



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



СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
23 липня 2024 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 30 (977)

Про адаптивний спорт

Коли мова йде про адаптивний спорт, ми маємо розуміти, що це не лише про фізичну форму та здоров'я, але й про підтримання ментально-го стану в нормі, про повернення відчуття власного тіла, власної сили та спроможності, про формування міцного кола однодумців, відчуття "своїх" поруч. І це далеко не повний перелік.

Кожна людина, яка займається адаптивним спортом, вкладає в це власні сенси та йде до своїх особистих цілей. Та головне, щоб люди по всій Україні мали можливість займатися ним, і не лише в обласних центрах, а й у невеличких громадах. Тому розвиток адаптивного спорту є важливим для всієї країни та всіх людей.

І сьогодні ми стали на крок ближче до цієї мети разом із грантовим конкурсом «Час діяти, Нестримні». В межах цього проєкту було визначено 15 громад, які на умовах співфінансування Мінмолодьспорту, і інших партнерів із бізнесу і місцевих рад створять спортивні простори для адаптивного спорту. І кожний такий клуб - це безцінна можливість допомогти адаптуватися до мирного життя захисникам, які отримали поранення.

«В Україні успішно функціонують вже 30 адаптивних клубів, у яких захисники і цивільні з інвалідністю займаються спортом та оздоровчою руховою активністю. Ця ініціатива є важливим кроком до розбудови безбар'єрного простору, піклування про осіб із бойовим досвідом, осіб з травмами та інвалідністю. Ми плануємо збільшувати кількість адаптивних клубів по всій Україні, адже спорт та рухова активність допомагають людям у процесі реабілітації», - сказав Матвій Бідний, тимчасово виконуючий обов'язки Міністра молоді та спорту України.

Також під час цієї зустрічі ми мали нагоду познайомитись з амбасадоркою безбар'єрності Мінмолодьспорту - Ольгою Бенди. Ольга - ветеранка війни, учасниця жіночої збірної України з ампфутболу, амбасадорка Українського ветеранського фонду Міністерства у справах ветеранів України, а також координаторка соціального проєкту Президента України «Активні парки - локації здорової України» у Бучанському районі Київщини. Вона власним прикладом просуває цінності адаптивного спорту.

Тетяна ЛОМАКІНА,

радниця - уповноважена Президента України з безбар'єрності

Вакцинація для всіх

Існує поширений міф, що вакцинація потрібна лише дітям. Це зовсім не так. Ми всі, незалежно від віку, маємо захищатися від інфекцій та дбати про своє здоров'я.

Дорослі теж потребують захисту:

- Наприклад, кожні 10 років, починаючи з 16 років, необхідно робити ревакцинацію проти правця та дифтерії. Це дуже важливо, щоб залишатися здоровими та захищеними. До того ж, ця вакцинація безоплатна - просто зверніться до свого сімейного лікаря чи терапевта.

- Якщо в дитинстві ви не отримали всі необхідні щеплення, подумайте про вакцинацію проти таких хвороб, як кір чи гепатит В. Вони можуть становити серйозну загрозу для здоров'я, тому краще попередити хворобу.

- Також не варто забувати про захист від грипу та COVID-19. Вакцинація допоможе вам залишатися здоровими навіть під час епідемії.

- Радимо перевірити разом зі своїм сімейним лікарем чи терапевтом, від яких інфекцій вам потрібно оновити захист і коли це зробити.

Пам'ятайте, що турбота про своє здоров'я - це найкращий подарунок, який ви можете собі зробити.

Анонс

2-3 стор.

Соціальна стипендія:
який розмір та які категорії
мають право

4 стор.

Затверджено Методичні
рекомендації для банків
та небанківських установ з
правил інклюзивного надання
фінансових послуг

5 стор.

Чи вплине на здоров'я
українців відмова від переходу
на літній час?

5-6 стор.

Вінницька громада продовжує
рух до безбар'єрності

6-7 стор.

Чорниця - суперпродукт
для здоров'я

**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!



Україна презентувала партнерам із Коаліції шкільного харчування дослідження зі впровадження реформи

8 липня в Україні відбувся перший захід у межах Коаліції шкільного харчування та Дослідницького консорціуму шкільного здоров'я та харчування, до яких наша країна долучилася у 2023 році. Презентація дослідження *School Meals Case Study: Ukraine* відбулася за підтримки Представництва ЮНІСЕФ в Україні, Бюро ВООЗ в Україні та Всесвітньої продовольчої програми ООН. Наша країна змогла поділитися з країнами-партнерами успішним досвідом, накопиченим за чотири роки реалізації реформи.



