



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



СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
24 вересня 2024 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 39 (986)

Україна закладає фундамент для переговорів з ЄС:

гендерна рівність є одним із пріоритетів державної політики



Українська делегація успішно завершила участь у двосторонній сесії Україна-ЄС, присвяченій обговоренню розділу 23 «Судова влада та основоположні права», що тривала з 17 по 19 вересня у Брюсселі. Ця сесія заклала фундамент для переговорного процесу з ЄС, який триватиме і після набуття членства.

Одним із важливих аспектів обговорення було питання забезпечення гендерної рівності та сталого розвитку суспільства в Україні. Заступниця Міністра соціальної політики України Ірина Постолюк презентувала імплементацію директив ЄС та подальшу гармонізацію українського законодавства з європейськими нормами.

«Україна сьогодні не лише захищає свою незалежність, а й права кожної людини. Наше законодавство вже активно гармонізується з європейськими нормами, і ми продовжуємо пріоритизувати гендерну рівність у політичній сфері. Принцип рівного ставлення є основоположним для побудови справедливого суспільства, і це закріплено в нашій Конституції».

Сьогодні як ніколи важливо, щоб усі громадяни, зокрема жінки і дівчата, мали доступ до якісної допомоги та захисту. Наші зусилля спрямовані на розширення доступу постраждалих від насильства до якісної своєчасної допомоги.

Уряд розширює мережі спеціалізованих служб підтримки постраждалих осіб, Центрів допомоги врятованим, а також фокусується на

підготовці правоохоронців та суддів до ефективної роботи з постраждалими. Інклюзивний підхід до формування політики залишається нашим пріоритетом у відбудові та розвитку України», - зазначила Ірина Постолюк.

Особлива увага була приділена імплементації Стамбульської конвенції, зокрема у контексті боротьби з гендерно зумовленим насильством, криміналізації різних його форм, а також забезпеченню захисту та підтримки постраждалих.

Нині Україна зіштовхується з численними викликами внаслідок повномасштабного російського вторгнення, що призводить до зростання кількості вразливих категорій, як серед жінок, так і чоловіків. Війна значно загострює гендерну нерівність, що потребує нового, ефективного підходу у вирішенні цих викликів.

З урахуванням цих викликів було прийнято та реалізовано Урядом низку стратегічних документів у сфері гендерної рівності на період до 2030 року. Державна стратегія забезпечен-

**Продовження
на наступній сторінці**

Анонс

2 стор.

Підготовка протезистів-ортезистів в Україні

3 стор.

Фішинг та фейкові акаунти: як захистити себе від інтернет-шахраїв

4 стор.

Шлях вакцини

4-5 стор.

Торгівля людьми в умовах війни

6-7 стор.

З якими бар'єрами стикаються жінки в Україні?

7 стор.

Як правильно заморожувати фрукти та овочі?

**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

ня рівних прав і можливостей жінок і чоловіків створила міцну основу для ініціатив щодо гендерної рівності в різних сферах.

Зокрема, державна політика ґрунтується на впровадженні гендерного аналізу у процесі прийнят-

тя рішень, співпрацю з неурядовими організаціями та залучення жінок до прийняття рішень на різних рівнях.

Нагадаємо, що під час сесії розглядалися ключові питання захисту прав осіб з інвалідністю, національних меншин, забезпечення гендерної рівності та протидії насильству щодо жінок.

Сесія є черговим кроком на шляху до євроінтеграції та підтверджує рішучість України в реалізації європейських стандартів у сфері правосуддя та прав людини.

**Прес-служба
Міністерства соціальної
політики України**

В Києві нова соціальна послуга - супровід дітей в інклюзивних класах

Її надаватиме за соціальним замовленням громадська організація «Спілка Самаритян України Київське Об'єднання». Це вже десятка послуг, яка буде фінансуватися таким чином з місцевого бюджету в Києві.



Як розповіла Марина Хонда, заступниця голови КМДА, знадобилося проведення кількох конкурсів, щоб обрати організацію, яка має необхідну кваліфікацію та ресурси, щоб якісно надавати таку послугу.

Зараз послугу отримуватимуть 50 дітей, які відповідно до висновку про комплексну психолого-педагогічну оцінку розвиту потребують супроводу під час інклюзивного навчання.

