



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



СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
22 жовтня 2024 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 43 (990)

#безбар'єрна_абетка

Коли ми починали #безбар'єрна_абетка, то мали дуже багато питань в коментарях: "Для чого це потрібно?", "Яка в ній користь?". Наша мета полягала в тому, щоб показати, що безбар'єрність стосується всіх сфер життя й абсолютно кожного з нас у будь-якому віці.

Проте результат абетки перевершив всі наші очікування. Слова, асоціації, побажання та ідеї, які ви залишали в коментарях, продемонстрували, наскільки багатогранною є безбар'єрність. Тут і щирість намірів, і обійми, повага та шанобливість, цінності та згуртованість, щастя – як найвища ціль, до якої прагнемо.

Дякуємо кожному і кожній хто коментував та ділився думками на своїх сторінках.

Дякуємо тим, хто конструктивно критикував та підтримував дискусію. Дякуємо за небайдужість! Вдячні партнерам з Офісу Ради Європи в Україні - Київ за підтримку цієї ініціативи, а також серії заходів, спрямованих на розвиток політики доступності та інклюзії в Україні.

Нижче Абетка безбар'єрності, яку ми створили разом з вами:

А: активність, автономність, адаптація, афіліація, апробація, адвокація, афіша, абілітація, альтернативний текст, асистивні технології, альтернатива.

Б: бар'єр, бігова доріжка, Брайлівський шрифт, боротьба за права, бордюр, безпека, бажання, безбар'єрність, базова потреба.

В: вебдоступність, відповідність, включення, вдячність, вертикальний підйомник, відповідальність, відкритість, відбудова, відвага, воля.

Г: гнучкий графік, гостинність, громадянське суспільство, гідність, грамотність населення, гендерно-чутлива психологічна підтримка, гармонізація, гендерна рівність.

Д: досвід, діалог, друзі, доступність



Абетка безбар'єрності



будівель і споруд, довіра, дія, державні будівельні норми, дозвілля, дистанційна робота, дистанційне навчання, диверсифікація, ДСТУ EN 301 549:2022 (стандарт цифрової доступності), допоміжні засоби, діалог, довіра, доступність інформації, допоміжні засоби реабілітації, допомога одне одному, дружба.

Е: етика, ефективність, експертиза, економічна безбар'єрність, елегантність, ерудиція, емпатія, ергономічність, ергономіка, ерготерапевт, емоція, естетика, економія.

Є: єдність, єдиний дизайн, європейські цінності, єднання, євроінтеграція, єдиничність.

Ж: життя, життєстійкість, жестова мова, життєзрадність, жага до життя, життєвий простір, жива підтримка, житлові умови, живий супровід, журнал доступності, життєва активність, живі технології, життєрадісність, жертовність, життєдіяльність, жагучий життєлюб.

З: здібності, зрозумілість, зручність, звукові сигнали, знак доступності,

*Продовження
на наступній сторінці*

Анонс

3 стор.

Компенсація постраждалим від вибухонебезпечних предметів

3-4 стор.

Яку допомогу можуть отримати жертви акустичного терору в межах Програми медичних гарантій

4-5 стор.

Основні аспекти, які стосуються працевлаштування осіб з інвалідністю

5 стор.

«Школа сільського зеленого туризму на Полтавщині»

6-7 стор.

Тактильна плитка на шляху до тупика безбар'єрності

**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!





ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соціального захисту населення
Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО



Компенсація постраждалим від вибухонебезпечних предметів

З початку збройної агресії російської федерації проти України, в різних регіонах нашої держави від артилерійських, авіаційних та ракетних обстрілів страждають мирні жителі українських міст і сіл. Багато українців за цей період постраждали й від вибухів мін та гранат.

Яка державна допомога та соціальні гарантії передбачені для постраждалих осіб?

Законом України «Про протимінну діяльність в Україні» передбачено, що постраждалі особи мають право на одноразову компенсацію за шкоду, заподіяну здоров'ю, та на щорічну допомогу на оздоровлення.

Призначення одноразової компенсації та щорічної допомоги проводяться структурними підрозділами з питань соціального захисту населення відповідно до особистого звернення постраждалої особи або її законного представника.

Слід звернути увагу, що одноразова компенсація призначається за умови, що звернення за її призначенням надійшло не пізніше ніж через 60 календарних місяців після встановлення зв'язку інвалідності з ушкодженнями, спричиненими вибухонебезпечними предметами, а щорічна допомога – за умови подання звернення до 15 жовтня поточного року.

