



Сила духу - не просто слова! Сила духу - це правда жива!



СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
16 липня 2024 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 29 (976)

В Україні люди з ампутаціями кінцівок мають право незалежно обирати протезне підприємство

Наказати на якому підприємстві потрібно протезуватись не може ні лікуючий лікар, ні начальник медичної служби, ні місцевий представник Фонду соціального захисту осіб з інвалідністю, ні представник будь-якого протезного підприємства чи організації.

Обирати підприємство варто враховуючи низку факторів:

- **Досвід роботи протезистів саме з такою ампутацією як у вас** та вміння обрати і застосувати відповідну технологію. Якщо ви не впевнені, що на запропонованому підприємстві ваші потреби зможуть задовольнити - не кваптесь казати «Так». Поспілкуйтесь з людьми з подібною травмою, порівняйте кілька підприємств, проаналізуйте пропозиції.

- **Географічне розташування підприємства має значення.** Адже вам доведеться регулярно обслуговувати протез, тому близькість до протезиста є суттєвою перевагою.

- **План подальшого обслуговування та гарантійного ремонту.** Ви маєте чітко розуміти: хто буде оплачувати подальше обслуговування виробу, протягом якого терміну та на яких умовах. Договір (а згодом і акт наданих послуг) варто підписувати лише тоді, коли ви вивчили пропозицію, ознайомились з комплектуючими та довгостроковим планом, обговорили можливі переваги та недоліки тієї чи іншої технології та, врешті, задоволені результатом.

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

Хто може стати «муніципальною нянею»?

А чи знали ви, що українські родини можуть офіційно наймати няню для дитини, а держава відшкодує кошти на оплату її праці?

Розмір відшкодування становить 100 % мінімальної заробітної плати у погодинному розмірі, встановленої станом на 1 січня відповідного року, за одну годину догляду, але не більше ніж 165 годин на місяць. Розмір мінімальної заробітної плати на 2024 рік - 7 100 грн. Важливо враховувати, що 7 100 грн - це відшкодування на здійснення догляду за однією дитиною. Якщо «муніципальна няня» доглядає за 3-ма дітьми, сума відшкодування становить 21 300 грн (граничний розмір при повній завантаженості, якщо кількість робочих годин менше, то і сума відшкодування буде менша).

Хочемо звернути увагу на те, що послуга «муніципальна няня» - це не тільки можливість для родини забезпечити дитині няню та отримати необхідний час на власні потреби, на додатковий заробіток, на емоційне чи фізичне відновлення тощо.

Це ще й можливість для людини, яка потребує роботи, отримати цю роботу поблизу дома або навіть у своєму під'їзді.

Хто може стати «муніципальною нянею»? Щоб стати «муніципальною нянею», потрібно бути або зареєструватися як фізична особа-підприємець (КВЕД 97.00 та/або КВЕД 88.91). Тоді ви зможете доглядати одночасно до 3-х дітей, з однієї чи різних сімей.

Ви зможете їх доглядати у себе вдома (за своєю адресою) або ж за однією з адрес проживання дітей, це визначається за письмовою згодою батьків всіх дітей.

Якщо ж ви вважаєте, що зможете якісно доглядати більше ніж троє дітей, необхідно буде зареєструватися вже як юридична особа (КВЕД 78.20 та/або КВЕД 85.10). Це дасть можливість організувати догляд 6-ти дітей, вони можуть бути як з однієї, так і різних сімей. Наприклад, діти з вашого будинку, поруч з яким - через війну - не працюють дитячі садочки. Але звертаємо увагу, що за 6-ма дітьми обов'язково мають наглядати двоє працівників. Тобто вам знадобиться напарник чи напарниця.

Прес-служба Міністерства соціальної політики України

Анонс

2 стор.

283 органні трансплантації у першому півріччі 2024 року!

3-4 стор.

Якщо надавача соціальних послуг немає у Реєстрі - це не надавач соціальних послуг

4-6 стор.

Травма свідка:
як розпізнати і що робити

6 стор.

Безбар'єрність:
дитячий садочок

7 стор.

Літній раціон:
що їсти та пити у спеку

**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!



283 органні трансплантації у першому півріччі 2024 року!

У 24 українських центрах трансплантації пересаджено: 187 нирок, 55 печінок та 41 серце. 67% рятівних операцій виконали з використанням органів помертвих донорів.

Найбільше трансплантацій проведено у Перше медичне об'єднання Львова (79), Національний Науковий Центр хірургії та трансплантології імені О.О.Шалімова (46) та Інститут серця МОЗ України (34).