Та фактично дітей, які можуть отримати цю послугу, більше. За інформацією Департаменту освіти та науки, близько 230 маленьких киян потребують супроводу у школі. Тому актуальна задача зараз - це розширення послуги, щоб всі діти могли відвідувати школу разом із однолітками та мати ту підтримку, яка їм для цього потрібна.

Для отримання нової послуги потрібно звернутися до управлінь соціального захисту населення за місцем реєстрації або до надавача цієї послуги ГО «Спілка Самаритян України Київське Об'єднання» за телефонами: 044-201-35-04, 044-201-35-01, 050-663-73-06.

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

Підготовка протезистів-ортезистів в Україні

Протягом тривалого часу Україна не мала жодних академічних програм із підготовки протезистів, а спеціалістів потрібного фаху готували в межах програм з підвищення кваліфікації технічних спеціалістів.

Проте війна поставила перед нами нові виклики.

Під час робочого відрядження на Харківщину міністр охорони здоров'я Віктор Ляшко взяв участь в установчому засіданні робочої групи щодо визначення опорних центрів з підготовки протезистів-ортезистів.

Наразі у чотирьох закладах вищої медичної освіти навчають (зокрема і на місцях держзамовлення) магістрів протезистів-ортезистів, чий рівень підготовки відповідатиме стандартам Міжнародного товариства протезування та ортезування (The International Society for Prosthetics and Orthotics, ISPO)».

Зараз в Україні навчається 36 магістрів з протезування-ортезування. Таких фахівців готують:

- Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького - ЛНМУ
 - Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського
 - Національний університет охорони здоров'я України імені П.Л. Шупика
 - Харківський національний медичний університет
- Триває розроблення стандарту для підготовки магістрів

за спеціальністю «Технології медичної діагностики та лікування» (спеціалізація «Протезування-ортезування») і робота з підготовки компонентів єдиного державного кваліфікаційного іспиту: тестового іспиту «Крок-2» та об'єктивного структурованого практичного (клінічного) іспиту для атестації протезистів-ортезистів відповідно до міжнародних стандартів.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



Фішинг та фейкові акаунти: ЯК ЗАХИСТИТИ СЕБЕ ВІД ІНТЕРНЕТ-ШАХРАЇВ

Шахраї стають дедалі хитрішими, маскуючи свої атаки під офіційні сайти й акаунти. Щоб уникнути пасток шахраїв, кіберполіція радить перевіряти джерела інформації та користуватися двофакторною автентифікацією.

Кіберполіція України закликає громадян бути обережними в інтернеті, адже шахраї постійно вдосконалюють свої методи.

Детальніше про це розповів начальник відділу протидії різновидам онлайн-шахрайств Департаменту кіберполіції Національної поліції України Олександр Ульяненко.

Зокрема, одним із поширених видів шахрайства є фішинг - створення підроблених вебсайтів, які імітують реальні. Зловмисники часто використовують для цього схожий зовнішній вигляд інтернет-сторінок та змінюють лише незначні деталі у посиланні, щоб ввести користувача в оману.

«Фейкові сайти можуть мати ідентичний справжнім сайтам інтерфейс, але міститимуть хибну інформацію. При цьому в самому посиланні буде або граматична помилка, або додаткова крапочка стояти, і цей сайт не буде оригінальним», - пояснює представник кіберполіції.

Крім фішингових атак, користувачі також можуть стати жертвами шахрайських пропозицій купівлі-продажу через соцмережі. Шахраї створюють фейкові акаунти з метою виманити гроші, використовуючи привабливі пропозиції. Кіберполіція радить завжди перевіряти відгуки про продавця та звертати увагу на дату створення акаунта.

«Завжди треба досліджувати відгуки про абонента, з яким ви спілкуєтеся, який пропонує вам той чи той товар. Подивитися, коли було створено акаунт, відгуки про цього користувача. І тоді вже приймати рішення, чи здійснювати в нього купівлю, чи робити замовлення», - зазначає фахівець.

Окрему увагу слід приділяти дзвінкам від нібито банків або мобільних операторів. Шахраї можуть маскувати свої



наміри під благодійні запити або перевірки даних клієнта, виманюючи коди підтвердження для доступу до акаунтів.

«При розмові вас будуть підводити до того, щоб ви надали шахраям код із тієї смс, яка вам надійде. А це вже буде смс або для того, щоб перевипустити сім-картку, або для входу у ваш обліковий запис», - наголошує правоохоронець.

