



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



СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
28 жовтня 2025 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 44 (1043)

НАБІР ПАЦІЄНТІВ для безкоштовних реконструктивних операцій

У березні 2026 року в Україну приїде команда провідних реконструктивних хірургів обличчя зі США, щоби оперувати військових і цивільних, постраждалих від війни.

Участь – безкоштовна!

Наразі оголошений набір пацієнтів із:

- парезом обличчя (посттравматичні ураження лицевого нерва);
- втраченими кістками обличчя;
- травмами повік та стінок орбіти;
- деформацією тканин обличчя (пластика носа, корекція шрамів).

Заявки можуть подати громадяни, які отримали поранення унаслідок війни.

Щоби подати заявку, потрібно в Telegram/Viber/Whatsapp за номером + 38 093 781 43 04 надіслати такі документи:

- скановані копії виписок,
- фотографії;
- знімки досліджень КТ/МРТ.

Команда лікарів розгляне кожну заявку та повідомить про результати.

Це вже шоста місія Face To Face. Вона здійснюється у співпраці American Academy of Facial Plastic and Reconstructive Surgery (AAFPRS) із Razom for Ukraine, INgenius та Healing The Children, Northeast. Завдяки попереднім п'ятьом допомогам отримали 140 українців.

Поширте цю інформацію – це може стати шансом на відновлення для когось із ваших близьких!



Анонс

2-3 стор.

100 днів роботи нового Уряду: що вже зроблено для пацієнтів та медичної системи

4 стор.

Технології для рівності: новий звіт про рішення для людей з порушенням зору

5 стор.

В Україні запровадила оновлена платформа пошуку роботи та житла для ВПО «Прихисток. Робота»

6-7 стор.

Запровадження експериментальних проєктів підтримки маломобільних ВПО

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!

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Національна служба
здоров'я України

УВАГА!

РОБОТА КОНТАКТ-ЦЕНТРУ НСЗУ
16-77 ПОВНІСТЮ ВІДНОВЛЕНА





На парковках з'являться місця для сімей з малюками

Кожна мама і тато України сьогодні заслуговують нашу увагу і повагу. У години випробувань, коли народжувати, рости й берегти дітей - це не просто природний цикл, а свідомий вибір любові й стійкості в країні, що бореться. І наше завдання - щоб ми як суспільство підтримували цей вибір щоденно.

Верховна Рада України ухвалила відповідний законопроект. Відтепер на парковках щонайменше 5% місць будуть відведені для сімей із дітьми до 3 років. Автівки таких родин отримають відповідну відмітку.

Це не просто «європейський стандарт» - це стандарт поваги. Наприклад: у Польщі, в місті Тучу, вже введено спеціальні паркомісця для вагітних жінок і родин з малюками - ширші, ближче до входу, із піктограмою сім'ї з дитячим візочком. У Великій Британії існують паркомісця «parent & child» (батьки з дітьми) - теж практика підтримки таких сімей. Це означає: наша норма тепер частина європейської практики.



Дякуємо всім депутатам і депутаткам, хто підтримав цей законопроект. Дякую кожній родині, яка щодня обирає життя, любов і фундамент майбутнього - незважаючи на все, що відбувається. Разом ми будемо безбар'єрну Україну - не лише в інфраструктурі, але в повазі й цінностях.

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

100 днів роботи нового Уряду: що вже зроблено для пацієнтів та медичної системи

МОЗ України продовжує системну роботу над формуванням ефективної, сучасної й орієнтованої на людину системи охорони здоров'я. Зокрема:

- Працюємо над підтримкою прифронтових регіонів. Медзаклади первинної та екстреної допомоги, що працюють у складних умовах, отримають додаткове фінансування вже цього року. Також лікарні у прифронтових громадах отримують підвищене фінансування за кожного медпрацівника. Для медзакладів це додатково 185 млн грн щомісяця (за даними НСЗУ).

- Розширюємо програму «Доступні ліки». Сьогодні програма охоплює понад 705 лікарських засобів і медвиробів, якими вже скористалися 5,5 млн українців. У 2025 р. бюджет на централізовані закупівлі ліків збільшено на 3,2 млрд грн (до 14,3 млрд грн). Це дозволить додатково закупити понад 400 позицій (для лікування онкології, гемофілії, серцево-судинних і рідкісних захворювань, розсіяного склерозу, психічних розладів у дітей).