Важливим показником є число помертвих донорів. За 6 місяців нинішнього року найбільше констатацій смерті мозку, які дали можливість проведення органних трансплантацій, у медичних закладів Києва (20), Львова (11) та Вінниці (5).

У першому півріччі нинішнього року у 10 медичних закладах виконано 205 пересадок гемопоетичних стовбурових клітин, з них 34 - дітям.

Вперше лідером у цьому на-

прямку став Черкаський клінічний онкологічний центр (41), 37 трансплантацій кісткового мозку проведено у Національний інститут раку та 36 - у НДСЛ Охматдит.

Три медичні центри проводять найскладніші алогенні пересадки гемопоетичних стовбурових клітини - НДСЛ «Охматдит» (17), Черкаський центр онкології, гематології, трансплантології та паліативної медицини (10) та Київський міський центр нефрології та діалізу (7).

У національному листі очікування наразі 3212 пацієнтів, з них 2077 потрібна пересадка нирки, 523 - печінки та 507- серця. Також є реципієнти, яким необхідна трансплантація легень



-41, комплексу «підшлункова залоза - нирка» і «серце-легені».

Нагадуємо, дуже важливою для порятунку життів може стати ваша згода на помертве донорство.

Український центр трансплант-координації

Посилення антитютюнових обмежень: продаж тютюнових виробів з ароматичними добавками заборонено

Зміни, які забороняють рекламу електронних пристроїв для куріння та продаж е-сигарет і рідин до них з ароматичними та смаковими добавками, передбачені законодавством (Закон №1978) та вступили в дію 11 липня 2024 року.

Йдеться про заборону продажу тютюнових виробів з ароматичними добавками (це енергетичні добавки, вітаміни, кофеїн, таурин; добавки, які роблять викиди диму кольоровими), які могли вводити споживачів в оману щодо наслідків вживання тютюну.

Щодо е-сигарет – забороняється продаж рідин із нікотинном чи без, які містять смако-ароматичні добавки (зокрема, зі смаком фруктів, ментолу чи кофеїну). До 11 липня 2024 р. така продукція могла реалізуватися за умови, що вона була введена в обіг до 11 липня 2023 р.

Також з 11 липня забороняється обіг тютюнових виробів та електронних сигарет з медичними попередженнями споживачів, які не відповідають вимогам законодавства.

Окрім того, під заборону:

- сигарети, у яких рівні викиду в диму однієї сигарети перевищують: нікотину - 1 міліграм, смоли - 10 міліграмів, монооксиду вуглецю – 10 міліграмів;

- сигарети та тютюн для самокруток, що містять смако-ароматичні добавки у будь-яких компонентах (зокрема, фільтри, папері, капсули яких містять тютюн або нікотин, або смако-ароматичні добавки);

- тютюн для перорального вживання.

Нагадуємо, що з квітня 2023 р. відновлено контроль за

дотриманням антитютюнового законодавства. Підставами для проведення позапланових перевірок є також і звернення споживача до Держпродспоживслужби.

Згідно з останнім дослідженням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), у світі налічується 1,25 мільярда повнолітніх споживачів тютюну: тобто приблизно кожний п'ятий дорослий курить, тоді як у 2000 р. – кожен третій. Щоб глобально знизити рівень тютюнопаління серед населення, 2003 року була створена рамкова конвенція ВООЗ із боротьби проти тютюну (РКБТ ВООЗ). Україна ратифікувала її у 2006 р. і відтоді досягла значних успіхів у сфері контролю над тютюнокурінням, зокрема, завдяки впровадженню ефективних законодавчих змін.

Наразі Україна перебуває серед 74 успішних країн, які ефективно захищають населення від тютюнопаління та пасивного куріння.

Додатково: норми антитютюнового законодавства засновані на рамковій конвенції ВООЗ щодо боротьби з тютюном та директиві 2014/40/ЄС, які передбачають обмеження на застосування в тютюновій індустрії маркетингових технологій, спрямованих на підвищення привабливості тютюнових виробів, стимулювання продажу та створення ілюзії меншої шкоди.

На період дії воєнного стану дозволяється імпорт та реалізація тютюнових виробів, віднесених до кодів 2402 20 90 20 та 2403 99 90 10 згідно з КТ ЗЕД, з медичними попередженнями споживачів, відмінними від визначених законодавством.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



Літній період – це не тільки час відпочинку біля водойм, але й підвищений ризик захворювання на лептоспіроз

Лептоспіроз – це інфекція, яка передається від тварин до людей. Бактерія проникає в організм людини через тріщини, порізи або рани на шкірі, а також через слизові оболонки очей, носа та рота.