Кіберполіція рекомендує використовувати складні паролі та двофакторну автентифікацію для захисту своїх даних. Також важливо обмежити кількість особистої інформації, яку ви публікуєте в інтернеті, аби зменшити ризик бути атакованим шахраями.

«Чим менше персональних даних ви про себе виставите в мережі, тим важче буде шахраям отримати доступ до вашої особистої інформації», - додає Олександр Ульяненко.

Шахрайство в інтернеті набирає нових форм, і громадяни повинні бути готові до швидких реакцій на потенційні загрози.

**Департамент кіберполіції
Національної поліції України**

Оновлено правила пересилання поштових відправлень

Постановою Кабінету Міністрів України від 10 вересня 2024 р. № 1045 «Про визначення органу, що укладає державний контракт з оператором поштового зв'язку, та внесення змін до постанов Кабінету Міністрів України від 5 березня 2009 р. № 270 і від 8 вересня 2023 р. № 958» визначено Міністерство розвитку громад, територій та інфраструктури органом, що укладає державний контракт з оператором поштового зв'язку на державне замовлення послуг поштового зв'язку.

Додатково внесено зміни до постанов Уряду від 5 березня 2009 р. № 270 «Про затвердження Правил надання послуг поштового зв'язку» і від 8 вересня 2023 р. № 958 «Про затвердження переліку вкладень, заборонених до пересилання у поштових відправленнях, і Порядку вилучення вкладень, заборонених до пересилання, із поштових відправлень та розпорядження ними».

Передбачено, що пересилання за межі України дороговартісних металів, нумізматичної продукції Національного банку, інвестиційних монет України, монет, що використовуються для нумізматичних цілей, та їх

колекцій здійснюється в міжнародних реєстрованих поштових відправленнях з оголошеною цінністю з урахуванням відповідних вимог законодавства України та країн призначення.

Пересилання за межі України ювелірних виробів здійснюється у міжнародних реєстрованих поштових відправленнях без оголошеної цінності (дрібних пакетах, посылках та відправленнях EMS) з урахуванням вимог законодавства України та країн призначення.

Встановлено, що пересилання за межі України дозволів на право носіння зброї, трудових книжок, військових квитків, документів, що посвідчують особу, здійснюється виключно у реєстрованих міжнародних поштових відправленнях.

Уточнено, що забороняється пересилання у внутрішніх поштових відправленнях харчових продуктів, якщо на планову дату доставки відповідного поштового відправлення одержувачу впливає встановлений строк придатності таких харчових продуктів тощо.

Перс-служба ПОВА



Шлях вакцини

Вакцини долають тисячі кілометрів, аби захистити ваше здоров'я, проходячи чотири важливих етапи. На прикладі вакцин проти кашлюку, дифтерії та правця розглянемо цей шлях.

1. Виробництво та упаковка. Вакцини створюються на фармацевтичних підприємствах під суворим контролем, щоб забезпечити необхідні компоненти для стійкого імунітету. Їх упаковують у контейнери, що підтримують температуру +2–8°C, що критично важливо для ефективності.

2. Транспортування до України. Вакцини перевозять у спеціальних рефрижераторах зі стабільною температурою. Кожен флакон має термоіндикатор, що попереджає про можливе перегрівання. Станом на червень 2024 року в Україну доставлено понад 1,8 мільйона доз вакцин АДП-м, АДП, АКДП-гепВ-хіб і АКДП.

3. Обласні склади. Після прибуття в Україну вакцини розподіляються по регіонах. Обласні склади обладнані сертифікованими ВООЗ холодильними кімнатами з системами контролю температури та альтернативними джерелами енергії.

4. Медичні заклади. Завершальний етап - доставлення вакцин до пунктів щеплення, таких як лікарні, поліклініки та амбулаторії. Вакцини мають зберігатися належні умови, щоб не втратити ефективність. Закладам охорони здоров'я передано понад 5500 холодильників, 13 200 термоконтейнерів та 1034 морозильники з прекваліфікацією World Health Organization Ukraine.

Навіть в умовах війни Україна вдосконалює систему зберігання і транспортування вакцин завдяки співпраці МОЗ із ЄС, UNICEF Ukraine, USAID Ukraine - USAID Україна та іншими організаціями. Так ми можемо бути впевнені, що



вакцини — безпечні, ефективні й готові захистити вас.

