані Гонтарській. Дякуємо нашим Героям, Всім, хто боронить Україну. Слава ЗСУ!

Прес-служба хабу «Сила духу»



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН. Фінансове становище можна оцінити як середнє. Цілком можливе отримання вигідного кредиту, спадщини, спонсорських вливань. У особистому житті розвиваються різні за змістом сценарії. У багатьох сім'ях зараз складна ситуація – на межі розлучення та поділу нажитого майна. Але більшість пар таки знайде спільні точки примирення.



ЛЕВ. У діловому сенсі вдалий весь тиждень, особливо його друга половина. Фортуна на вашому боці! Ділова активність битиме за край, завдяки чому ви зможете пересунути гори. Водночас вам не потрібно діяти поодиночці – просіть допомоги у колег, шукайте співпраці з іншими людьми. Можливі нові цікаві пропозиції – час покаже, що за ними майбутнє.



СТРЕЛЕЦЬ. У цей період дуже ймовірно зміцнення торгових зв'язків з надійними союзниками, які нададуть лояльні умови співробітництва. Саме в січні, можливо і цього тижня, буде закладено фундамент майбутнього успіху та вирішено складні завдання, що тягнулися від грудня. Загроза розставання навісне над недружним подружжям.



ТЕЛЕЦЬ. Дружні сім'ї вирішуватимуть питання, пов'язані з розширенням нерухомості та освітою дітей. Для закоханих союзів цей період вельми суперечливий, особливо для тих, хто не проти ув'язнути в любовному «трикутнику». Особливий акцент тижня – зміцнення зв'язків із ріднею. І в цьому питанні вам знадобляться вся ваша гнучкість і терпіння.



ДІВА. Особисте життя загалом мирне, спокійне і дарує вам багато радості. Сімейні пари щасливі через успіхи дітей, молоді – активно вибудовують спільне майбутнє. Однак ті, хто перебуває на відстані, відчують охолодження. Більше того, до кінця тижня прийде розуміння, що подальшого зближення не буде і потрібно ставити крапку.



КОЗЕРІГ. Бізнесмени займуться реорганізацією наявних ресурсів, люди, які перебувають на службі, можуть розраховувати на хороші професійні перспективи, які відкриються їм у майбутньому. Більшість складних ситуацій дещо врегульовуються до кінця тижня. Буде багато витрат, а тиждень може виявитися найруйнівнішим періодом за всю зиму.



БЛИЗНЮКИ. Пріоритет у багатьох зараз – на сім'ю та дітей. Проте активізація спостерігатиметься у сфері туризму, нерухомості, будівництва. Люди, що працюють у великих компаніях, зіткнуться із збільшеною відповідальністю, яку покладають на них начальники. У деяких випадках йтиметься про підвищення на посаді з відповідним збільшенням зарплати.



ТЕРЕЗИ. Планети дарують вам натхнення та безліч подарунків долі, на які ви так довго чекали. Вам щастить як в особистому житті, так і у взаєминах із людьми, кар'єрі, грошових питаннях. Головне протязом тижня – зміцнення партнерських стосунків із іноземними колегами. Ідіть вперед, не озираючись, і пам'ятайте, що дорогу здолає той, хто йде!



ВОДОЛІЙ. Можливі незаплановані витрати побутового характеру, особливо у сімейних пар. Проте не варто перейматися – дірки в бюджеті покриє лютий. В особистих взаєминах настає час нестримних пристрастей: вас кидає з вогню та в полум'я. Уникнути бурхливих сварок буде неймовірно важко, також є ризик розлучень через ревності або чиїсь гордині.



РАК. Тиждень принесе безліч подарунків від долі. Однак це стосується винятково кар'єрної сфери – саме тут на вас чекає те, про що давно мріяли. Фінансова ситуація буде непоганою. Гроші надходитимуть регулярно, поступово збільшуючись, і особливо це стане помітним наприкінці місяця. Основні витрати лежать у сфері сімейних потреб.



СКОРПІОН. Головна небезпека цього тижня – виснаження організму. Причиною можуть виступати зниження імунітету, втома через роботу, дефіцит вітамінів та сонця. Незважаючи на вдалий збіг обставин на професійній ниві, з грошима все непросто. Декому доведеться віддати борг, іншим – шукати фінанси для сплати податків, старих контрактів чи послуг.



РИБИ. Тиждень спокійний, всі напружені питання втихомиряться, а ви будете здивовані тим, що сталося. Можлива захоплива подорож, яка принесе яскраві враження та знизить ймовірність конфліктів у спілкуванні. Багатьом сімейним людям доведеться вирішувати побутові питання та витрачати на це більшу частину сімейного бюджету.



**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 ПР
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: 08.01.2024 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2412502