Крім цього, до кінця року очікується поставка трьох нових інноваційних онкопрепаратів, закуплених за договором керованого доступу. За таким самим механізмом закуплено вакцину проти вірусу папіломи людини (безоплатна вакцинація розпочнеться з 1 січня 2026 р.). Також закуплено препарат для лікування раку легень.

- Продовжуємо підтримку медзакладів, що лікують бойові травми. Фінансування таких лікарень збільшено вдвічі. Запроваджено можливість оплати кількох операцій в межах одного клінічного випадку. Вартість ресурсоемних процедур зросла - зокрема, ЕКМО (з 177 тис. грн до 342 тис. грн). У вересні ці зміни дозволили медзакладам отримати додатково понад 170 млн грн.

- Запускаємо національну програму профілактичних оглядів для українців 40+. З 2026 року щорічні безоплатні скринінги допоможуть вчасно виявляти серцево-судинні захворювання, діабет і психічні розлади аби запобігати ускладненням та вчасно реагувати на ризики.

- Збільшуємо підтримку для молодих лікарів: 83 випускники інтернатури незабаром отримають разову виплату у 200 тис. грн, що у 13 разів більше, ніж було раніше. Виплати передбачені для тих, хто уклав трирічні контракти на роботу в сільській місцевості або прифронтових громадах.

- Сприяємо реінтеграції бойових медиків у цивільну медицину: МОЗ спростило доступ до навчання та працевлаштування для медиків з бойовим досвідом. Вже понад 350 осіб цієї осені вступили на програми підготовки.

- Розширюємо систему протезування та реабілітації. Зокрема, за підтримки міжнародних партнерів відкрито два сучасні протезні центри - у Харкові та Львові. Харківський центр на старті обслуговує до 10 пацієнтів на місяць, з пер-



100 ДНІВ РОБОТИ УРЯДУ:

СФЕРА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я



спективою розширення до 25. Львівський є найбільшим в Україні, обладнаний 20 3D-принтерами, що здатні виготовляти до 600 куксоприймачів щомісяця.

- Працюємо над розвитком ядерної медицини. Створюємо два сучасні центри, де виготовлятимуть радіофармацевтичні препарати для ранньої діагностики онкологічних захворювань. На закупівлю необхідного обладнання вже спрямовано 445,05 млн грн за кошти Ukraine Facility.

- Зміцнюємо матеріально-технічну базу медзакладів. За останні роки закуплено 21 лінійний прискорювач і 33

апарати МРТ за кошти державного бюджету, а також 9 МРТ за підтримки JICA (Японське агентство міжнародного співробітництва). Тривають поставки цього обладнання до медзакладів. У межах ініціативи UNITED24 придбано 11 рентгенівських систем і 30 броньованих евакуаційних автомобілів для військових медиків.

- Продовжуємо працювати над тим, аби кожен українець мав доступ до якісної, доступної та сучасної медичної допомоги.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

Перша всеукраїнська спільнота амбасадорів і амбасадорок безбар'єрності – хто представляє флагманські проекти МОЗ

В Україні створили першу всеукраїнську спільноту амбасадорів та амбасадорок безбар'єрності. Це лідери в різних сферах суспільного життя, які представлятимуть флагманські проекти міністерств та інших державних органів, щоби поширювати принципи безбар'єрності в усіх сферах суспільного життя.

Амбасадором від Міністерства охорони здоров'я України став Сергій Худа - фізичний терапевт Дитячої Лікарні Святого Миколая Першого медоб'єднання Львова. Він працює над реалізацією флагманського проекту Міністерства охорони здоров'я України - «Розвиток системи реабілітаційної допомоги».

«Безбар'єрність - це коли можеш» - всеукраїнська кампанія соціальних змін, ініційована першою леді України Оленою Зеленською. Вона спрямована на поширення засад безбар'єрності та залучення людей до творення країни без бар'єрів.

Відтепер в Україні є понад 70 амбасадорів і амбасадорок безбар'єрності - це фахівці з різних сфер, серед яких - представники громад, бізнесу, громадських організацій, галузі охорони здоров'я, ветеранської спільноти та державного сектору. Усі вони поширюватимуть принципи безбар'єрності у своїх професійних спільнотах - у межах шести напрямів безбар'єрності, визначених Національною стратегією: фізична, інформаційна, цифрова, суспільно-громадянська, економічна та освітня.