З 1 серпня в Україні триває кампанія додаткових заходів з імунізації проти кашлюку, дифтерії та правця для тих, хто пропустив планові щеплення. Вакцинація за Національним календарем - безоплатна.

Щоб отримати щеплення або вакцинувати свою дитину, зверніться до сімейного лікаря або найближчого закладу охорони здоров'я. Не пам'ятаєте, чи отримували щеплення? Лікар складе для вас індивідуальний графік вакцинації.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соціального захисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Торгівля людьми в умовах війни

Загроза потрапляння в ситуації торгівлі людьми набагато ближче, ніж здається. Ця історія не завжди пов'язана з агресивним викраденням та ситуаціями з голівудських фільмів.

Небезпека може очікувати людину і під час невимушеного знайомства в Інтернеті та запрошення на каву, під час працевлаштування закордоном або туристичної поїздки – все що може призвести до незаконного обмеження волі людини з метою її експлуатації та отримання вигоди.

Чоловіки й жінки, люди різного віку і з різним рівнем освіти, мешканці сіл і міст - єдиного портрета постраждалого від торгівлі людьми немає. Ним може стати будь-хто як в Україні, так і за кордоном.

Для злочинців - це величезні гроші, для людей - страждання, втрачене здоров'я і навіть життя...

Тож якщо Ви зазнали таких злочинних дій, як: примусова праця, рабство, сексуальна експлуатація, використання у порнобізнесі, використання у жебрацтві, втягнення в злочинну діяльність, використання у збройних конфліктах, усиновлення (удочеріння) з метою наживи, продаж дитини, примусова вагітність, вилучення органів, проведення дослідів над вашим тілом, Ви можете звернутись за допомогою, як особа постраждала від торгівлі людьми.

1547 - Гаряча лінія для постраждалих від торгівлі людьми, домашнього насильства, насильства за ознакою статі, дитячого насильства;

0 (800) 500 335 або **116 123** (з мобільного) - Національна



Полтавська ОВА
Департамент соціального захисту населення

**ТОРГІВЛЯ ЛЮДЬМИ
В УМОВАХ ВІЙНИ:**

як постраждалим
отримати підтримку?

**СВІТЛО
НАДІЇ**

1325
КОАЛІЦІЯ ПОЛТАВЩИНА
наш діалог - наша перемога





«гаряча лінія» із запобігання домашньому насильству, торгівлі людьми та гендерної дискримінації;

0 800 23 102 - Безоплатна правнича допомога;

+38 044 253 75 89 або **0 800 501 720** - «Гаряча лінія» Уповноваженого з прав людини.

Встановлення статусу особи постраждалої від торгівлі людьми – це повноваження районних військових адміністрацій, які реалізуються через Управління соціального захисту населення.

Також, в Полтавській області СО «Light of Hope»/БО «Світло надії» реалізує низку проєктів, мета яких: ідентифікувати у громадах та надати комплексну підтримку постраждалим від торгівлі людьми та трудової експлуатації.

Організація має потужну основу для можливостей широкого надання послуг, щоб повернути постраждалих до звичного життя.

Жінки, чоловіки, діти зможуть безкоштовно отримати послуги психологічної підтримки, соціальної реінтеграції, а також матеріальну допомогу, згідно індивідуальних потреб кожного постраждалого.

Для комунікації з БО «Світло надії», особи які опинились в ситуаціях торгівлі людьми та постраждали від них, можуть залишити свій запит <https://www.lightofhope.com.ua/contact-us> і фахівці зв'яжуться з Вами.

Або зателефонувати - **050 060 60 81**. Графік роботи: пн-пт з 9:00 до 17:30.

Для тих кому близька тема протидії торгівлі людьми, нагадуємо, що у вільному доступі є Онлайн курсу від Міжнародної організації з міграції «Протидія торгівлі людьми» для держслужбовців, в якому зібрано кращий теоретичний матеріал і приклади життєвих кейсів з необхідністю приймати рішення (за посиланням <https://ctcourse.org.ua/>)

А також, МБФ «Карітас України» запустив на освітній платформі Prometheus безплатний курс «Торгівля людьми: як захистити себе та близьких», який буде корисним як для молоді, дітей та підлітків, так і для батьків та педагогів, – для кожного та кожної, хто хоче захистити власне життя та здоров'я, а також убезпечити рідних і друзів.