Який розмір допомоги?

У 2024 році одноразова компенсація встановлена відповідно до встановленого розміру прожиткового мінімуму в наступних розмірах:

- для особи з інвалідністю I групи та для дитини з інвалідністю підгрупи А до 18 років – 11805,0 грн.;
- для особи з інвалідністю II групи та для дитини з інвалідністю до 18 років – 9444,0 грн.;
- для особи з інвалідністю III групи – 7083,0 грн.

Щорічна допомога на оздоровлення нараховується і виплачується постраждалій особі в таких розмірах:

- особам з інвалідністю I або II групи, дітям з інвалідністю – 944,0 грн.;
- особам з інвалідністю III групи – 826,0 грн.

Якщо постраждала особа має право на допомогу на оздоровлення за декількома законодавчими актами, виплата проводиться за одним з них, за вибором особи.

Допомога на оздоровлення виплачується, якщо у поточному році постраждала особа не скористалася пільговою санаторно-курортною путівкою.

Куди звертатись за отриманням допомоги?

Для подачі заяви з відповідними документами з метою виплати одноразової компенсації та щорічної допомоги необхідно звернутися за зареєстрованим або фактичним місцем проживання до структурних підрозділів/уповноважених осіб з питань соціального захисту територіальних громад або ЦНАП, в містах обласного значення – до управлінь соціального захисту.



Хто має право на таку допомогу?

На одноразову компенсацію та щорічну допомогу на оздоровлення мають право особи, яким встановлена інвалідність, що пов'язана з ушкодженнями, спричиненими вибухонебезпечними предметами на підставі висновку лікарсько-консультативної комісії закладу охорони здоров'я (для дітей віком до 18 років) чи на підставі висновку медико-соціальної експертної комісії (для осіб віком від 18 років).

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Яку допомогу можуть отримати жертви акустичного терору в межах Програми медичних гарантій

Директорка Північного міжрегіонального департаменту Національної служби здоров'я України Вікторія Мілютіна 18 жовтня взяла участь у VII Харківському безпековому форумі «Цивільні українці: виклики і стійкість в умовах терористичної війни». На форумі говорили про вплив акустичного терору на українців, підтримку ментального і фізичного здоров'я жертв війни, документування і доведення злочинів окупантів і принципи культурно-го спротиву та духовної стійкості українців.

Захід провели інформаційний центр «Майдан Моніторинг» та Фонд Конрада Аденауера за підтримки Координаційного гуманітарного центру. У форумі взяли участь науковці, лікарі, громадські діячі, письменник, військовослужбовець бригади «Хартія» Нацгвардії України Сергій Жадан.

Продовження на наступній сторінці



РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Початок на попередній сторінці

Вчені Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна презентували дослідження «Акустичний тероризм – нова глава міжнародного тероризму». Доктор соціологічних наук Ігор Рущенко зазначив, що РФ свідомо використовує звуковий терор як один із засобів впливу на цивільне населення України. Найбільше від акустичного терору страждають мешканці прифронтових областей України, населених пунктів, які кожного дня зазнають ударів ворожими ракетами та бомбами, де постійно чути обстріли та вибухи.



«Ми бачимо гострі й хронічні травми внаслідок впливу акустичного терору на людей. Це факт, він приносить страждання всім, я сподіваюся, що наступить якась справедливість в цьому світі та росія як країна-терорист відповість за свої злочини», – сказав науковець.

Вікторія Мілютіна розповіла, що Всесвітня організація охорони здоров'я проводила багаторічне дослідження і дійшла висновку, що шум може скорочувати життя людини на 10-12 років. При цьому паління скорочує життя у середньому на 6-8 років.

«Звуки та шуми впливають на наш настрій, на роботу нервової системи, особливо вегетативної нервової системи, яка забезпечує серцевий тиск. Залежно від чутливості, може бути певний вплив шуму на самопочуття. І якщо ми говоримо про шум в контексті війни, він має серйозний вплив на фізіологічний і психологічний стан українців», – підкреслила вона.

Акустичний терор може спричинити посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні розлади, депресію та хронічну втоми. Ці наслідки потребують довготривалої психологічної підтримки. Сильні звукові хвилі можуть стати причиною втрати або погіршення слуху, головного болю, порушень сну. Директорка Північного МРД розповіла, яку допомогу можна отримати в межах Програми медичних гарантій. Зокрема психологічна допомога передбачена в 17 пакетах послуг ПМГ.