Флагманський проект Міністерства охорони здоров'я України - «Розвиток системи реабілітаційної допомоги». Представлятиме цей напрям амбасадор безбар'єрності від МОЗ України Сергій Худа.

Сергій Худа - фізичний терапевт Дитячої Лікарні Святого Миколая Першого територіального медичного об'єднання Львова, провідний експерт Всеукраїнського об'єднання фізичних терапевтів зі стратегічного розвитку реабілітації у педіатрії. Сергій спеціалізується на найскладніших станах: травмах спинного мозку, інсультах, політравмах, опіках та мінно-вибухових ураженнях у дітей.

Окрім цього, він - автор реабілітаційної частини клінічної настанови з опікової травми, співавтор стандарту реабілітаційної допомоги при травмі спинного мозку. Долучений до розроблення стандартів з реабілітації при інсульті, ампутаціях, церебральному паралічі, переломах, органічних ураженнях головного та спинного мозку, а також у перед-



СЕРГІЙ ХУДА

фізичний терапевт, амбасадор безбар'єрності від МОЗ України

часно народжених дітей у гострому періоді. До слова, стандарт реабілітаційної допомоги розробляють у рамках виконання Програми дій Уряду.

«Безбар'єрність у реабілітації - це не лише про доступ до приміщення, це про рівні можливості отримати якісну допомогу й відновити своє життя. Моя ціль як амбасадора - створення середовища, у якому кожна дитина з вродженими чи набутими станами, а також дорослі, які потребують відновлення після травм чи захворювань, можуть отримати реабілітаційну допомогу без дискримінації, стигми чи бюрократичних бар'єрів», - зазначає Сергій Худа.

Нині амбасадори й амбасадорки вже пройшли тренінг з основ безбар'єрності від ГО «Безбар'єрність» та розробили

Продовження на наступній сторінці



Початок на попередній сторінці

індивідуальні плани дій для реалізації проєктів у своїх громадах. Йдеться про конкретні кроки, що їх амбасадори планують втілити до кінця року.

У межах свого плану амбасадор від МОЗ України зосередиться на розвитку теми безбар'єрності у сфері реабілітації - як через професійну освіту, так і через публічну комунікацію. Уже найближчим часом він проведе тренінг «Лідерство в реабілітації» спільно з партнерами - БФ «Пацієнти України» та ГО «Всеукраїнське об'єднання фізичних терапевтів». Крім того, Сергій представить тему безбар'єрності на «Школі фізичних терапевтів майбутнього», де молоді спеціалісти вчитимуться поєднувати професійне лідерство з доступністю допомоги для кожного пацієнта. Також Сергій планує розвивати онлайн-комунікацію в межах кампанії #Безбар'єрнаРеабілітація, поширюючи знання про доступ до послуг і принципи

безперервної реабілітації.

Серед наступних кроків - розроблення Інтегрованого плану підтримки дитини, який об'єднає медичну, освітню та соціальну допомогу в єдиний документ, а також презентація оновлених стандартів і клінічних настанов із дитячої реабілітації. Усе це Сергій планує реалізовувати в партнерстві з МОЗ України, НСЗУ, МОН, Мінсоцполітики, ВООЗ, ЮНІСЕФ та громадськими організаціями.

Нагадаємо, Міністерство охорони здоров'я України продовжує розбудовувати сучасну систему реабілітації, що ґрунтується на доказовості, доступності та людиноцентричності. Флагманський проєкт «Розвиток системи реабілітаційної допомоги» є ключовою частиною Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору та спрямований на допомогу українцям та українкам - як цивільним, так і військовим - у поверненні до активного соціального життя.

Технології для рівності:

новий звіт про рішення для людей з порушенням зору

Новий дослідницький звіт підтверджує: сучасні технології стають ключем до незалежності та комфорту для людей з порушенням зору. Від смартфонів до «розумного дому» - інновації змінюють життя.