Люди – не товар! Життя та свобода кожного – найвища цінність

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Ветерани та військовослужбовці можуть безоплатно отримати послуги зубопротезування та зуболікування у 261 медзакладі країни

У рамках пакету пілотного проєкту “Зубопротезування окремих категорій осіб, які захищали незалежність, суверенітет та територіальну цілісність України” 261 медичний заклад надає безоплатні послуги зубопротезування та зуболікування для ветеранів та військовослужбовців (група послуг №1, група послуг №2). З них 243 - комунальні заклади, 13 - державні та 5 - приватні (без ФОП).

За даними ЕСОЗ станом на 19 вересня, найбільше надавачів, які надають послуги за пакетом, у таких областях: Полтавська - 22; Харківська - 22; Тернопільська - 20.

Знайти медичні заклади, які мають договір на послуги із зубопротезування та зуболікування можна на дашборді “Укладені договори про медичне обслуговування населення за програмою медичних гарантій” на сайті НСЗУ: <https://cutt.ly/weT3eVcU>. Або за номером контакт-центру 16-77.

Наразі 111 закладів в Україні мають договір із НСЗУ на надання послуги із зубопротезування.

У межах пакету за групою послуг №1 “Зубопротезування” військовослужбовцям та ветеранам безоплатно гарантовані такі послуги:

- проведення стоматологічного обстеження пацієнта/пацієнтки з метою визначення обсягів та методу зубопротезування;
 - проведення інструментальних досліджень, зокрема, рентгенографії або ортопантомографії, або інших методів дослідження відповідно до галузевих стандартів у сфері охорони здоров'я;
 - виготовлення зубних протезів - знімного або незнімного; металокерамічного, нейлонового або акрилового;
 - підготовка ротової порожнини до встановлення зубних протезів (без урахування лікувальних процедур);
 - встановлення зубних протезів;
 - знеболення на всіх етапах зубопротезування тощо.
- Нині 244 заклади надають послугу із зуболікування за до-

**ВЕТЕРАНИ ТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ
МОЖУТЬ БЕЗОПЛАТНО ОТРИМАТИ
ПОСЛУГИ ЗУБОПРОТЕЗУВАННЯ
ТА ЗУБОЛІКУВАННЯ
У 261 МЕДЗАКЛАДІ КРАЇНИ**



Національна служба
здоров'я України

говором із НСЗУ.

У межах пакету за групою послуг №2 “Зуболікування” військовослужбовцям та ветеранам безоплатно гарантовані такі послуги:

- проведення первинного огляду пацієнта/пацієнтки з оцінкою стану стоматологічного здоров'я;
- проведення рентгенологічних досліджень, зокрема: внутрішньоротової та/або позаротової рентгенографії, цифрової (радіовізіографії); ортопантомографії;
- надання стоматологічної допомоги, (зокрема, як етап лікування та підготовки до зубопротезування);
- лікування карієсу та його ускладнень;
- лікування травматичних та нетравматичних ушкоджень зубів та їх опорного апарата;
- відновлення анатомічної форми зубів, включаючи вста-

Продовження на наступній сторінці

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Початок на попередній сторінці

новлення стоматологічного штифта;

- хірургічне та нехірургічне видалення зубів.
- знеболення на всіх етапах лікування тощо.

Докладніше про послуги зубопротезування та зуболікування - на сайті НСЗУ в розділі "Контрактування": <https://cutt.ly/qegZqM9q>.

Отримати комплексну стоматологічну допомогу безоплатно можуть:

- ветерани війни, особи з інвалідністю внаслідок війни;
- учасники бойових дій;
- військовослужбовці, які поки не отримали статус учасника бойових дій, але продовжують виконувати бойові завдання.

Заклади, які укладають договір із НСЗУ, надають допомогу пацієнтам безоплатно. Ветерани мають право на отримання послуг із зубопротезування на суму до 14 984 грн, із зуболікування - на суму до 24 952 грн.

Нагадуємо, що контрактування медзакладів продовжується. НСЗУ приймає пропозиції на укладення договорів про медичне обслуговування із зубопротезування окремих категорій осіб, які захищали незалежність, суверенітет та територіальну цілісність України (група послуг №1, група послуг №2) до 21 жовтня 2024 року. Відповідне оголошення розміщено на сайті НСЗУ: <https://cutt.ly/ycsr4Nwd>.

Специфікації та умови закупівлі послуг розміщені на сайті НСЗУ.