«Ментальна допомога постраждалим надається в межах пакета «Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги». В Україні 1085 надавачів мають договір з НСЗУ на відповідний пакет. Станом на 1 жовтня 2024 року 353 049 пацієнтів отримали медичну допомогу за цим пакетом, з них 54 464 – діти», – проінформувала Вікторія Мілютіна.

Психіатр Дмитро Мангубі зазначив, що в жодній країні світу не було стільки цивільних і зокрема дітей з ПТСР, як в Україні.

«Коли ми поїхали до Ізраїлю навчатися, була дуже цікава ситуація. Наші ізраїльські колеги сказали: «Ми не знаємо, як вас навчати, ми можемо бути тільки модераторами, тому що ваш досвід – найбільший. У нас ніколи не було такої кількості дітей з ПТСР. Американці нам кажуть дуже просто: «Ми ніколи не воювали на своїй території, у нас ніколи не страждало цивільне населення, ми не знаємо, як лікувати дитячий ПТСР. І зараз я скажу відверто: дякуємо НСЗУ, в Програмі медичних гарантій є пакети, які дозволяють лікувати пацієнтів з травмами, отриманими внаслідок війни», – сказав лікар.

СЬОГОДЕННЯ

Основні аспекти, які стосуються працевлаштування осіб з інвалідністю

Коли людина з інвалідністю шукає роботу, важливо враховувати рекомендації медико-соціальної експертної комісії (МСЕК), її індивідуальні здібності та можливості роботодавця пристосувати робоче місце до її потреб.

В Україні немає заборони для осіб з інвалідністю працювати на певних посадах. Однак, для конкретної людини можуть бути індивідуальні обмеження, які зазначені в її програмі реабілітації, складеній МСЕК.

Коли роботодавець створює комфортні умови для працівників з інвалідністю, такі люди можуть зосередитись не на своїй інвалідності, а на своїх сильних сторонах. Вони стають більш активними, прагнуть до самореалізації та внеску в розвиток колективу.

Важливо, щоб роботодавці підвищували культуру ставлення до людей з інвалідністю та працювали над створенням інклюзивного робочого середовища.





Працевлаштування осіб з інвалідністю може принести роботодавцям низку переваг, як матеріальних, так і нематеріальних.

- Ось основні з них:
- Фінансова підтримка та пільги:
 - Можливість отримання компенсації за облаштування робочого місця;
 - Деякі державні програми передбачають пільги для роботодавців, які працевлаштовують осіб з інвалідністю. Це може включати зменшення податку на прибуток або звільнення від певних видів соціальних платежів.
 - В окремих випадках держава може надавати часткову компенсацію заробітної плати, що знижує фінансове наван-

таження на роботодавця.

- Підвищення корпоративної соціальної відповідальності (КСВ).
- Зниження АГС:
- Держава встановлює певні квоти на працевлаштування осіб з інвалідністю для великих підприємств. Якщо квота не виконується, роботодавець змушений сплатити АГС за рахунок прибутку. Вчасне виконання квот допомагає уникнути додаткових фінансових втрат.
- Доступ до нових ідей та перспектив:
- Люди з інвалідністю часто мають унікальний досвід і спосіб мислення, що може сприяти творчому підходу до вирішення завдань та інноваційним ідеям. Це може стати конкурентною перевагою для компанії.

В Україні кожен роботодавець зобов'язаний дотримуватися нормативів щодо працевлаштування осіб з інвалідністю, щоб забезпечити їм рівні можливості в трудовій сфері. Зокрема, нормативи робочих місць:

- Для компаній з 25 і більше працівників: 4% від загальної кількості працівників.
- Для компаній з 8-25 працівників: одне робоче місце для особи з інвалідністю.
- Створення умов для праці – робочі місця мають бути обладнані відповідно до потреб осіб з інвалідністю, щоб вони могли виконувати свої обов'язки комфортно і продуктивно.
- У разі недотримання нормативів роботодавці зобов'язані сплатити АГС (адміністративно-господарські санкції), що залежать від кількості незайнятих нормативних місць.
- Роботодавці повинні сприяти професійній адаптації осіб з інвалідністю, забезпечуючи необхідні умови для їхньої роботи та навчання.