“Це особлива подія, де Україна в новому для себе статусі: як учасниця Коаліції шкільного харчування - глобального об'єднання понад 100 країн. Це почесно та відповідально. Надмета всієї Коаліції шкільного харчування - виростити здорове покоління зі здоровими харчовими звичками, закладеними ще в дитинстві. Цілі України та Коаліції повністю збігаються. Далі йдемо разом.”

Олена Зеленська, перша леді України, ініціаторка реформи шкільного харчування

Гостям заходу - міжнародній науковій спільноті, міжнародним партнерам із Коаліції, урядовим організаціям, дипломатичним місіям і партнерським проектам - детально розповіли про прогрес реформи харчування в закладах освіти в Україні та зацентрували на важливості забезпечення дітей гарячими обідами для формування здорових харчових звичок.

“Неінфекційні захворювання – причина понад 80% пе-

редчасних смертей в Україні. Нездорове харчування – це один із чинників, що їх провокують. І дуже часто йдеться саме про звичку обирати нездорові варіанти їжі спочатку в родині, навчальних закладах, а потім – і у дорослому житті.. Завдання всіх, хто працює в межах реформи, – дати дітям право вибору здорової їжі в школі, де вони проводять більшість свого часу, навчити їх свідомих підходів до їжі: не демонізувати, не забороняти, проте вміти у потрібний момент обрати найкращі варіанти для свого здоров'я та розвитку, тобто сформувані здорові звички”, - Віктор Ляшко, міністр охорони здоров'я України

З учасниками заходу поділилися успішними кейсами з оновлення нормативної бази, модернізації інфраструктури, облаштування пілотної фабрики-кухні та підвищенні кваліфікації управлінців та кухарів. Також згадали й про виклики війни, з якими постійно стикаються українські регіони та громади. Менеджери Команди реформи шкільного харчування розповіли про нагальні потреби, зокрема про необхідність підтримки українських громад для забезпечення рівного доступу до гарячих обідів учнів 1-4 класів та дітей пільгових категорій, а також модернізації інфраструктури та створення можливості для підвищення кваліфікації кухарів. Крім того, було презентовано перспективні інфраструктурні проекти з будівництва фабрик-кухонь в Запорізькій, Одеській та Львівській областях.

Партнери реформи шкільного харчування - Представництво ЮНІСЕФ в Україні, Бюро ВООЗ в Україні, ВПП ООН, Швейцарсько-українські проекти «Діємо для здоров'я» та DECIDE «Децентралізація для розвитку демократичної освіти», а також проект «Культфуд» Євгена Клопотенка - презентували результати своєї багаторічної роботи, яку вони проводять в межах підтримки реалізації реформи шкільного харчування в Україні.

На заході учасники могли не тільки почути про впровадження реформи, а й продегустувати страви зі шкільного меню. Полтавським борщем, ризото з овочами, курячими нагетсами та сирниками - усіма стравами, які полюбилися школярам, частували гостей кухарі першої в Україні фабрики-кухні в місті Буча.

Проте презентація – це лише початок співпраці, адже вже восени Україна прийматиме регіональний саміт Коаліції.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соціального захисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Соціальна стипендія: який розмір та які категорії мають право

В області щомісячно близько 2 тис. студентів/курсантів отримують за рахунок коштів державного бюджету соціальні стипендії.

Соціальна стипендія це щомісячна грошова допомога пільговим категоріям студентів/курсантів, яким таке право передбачено Законами України „Про вищу освіту”, „Про фа-

хову передвищу освіту”, „Про статус і соціальний захист громадян, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи”, „Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту”, „Про підвищення престижності шахтарської праці”; іншими законодавчими актами.



Відповідно порядку (Постанова КМУ від 28.12.2016 р. №1045) право на соціальні стипендії мають окремі пільгові категорії студентів/курсантів (перелік категорій в інфографіці в пості), які навчаються за денною або дуальною формою здобуття освіти за державним замовленням у закладах фахової передвищої освіти державної форми власності, у закладах вищої освіти державної форми власності та їх структурних підрозділах, а також у закладах вищої освіти приватної форми власності на умовах державного замовлення, та не перебувають в академічній відпустці.

Соціальні стипендії призначаються студентам/курсантам, які за результатами навчального семестру не мають академічної заборгованості та незадовільних результатів навчання.

Якщо студент/курсант має право на отримання соціальної стипендії і академічної стипендії, виплачується тільки один вид стипендії за їх вибором (крім дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, та особам з їх числа, а також особам, які в період навчання у віці від 18 до 23 років залишилися без батьків).

Для отримання соціальної стипендії студенти/курсанти звертаються до закладу освіти за місцем їх навчання із відповідною заявою до якої додатково подають документи, що підтверджують наявний у студента/курсанта пільговий статус, який дає право на отримання соціальної стипендії.