Захворювання може призвести до ураження нирок, печінки, менінгіту та навіть спричинити смерть, якщо своєчасно не звернутися по медичну допомогу.

Від людини до людини лептоспіроз не передається.

За перші 5 місяців 2024 р. було зареєстровано 97 випадків цієї небезпечної інфекції, найбільше – у Чернігівській (28), Закарпатській (19) і Миколаївській (12) областях. Найпоширеніший механізм передачі – контактний, під час купання і риболовлі в заражених водоймах, сінокошу на зволожених територіях та обробки городу, доглядаючи за хворими й інфікованими тваринами.

Як уберегтися від лептоспірозу:

- Уникайте заражених водойм: не купайтеся і не рибальте у водоймах, з якими можуть контактувати інфіковані тварини, наприклад, біля водопою худоби;

- Вакцинуйте тварин: хатні та сільськогосподарські тварини мають бути вакциновані проти лептоспірозу;

- Уникайте контактів із хворими тваринами;

- Одягайте рукавички та закрите взуття: під час роботи на городі та збору ягід у лісі користуйтеся засобами індивідуального захисту;

- Знищуйте гризунів удома: проведіть дератизаційні заходи у своєму помешканні та убезпечте воду та харчі від забруднення виділеннями гризунів;

ЛЕПТОСПІРОЗ

МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

Як захиститися

Симптоми:

- висока температура
- головний біль
- озноб
- біль у м'язах
- блювання та діарея
- жовтяниця
- почервоніння очей
- висипання

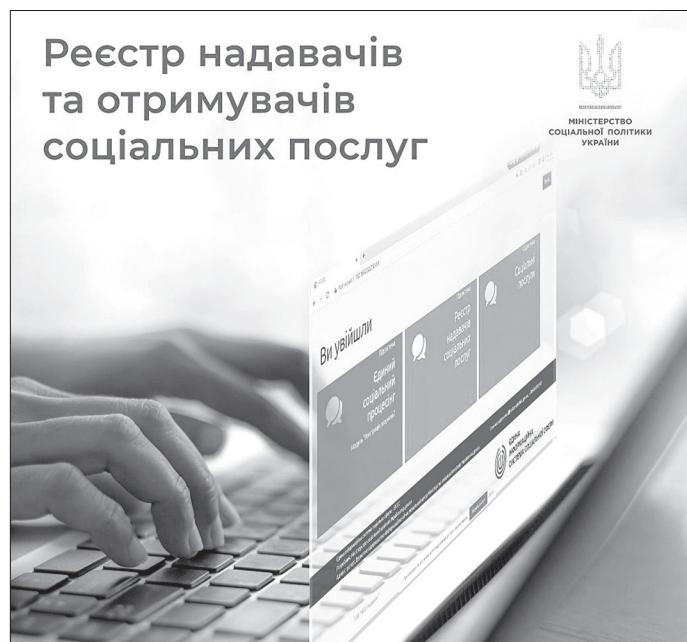
- Термічно обробляйте продукти тваринного походження.

Якщо ви помітили симптоми та мали контакт із потенційно зараженою водою або тваринами, негайно зверніться до лікаря - 103 або 112. Лікування необхідно розпочати негайно, адже захворювання швидко прогресує.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соціального захисту населення
Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Якщо надавача соціальних послуг немає у Реєстрі – це не надавач соціальних послуг



Нагадаємо, що лютого 2023 року в Єдиній інформаційній системі соціальної сфери (ЄІССС) було впроваджено розділ про надавачів соціальних послуг Реєстру надавачів та отримувачів соціальних послуг для роботи у промисловому середовищі.

Юридичні та фізичні особи-підприємці, які надають соціальні послуги, мають відповідати Критеріям діяльності надавачів соціальних послуг та бути внесені Реєстру.

Порядок та механізм ведення Реєстру визначено у Порядку формування, ведення та доступу до Реєстру надавачів та отримувачів соціальних послуг, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 27 січня 2021р. № 99.

Про те, для чого функціонує Реєстр, хто його користувачі, які документи подаються для включення до Реєстру, а також переглянути тестовий дашборд із інформацією про надавачів соціальних послуг з Реєстру можна на сайті Мінсоцполітики.

Також, інформацію щодо процедури включення до Реєстру, переліку необхідних документів та контактів реєстраторів на місцях можна знайти на порталі

Продовження на наступній сторінці



Початок на попередній сторінці

облвійськадміністрації.

На сьогодні по Полтавській області до Реєстру включені 104 надавача соціальних послуг, в тому числі 20 –недержавного сектору.

Комунальні надавачі соцпослуг тергромад, а також спеціалізовані служби з підтримки осіб, постраждалих від домашнього насильства розміщено на інтерактивній карті, яка працює в бета-режимі.