Працевлаштування осіб з інвалідністю – це крок до створення інклюзивного суспільства, де кожен має право на гідну роботу.

Фонд соціального захисту осіб з інвалідністю

Фонд соціального захисту осіб з інвалідністю відіграє ключову роль у сприянні зайнятості та працевлаштуванню осіб з інвалідністю в Україні. Його основні функції в цій сфері включають:

- Фінансове забезпечення заходів щодо соціальної захищеності осіб з інвалідністю.
- Фонд надає фінансову підтримку для реалізації програм і заходів, спрямованих на соціальну інтеграцію та працевлаштування осіб з інвалідністю.
- Сприяння зайнятості та працевлаштуванню.

- Допомагає у створенні та адаптації робочих місць для осіб з інвалідністю, враховуючи їхні індивідуальні потреби та рекомендації медико-соціальної експертної комісії (МСЕК). Це включає як фінансову підтримку роботодавців, так і технічне оснащення робочих місць.

- Забезпечення допоміжними засобами реабілітації.
- Забезпечує осіб з інвалідністю технічними та іншими засобами реабілітації, що сприяє їхній професійній адаптації та підвищенню конкурентоспроможності на ринку праці.

ВІСТІ З РЕГІОНІВ

«Школа сільського зеленого туризму на Полтавщині»

16-18 жовтня в Полтаві відбувся семінар-тренінг «Школа сільського зеленого туризму на Полтавщині».

Перші два дні він проходив у приміщенні Полтавського державного аграрного університету і був дуже насиченим та мав велику аудиторію, бо поєднував офлайн і онлайн учасників із Закарпаття та Полтавщини.

Не зможу в короткому дописі розповісти про всі деталі цієї важливої події, але дуже приємно, що інклюзивному туризму було надано гідну увагу. Він проходив червоною лінією через всі виступи. Наприклад, Лілія Федорченко, заступниця директора Департаменту культури і туризму в доповіді «Туризм як чинник соціального та економічного розвитку в епоху нестабільності» відмічала, що зараз все в зеленому туризмі має розвиватися так, щоб люди, які повертаються із війни з важкими травмами, могли б отримати доступний сервіс і поправити своє здоров'я. Марина та Віталій Мостові розповідали про свій успішний проєкт зеленого туризму «Золота сота», але скаржилися на те, що основна маса туристів – люди вихідного дня. Якби були залучені громадські організації осіб з інвалідністю, то цю прогалину можна було б заповнити. Такі й інші цікаві думки розповів голова Закарпатської обласної організації осіб з інвалідністю Денис Сухотін. Не менш цікавим був виступ Олександра Ко-



валя із Туристичного інформаційного центру Закарпаття який вразив слухачів різноманітністю підходів до розвитку туристичної індустрії в сільській місцевості.

Третій день був присвячений виїзному засіданню у садибу «Country house» у село Чечелеве Кременчуцького району. Всі учасники семінару-тренінгу отримали безцінний досвід.

Сергій ЧУМАК, голова ПОО ВО COIU

ТОЧКА ЗОРУ

Тактильна плитка на шляху до тупика безбар'єрості

Навіяло останніми семінарами, співпрацею із архітекторами та відкриттям останнім часом низки Мега_Супер_Нових_Без_Бар'єрних локацій.

Присвячено ДНЮ БІЛОЇ ТРОСТИНИ яка саме і лупає постійно цю тактильну плитку.

Спеціальні тактильні смуги (в народі тактильна плитка) наземні та підлогові – то є потужний інструмент самостійного орієнтування безпеки та отримання інформації людей із глибокими порушеннями зору.

Вірніше могли б бути потужним інструментом, якби замовники та виконавці мали на меті розібратися що то є наземна навігація а не закривати питання по формальному принципу наявності ОК відсутності ніхт безбар'єрності. Формат фейсбука не дозволяє викладати великі лекції; багато читати ніхто не хоче. Саме тому далі все у вигляді тезисів. Прошу повірити на слово питанням тактильної навігації я займаюся 20 років. Я дуже люблю тактильну навігацію але.... Останні 5 років спостерігаю максимально тактильний треш на тротуарах та підлогах. З моєї точки зору наявна тактильна вакханалія враховуючі її вартість (ціну) під час війни – це злочин.

Отже тези коротко:

1. Тактильна плитка як матеріал і тактильні смуги, що виконують свою функціональну роль – аж ніяк не одне й те саме.