Соціальні стипендії виплачують щомісяця починаючи з 1 числа місяця її призначення у розмірі:

- студентам (курсантам) закладів фахової передвищої освіти (крім дітей-сиріт, дітей, позбавлених батьківського піклування, осіб з їх числа, а також осіб, які в період навчання у віці від 18 до 23 років залишилися без батьків) - 890 грн;
- студентам (курсантам) закладів вищої освіти (крім дітей-сиріт, дітей, позбавлених батьківського піклування, осіб з їх числа, а також осіб, які в період навчання у віці від 18 до 23 років залишилися без батьків) - 1180 грн;
- студентам (курсантам) закладів освіти з числа дітей-сиріт, дітей, позбавлених батьківського піклування - 150 % прожиткового мінімуму для дітей віком від 6 до 18 років, встановленого на 1 січня відповідного календарного року (4794 грн);



- студентам (курсантам) закладів освіти, які є особами з числа дітей-сиріт, дітей, позбавлених батьківського піклування, та особами, які в період навчання у віці від 18 до 23 років залишилися без батьків - 150 % прожиткового мінімуму для працездатних осіб, встановленого на 1 січня відповідного календарного року (4542 грн).

З метою своєчасної виплати соціальних стипендій органами соціального захисту населення щомісяця до 15 числа забезпечується формування та направлення Міністерству соціальної політики України заявки щодо потреби в коштах для виплати соціальної стипендії студентам (курсантам), на підставі списків поданих закладами освіти.

Поряд з цим, в рамках Комплексної програми соціального захисту населення області передбачено надання додаткових соціальних гарантій дітям загинув (померлих) Захисників та Захисниць України шляхом виплати:

- щомісячної допомоги у розмірі прожиткового мінімуму – 2920 грн;
- додаткової щомісячної допомоги дітям загинув, які виховуються в багатодітних сім'ях та продовжують здобувати освіту у розмірі 2000 грн;
- щорічної разової допомоги, згідно встановлених статусів, у розмірі 4000 грн.

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Пакетом "Хірургічні операції дорослим та дітям у стаціонарних умовах" передбачено комплекс медичних послуг від передопераційного огляду, обстежень до власне операції, забезпечення ліками, післяопераційного догляду.

#ПМГ_2024

ХІРУРГІЧНІ ОПЕРАЦІЇ ДОРΟΣЛИМ ТА ДІТЯМ У СТАЦІОНАРНИХ УМОВАХ:

- первинний огляд лікарем та визначення подальшого маршруту пацієнтів
- лабораторні та інструментальні обстеження
- анестезіологічне забезпечення
- хірургічні операції
- лікарські засоби та витратні матеріали
- цілодобове лікарське спостереження та медсестринський догляд

Розповідаємо детальніше про цей пакет.

Які безоплатні послуги гарантовані пацієнтам в межах пакету "Хірургічні операції дорослим та дітям у стаціонарних умовах":

- Первинний огляд пацієнтів лікарем із визначенням подальшого маршруту.
- Лабораторні та інструментальні обстеження.
- Передопераційний огляд анестезіологом, а також своєчасне знеболення, анестезіологічне забезпечення, за необхідності – процедурна седація, на всіх етапах діагностики та лікування тощо.
- Власне хірургічні операції.
- Інтенсивна терапія у випадку виникнення загрозливих для життя пацієнтів станів.
- Забезпечення ліками, постачання яких здійснюється шляхом централізованих закупівель МОЗ, а також визначеними Національним переліком основних лікарських засобів, необхідними медичними виробами та витратними матеріалами.
- Цілодобове лікарське спостереження та медсестринський догляд.

Продовження на наступній сторінці



РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Початок на попередній сторінці

- Харчування в умовах стаціонару.

Повний перелік безоплатних послуг дивіться на сайті НСЗУ в розділі “Вимоги ПМГ 2024” (п. 39) <https://cutt.ly/eesNbtgk>.

- Які аналізи та інструментальні обстеження пацієнту, який потребує операції, в лікарні мають зроби́ти безоплатно?

- Усі необхідні, відповідно до стану здоров'я пацієнтів та в межах галузевих стандартів, обстеження. І всі ці обстеження є безоплатними. Направлення на обстеження в стаціонарі не потрібно. Перелік цих обстежень є в файлі “Обсяг медичних послуг, який надавач зобов'язується надавати за договором відповідно до медичних потреб пацієнта/пацієнтки...”, на який вище давали посилання.

- Чи покриває Програма медичних гарантій планові

операції? Де в моєму місті мені зроблять планову операцію безоплатно?

- Так, Програма медичних гарантій покриває планові операції. Безоплатну операцію можна зробити в тих медичних закладах, які мають договір на пакет “Хірургічні операції дорослим та дітям у стаціонарних умовах”. На планові операції необхідно мати направлення сімейного або лікуючого лікаря.