Простими словами - для чого це потрібно і 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 передбача-

ють 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.

Департамент соціального захисту населення облвійськадміністрація заохочує заклади та організації, які планують розширювати сферу своєї діяльності та підтримувати населення як надавачі соціальних послуг «легалізувати» свою діяльність та внести дані до Реєстру.

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

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

ПМГ для ветерана-2024

Замісна підтримувальна терапія (ЗПТ) вважається одним з найбільш ефективних методів лікування осіб із психічними та поведінковими розладами внаслідок вживання опіоїдів.



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.

Щоб почати безоплатно отримувати ЗПТ-лікування, ветерану чи ветеранці необхідно звернутися до психіатра у будь-якому медичному закладі, який має договір із НСЗУ за пакетом

медпослуг "Лікування осіб із психічними та поведінковими розладами внаслідок вживання опіоїдів із використанням препаратів замісної підтримувальної терапії". До психіатра можна звернутися самостійно, без е-направлення.

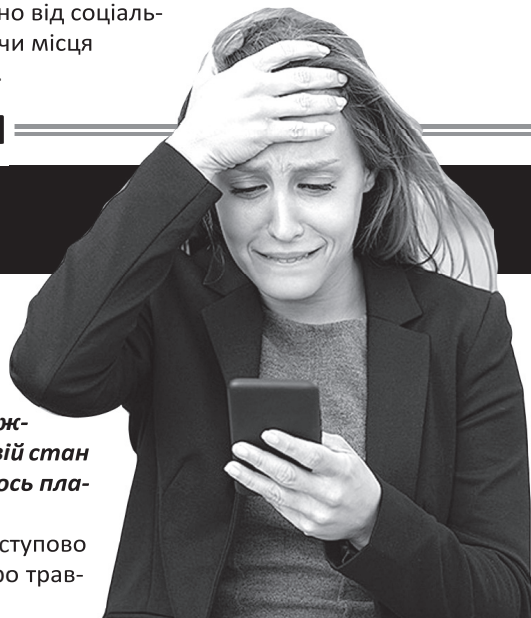
Послуга надається амбулаторно та/або за місцем перебування пацієнта/пацієнтки за направленням лікуючого лікаря та при встановленому діагнозі "Синдром залежності". Зокрема, безоплатно гарантовані такі послуги:

- психіатричний огляд та допомога;
- скринінг психічних розладів;
- індивідуальний план лікування;
- моніторинг лікування;
- рецепт на препарати при розладах психіки та поведінки, які включені в програму "Доступні ліки".

ВАЖЛИВО! Схема та термін лікування, а також дозування ліків визначаються лікуючим лікарем (наркологом або психіатром) індивідуально для кожного пацієнта.

Уся інформація про стан здоров'я пацієнта конфіденційна та закодована.

Нагадаємо, Програма медичних гарантій є універсальною і має на меті забезпечити всіх громадян доступними та якісними медичними послугами, незалежно від соціального статусу чи місця проживання.



СЬОГОДЕННЯ

Травма свідка:

як розпізнати і що робити

Жахливі наслідки терористичної атаки, яку здійснила росія цього понеділка, побачив увесь світ. Світлини та відео з місць трагедії облетіли соцмережі й світові ЗМІ. І навіть ті, хто особисто не постраждав і не був присутній у зонах лиха, переживали стрес. Люди описували свій стан як «ступор», «оніміння», «завмирання», «поколювання в кінцівках»; хтось плакав, хтось не міг ні плакати, ні говорити...

У нас можуть бути різні реакції на травмівні події. У когось цей стан поступово мине, але часом стрес може бути надмірним. У таких випадках говорять про травму свідка.



СЬОГОДЕННЯ

Травма свідка – це реакція на травматичну подію, яку людина побачила на відео чи світлинах або почула від когось, але безпосереднім учасником якої не була. Таку реакцію ще називають травмою вторинного травматичного стресу (далі – ВТС). Людина не була прямою жертвою, учасником травматичної події, проте тяжко її переживає й відчуває глибокий стрес.

Детальніше про ВТС та способи самодопомоги розповіла Тетяна Сіренко, травмотерапевтка, експертка з роботи з постраждалими від тортур, заступниця директора з психологічного напрямку Центру психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна» МОЗ України.

Симптоми травми свідка. Прояви вторинного травматичного стресу можуть імітувати симптоми посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР). Проте, вважається, що у людей, які не були свідками травматичних подій безпосередньо, ПТСР не розвивається. Винятком можуть бути представники деяких професій, які дотичні до свідчення подій: журналісти, психологи, лікарі, волонтери тощо.