2. Наземна підлогова навігація потрібна лише незрячим які навчені самостійно переміщуватися відкритим просторами. Усім хто переміщується за допомогою супроводу тактильні плитки не потрібні.

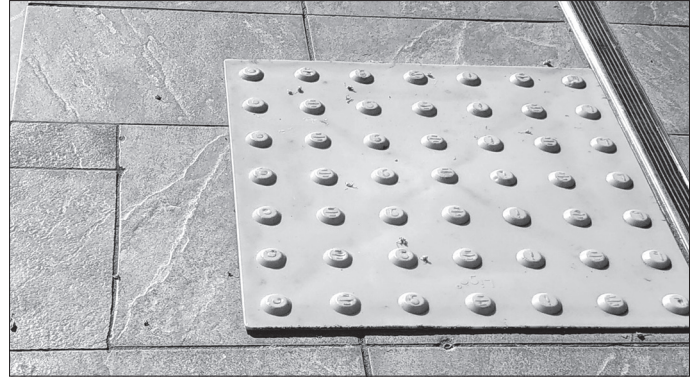
3. В Україні 95% встановленої тактильної плитки – марно витрачені гроші. В кращому випадку. В гіршому це нові створені бар'єри.

4. Такими темпами укладання тактильної плитки в Україні ми скоро будемо відповідати печальному досвіду московії де кілометри тактильної плитки забезпечують постачальників грошима, власників та перевіряючих спокоем що все забезпечили а користувачі плачуть сміються або взагалі забили болта на безбар'єрні профанації. Сюди ж. Рано чи пізно бізнес побачить, що вкладені величезні в тактильність власні фінанси – взагалі не мають користувача. І тоді бізнес скаже безбар'єрності до побачення і буде правий.

5. На вулиці при наявності бордюра газону вузької доріжки тактильна направляюча плитка (в 98% випадках) не потрібна.

6. Об'єкти громадського призначення які мають компактні розміри (структури приміщень) і логічну конструкцію: пошта, відділення банку, аптека оптика тощо. В 99% випадках направляюча тактильна плитка тут не потрібна. Там інтуїтивно зрозумілий простір і купа додаткових підказок, і стіни, і персонал або відвідувачі. Все це спрацює набагато краще ніж закупівля і облаштування тактильних плюшок. Невже хтось реально думає, що людина, яка незряча і самостійно дісталася до аптеки банку пошти оптики пройшла кілометри вулицями та майданами... не зможе пройти по прямій 5-15 метрів від дверей до касового віконечка...???

7. В 99% будь яких об'єктів громадського призначення: в



коридорах (В УСІХ КОРИДОРАХ), завороти до кожної двері в туалетах на пандусах, на сходинках тактильна НАПРАВЛЯЮЧА ПЛИТКА НЕ ПОТРІБНА. В середині об'єктів громадського призначення не потрібні направляючі тактильні плитки за виключенням якщо ми маємо дуже дуже великий хол. І в холі таких смуг має бути не більше двох умовно кажучи до рецепції або до стійки інформації або до ліфту В іншому випадку спрацюють стіни плінтуси поручні персонал. Саме так навчений персонал – якісніше і головне дешевше будь якої тактильної плитки.

8. В закладах дошкільної та середньої освіти, центрах реабілітації ІРЦ тощо в середині приміщень направляючі тактильні плитки не потрібні взагалі. В інших типах навчальних закладів гіпотетична доцільність встановлення складає до 5%.

9. В спорудах цивільного захисту тактильна плитка не потрібна взагалі.

10. Майже в усіх типах приміщень попереджувальні смуги варто встановлювати перед входними групами та максимум перед сходами. І тут необхідно пам'ятати перш за все експертам та перевіряючи що жоден пункт ДБН не вимагає встановлення тактильної плитки. Читайте уважно: ДБН В 2.2.40, пункт 8.2.11 ТС повинна забезпечувати вільне орієнтування для пошуку необхідного та безпечного напрямку руху осіб з порушенням зору та інших користувачів.

ТОБТО якщо можливість орієнтування конструктивно забезпечена тактильна смуга не потрібна.