Щоб знайти лікарню у вашому місті, яка має договір на цей пакет, зателефонуйте до контакт-центру НСЗУ за номером 16-77. Або скористайтесь дашбордом “Електронна карта місць надання послуг із медичної допомоги” <https://cutt.ly/iea6Fvz9>.

Під дашбордом є докладна інструкція з користування.

Наступного тижня розповімо про пакет “Хірургічні операції дорослим та дітям в умовах стаціонару одного дня”.

СЬОГОДЕННЯ

Затверджено Методичні рекомендації для банків та небанківських установ з правил інклюзивного надання фінансових послуг

Безбар'єрність - це значно більше, ніж пандуси та низькопідлогові автобуси. Чи не важливіше, щоб люди мали доступ до важливих послуг - освітніх, медичних, соціальних, фінансових. Тому важливою та приємною новиною є затвердження Методичних рекомендацій для банків та небанківських установ з правил інклюзивного надання фінансових послуг.

Щоб створити ці рекомендації, фахівці багато часу приділили спілкуванню з представниками та представницями різних суспільних груп та вивчали їхні потреби та бар'єри, з якими вони стикаються. Окрім цього свої рекомендації виказали й фахівці фінансового сектору.

Результатом великої командної роботи став документ, який містить не лише поради щодо відповідного оснащення відділень чи, наприклад, оновлення онлайн-банкінгу. Насамперед – це питання формування певної корпоративної культури в колективах, яка закріпить принципи безбар'єрності, рівності та толерантності й заповнить, де потрібно, існуючі прогалини в знаннях щодо того, як коректно та з повагою взаємодіяти з людьми з інвалідністю.

Адже все починається саме з поваги до людей та людського різноманіття, розуміння потреб та бар'єрів, з якими можуть стикатися представники та представниці різних суспільних груп.

“Фінустановам доведеться по-новому оцінити усі свої сервіси/приміщення/правила спілкування. Ми закликаємо відмовитися від формального підходу до обслуговування клієнтів, які мають інвалідність”, - зазначає Андрій Пишний, голова Національного банку України.

“Безбар'єрна фінансова послуга – це не сухе визначення з постанови НБУ. Вона має якнайшвидше втілитися в життя, бо це наш обов'язок перед своєю країною та громадянами, перед ветеранами, перед тими, хто постраждав у цій війні і, на жаль, тими, хто ще отримає травми. Цим ми й відрізняємося від ворога, що для нас важливе



життя та комфорт кожного. Я щиро в це вірю, а тому драйвиту зміни. Я певен, що сьогодні не треба пояснювати, наскільки нагальними вони є. З тих зустрічей, які ми вже мали з банками, бачу, що це розуміння в нас спільне”, - додає він.

Рекомендації затверджені Правлінням НБУ та вже передані установам. Вони містять чек-листи для перевірки доступності приміщень, орієнтовний план заходів для адаптації відділень відповідно до потреб людей з інвалідністю, а також рекомендації щодо інклюзивної привітності працівника установи та поради з комфортного обслуговування людей з різними порушеннями функцій органів і систем організму.

І хоча поки що цей документ має рекомендаційний характер, це великий крок уперед та основа для справжньої фінансової безбар'єрності, яка є одним з наших пріоритетів.

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



ТОЧКА ЗОРУ

Чи вплине на здоров'я українців відмова від переходу на літній час?

Верховна Рада України ухвалила Закон «Про обчислення часу в Україні». Відповідно до нього від 2025 року Україна більше не переходитиме з зимового часу на літній, а на території України буде закріплений єдиний київський час – UTC+2.

Чи має зміна часу двічі на рік вплив на здоров'я людини й, якщо так, який саме – розберімося.

1. Вплив на циркадні ритми. Усі ми маємо циркадні ритми – циклічні коливання інтенсивності біологічних процесів, пов'язані зі зміною дня й ночі. На думку вчених, зміна часу двічі на рік порушує сталі циркадні ритми, іншими словами впливає на наш внутрішній «біологічний годинник». Це підвищує ризики розвитку проблем зі сном, серцево-судинних захворювань, погіршення настрою і психічного стану, зниження пам'яті та уваги тощо.

2. Порушення сну. Перехід на літній час може знижувати ефективність сну і збільшувати час засинання – око сприймає більше світла, отже організм виділяє менше гормону мелатоніну (що регулює цикли сну і неспання). Порушення сну, спричинені зміною часу, можуть тривати кілька днів, і це має особливо негативний вплив на людей, які вже мають розлади сну.

3. Погіршення самопочуття. Опитування Американської академії медицини сну (AASM) показали, що близько 63 % американців воліли б відмовитися від літнього часу, а 55 % – відчували втому після переходу. Дослідники кажуть, що ця зміна має довгострокові негативні наслідки для нашого тіла та розуму. Водночас стабільний режим дня сприяє кращому самопочуттю та зниженню рівня стресу.