У вересні 2025 року в межах подкасту «Наосліп: 12 кроків до безбар'єрності» Фундація 03:00 за підтримки Українського культурного фонду презентувала новий дослідницький звіт, присвячений використанню технологій людьми з порушенням зору. Експерт з асистивних технологій Ігор Кушнір поділився практичними прикладами того, як інновації допомагають людям з вадами зору жити повноцінно.

Смартфон як інструмент автономії

Для людей з частковою або повною втратою зору смартфон — це не просто засіб зв'язку, а інструмент незалежності. Завдяки вбудованим функціям VoiceOver (iOS), TalkBack (Android), а також спеціальним додаткам, користувачі можуть:

- Читати текст за допомогою синтезу мовлення
- Розпізнавати об'єкти та обличчя
- Орієнтуватися в просторі за допомогою GPS-навігації

- Керувати побутовими пристроями через голосові команди

«Розумний дім» - не розкіш, а необхідність

Звіт підкреслює, що технології автоматизації дому - від голосових асистентів до сенсорного освітлення - значно полегшують щоденне життя. Наприклад:

- Голосове керування освітленням, температурою, дверима
- Автоматичні нагадування про ліки або події
- Системи безпеки, які повідомляють про рух або відкриття дверей

Ці рішення не лише підвищують комфорт, а й зменшують ризики травм та ізоляції.

Асистивні технології в освіті та праці

Згідно з дослідженням Програми розвитку ООН в Україні, допоміжні технології активно використовуються в освітньому процесі та на робочих місцях. Серед них:

- Електронні лупи та дисплеї Брайля
- Програми для озвучення тексту
- Онлайн-платформи з адаптованим інтерфейсом

Це відкриває нові можливості для навчання, професійного розвитку та соціальної інтеграції.

Висновки та рекомендації

Звіт наголошує на таких ключових аспектах:

- Необхідність державної підтримки у впровадженні технологій
- Розвиток інфраструктури для доступу до асистивних рішень
- Підвищення цифрової грамотності серед людей з порушенням зору

Інновації мають бути доступними, інклюзивними та орієнтованими на потреби користувачів.

Технології — це не просто інструменти. Це шлях до гідності, автономії та рівності. Новий звіт - ще один крок до суспільства, де кожен має право на комфортне та незалежне життя.

Денис СУХОТІН, юрист, голова ВП ГО ВО СОІУ «Закарпатське обласне товариство осіб з інвалідністю»



В Україні запрацювала оновлена платформа пошуку роботи та житла для ВПО «Прихисток. Робота»

Платформа покликана допомогти внутрішньо переміщеним особам знайти роботу та житло, щоб повноцінно інтегруватися у нових громадах та бути економічно активними членами суспільства.

Міністр соціальної політики, сім'ї та єдності України Денис Улютін зазначив, що основна ідея платформи перегукується із підходами до впровадження соціальної політики, коли держава пропонує програми підтримки переселенців, спираючись на відновлення гідності громадян.

«Соціальна політика спрямована на те, щоб відновити гідність людей. Не просто давати невеликі кошти, а зробити все, щоб допомогти людині почати все спочатку. Якщо людина має, де жити, і має можливість працювати - вона не просто виживає, вона стає частиною місцевої спільноти, сплачує податки, виховує дітей, розвиває громаду. «Прихисток. Робота» - це приклад практичного рішення, як поєднати ці два елементи», - сказав він.

Денис Улютін також зазначив, що Мінсоцполітики підтримує розвиток цієї ініціативи і вже задекларували співпрацю, підписавши Меморандум.

Він подякував ініціаторам проекту та депутатам, зокрема за їхню підтримку субвенції для облаштування та ремонту внутрішньо тимчасового житла для ВПО.

Галина Янченко, народна депутатка та ініціаторка проекту «Прихисток. Робота» розповіла, що програма «Прихисток»



запрацювала з першого дня повномасштабного вторгнення, спочатку як група в соціальній мережі, за допомогою якої понад 1 млн українців знайшли житло.

