



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



СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
31 березня 2026 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 13 (1065)

«Після поранення життя не закінчується — воно починається з нової сторінки», — радник Мінсоцполітики Денис Кривенко

Денис Кривенко — людина з досвідом, ветеран, радник та амбасадор з безбар'єрності Мінсоцполітики.

25 березня, під час засідання Керівного комітету Української платформи донорів, він поділився власним досвідом повернення до активного життя після потрібної ампутації. Зустріч високого рівня була присвячена обговоренню ключових соціальних аспектів відновлення України та посиленню координації між урядом, громадянським суспільством і міжнародними партнерами.



Окрім співпраці з Мінсоцполітики, Денис працює експертом із соціальної реінтеграції у напрямі «Рівний — рівному» в сучасному центрі протезування, реабілітації, реконструктивної хірургії та психологічної підтримки SuperHumans Center.

«Безбар'єрність — це не лише про архітектуру, а й про спілкування, освіту, працевлаштування та інші сфери життя. Попри те, що ці питання ще потребують системного доопрацювання, вже сьогодні відбуваються важливі зміни», — зазначає він.

Ветеран підтримує людей, які проходять шлях протезування, ділиться власним досвідом і допомагає їм адаптуватися до нових умов. У співпраці з Мінсоцполітики, він також сприяє тому, щоб цей процес ставав більш доступним, комфортним і людяним.

«Після поранення життя не закінчується — воно починається з нової сторінки. Ветерани та люди з інвалідністю — це не про жалість, а насамперед про повагу й самостійність», — підсумував Денис.

Своєю чергою Міністр соціальної політики, сім'ї та єдності Денис Улютін наголосив на ролі людей, заради яких впроваджуються зміни:

«Ми працюємо та впроваджуємо соціальні реформи не для окремих груп, а для всього суспільства. Соціальне відновлення — це не паралельний трек, а ключова складова відновлення України».

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

Анонс

2-3 стор.

Улютін окреслив пріоритети співпраці з органами місцевого самоврядування у соціальній сфері

3 стор.

Програми підвищення кваліфікації для майбутніх спеціалістів із безбар'єрності

4 стор.

Перший парахокей ветеранів в Україні

5 стор.

Раннє втручання: сформовано мережу стейкхолдерів

7 стор.

Права та правосуб'єктність людей, які проживають в інституційних закладах

**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!



У Києві розпочав роботу 19-й інноваційний реабілітаційний центр національної мережі RECOVERY

Це вже четвертий центр RECOVERY на Київщині — щороку тут зможуть безоплатно отримувати реабілітаційну допомогу до тисячі військовослужбовців.

Центр оснащено інноваційним обладнанням, яке дає змогу працювати з широким спектром функціональних порушень, зокрема спричинених вогнепальними пораненнями та мінно-вибуховими травмами.

Для відновлення пацієнтів використовують системи віртуальної реальності та біологічного зворотного зв'язку, що допомагають ефективно відновлювати рухові функції та координацію.



Реабілітаційну допомогу в центрі надає мультидисциплінарна команда фахівців: лікарі фізичної та реабілітаційної медицини, фізичні терапевти та їхні асистенти, ерготерапевт, терапевт мови й мовлення, психологи, а також техніки-ортезисти-протезисти. Команда регулярно підвищує кваліфікацію та впроваджує сучасні підходи до реабілітації в межах освітнього напрямку проекту.

Проект розвиває професійну спільноту та відкриває доступ до навчання не лише для фахівців мережі, а й для всієї сфери фізичної реабілітації. Уже 6500 медичних фахівців взяли участь в освітніх заходах, а в межах ініціативи організовано міжнародні стажування у 11 країнах: Австрії, Бельгії, Данії, Естонії, Латвії, Литві, Норвегії, США, Фінляндії, Швейцарії та Швеції.

Нині безоплатні послуги в центрах національної мережі RECOVERY доступні у Вінниці, Дніпропетровській області, Київській області, Луцьку, Львові, Одесі, Полтаві, Рівному, Хмельницькому, Тернополі, Черкасах, Чернігові та Чернівцях. Загалом у центрах мережі вже отримали реабілітаційну допомогу понад 43 тисячі пацієнтів.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

Денис Улютін окреслив пріоритети співпраці з органами місцевого самоврядування у соціальній сфері

27 березня, під головуванням заступника керівника Офісу Президента України Віктора Микити відбувся Конгрес місцевих та регіональних влад при Президентові України. Цього разу захід був присвячений питанням соціального захисту населення.

У межах робочого відрядження до Чернігова участь у Конгресі взяв Міністр соціальної політики, сім'ї та єдності Денис Улютін. До заходу доєдналось 1425 учасників.