4. Підвищення навантаження на серцево-судинну систему. Дослідження, які проводилися в Фінляндії, засвідчили, що порушення циркадного ритму під час переходу пов'язані з підвищеним ризиком ішемічного інсульту. Кількість госпіталізацій людей із цим діагнозом зростає впродовж перших двох днів після переведення годинника. Цей факт підтверджує також дослідження, опубліковане у The New England Journal of Medicine, за результатами якого виявилося збільшення кількості серцевих нападів у перший тиждень після переходу на літній час.

За результатами метааналізу саме перехід на літній час, хоч і незначною мірою, але помітно збільшує ризик гострого інфаркту міокарда.

5. Зростання ризику депресії. Всесвітня організація охо-



рони здоров'я наголошує, що недостатній сон і порушення циркадних ритмів можуть призводити до когнітивних порушень і підвищувати ризик розвитку депресії. Дані дослідження показують, що після переходу на літній/зимовий час багато людей відчують підвищену тривожність і депресію. Це особливо актуально для людей, які вже мають схильність до психічних розладів.

6. Зниження уваги. Також є дані, що переведення стрілок уперед навесні різко збільшує ризик смертельних дорожньо-транспортних пригод – у США впродовж тижня після переходу цей ризик зростає на 6 %. Це частково пояснюється нестачею сну та порушенням циркадних ритмів.

7. Падіння продуктивності й зростання кількості випадків виробничого травматизму. Дослідження, опубліковане в Journal of Applied Psychology, вказує на те, що зміни в режимі дня, пов'язані з переходом на літній час, можуть знижувати продуктивність праці через втому та порушення ритму роботи. Перехід на літній час сприяє сонливості на робочому місці та збільшує травматизм на виробництві. Зміни в режимі дня можуть негативно впливати також на якість навчання.

Тож перейти на «зимовий час» 27 жовтня та лишитися на ньому назавжди – це хороша ідея з огляду на наше з вами здоров'я.

Важливо також зауважити, що на початку 2019 р. Європарламент підтримав пропозицію відмовитися від загальноєвропейської практики переведення стрілок годинника. Проте дійти згоди й прийняти спільне законодавство, яке врегулювало б припинення цієї практики, досі так і не вдалося, тому весь Євросоюз і надалі переводить годинники.

ВІСТІ З РЕГІОНІВ

Вінницька громада продовжує рух до безбар'єрності

В березні у Вінницькій області почала працювати Рада безбар'єрності при ОВА за участю керівників громад та районних військових адміністрацій. До складу Ради увійшли представники громадських організацій, структурних підрозділів обласної військової адміністрації та інших органів влади, які представляють різні галузі за різними напрямками, фахівці з досвідом.

А в червні Вінницька міська рада затвердила дві програми, спрямовані на покращення життя людей у громаді:

- Програму розвитку безбар'єрного простору Вінницької міської територіальної громади на 2024-2027 роки;
- Програму комплексного відновлення території Вінницької міської територіальної громади.

Продовження на наступній сторінці



ВІСТІ З РЕГІОНІВ

Початок на попередній сторінці

Це понад 100 проєктів, спрямованих на покращення енергоефективності, розвиток інфраструктури, створення нових робочих місць та підтримку малого та середнього бізнесу тощо.

Реалізація програм розпочнеться у 2025 році після затвердження бюджету громади. Міська рада планує співфінансувати 10% вартості проєктів, а решту коштів шукатиме у донорів та державі.

За словами очільниці Департамент відновлення та розвитку Вінницької міської ради Olga Remeshevska, успішна реалізація Програми залежить від активної співпраці міської влади з громадськістю. Тож ще на етапі розробки представники департаменту відновлення та розвитку ВМР залучали профільних експертів, громадських діячів, представників бізнесу та небайдужих вінничан до обговорень про те, як покращити ситуацію у громаді.

Безбар'єрність має розвиватися на всіх рівнях! Державному, обласному, міському, залучаючи громадськість та враховуючи потреби та можливості кожного. Раді бачити, що Вінниця має це бачення та докладає зусилля для покращення життя своїх громадян.

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



Низькопологовий трамвай у Вінниці

В Запоріжжі створили Раду безбар'єрності

Запоріжжя стало одним з форпостів України, який сьогодні, як й інші міста, страждає від гострого дефіциту електроенергії та інших ресурсів. Але в громаді є солідарність і розуміння, що в цих умовах людям, які мають проблеми зі здоров'ям чи мобільністю, ще важче. Що необхідно враховувати потреби та інтереси всіх без виключення і всім потрібна безбар'єрність.

В Запоріжжі створили Раду безбар'єрності при Запорізькому міському голові. Вона об'єднуватиме представників маломобільних груп населення, профільних структур міськради та громадськості.