Платформа «Прихисток. Робота» містить вакансії, які передбачають житло від роботодавця; програми перекваліфікації та перенавчання; має інструмент пошуку вакансій за допомогою штучного інтелекту та передбачає співпрацю держави та бізнесу. Ознайомитись детальніше з платформою можна за посиланням – roboota.prykhystok.org

Прес-служба Міністерства соціальної політики,
сім'ї та єдності України

МОЗ затвердило перший в Україні стандарт реабілітаційної допомоги - для пацієнтів із травмою спинного мозку



ВІДНОВЛЕННЯ ПАЦІЄНТІВ

ІЗ ТРАВМОЮ СПИННОГО МОЗКУ

затверджено перший в Україні стандарт реабілітаційної допомоги

Цей стандарт — нова сторінка в розбудові системи реабілітації в Україні, яка створює підґрунтя для розвитку якості реабілітаційних послуг загалом та для людей із травматичними ушкодженнями спинного мозку зокрема. Стандарт розроблений у рамках виконання Програми дій Уряду та затверджений у межах оновленої системи стандартів.

Повномасштабне вторгнення збільшило щорічну кількість нових пацієнтів з травмами спинного мозку більше ніж на 2 000 - у 2024 маємо майже 3,5 тисячі нових випадків, порівняно із 1,5 тисячі у 2021.

Травми спинного мозку зазвичай супроводжуються тяжкими порушеннями рухів, чутливості, а також контролю над тазовими функціями. Ці травми відносяться до таких, що повністю змінюють подальше життя людини. А якість життя напряму залежить від своєчасності надання ефективної та такої, що ґрунтується на доказах, допомоги - і медичної, і реабілітаційної.

Поява такого стандарту стане для фахівців з реабілітації з усієї країни орієнтиром та зобов'яже застосовувати єдині підходи до реабілітації пацієнтів з травмами спинного мозку, які ґрунтуються на принципах доказової медицини та реабілітації з урахуванням сучасних міжнародних рекомендацій. Настанова та стандарт є критично важли-

Продовження на наступній сторінці



Початок на попередній сторінці

вими інструментами для моніторингу та контролю якості надання реабілітаційної допомоги пацієнтам з травмами спинного мозку.

Стандарт закріплює кілька ключових підходів:

1. Реабілітація має починатися не пізніше ніж через 72 години після стабілізації стану пацієнта. Вона має проводитися мультидисциплінарною реабілітаційною командою (лікар фізичної та реабілітаційної медицини, фізичний терапевт, ерготерапевт, сестра/брат медична/ий з реабілітації тощо).

2. Реабілітація має бути безперервною — починатися після стабілізації стану, у лікарні, та продовжуватися після повернення пацієнта додому, адже часто такі пацієнти потребують реабілітації протягом життя. Передбачено, що

на кожному етапі — гострому, післягострому та довготривалому — складається індивідуальний реабілітаційний план (ІРП), який переглядається відповідно до результатів оцінювання функціонування пацієнта. Для кожного з реабілітаційних періодів, вказані відповідні інструменти оцінювання функціонування (ISNCSCI, SCIM IV тощо).

3. Обов'язковими є заходи з профілактики ускладнень: пролежнів, тромбозів, інфекцій, спастичності і заходи забезпечення соціальної та психологічної підтримки пацієнта на всіх етапах надання реабілітаційної допомоги, а також, навчання пацієнтів та їх рідних. Передбачено застосування підходу «рівний-рівному», як один з важливих елементів реабілітаційного процесу.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

Закуплять три нові лікарські засоби проти онкологічних захворювань

Уже цього року три нові лікарські засоби проти онкологічних захворювань закуплять в Україні за договорами керованого доступу (ДКД) — сучасним механізмом, який дозволяє закуповувати інноваційні, але дороговартісні препарати за цінами, прийнятними для державного бюджету.

Відтепер перелік лікарських засобів, що закуповуються за такими договорами, поповнюється кількома інноваційними препаратами, які будуть безоплатними для пацієнтів:

- Палбоцикліб — для лікування жінок із поширеним гормон-рецептор-позитивним, HER2-негативним раком молочної залози. У поєднанні з гормональною терапією препарат допомагає надовше контролювати перебіг хвороби, сповільнює її прогресування та покращує якість життя пацієнток.

- Інотузумаб озогаміцин — для пацієнтів із гострим лімфобластним лейкозом. Завдяки цьому препарату у кілька разів більше людей досягають ремісії та отримують шанс дочекатися трансплантації.

- Гемтузумаб озогаміцин — для хворих на гострий мієлоїдний лейкоз. У поєднанні зі стандартною хіміотерапією підвищує ефективність лікування та виживаність пацієнтів.