Симптомами травми свідка можуть бути:

- відчуття повного безсилля,
- переживання неймовірної провини та сорому за те, що ви в безпеці,
- відчуття тривоги та страху,
- навіть із часом спогади не зменшують інтенсивність реакції,
- надзвичайна складність говорити про побачене,
- оніміння, ніби у вас відібрало мову,
- моторошні сни (в тому числі з сюжетом події, свідком якої ви стали),
- поява панічних атак,

- порушення сну, безсоння,
- дратівливість, вибухові реакції,
- розлади харчової поведінки,
- нав'язливе бажання переглядати жахливі відео знову і знову.

Симптоми ВТС можуть тривати кілька днів, тижнів або місяців. Якщо минуло понад два тижні з моменту травми свідка, а ваші симптоми не знижуються, а можливо, й погіршуються, це є сигналом, що вам варто звернутись по допомогу до фахівця – психолога чи психотерапевта.

Що робити, якщо травматична подія призвела до надмірного стресу.

- У першу чергу слід подбати про інформаційну гігієну: за можливості обмежте канали сприйняття інформації про травматичну подію, і загалом мінімізуйте інтенсивність інформації (слід тільки читати новини або тільки слухати, проте не переглядати відео).

- Подбайте про базові потреби: відповідне харчування протягом дня, достатню кількість води, повноцінний сон.

- Піклуйтеся про тіло: допоможуть дихальні вправи, йога, будь-які усвідомлені фізичні навантаження.

- Спробуйте знайти людину, з якою можете проговорити подію, яка вас вразила, – це дуже важливо. Якщо вам складно говорити про це з рідними, можна звернутися до психолога, зателефонувати на лінію психологічної кризової допомоги.

Варто зазначити, що травма свідка може стати причиною ретравматизації та викликати болючі спогади про минулі втрати та травматичні події. Саме тому українці наразі можуть бути дуже вразливими щодо травми свідка, адже всі ми переживаємо війну.

ПТСР лікується!

Сьогодні кожен в Україні живе в умовах стресу: щоденних повітряних тривог, атак ворога та переживань за тих, хто на фронті. І хоча зовні ми часто залишаємося стійкими, війна, на жаль, суттєво впливає на наше психічне здоров'я.

Станом на кінець червня 2024 року в Електронній системі охорони здоров'я було зареєстровано 27 544 українці із діагнозом посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). З них 8 888 особам такий діагноз встановлено у 2024 році.

Посттравматичний стресовий розлад – це розлад психічного здоров'я, який може виникнути після того, як людина пережила або стала свідком травматичних подій. Це може бути будь-яка подія, що несе в собі загрозу смерті або цілісності. Важливо: травматична подія не обов'язково може стати для людини травмою в психологічному сенсі, а травма – не обов'язково спричинить ПТСР.

Люди можуть по-різному реагувати на травматичну подію. Більшість із часом почуватиметься краще, а симптоми стресової реакції зникатимуть. У тих, хто продовжує відчувати інтенсивні емоції, має тривожні думки та інші симптоми внаслідок травматичного досвіду, може бути діагностовано посттравматичний стресовий розлад.

Як розпізнати ознаки ПТСР. Симптоми розладу можуть з'являтися в короткий або тривалий період після травматичної події – зазвичай протягом перших трьох місяців.

Людей із ПТСР можуть турбувати інтенсивні, тривожні

До кого звернутися по допомогу?

думки та почуття, пов'язані з травматичною подією, що тривають довгий час після того, як ця подія закінчилася. Вони можуть:

- переживати цю подію через спогади та/або нічні жахи;
- відчувати сум, страх чи гнів, відчуженість від інших людей;
- уникати ситуацій чи людей, які нагадують про травматичну подію;
- мати сильну негативну реакцію на такі звичайні речі, як-от гучний звук чи випадковий дотик.

ПТСР є здебільшого виліковним і успішно минає у більшості пацієнтів. Та водночас він може стати причиною низки фізичних та психічних розладів, страждань, а також конфліктів та труднощів у комунікації. Спостерігаєте у себе або близької людини подібні симптоми – зверніться по допомогу.

До кого звертатися для лікування ПТСР? Перший, до кого варто звернутися за ознак ПТСР, – сімейний лікар у медичному закладі, який має договір із НСЗУ на пакет «Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги».