Також міською радою вже було прийняте рішення про реалізацію стратегії безбар'єрності на 2024-2030 роки. Рада безбар'єрності буде надавати консультативну підтримку в її реалізації, буде залучена у безліч процесів: від аналізу міського середовища та аудиту доступності наявних об'єктів до проведення тематичних заходів і розроблення конкретних проєктів.

«Розбудова безбар'єрного та інклюзивного середовища - це величезний виклик. Але в той самий час маємо забезпечити рівні права та можливості для участі у суспільному житті 27 тисяч людей у Запоріжжі, які належать до маломобільних груп. Це як цивільні особи, так і наші Захисники та Захисниці.», – зазначила у своєму Фейсбук секретар Запорізької міської ради Регіна Харченко.



Чорниця -

суперпродукт для здоров'я

Ця лісова ягода - темно-синя, майже чорна, наче огорнута туманцем - стала звичним лакомством навіть у місцевостях, де раніше була екзотичною. І однією з улюблених - за смак і корисність.

Чорниця (афина, яфина, борівка або ж просто ягода; лат. *Vaccinium myrtillus*) зазвичай досягає наприкінці

червня - на початку липня, але цього року перші врожаї почали збирати тижні на два раніше, зазначає сайт © ЖивиАктивно. Саме сезон і наїстися свіжих ягід, і на зиму запастись.

Чорниця: склад. В ягодах чорниці 84% води, 12,5% вуглеводів, решта 3,5% - білки, жири, клітковина і мінеральні речовини. Корисність її, зокрема, зумовлюють:

- дубильні речовини (галлокاتهїн, епікатехін, епігаллокатеїн);
- органічні кислоти (хлорогенова, галова, бурштинова, бензойна, винна, лимонна, молочна, оцтова, хінна, щавлева, яблучна);
- моно- і полісахариди (глюкоза, фруктоза, сахароза, клітковина, пектин);
- жирні кислоти;
- флавоноїди і антиоксиданти (антоціани, катехіни, лейкоантоціани, сапоніни);
- вітаміни й вітаміноподібні речовини (аскорбінова кислота, каротин, вітаміни групи В, рутин);
- макро- і мікроелементи (натрій, калій, кальцій, магній, фосфор, залізо, марганець, йод, хлор, сірка).

Низька калорійність ягоди - 44/ 100 г - робить її привабливою для охочих схуднути.



Властивості чорниці. Дубильні речовини в'яжуть, тому вживання чорниці нормалізує стан слизових оболонок ранових поверхонь. Концентрація дубильних речовин збільшується в сухих ягодах.

Органічні кислоти придушують гнильні і бродильні процеси в кишечнику - нормалізується його мікрофлора. Чорниця помічна при діареї. Це безпечна і швидка допомога при розладах шлунка в дітей. Щоденне вживання свіжої чорниці в сезон збільшить кількість корисних бактерій у кишечнику.

Пектин зв'язує солі важких металів і справляє дезінтоксикаційну дію на організм.

Клітковина вбирає токсичні речовини з кишечника, таким чином очищаючи його, знижує швидкість всмоктування простих вуглеводів і холестерину, утримує в кишечнику воду і стимулює моторику кишкових стінок.

Жирні кислоти, представлені моно- і поліненасиченими омега-3-жирними кислотами, покращують кров, дають антиоксидантний ефект, зменшують рівень холестерину в крові, чинять гіпотензивну і протизапальну дію. (Є дані, що в цілій ягоді вони присутні лише в залишковій кількості, на відміну від переробленої за спеціальною технологією в пасту, коли перетираються шкірка й зернятка.)

Білки є джерелом незамінних амінокислот для людського організму.

Учені з Університету Східної Фінляндії, експериментуючи на мишах, дійшли висновку, що чорниця сприяє подоланню негативних наслідків нездорового харчування - гальмують запальні процеси в клітинах організму (а це запобігання діабету другого типу, захворюванням серця, гіпертонії й інсульту), знижують артеріальний тиск. Такий вплив автори дослідження пов'язують з поліфенолами, зокрема антоціанами - пігментами, які забезпечують чорницю характерний колір.

Своєю чергою дослідження в США показали, що чорниця (як і журавлина) містить компоненти, які не дають бактеріям закріплюватися на стінках сечового міхура і розмножуватися. Особливо відзначено дію проти бактерії *E. coli*, що викликає інфекції сечовивідної системи.

Ще вважається, що різновид флавоноїдів, які містить чорниця, справляючи антисклеротичну дію, цілком впливає на стан судин, отже на когнітивну (пізнавальну) здатність.