Це стало можливим завдяки успішним домовленостям із виробниками препаратів. Відповідні закупівлі за механізмом ДКД вже здійснили Медичні закупівлі України: договір з виробником зазначених препаратів підписали терміном на 3 роки, а їхні перші постачання очікуються вже наприкінці цього року.

Нагадаємо, що договори керованого доступу (ДКД) — це механізм, який дозволяє закуповувати інноваційні препарати за справедливими цінами, прийнятними для державного бюджету. Завдяки конфіденційним домовленостям із виробниками держава може забезпечити пацієнтів найсучаснішими методами лікування набагато швидше. У багатьох випадках вдається знизити ціну препарату в кілька разів порівняно з публічно відомими ринковими цінами.

Раніше за механізмом ДКД уже були укладені договори щодо вакцин проти вірусу папіломи людини (вакцинація розпочнеться з 1 січня 2026 р.) та препарату атезолізумаб для лікування раку легень.

Нині за договорами керованого доступу закуповуються 17 препаратів.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соцзахисту населення
Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Запровадження експериментальних проєктів підтримки маломобільних ВПО

Маломобільні категорії громадян, які переміщуються та евакуйовуються до Полтавської області з сусідніх областей потребують додаткової підтримки та належних умов для розміщення. Кожна людина похилого віку та з інвалідністю, яку повномасштабне вторгнення позбавило домівки має бути охоплена соціальною підтримкою та послугами відповідно до своїх потреб.

Про запровадження експериментальних проєктів підтримки маломобільних ВПО в межах Урядової Постанови від 17 вересня 2025 р. №1169 говорили з заступником

начальника ОВА Антоном Чубенком на робочій нараді з територіальними громадами області.

Під час свого виступу зацентрувала увагу на новому механізмі державної підтримки маломобільних ВПО, який поєднує медсестринський догляд на базі закладу охорони здоров'я та подальше отримання послуги притулку.

Враховуючи, що медична складова буде забезпечуватись відповідно до пакетів НСЗУ, більшу увагу приділили обговоренню організації надання послуги притулку для



маломобільних ВПО, яка окрім забезпечення належних умов проживання має ряд технічних та кадрових вимог.

Перша хвиля прийому пропозицій Фондом соціального захисту осіб з інвалідністю від надавачів соціальних послуг завершилась 20 жовтня. Від Полтавської області участь в ініціативі мають намір взяти Шишацький та Пирятинський центри надання соціальних послуг, а також недержавний надавач, який діє в Лубенській громаді - дитячий соціально-реабілітаційний центр «Надія».

Враховуючи, що область має спроможну мережу надавачів соціальних послуг як комунальної, так і недержавної форми власності, за результатами наради надані відповідні доручення та рекомендації.

Зокрема щодо проведення детального аналізу фонду приміщень з відповідними умовами, які можуть бути використані для подальшого надання послуги притулку.

Необхідно посилити взаємодію з недержавними надавачами послуг, які здатні забезпечувати проживання маломобільних осіб та організувати надання послуг відповідно до вимог законодавства.

Активізувати роботу з місцями тимчасового проживання ВПО, які на балансі в тергромадах щодо використання частини цих приміщень комунальними надавачами соціальних послуг для цієї ініціативи.

Адже до оголошення наступного прийому пропозицій важливо здійснити всі необхідні підготовчі та організаційні заходи.

Подальший методичний супровід громад під час реалізації цього проєкту і запровадження нових форм надання соціальних послуг маломобільним групам населення, зокрема із числа ВПО, залишається за профільним відділом Департаменту 0532681264.

СЬОГОДЕННЯ

Що їсти восени, щоб не захворіти



10 сезонних суперфудів здатні підтримати імунітет

Осінь — період, коли організм адаптується до холодів. І найпростіший спосіб зміцнити імунітет — через харчування. Саме сезонні продукти здатні дати організму ті речовини, яких йому бракує для захисту від вірусів і стресу.

З настанням холодів зменшується кількість сонячного світла (менше вітаміну D), зростає ризик застуд, грипу та вірусних інфекцій та ще організм витрачає більше енергії на терморегуляцію.

Сезонні овочі, фрукти, ягоди та горіхи — це природні суперфуди. Вони зібрані в період пікової поживності, тому містять максимум вітамінів, мінералів та антиоксидантів.