Пункт 8.2.12 Спеціальні направляючі ТС слід встановлювати лише на тих об'єктах, де відсутні яскраво виражені чи зрозумілі стандартні ТС, або якщо необхідно, прокласти маршрут до конкретного об'єкта. Внутрішні стандартні ТС - це: решітки чи килимки для витирання ніг, килимові доріжки, підлогове покриття, яке відрізняється одне від одного тактильно та за кольором). ніг (при умові їх надійного закріплення не ковзання тощо

11. Поліуретанова плитка будь де зовні чи в середині – біда (це суб'єктивний вислів який ґрунтується на власних дослідженнях). Будь який тактильний індикатор який не вмонтований в поверхні – біда. Варто використовувати тактильний індикатор тактильне співвідношення якого забезпечується тільки висотою рифу. Висота не більше ніж 0,004-0,005 м. (інша складова індикатора має бути зануреною у поверхню підлоги.

ТОЧКА ЗОРУ

В мене ще є багато що сказати за цією темою але... вже і так дуже багато літер.

Звертаюся до всіх хто дочитав. Шановні технічні експерти, громадські експерти, ліцензійні перевіряючі і співчуваючі структури... захисники прав, виробники та постачальники архітектори проєктанти та будівельники.

Прошу – намагайтеся заглибитись в суть функціоналу а не забезпечувати наявність всіх елементів і виконання всіх

пунктів ДБН

Прошу за можливість максимально розповсюдити цю інформацію серед цільової аудиторії. шановних експертів і організацій. це мають прочитати максимальна кількість дотичних.

Дякую. Безпечних та безбар'єрних нам просторів.

З FB-сторінки Євгенія СВЕТА, тифлопедагога, реабілітолога, який працює з незрячими з 1997 року

Проєкт «Почуй та відчуй мистецтво»

Доторкнутися до мистецтва в прямому сенсі слова. Відчутти на дотик абстрактний живопис. Побачити кінчиками пальців полотна українських митців.

Це можливо завдяки проєкту Музею сучасного мистецтва Одеси «Почуй та відчуй мистецтво».

В межах цього проєкту вже створено 5 тактильних копій абстрактних картин з експозиції музею, а також аудіогіди на українській та англійській мовах, які розповідають про сучасне мистецтво.

Проєкт реалізується за підтримки Український культурний фонд в рамках програми «Культура без бар'єрів».

Важливо, щоб безбар'єрність не зводилася суто до питань виживання, адже потреби людини простягаються далеко за межі задоволення базових потреб.

Тож подібні проєкти розширюють простір можливостей для людей з порушеннями зору.



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

Про користь сезонних овочів: поговоримо про гарбуз

Сезонні овочі – важливий компонент збалансованого харчування. Продукти, що дозрівають у свій природний період, містять максимальну кількість поживних речовин і вітамінів, необхідних для підтримки здоров'я організму. Такі овочі часто є свіжішими та менш обробленими, оскільки не потребують довготривалого зберігання чи транспортування. Приємний бонус – споживання сезонних продуктів є значно дешевшим.

Отже, які секрети містить гарбуз.

Вітаміни:

- Вітамін А у формі бета-каротину, який підтримує здоров'я органу зору, шкіри та слизових оболонок.
- Вітамін С (аскорбінова кислота) – зміцнює імунну систему, підтримує здоров'я слизових оболонок і шкіри.
- Вітамін К – необхідний для згортання крові та здоров'я кісток.
- Вітамін В9 (фолієва кислота) – важливий для утворення клітин крові, запобігання анемії, а також обов'язковий для нормального розвитку нервової системи плода під час вагітності.
- Вітамін Е, який має антиоксидантні властивості, допомагає зберігати здоров'я шкіри та захищає клітини від ушкоджень вільними радикалами.

Мікроелементи:

- Калій – регулює водно-сольовий баланс, підтримує здоров'я серця, сприяє забезпеченню нормального серцевого ритму та артеріального тиску та допомагає нормальній роботі м'язів.
- Магній – важливий для нервової системи, регулює роботу м'язів і серця, бере участь у процесах синтезу білків та вироблення енергії.
- Цинк, важливий для імунної системи, допомагає у загоєнні ран та підтримує здоров'я шкіри.

Інші корисні компоненти:

- Бета-каротин – основний антиоксидант у моркві, який перетворюється в організмі на вітамін А.
- Рослинні харчові волокна (клітковина) – корисні для травної системи, забезпечують оптимальну композицію бактерію у кишківнику, сприяють зниженню рівня холестерину, покращенню обміну речовин.