Денис Улютін окреслив пріоритети співпраці з регіонами у соціальній сфері на 2026 рік. Серед основних акцентів — захист прав дітей, політика щодо ВПО, забезпечення прав людей з інвалідністю, розвиток соцпослуг, гуманітарна допомога, а також допомога постраждалим від аварії на Чорнобильській АЕС та підготовка громад до повернення українців з-за кордону.

«Забезпечення права кожної дитини в Україні на зростання в сімейному оточенні ґрунтується на превентивному підході, ключовим елементом якого є збереження біологічної родини. У разі тимчасової неможливості збереження біологічної родини пріоритетним є розвиток патронату над дитиною як короткострокової форми влаштування та розвиток сталих сімейних форм виховання та усиновлення», — акцентував міністр.

Пріоритетними напрямками роботи з ВПО залишається



забезпечення житлом та соціальне забезпечення через такі послуги, як медсестринський догляд та послуга притулку для маломобільних категорій.

«Особливу увагу приділяємо працевлаштуванню осіб з інвалідністю, їхньому навчанню та перенавчанню. Закликаю ОВА контролювати дотримання роботодавцями нормативу робочих місць для працевлаштування осіб з інвалідністю не менше ніж 4% середньооблікової кількості штатних працівників», — наголосив Денис Улютін.

У 2026 році у пріоритеті залишається розвиток системи соціальних послуг у територіальних громадах. Завдан-

ня ОВА – організувати роботу з виявлення сімей, які потребують соціальних послуг та державної соціальної підтримки, зокрема з числа сімей з дітьми, ВПО, осіб з інвалідністю.

«Усі пріоритети соціальної політики на 2026 рік — від захисту дітей і підтримки ВПО до розвитку соціальних послуг, безбар'єрності та повернення українців — реально працюватимуть лише тоді, коли громади стануть їхнім сильним виконавчим центром: саме на місцях рішення мають вчасно доходити до людини і перетворюватися на конкретну підтримку», — підсумував Денис Улютін.

Довідково: Конгрес місцевих та регіональних влад при Президентові України - це важливий майданчик для діалогу між усіма рівнями влади, який об'єднує 1759 членів конгресу, 1470 членів територіальних громад, 49 органів регіональних влад. Конгрес утворено 25 лютого 2021 р. В основі його роботи – завдання Президента України із налагодження тісної взаємодії центральних органів державної влади з органами місцевого самоврядування для напрацювання узгоджених рішень з метою підвищення якості життя людей в усіх регіонах держави.

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

Програми підвищення кваліфікації для майбутніх спеціалістів із безбар'єрності

Міністерство розвитку громад та територій разом із провідними університетами запустило програми підвищення кваліфікації для майбутніх спеціалістів із безбар'єрності. Уже затверджено навчальні курси та підписано меморандуми про співпрацю з 10 закладами вищої освіти, які готуватимуть таких фахівців.

Йдеться про людей, які зможуть професійно оцінювати доступність просторів і впроваджувати рішення, що роблять середовище зручним для всіх — у лікарнях, школах, ЦНАПах, на вулицях і в громадських будівлях.

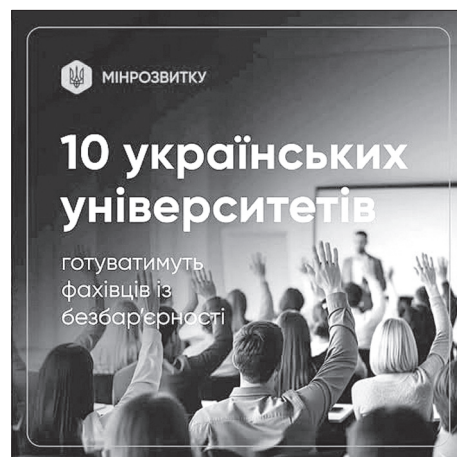
Підготовку забезпечуватимуть:

- Національний університет «Львівська політехніка»
- Київський національний університет будівництва і архітектури
- Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова
- Національний університет «Чернігівська політехніка»
- Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького
- Черкаський державний технологічний університет
- Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу
- Національний університет «Запорізька політехніка»
- Сумський національний аграрний університет
- Національний університет «Київський авіаційний інститут»

Навчання триватиме щонайменше 60 годин і поєднуватиме теорію з практикою: від вивчення законодавства і міжнародного досвіду — до реальних обстежень об'єктів і підготовки рекомендацій.

Це важливий крок, адже безбар'єрність — це не лише про нові проекти, а й про переосмислення вже існуючого середовища. І саме підготовлені фахівці можуть допомогти робити ці зміни якісно, системно та так, щоб не переробляти після.

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



Уряд розширив підстави для внесення відомостей про постійне проживання в радіаційних зонах для отримання доплати до пенсій

Кабінет Міністрів України ухвалив постанову, яка розширює підстави підтвердження факту постійного проживання громадян на території населених пунктів, віднесених до зони безумовного (обов'язкового) відселення та зони гарантованого добровільного відселення станом на 26 квітня 1986 р. чи в період з 26 квітня 1986 р. до 1 січня 1993 р.