Наразі близько 11 500 лікарів первинної медичної допомоги за понад 3 670 місцями по всій Україні надають допомогу щодо психічного здоров'я. Знайти таких фахівців можна на сайті НСЗУ, на дашборді «Надавачі медичної до-

Продовження на наступній сторінці



Початок на попередній сторінці

помоги за напрямом «Психологічна та психіатрична допомога» (серед фільтрів ліворуч слід обрати вид допомоги «Первинна»). Або запитати операторів контакт-центру НСЗУ за номером 16-77.

Сімейні лікарі, які працюють у закладах, що надають послуги супроводу та лікування дорослих та дітей з психічними

розладами на первинному рівні медичної допомоги, пройшли спеціальне навчання за програмою BOO3 mhGAP. У разі потреби сімейний лікар спрямує пацієнта до фахівця із психічного здоров'я - психолога чи психіатра.

Пам'ятайте, ПТСР піддається лікуванню навіть через багато років після травматичної події, тому ніколи не пізно звернутися по допомогу.

Безбар'єрність: дитячий садочок

Цей допис був підготовлений давно, і мав вийти 8 липня. Але надто складно писати про сучасний дитячий садочок у Вільнюсі, де створені всі архітектурні умови для зручного, дружнього дитинства, коли в Україні йшла евакуація маленьких пацієнтів після обстрілу Охматдиту...

Але я все ж хочу опублікувати цей допис та показати цей садочок, адже він є своєрідним орієнтиром та відповіддю на питання про те, як так відновлювати, щоб стало краще ніж було? Чому ми під час повномасштабної війни ми обговорюємо питаннями безбар'єрності?

Відповідь проста: тому що ми всі хочемо, щоб по всій Україні діти ходили до таких садочків, а це можливо тільки в вільній, сильній та спроможній країні.

Я хочу звернути вашу увагу на кілька його особливостей садочка який створений з двох компонентів: реконструйований звичайний радянський садочок і добудований новий простір, перехідні тераси, піднята стеля.

По-перше, це, звісно, фізична доступність. Підйомник в старому корпусі, широкі двері, пандуси там, де вони потрібні, доступна вбиральня - це все є логічною частиною дизайну та закладається ще на етапі проектування. В умовах України, коли нерідко садочки розташовані в старих будівлях, неможливо повернутися в минуле та розповісти проектувальникам, що треба проектувати плоскі входи. Але вихід можна знайти завжди, і зараз є багато кейсів, рішень та прикладів, як це може бути зроблено.

Друге - це велика кількість природних матеріалів та фактур, які допомагають дітям досліджувати світ та відчувати себе гармонійною частиною природи. Наприклад, в інтер'єрі багато

дерева, а ігрові майданчики засаджені стійкою травою.

Третє - це великі відкриті простори. Тут складно знайти темні вузькі коридори та маленькі вікна. Це з одного боку є елементом фізичної безбар'єрності, адже полегшує доступ людям, які користуються кріслом колісними, а з іншого формує сприйняття дитини себе в просторі як в комфортній та безпечній зоні.



Четверте - це велика кількість оригінальних рішень та деталей, які тим не менш мають велике значення. Наприклад, дитячі ліжечка, які за потреби можна скласти одне на інше та звільнити простір. Це було б дуже доречним в бомбосховищах. Чи галереї між корпусами, якими можна гуляти. Чи спеціальні трикутникові форми на даху, які додають внутрішнього простору та покращують освітленість



приміщення.

І я хочу окремо виділити повагу до всіх, хто буде проводити свій час в цьому дитячому садочку, як до дітей, так і до дорослих. Наприклад, мене дуже вразили стільці на кухні, тобто співробітники не робили все стоячи, а могли сісти та перепочити.

Я щиро рада за дітей, які відвідують такий дитячий садочок, адже вони змалечку не просто знають про безбар'єрність, повагу, цінність кожної людини, а й відчують її на собі. Впевнена, що й в Україні в майбутньому такі дитячі садочки будуть нормою, а не приємним виключенням.

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

За останні роки ми переживали це вже не один раз. Після

чергового звірства

російської федерації навіть люди, яких це не торкнулось напряму, довго відновлюються та стабілізують свій ментальний стан.

Це нормально. Це нормальна реакція нормальної психіки на ненормальну ситуацію. Але ми маємо розуміти, що саме це і є метою російської федерації - вивести нас із ладу, зро-

Техніка стабілізації ментального стану

RAIN

бити слабкими, розділеними, нервовими та зневіреними.

Тому наша мета - навчитися тримати себе та відновлюватися після травмуючих подій. Заради наших близьких та тих, хто залежить від нас.

Важкі емоції приходять до всіх, питання в тому, чи вміємо ми з ними жити. Щоб призвати емоції до порядку, хочу по-

рекомендувати техніку RAIN. Вона складається з чотирьох кроків:

R – recognize – розпізнати. Розпізнати, що відбулася зміна настрою.