Гарбуз також містить невелику кількість білка та низький рівень жирів, а отже – це хороший вибір для збалансованого меню.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України





АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН (21.03-20.04). Неприятливе розташування зірок. Особливо це стосується чоловіків-Овнів. Можливі марні надії на розуміння і почуття у відповідь. Вірогідні проблеми через нездатність Овнів контролювати свої бажання, пориви, прагнення. Сторонній вплив призведе до негативних результатів. Овни можуть відчути болі в шлунку, загострення хронічних захворювань.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). Тиждень може виявитися для Тельців нелегким. Цілком імовірно, що обставини життя або сімейні потреби примусять їх зайнятися складанням довгострокових планів або кардинально змінити сферу діяльності. Неспокійний спосіб життя, великий обсяг роботи можуть значно понизити життєвий тонус Тельців. Можна планувати відпустку.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Активний творчий тиждень символізує любов і прощення. Ймовірно, Близнюків чекають ділові й особисті побачення, а також оформлення важливих паперів. Настає прекрасний час для роздумів про перехід до нового етапу життя, для відновлення і зміцнення старих зв'язків або надання допомоги близьким. Подумайте про нове джерело прибутку.



РАК (22.06-23.07). Тиждень пізнання істин, отримання знань, активізації прихованого потенціалу. Інтелектуальне життя Раків буде живим і конкретним, заснованим на спостереженнях. Але раптовий неспокій і тривога можуть повністю оволодіти Раками. Багато хто втратить сенс своєї діяльності та активної позиції в житті. Їм необхідний повноцінний і тривалий відпочинок.



ЛЕВ (24.07-23.08). Можливо, що відносини з оточуючими вимагатимуть від вас максимальної концентрації, дисципліни та організованості. Шлях до досягнення мети у багатьох Левів проходить зигзагами, вони просуватимуться по ньому методом проб і помилок. Нудьга і смуток через нездатність ухвалити правильне рішення можуть супроводжувати вас весь тиждень.



ДІВА (24.08-23.09). Тиждень характеризується як позитивними, так і негативними тенденціями в особистому житті. Дів-жінок чекає знайомство, яке може стати початком любовного роману. Ймовірно зміцнення будь-яких контактів. Сприятливі зв'язки із зарубіжними партнерами, далекими родичами. Найкращий день для таких цілей – середа.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Цей тиждень сприятливий для відновлення дружніх відносин. Період характеризується подвійністю, суперечностями. Деяка розкиданість, метушливість і небажання зосередитися на одній справі можуть створити проблеми у професійній діяльності та особистому житті. Вам необхідні повноцінний відпочинок і нові враження.



СКОРПІОН (24.10-22.11). Успіх супроводжуватиме тих Скорпіонів, які зможуть поєднати в собі впевненість з хорошою інтуїцією і глибоким розумінням людської суті. Сприятливий період для осмислення досягнень і проблем у житті. Можливий візит гостей, родичів, що не буде для Скорпіонів дуже обтяжливим. Настає час продемонструвати свої таланти, можливо, оточення перегляне ставлення до вас.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Неприятливий тиждень, пов'язаний з обманами в партнерських відносинах, конфліктами з родичами і дітьми, а також з погіршенням самопочуття. Цілком можливо, що Стрільцям доведеться трохи змінити свої плани і загальну тактику подальших дій. Молоді люди можуть відчувати важкі психологічні навантаження, пов'язані з навчанням.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). у першій половині тижня ймовірна залишкова дія негативних тенденцій минулого тижня. Конфлікти або непорозуміння віднімуть частину вашої енергії, проте врешті-решт все повинно скластися вдало. Цей період припускає накопичення майна, початок будівництва. Вдалий час для пошуку зниклих речей, людей, тварин.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). Тиждень змін і несподіваних поворотів долі. Водолії можуть опинитися в хиткому становищі. Все залежатиме від ступеня їх впевненості в собі і сили волі. Можливі неприємні пригоди, катастрофи, хвороба. У другій половині тижня вірогідний несподіваний успіх. Спробуйте використати цей момент для зміцнення власного становища.



РИБИ (20.02-20.03). Тиждень може піднести Рибам несподівані можливості для нового життя. Самотніх людей чекає романтична зустріч, а сімейні Риб можуть відчути оновлення почуттів. Цього тижня ви маєте шанс закласти основи нової справи або провести вигідні переговори. Вихідні принесуть вам нові враження, життя почне набирати оберти.



**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: 21.10.2024 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2412543