СЬОГОДЕННЯ

3 якими бар'єрами стикаються жінки в Україні?

Думки
і погляди учасниць
фокус-групи

Один із ефективних інструментів дослідження суспільної думки щодо важливих питань - це фокус-групи. І під час роботи над Планом заходів з реалізації Національної стратегії безбар'єрності на 2025-2026 роки вони також використовувалися.

І одна з груп, що була сформована групою дослідників - це жінки. Жінки різного віку, із різних міст, різного фаху та сімейного стану. Але всі вони в повсякденному житті стикаються із бар'єрами.

Як зазначили учасниці фокус-групи, багато чого залежить від місця знаходження. Само по собі проживання в сільській місцевості створює ряд проблем. Якщо немає власного транспорту, буває дуже складно дістатися міста, бо автобус ходить кілька разів на день, та ще й не доїжджає до самого села через неузгодженість між міськими та районними перевізниками. Це автоматично створює проблеми із доступом до роботи, навчання та медичних послуг, адже вони часто не надаються в селі на достатньо гарному рівні.

Традиційно жінкам складніше знайти гарну роботу через наявність дітей чи можливість їхньої появи, адже роботодавці побоюються, що співробітниця підуть у тривалу відпустку чи будуть часто йти на лікарняний. Проте під час обговорення зазначили, що ситуація має позитивну тенденцію. Порівняно із минулими роками доступ до роботи спростився, з'явилося більше доступних для жінок професій. Нерідко роботодавці готові навчати жінок та працевлаштувати їх на місця, які були раніше традиційно чоловічими.

Це не єдиний напрям безбар'єрності, де учасниці фокус-групи відмітили зміни. Багато говорили про те, що поступово деякі міста стають більш комфортними та доступними, мамам із дитячими візочками стало значно простіше рухатися містом завдяки наявності



пандусів та знижених бордюрів. Хоча проблеми із фізичною доступністю міст, будівель та транспорту все ще залишаються актуальними, особливо для сільської місцевості.

Наприклад, одна з учасниць розповіла про свій досвід пересування містом на милицях через травму ноги. Особливі складнощі викликала в неї необхідність відвідувати лікарню, де відсутній ліфт, а потрібні кабінети знаходяться на другому поверсі.

Учасниці зазначили, що часто складно пересуватися містом через транспортні проблеми - трамваї та тролейбуси через відключення світла зупиняють свій рух, а автобуси часто не доступні для пасажирів із дитячими візочками, а тим більше - для людей на кріслах колісних.

Учасниці відмітили, що перші позитивні зміни є, але зважаючи на зростання кількості людей, яким важлива безбар'єрність, потрібно докладати більше зусиль.

Як цілком позитивну жінки з фокус-групи описали ситуацію з цифровою доступністю для жінок. Вони поділилися досвідом взаємодії з цифровими сервісами, замовлення довідок та документів онлайн, можливість знайти потрібну інформацію. Кілька учасниць зазначили, що за-



СЬОГОДЕННЯ

любки проходять безкоштовні онлайн-курси та дізнаються з них багато корисної інформації.

Підбиваючи підсумки, важливо розуміти, що жінки у своєму повсякденному житті стикаються з різноманітними бар'єрами. Як фахівчині, як матері, як дочки вже літніх

батьків. Проте вони відзначають певні зміни останніх років та вважають важливим, що питання безбар'єрності зараз знаходяться у фокусі уваги.

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

Як правильно ЗАМОРОЖУВАТИ фрукти та овочі?

Більшість людей вдома заморозжують улюблені ягоди, фрукти та овочі. Однак чи правильно ми це робимо? Мало хто знає, що деякі з них потрібно відварювати, а інші – заморозувати з цукром. Сайт © ЖивиАктивно з'ясував, як правильно зберігати продукти в холодильнику.

Тож, як правильно заморозжувати фрукти та овочі?

Тара для заморозжування

Якою ж повинна бути тара? Вважають, що ідеальним варіантом є контейнер. Проте можна зберігати у пакетах із замками. Звичайні харчові пакети краще не використовувати. По-перше, вони надто тонкі, по-друге, вони злипаються при заморозжуванні й можуть розірватися, коли ви будете витягувати один з них. Тара повинна бути невеликого розміру, адже зберігання продуктів, особливо ягід, у великій кількості призведе до того, що вони змерзнуть у суцільний пласт.