A – allow – дозволити цьому бути. Якийсь час просто дозволити собі відчувати емоції, не змінюючи нічого і не відштовхуючи цей досвід.

I – investigate – дослідити. Дослідити: як звучать думки? Які відчуття в тілі? Який колір міг би бути у цих відчуттів? Яка текстура? Де ці відчуття закінчуються, де їх межі?

N – nurture – піклуватися. Уявити, що ці емоції – маленька дитина всередині нас, що потребує підтримки та уваги. Уявити, що ви обіймаєте цю маленьку дитину та піклуєтеся про неї.

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



Літній раціон: що їсти та пити у спеку

Останнім часом в усіх регіонах України реєструється екстремально висока температура повітря. Вона протримається щонайменше декілька днів і, без сумнівів, знов повернеться до кінця цього найважливішого літа в нашій історії. Як допомогти організму витримати спеку та оптимізувати свій раціон, розповів Олег Швець, президент Асоціації дієтологів України, консультант із громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я.



Багато людей можуть бути вразливими до високих температур. Серед них - люди похилого віку (особливо старші 75 років), маленькі діти, особи з певними хронічними захворюваннями (ожиріння, діабет, серцево-судинні, ниркові хвороби тощо), а також ті, хто тривалий час перебуває або фізично працює просто неба.

Щоб допомогти собі подолати спеку, важливо вживати достатню кількість рідини. При цьому потрібно дотримуватися простих правил:

1. Майте вдома достатній запас води. Зважайте на можливі проблеми із централізованим водопостачанням у воєнний час.
2. Дослухайтеся до себе: щойно відчуваєте спрагу - пийте. Так організм подає сигнал про необхідність відновлення водного балансу.
3. Дотримуйтеся усереднених норм споживання рідини: 2-2,5 літри на добу.
4. Вашим головним джерелом рідини має бути звичайна питна вода (без кислого, лужного, гіркого або іншого присмаку внаслідок надмірної мінералізації).
5. Вживайте перші страви, помірну кількість чаю та кави як альтернативні джерела отримання рідини.

6. Обмежте вживання фруктового соку до 150-200 мл на добу. Варто відмовитися від солодких, і особливо алкогольних напоїв.

Рослинні продукти, зокрема овочі, фрукти та ягоди, бобові і злакові, насіння та горіхи мають залишатися основою здорового харчування й у спекотні дні.

Пам'ятаймо, що огірки, кавуни, цибуля, селера, шпинат та різноманітна зелень сприяють гідратації. Спеції, такі як кайенський перець та куркума, поліпшують кровообіг та допомагають краще переносити спеку.

Може видатися дивним, але тарілка гарячого супу надвечір також сприятиме легшому перенесенню високих температур, так само як і гострі страви, які сприяють охолодженню нашого організму через потовиділення.

Споживайте менше їжі у спекотні дні, особливо жирного м'яса та багатих на вуглеводи продуктів.

Контролюйте об'єми страв і їхню кількість, не переїдайте, адже це напевно погіршить вашу здатність адаптуватися до спеки.

Зважайте також на загальні поради за високої температури довкілля:

- Подбайте про людей, особливо вразливих до спеки, надайте їм необхідну допомогу, забезпечте для них прохолодні умови в оселі та достатню кількість води.
- Перебуваючи вдома, завісьте вікна, особливо ті, що розташовані зі сонячного боку будинку.
- Якщо надворі прохолодніше, ніж у помешканні, робіть провітрювання.
- Виходячи у справах або на прогулянку, тримайтеся затінку та намагайтеся більше перебувати у прохолодних місцях, носіть панаму чи капелюх із широкими полями.
- Уникайте перебування під сонцем між 11:00 та 15:00 годинами.
- Ніколи не залишайте нікого, особливо дітей, людей похилого віку і тварин у зачинених транспортних засобах!
- Плануючи фізичну активність, обирайте для тренувань ранок або вечір.

Дотримуючись цих рекомендацій, ви знизите ризики погіршення самопочуття протягом днів, коли ми маємо на термометрі показники вищі за 30 градусів за Цельсієм. Проте, якщо ви відчуваєте, що висока температура все ж призвела до значних негативних наслідків для вашого здоров'я - не зволікайте і терміново звертайтеся по медичну допомогу.