Відзначено також їхній позитивний вплив на кровотік сітківки ока. Це дало підстави для використання сухого екстракту чорниці у виготовленні лікарських препаратів і БАДів для поліпшення зору (зауважимо, однак: рекламу подібних засобів належить сприймати не беззастережно). І ще цікаво: відомості про те, що чорничним джемом підтримували нічний зір англійських пілотів у роки Другої світової війни, були перевірені вже в 2000-х за участю американських льотчиків - і ці експерименти чудодійного впливу «спеціального варення», на жаль, не підтвердили.

Для здоров'я очей дорослої людини нормою вважається щоденне надходження з продуктами харчування 50–150 мг антоціанів. Така кількість цих речовин міститься в 15–20 г свіжої чорниці.

У науковій літературі є відомості про профілактичний протираковий ефект антиоксидантів чорничного екстракту. Такі містяться також в ягодах ожини, синьому винограді, редисці, червоних яблуках, але найвища концентрація їх — саме у чорниці.

Сапоніни цієї ягоди справляють муколітичну (відхаркувальну), сечогінну, гіпохолестеринемічну (тобто знижують рівень холестерину), седативну (заспокійливу) дію, полегшують засвоєння певних комбінацій ліків.

Вітаміни й мінеральні речовини стимулюють імунітет, нормалізують обмін речовин, підтримують електролітний баланс рідин людського організму.

Чорниця - лідер із вмісту марганцю, який бере участь у формуванні кісткової і сполучної тканин, забезпечує нормальне функціонування статевої, нервової і кровоносної систем. Вона богата на вітамін С, що допомагає боротися зі старінням, містить багато заліза, отже корисна в профілактиці й лікуванні анемії.

Вітчизняна доказова медицина свідчить на користь чорниці. Новітні, протягом останніх років, дослідження впливу складників чорниці на людський організм (що, правда, у вигляді пасти) проводили спеціалісти декількох провідних державних установ - Інституту геронтології ім. Д. Ф. Чеботарьова НАМН України, Інституту кардіології ім. акад. М. Д. Стражеска НАМНУ, Інституту стоматології та щелепно-лицевої хірургії НАМНУ, Інституту очних захворювань і тканинної терапії ім. В. П. Філатова НАМНУ, Інституту проблем ендокринної патології ім. В. Я. Данилевського НАМНУ. І всі, в залежності від профільного вивчення, зробили позитивний висновок щодо використання дивної ягоди як профілактичного або ж ад'ювантного (допоміжного) терапевтичного засобу в лікуванні основного захворювання - цукрового діабету, ожиріння, токсичного гепатиту, кишкового дисбіозу, ішемічної хвороби серця, ряду очних хвороб.

Отже, чорниця має бути невід'ємною частиною нашого харчового раціону - 215 г свіжих ягід щоденно, радять лікарі.

Словом, не ягода - золото. Недарма їй поставили пам'ятник в Україні. Його спорудили в закарпатських Боржавських долинах, у селі Гукливе, яке місцеві мешканці називають столицею яфін.

Обережно: чорниця! Але... Може вона й нашкодити. Заборонено вживати її хворим на сечокам'яну хворобу або панкреатит (через вміст щавлевої кислоти). У деяких людей може бути харчова алергія на компоненти ягід. Нарешті, споживати можна тільки чорницю з екологічно чистої місцевості, оскільки вона здатна накопичувати в собі шкідливі речовини, зокрема важкі метали. Це пояснюється особливостями ягоди: тонка шкірка легкопроникна для радіаційного ураження, адже цезій (один з елементів, який формує радіаційний фон) - водорозчинний, тому легко переходить з ґрунту в рослини. Потрапляючи в організм, радіоактивні речовини накопичуються, а з часом вражають кісткову тканину, призводять до порушення внутрішньоклітинних процесів. Відтак збільшується ризик онкологічних захворювань. Отже - пильнуйте!

Купити й з'їсти. А ще? Як вибрати? Звертайте увагу, щоб ягідки були сухі й недрібні, мали однорідний темний колір. Якщо на них є сизий наліт, значить така ягода недавно зірвана і не була перемішана з різних посудин. Не повинно бути кислого запаху - це ознака псування. Спробуйте кілька ягід - вони не мають гірчити. Гіркота може з'являтися при потрапленні в масі ягід жимолості, що має гіркуватий смак, або при псуванні зібраної чорниці.

Корисні властивості в певному обсязі зберігаються лише в свіжих ягодах. За ними слідує сік-фреш, а вже потім - чорниця, перетерта з цукром (1:1). На зиму чорницю можна заморозити (цілою або перетерти з цукром) чи висушити. Якщо зварити з неї варення, вітаміни зруйнуються. Але корисність для шлунково-кишкового тракту зберігається і в такому продукті. Взагалі ж, заготовляючи ягоди на зиму слід мінімізувати їхній контакт з киснем в процесі переробки (так збережуться поліфеноли). І це стосується не лише чорниці.