1. Гарбуз. Один із найкорисніших овочів осені. Багатий на бета-каротин (провітамін А), який посилює імунний захист і підтримує зір. Також містить калій, клітковину і антиоксиданти.

Норма: 2–3 рази на тиждень у вигляді супів, пюре, запіканок.

2. Батат (солодка картопля). Має більше бета-каротину, ніж морква. Додає енергії, підтримує нервову систему.

Норма: 1–2 рази на тиждень, запечений або у складі страв.

3. Буряк. Покращує кровообіг, очищує печінку, містить залізо та фолієву кислоту.

Норма: 2–3 рази на тиждень, у вареному, запеченому або сирому вигляді.

4. Капуста (біла, червона, броколі, кейл). Бомба вітаміну С та сірководнісних сполук, які захищають клітини.

Норма: 3–4 рази на тиждень — у салатах, квашеній формі або тушкована.

5. Яблука. Класика осені. Містять пектин, який живить мікрофлору кишківника, і кверцетин — природний антигістамін.

Норма: 1–2 яблука на день, краще зі шкіркою.

6. Груші. М'яка клітковина, калій і антиоксиданти. Корисні для травлення та серця.

Норма: 3–5 штук на тиждень.

7. Гранат. Джерело вітаміну С, антоціанів і поліфенолів. Зміцнює судини, знижує запалення.

Норма: 1–2 плоди на тиждень або жменя зерен до салату.

8. Журавлина (свіжа або сушена). Антибактеріальна дія, підтримка сечовидільної системи, багато вітаміну С.

Норма: 2–3 столові ложки на день, у каші, салаті або як перекус.

9. Волоські горіхи. Єдині серед горіхів, що містять омега-3 жирні кислоти (ALA). Підтримують мозок, знижують запалення.

Норма: 3–5 штук на день.

10. Насіння гарбуза. Містять цинк, магній, білок та здорові жири. Підтримують імунітет, шкіру, гормони.

Норма: 2 столові ложки щодня.

Щоб не хворіти восени, не потрібні дорогі добавки чи екзотичні ягоди. Достатньо вчасно звернутися до того, що росте поруч і зріє саме зараз. Осінні суперфуди — це доступна і смачна підтримка організму, яка дійсно працює.



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН. Енергії тижня пробуджують глибинні інстинкти, пристрасті та внутрішні конфлікти. Це час, коли все приховане стає очевидним, коли неможливо залишатися байдужим. Якщо в душі накопилися образи, ревності або придушені бажання, в цей період вони виринуть назовні. Якщо йти з розплющеними очима та відкритим серцем, тиждень може стати часом потужного зростання та звільнення.



ЛЕВ. Енергії планет посилюють аналітичний розум, допомагають докопатися до суті й побачити приховані закономірності. Тиждень підходить для досліджень, перемовин, відновлення контактів і внутрішніх усвідомлень. Ви виходите в центр із новим розумінням, що сила — не в контролі, а в чесності й усвідомленості. Те, що раніше здавалося туманним, може раптово стати зрозумілим.



СТРЕЛЕЦЬ. Стосунки в сім'ї та з дітьми потішають — можливі важливі події в житті молодших членів сім'ї, якими ви щиро пишатиметеся. На службовців чекає визнання, розширення обов'язків або навіть пропозиція нової посади. З'явиться шанс познайомитися з цікавою людиною — це може статися в поїзді або в колі приїжджих. Не відкидаються цікаві віртуальні знайомства.



ТЕЛЕЦЬ. Після глибинного очищення приходить відчуття натхнення і віри у свої сили. Це аспект упевненості, сміливих дій і вдалих починань. Він підтримує тих, хто готовий діяти, хто наважився перегорнути сторінку і вийти з тіні. Вдалих час для просування проєктів, навчання, подорожей і справ, пов'язаних із розширенням горизонтів. Головне — не діяти з імпульсу, а все добре обмірковувати.



ДІВА. Це час, коли важливо не тікати від глибини, а дозволити їй стати джерелом зростання. Енергії тижня немов кажуть: «Проживи — і станеш вільнішим. Звільнись — і злетіш вище». Головне — діяти м'яко й стримано: поміркованість у словах і вчинках дасть змогу домогтися більшого як у справах, так і в особистому житті. Період дає вам шанс вибудувати події за власним сценарієм.