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН (21.03-20.04). Багатьом Овнам вдасться використати тенденції цього тижня та створити комфортну обстановку для себе і оточуючих. Минулі неприємності, конфлікти та навіть ворожнеча можуть забутись. Посилюються життєвий потенціал, упевненість, сексуальність, особиста чарівність Овнів. Спілкування з друзями, зустрічі з цікавими людьми або творчі шукання успішні та принесуть задоволення.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). У Тельців можуть з'явитися прекрасні можливості для плідного спілкування. Можливо, вони знайдуть нових партнерів. Багато Тельців будуть достатньо байдужі до грошей, особливо ті, які не відчувають гострої потреби. В результаті несподіваних подій стосунки з близькою людиною можуть не скластися. У другій половині тижня ви відчуєте неспокій та незадоволеність своїм оточенням.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Ймовірно, Близнюків чекають ділові й особисті побачення, а також оформлення важливих паперів. Емоційна нестабільність не сприяє взаєморозумінню. Надії, покладені на майбутні події, можуть виявитися марними. Бажання змін може підштовхнути до безуспішного пошуку опори. Зрештою ентузіазм Близнюків може прийняти форму надмірної допитливості та марнотратства.



РАК (22.06-23.07). Суперечливі тенденції зберігаються. Раків може оточувати загальний спокій. Але потім радощі і невдачі стануть чергуватися. Зміна настрою або нездатність концентруватися можуть зашкодити впоратися з найбуденнішими справами. Тиждень пов'язаний з образами, ілюзіями. Можливо, Раки будуть розчаровані бездушним ставленням до них людей, в яких вони були впевнені.



ЛЕВ (24.07-23.08). Цілком можливо, що ви зможете проявити свої таланти і здібності на найрізноманітніших рівнях, вразити в суспільстві, привернути увагу осіб протилежної статі. Можливі значні події в особистому житті, подарунки, приємні спогади. Зірки не радять Левам зупинятися або звертати з вибраного шляху – краще довести справу до кінця. В особистому житті вас може захопити дуже сильне почуття.



ДИВА (24.08-23.09). Цей тиждень буде дуже напруженим, готуйтеся до перевірки життєвих принципів і світогляду. Неприємні вісті або помилкова інформація можуть призвести до помилкових дій. Тиждень несе розгук темних сил, ілюзії, спокусу, агресію. Життєвий досвід близьких людей може підказати Овнам потрібний напрям, допомогти в ухваленні важливого рішення в їхньому житті.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Сприятливий тиждень. Можливо, що захопленість справою і приголомшлива працездатність позитивно позначаться на результатах роботи. З другої половини тижня можливі деякі труднощі, які не слід приймати близько до серця. Можливо, ваші захопленість і прагнення до матеріального благополуччя закрили від вас дійсний стан справ або відштовхнули від вас друзів.



СКОРПІОН (24.10-22.11). Несприятливий тиждень для укладення шлюбу, переїзду, подорожей. У характері Скорпіонів проявляться найскладніші і найсуперечливіші риси вдач двох попередніх водяних знаків – Рака і Риб. Більшість Скорпіонів насторожить благополуччя. Вони можуть раптом чим-небудь обуритися, бурхливо відреагувати на щось, але незабаром заспокояться і забудуть про те, що трапилося.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Зірки налаштовані до Стрільців прихильно. Цілком можливо, що їм вдасться створити якийсь стартовий майданчик для майбутніх успіхів. Напружений емоційно тиждень. Припускає колективні заходи, причетність до життя навколишніх людей. Стрільці можуть зазнати тимчасової невдачі в новій справі. Вірогідні зриви, поганий настрій, самобичування.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Тиждень припускає отримання внутрішньої волі, накопичення, радість буття. Хороший час для укладення шлюбу, подорожей і прогулянок. У другій половині можливе душевне хвилювання, викликане радісними подіями. Прекрасний час для спілкування з друзями, прийому гостей. Тиждень сприятливий для зачаття, лікування, медитації. Можуть виникнути невеликі проблеми зі здоров'ям.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). У першій половині тижня вірогідні сутички Водоліїв з людьми з їхнього оточення. Можлива критика на їхню адресу. Водоліям належить багато працювати. Краще взятися за одну справу, але зробити її якісно. Тиждень несприятливий для колективних дій, оскільки з документами можуть виникнути проблеми, які вам доведеться розв'язувати самим. Не варто призначати ділові зустрічі, збори.



РИБИ (20.02-20.03). Вірогідні втрачати документів, пограбування, пожежі. Зустріч з давнім другом або подругою може скрасити ваше існування, нагадавши про найщасливіші дні життя. Тиждень припускає помилки, підкорення розуму відчуттям, спокуси. «Враженням» Рибам буде важко перемогти своє «Я». Напружена ситуація в суспільному житті може пригноблюючи вплинути на вашу психіку.



**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: 15.07.2024 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2412529