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН (21.03-20.04). Імовірно певне поліпшення становища і самопочуття Овнів. Цілеспрямована діяльність повинна завершитися успіхом. Сприятливий тиждень для контактів, укладення угод, шлюбів. Можливі програв в азартних іграх, несподівані витрати, пов'язані з дітьми або батьками, втрата цінної речі. Чоловіків-Овнів чекає неприємна зустріч або тривожна звістка.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). Цього тижня Тельці будуть більше налаштовані на відпочинок і розваги, ніж на роботу. Деякі з них зможуть проявити всі свої інтелектуальні і творчі здібності. Емоційне життя поступово приходиться в норму. Багато Тельців проявлятимуть ентузіазм швидше після здійсненого факту, ніж до нього. Багато хто буде байдужий до речей, які не мають до їх добробуту прямого стосунку.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Тиждень несприятливий для широкого спілкування і встановлення нових відносин. Кінець тижня може бути відмічений гармонією і душевною рівновагою. Ймовірно, що багато переконань Близнюків потребуватимуть переосмислення. Багатьом доведеться захищати власну гідність. Можливе продовження негативних тенденцій минулого тижня, які багатьом буде складно подолати.



РАК (22.06-23.07). Ракам може трапитися нагода значно поліпшити своє матеріальне становище. Але не всі з них будуть здатні використати момент – позначатися помилки і недоопрацювання попереднього місяця. Зірки схильні настільки добре, що будь-які справи вдаватимуться Ракам з першого разу. Багато хто з них відчужує незримі підтримку вищих сил і земних покровителів.



ЛЕВ (24.07-23.08). Тиждень пов'язаний зі змінами, розкриттям потенціалу, оновленням. Упевненість у своїй правоті, дотепність і оптимізм поставлять Левів у центр будь-якої компанії. Добре подорожувати, розлучатися з непотрібними речами і людьми. Зірки припускають появу на вашому шляху невеликих труднощів, особливо якщо ваші задуми або намічені справи належать до розряду ризикованих.



ДІВА (24.08-23.09). Тиждень символізує перемогу добра над злом, світла над птьмою. Корисні відвідування храму, читання духовної літератури. Сприятливе проведення дитячих свят і заходів. Тиждень відмічений примушенням, тиранією, претензіями. Діви можуть заплатити велику ціну за помилки минулого. Тому реакція на події може бути непередбачуваною і некеруваною.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Посилюються здібності до досягнення наміченої мети, особиста чарівність. Це допоможе вам змінити існуюче становище на краще і піднятися на нову сходинку кар'єри. Більшість Терезів будуть здатні використати приховані резерви життєвих сил. Тиждень припускає приплив нових сил і свіжих думок, реалізація яких принесе задоволення. Багатьом Терезам пощастить і в коханні.



СКОРПІОН (24.10-22.11). Вірогідні обставини, які випробують Скорпіонів на міцність і уміння володіти ситуацією. Почата робота вимагатиме від них напруження сил. Можливі емоційні перевантаження, занепад сил. Тиждень пов'язаний з роботою зі зміцнення зв'язків у сім'ї, компромісами і поступками. Початок тижня буде пов'язаний з несподіванками, не всі з яких виявляться приємними.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Тиждень несприятливий для активного відпочинку. Необоротний характер подій примусить Стрільців жінок випити до дна як чашу радості, так і чашу жалю. Ймовірно отримання неприємної звістки, яка примусить Стрільців кинути назустріч невідомості. На їх шляху можуть виникнути небезпеки. Несприятливі подорожі. Любовні стосунки можуть бути вельми обтяжливими.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Тиждень характеризується перетворенням космічної енергії. Несподівані події можуть вплинути на Козерогів двоєчко. Вірогідні укрив суперечливі вчинки, безпричинна тривога, незадоволеність собою, своєю роботою або навколишніми людьми. Багато хто здійснюватиме квапливі та необдумані вчинки. На подив оточуючих, вони не усвідомлюватимуть помилковість своєї поведінки.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). Тиждень початку змін. Можливі пропозиції про зміну роботи або діяльності. Виявляться успішними комерційна діяльність і ризиковані справи. Водолії зможуть досягти успіхів в індивідуальній творчості. Багато хто знайде розуміння і фінансову підтримку у своїх шанувальників. Сприятливий тиждень для творчої діяльності, обміну інформацією і досвідом роботи.



РИБИ (20.02-20.03). Тиждень характеризується творчим ставленням до будь-якої діяльності, нестандартним вирішенням проблем. У Риб можливий енергетичний сплеск. Можливо, прийде усвідомлення нових істин, які збагатять внутрішній світ Риб і послужать захистом у всіх важких ситуаціях. Цей тиждень перевірить вас на міцність. Існує небезпека наклепу і недобррозумовості.



**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: 22.07.2024 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2412530