КОЗЕРІГ. Ви можете відчувати коливання рівня енергії: припливи сил змінюватимуться стомленням. Особливо чутливими до цього будуть літні або ослаблені представники знака. Молодим і активним достатньо дотримуватися режиму, не перевантажувати себе й уникати шкідливих звичок. Крім того, варто бути особливо обережними за кермом і в поїздах. Тиждень відкриває чудові перспективи для професійного зростання.



БЛИЗНЮКИ. Використовуйте тиждень максимально. Адже енергії цього тижня можна спрямувати на внутрішню трансформацію, на усвідомлення важливих життєвих процесів, звільнення від нав'язаних страхів. Загалом період несе перехід від напруженої внутрішньої роботи до натхненного руху вперед. Якщо у вас були невіршені юридичні справи, зараз добрий момент, щоб просунути їх у їхньому розв'язанні.



ТЕРЕЗИ. Тиждень обіцяє бути успішним у професійній сфері, хоча повної підтримки чекати не доводиться — подекуди доведеться відстоювати свої ідеї. Робота з партнерами з інших регіонів або країн може бути нестабільною: періоди прогресу можуть змінюватися затримками. Не покладайтеся повністю на підлеглих — у важливих питаннях вони можуть не впо-ратися.



ВОДОЛІЙ. Саме час не боятися амбітних цілей — для їхньої реалізації зараз створено всі умови. Талан супроводжувати вас як у справах, так і в особистій сфері. Якщо ви планували візити до офіційних організацій або важливі ділові зустрічі — не відкладайте, зараз вони можуть дати потрібний результат. Питання юридичного характеру, які раніше відкладали, у жовтні можна успішно просунути.



РАК. Після глибоких роздумів думки спрямовуються до майбутнього. Приходить бажання говорити прямо, надихати, ділитися ідеями і шукати сенс у тому, що відбувається. У розмовах з'являється більше оптимізму, у свідомості — чіткість і філософський погляд. Люди стають відвертішими, і важливо, щоб за словами стояла мудрість, а не просто запал. Це час одкровен і глибоких інсайтів.



СКОРПІОН. Фінансова ситуація стабільна. Імовірно приємні бонуси — підвищення доходу, премії або оплата раніше виконаних завдань. Основні витрати пов'язані із сімейними потребами і заплановані заздалегідь. Взаємодія з керівництвом і держструктурами буде результативною. Підприємці зможуть просунути поточні ініціативи та обговорити перспективні напрямки.



РИБИ. Гарний час для представлення своїх проєктів публіці або фахівцям. Непрості стосунки з діловими партнерами можуть загостритися, але за допомогою авторитетних союзників або старих друзів вдасться знайти компроміс. Можливі продуктивні переговори з колегами з інших регіонів або країн. Тиждень не поступається і в особистій сфері — можливі приємні зустрічі, зміцнення зв'язків.



**ПРЯМУЄМО
РАЗОМ**

G | M | F

**Transatlantic
Foundation**

Випуск створено за фінансової підтримки
Європейського Союзу та Німецького фонду
Маршалла Сполучених Штатів Америки –
Transatlantic Foundation (GMF TF).

Його зміст є виключною відповідальністю
Полтавського регіонального осередку
Громадська організація «Всеукраїнська
організація Союз осіб з інвалідністю України»
і не обов'язково відображає погляди
Європейського Союзу та/або GMF TF.

erim
Equal Rights
& Independent
Media

PROELECT
PROMOTING ACCOUNTABILITY IN ELECTORAL PROCESSES



**Газета
«Сила духу»**

Реєстраційний № KB 13063-1947 PR
Засновники: ПОО ВО COIU, ВО COIU
Видається за підтримки ВО COIU

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
підлягає точку зору авторів
публікації. Автор несе
повну відповідальність
за достовірність інформації.
Редакція залишає за собою
право скорочувати
і редагувати матеріали.

Підписний індекс: 91664

Віддруковано:

м. Вінниця,
вул. Гетьмана Мазепи, 12-б.
Тел.: (0432) 55-63-97, 55-63-98.

Підписано до друку: 27.10.2025 р.

Тираж: згідно заявки.

Замовлення: № 2513443