Температура заморозжування фруктів та овочів

Варто звернути увагу на температуру всередині вашої морозильної камери. Вона повинна бути від -18°C до -20°C. Це та межа, при якій відбувається зупинка діяльності ферментів, які призводять до псування продуктів.

Термін зберігання заморожених продуктів

Кожен продукт має свій термін зберігання навіть у замороженому вигляді. Адже через певний час життя в замороженому стані, ягоди та овочі втрачають смак та можуть набувати неприємного запаху після розморожування.

Овочі:

- Овочі (переважна більшість) - 12-18 міс.
- Гриби сирі чи відварені - 10-12 міс.
- Трави - 4-6 міс.

Фрукти:

- Фрукти з кісточкою - 10-12 міс.
- Фрукти без кісточки - 2-3 міс.
- Ягоди - 10-12 міс.

Правила зберігання заморожених продуктів

Овочі. Більшість овочів можна заморозжувати сирими. Деякі потребують підготовки для того, щоб в процесі заморозжування та подальшого розморожування вони не втратили своєї структури та не перетворилися на кашу.

Які ж саме овочі потрібно попередньо бланшувати та скільки часу?

- Квасоля: зерно - 1-2 хв., стручкова - 2 хв.
- Броколі - 3 хв.
- Брюссельська капуста - 3-4 хв.
- Білоголовка капуста - 1,5 хв.
- Червоноголовка капуста - 1,5 хв.
- Морква - 3 хв ціла, 2 хв нарізана.
- Цвітна капуста - 2 хв.



Артишоки - 7 хв.

Горох - 1 хв., боби - 2 хв.

Кольрабі - 3 хв.

Кабачки - 1 хв.

Пастернак - 2 хв.

Цибуля ріпчаста - 3 хв ціла, 2 хв подрібнена.

Цибуля порей - 2-4 хв., цибуля шалот – 2 хв.

Кукурудза - 4 хв маленька, 6 хв середня, 8 хв велика.

Перець - 2 хв нарізаний, 3 хв половинки.

Фрукти та ягоди. Ця категорія продуктів потребує іншого процесу. Вони мають бути стиглими й неушкодженими. Попередньо їх слід вимити і повністю висушити. Обсушені фрукти чи ягоди найкраще протягом 30 хв заморозжувати на горизонтальній площині. Що це означає? Потрібно взяти серветку чи тарілку й акуратно розкласти ягоди чи фрукти, так, щоб вони не торкалися одне одного. Дотримання відстані між часточками – найголовніше правило. Посуд із розкладеним продуктом помістити у морозильну камеру на півгодини. Опісля можна їх сміливо зсипати всі разом, не боячись, що все злипнеться в єдиний брикет.

Інший варіант, який дозволяє заморозити фрукти та ягоди в ідеальному вигляді – присипання цукром. Для цього добре підходить пластиковий контейнер. Наприклад, малину слід викласти в контейнер одним нещільним шаром і присипати зверху цукром, щоб заповнити проміжки. Далі викласти наступний шар ягід, і знов засипати цукром. Таким чином, при заморозжуванні ягода збереже свою структуру і не злипнеться.

Існують фрукти та ягоди, які після розморожування втрачають свій смак чи структуру, і їх важко добре заморозити (полуниця, ківі, інжир, помідори). Для них найкращий варіант – заморожене пюре. Такі плоди можна перетерти та заморозити у формі для льоду. За бажанням можна додати цукру. Ви збережете смак і не будете мати зайвої водянистості після розморожування.

Що не варто заморозжувати

Існують овочі, які не рекомендовано заморозжувати. Листя салату, селера, капуста, пастернак, огірки, редис, цикорій після заморозжування стають водянистими, в'ялими, втрачають смак і можуть розпадатися (листя салату).



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН (21.03-20.04). Хороші часи не можуть тривати вічно. Не кращий час для прояву активності. У понеділок немає обмежень, покваптеся зробити те, що у вас на порядку денному. Несподівані повороти подій сприятливі. З четверга і до кінця тижня займайтеся нагальними справами. Все, що відбудеться, зажадає від вас уваги, турботи й великих витрат сил. У складних обставинах є можливість знайти нових друзів.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). Ви не втратите за жодних обставин твердого ґрунту під ногами. Але небезпека чатує на вас у сфері почуттів, де можуть бути свої спокуси та ілюзії. Намагайтеся діяти раціонально і з основними планами тижня впоратися до четверга. Надихайтесь самі й надишайте оточення на пошук креативних рішень в подоланні труднощів. Вихідні краще провести вдома, дотримуючись звичного ритму й розпорядку життя.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Вас може глибоко зачепити якась інформація, але прагніть демонструвати оптимізм, спокій. Поїздки плануйте тільки на першу половину тижня. Друга потребуватиме від вас хорошої реакції на все, що відбувається. Події цього тижня позначають для вас нові умови та групу підтримки, з якою ви почнете наполегливо рухатися до своїх цілей через кілька тижнів.



РАК (22.06-23.07). Вам доведеться відчувати новий ритм життя. Від взаєморозуміння в діловому й особистому партнерстві зараз залежить багато чого. Ініціативою в розв'язанні питань, що виникають, ви можете поступитися, але реальні зусилля по збереженню стабільності доведеться робити, як завжди, вам. З четверга зосередьте увагу на сімейних інтересах і цінностях. Опіка, підвищена увага до членів сім'ї будуть не зайвими.



ЛЕВ (24.07-23.08). Цей тиждень і наступний – один з визначальних періодів у поточному році. Можливо, умови для самовираження вас можуть не зовсім влаштовувати або вам доведеться узяти на себе велике додаткове навантаження. Але саме зараз формуються перспективи на тривалий термін. Не поспішайте нічого змінювати в особистому житті, цінуйте те тепло, яке дарують вам близькі.



ДІВА (24.08-23.09). З основними планами на тиждень спробуйте впоратися до четверга. Несподівані зміни на роботі можуть піти вам на користь, якщо не зараз, то через певний час. Не виключені втрати й розставання, але все, що відбувається зараз, відкриває вам шлях до нових можливостей. Якщо зміни торкнуться не вас, то не залишайтеся осторонь, допомагайте іншим впоратися з труднощами.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Зустрічі, події, зміни цього тижня доленосні. Подіям краще надати вільного ходу, але не ухилятися від розв'язання проблем. До четверга плануйте провести всі важливі зустрічі, оформити угоди та здійснити все те, що працюватиме на вас якийсь час. Після четверга займайтеся тільки необхідними справами, відкладіть великі покупки й не затівайте перетворень у будинку.



СКОРПІОН (24.10-22.11). Ваша здатність справлятися з форс-мажорними обставинами допоможе вийти з подій цього тижня переможцем. Будьте уважні. Небезпечна конфронтація з партнерами або конкурентами. Але корисно наводити мости, знаходити взаємовигідні інтереси, особливо, з розрахунком на перспективу. Зберігайте елегантність і спокій, відчувайте себе комфортно в будь-яких ситуаціях.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Цей тиждень готує вам випробування. Події ущільнюються й потрібно буде ухвалювати швидкі рішення та нести тягар додаткових турбот. У першій половині тижня потурбуйтеся про справи та інтереси, які вас пов'язують із зарубіжними партнерами. З четверга можливі проблеми, які заберуть весь ваш час і увагу. Цей день є поворотним, і від нього починайте коректувати свої плани.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). У понеділок можливі несподівані зміни, які стануть першими сигналами майбутніх подій. Якщо у вашому підпорядкуванні є люди, створіть атмосферу спільності, але тягар відповідальності зараз доведеться повністю взяти на себе. Кульмінація в якійсь темі очікується в четвер. Перевірка почуттів може призвести до початку нового етапу не тільки в діловому, а й в особистому житті.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). У понеділок ви можете пуститися в імпровізації, якщо відчуєте відповідний настрій. У четвер проявіть зібраність і обережність, за можливості виключіть усі ситуації ризику. Не піддайтеся на провокації конкурентів. Продовжуйте захоплено займатися улюбленою справою, змінюйте імідж, захоплення, але залишайтеся вірні партнерам і друзям. У разі потреби йдіть на компроміс.



РИБИ (20.02-20.03). Цього тижня вам гарантовані несподівані повороти й незабутні враження. Але щоб витримати підвищене навантаження, добре розплануйте основні справи тижня. Всі важливі заходи здійснюйте до четверга. З другої половини тижня ви можете відчувати сильний тиск з боку начальства або партнерів. Ваше тверде «ні» має сенс в тому разі, якщо ви впевнені у своїй правоті і у вас є актуальні справи.



**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: 23.09.2024 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2412539