Це необхідно для призначення доплати до пенсії непрацюючим пенсіонерам, які мають статус постраждалих внаслідок Чорнобильської катастрофи, наданий у зв'язку із проживанням станом на 26 квітня 1986 р. чи у період з 26 квітня 1986 р. до 1 січня 1993 р. на цих територіях.

Рішенням, зокрема, розширено перелік випадків, коли людина може звернутися до тимчасової комісії для встановлення відомостей про своє постійне проживання у зоні безумовного (обов'язкового) відселення або зоні гаранто-

ваного добровільного відселення станом на 26 квітня 1986 р. чи в період з 26 квітня 1986 р. до 1 січня 1993 р. Йдеться про ситуації, коли відповідні дані відсутні у паспорті громадянина України у формі книжечки, в Єдиному державному демографічному реєстрі або у відомчій інформаційній системі ДМС.

Також уряд продовжив строк реалізації експериментального проекту щодо внесення до реєстру територіальної громади відомостей про проживання таких осіб в зоні безумовного (обов'язкового) відселення або в зоні гарантованого добровільного відселення станом на 26 квітня 1986 р. чи у період з 26 квітня 1986 р. до 1 січня 1993 р. — до 30 вересня 2026 р.

Це дозволить більшій кількості людей скористатися механізмом підтвердження даних, якщо історична

Продовження на наступній сторінці



Початок на попередній сторінці

інформація про їхнє місце проживання не була своєчасно внесена до державних реєстрів.

Мета рішення — забезпечити справедливий підхід до людей, які мають право на доплату до пенсії, однак не можуть реалізувати його через відсутність або неповноту відомостей в державних інформаційних системах не з власної вини.

Експериментальний проект діє з жовтня 2025 р. Він запроваджений для випадків, коли підтвердити факт постійного проживання станом на 26 квітня 1986 р. чи у період з 26 квітня 1986 р. до 1 січня 1993 р. на території населених пунктів, віднесених до зони безумовного (обов'язкового) відселення

та зони гарантованого добровільного відселення, у стандартний спосіб неможливо — зокрема через втрату або знищення документів, руйнування житла, проживання разом із батьками або зміну місця проживання в межах відповідних зон. На рівні обласних військових адміністрацій було створено вісім тимчасових комісій, які розглядають такі звернення.

Реалізація урядового рішення не потребуватиме додаткових видатків із державного бюджету. Виплати здійснюватимуться в межах коштів, уже передбачених за бюджетною програмою фінансового забезпечення пенсійних виплат і надбавок.

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

СЬОГОДЕННЯ

Перший парахокей ветеранів в Україні

У Полтаві відбулася історична подія. За ініціативою Полтавського регіонального осередку ВО СОІУ при підтримці Федерації парахокею України і сприяння Товариства з обмеженою відповідальністю «Ортопед» вперше ветерани війни провели тренувальний матч з парахокею.

Президент Федерації Олексій ПОЛЕВИЙ провів навчальну бесіду з ветеранами і пояснив основні принципи та побажання для проведення гри.



Поки що Україна не має ніяких усталених правил проведення змагань з цієї дисципліни. І тому важливо зараз напрацювати якомога більше чітких правил, щоб мінімізувати травматизм. Ми знаємо як чверть століття назад важко починався такий вид спорту, як баскетбол на кріслах колісних.

Хто грав, знає як часто перекидалися наші крісла колісні, колеса не мали належного кута нахилу, через що руки часто травмувалися. Було дуже багато прямих сутичок, крісла колісні билися і ламалися.

Як тільки з допомогою Рона Копенрата, тодішнього керівника Федерації баскетболу на кріслах колісних Європи, вдалося запровадити європейські правила, що передбачали жорсткі покарання за грубу гру - ситуація кардинально змінилась.

Тут поки що обмежень ніяких не робили і були деякі елементи силових боротьби, однак, гра тривала достатньо довго, - поки один з ручних протезів завадив гравцю грати. І тут уже мимоволі напрошується правило - нижні протези потрібні, а верхні мають бути відстебнуті.

Так склалося, що цього разу у більшості гравців була відсутня права рука або ліва нога, тому моменти зіткнення і контакти були односторонніми.

Ми познайомилися і вияснили, що більшість гравців були із Харківської області. Відразу прийшли на згадку події проведення заходів «Біг заради життя». Харків'янин Ігор УДОВІЧЕНКО привіз цю ідею з Америки. Люди з інвалідністю найрізноманітніших нозологій біжать одну годину по стадіону. В кінці кожен дізнається про свій результат і отримує нагороду, якщо в своєму класі він переможець. Класів дуже багато, обстановка дуже урочиста, бо тут олімпійський принцип торжествує у всіх вимірах.

Хоч це починання із смертю Ігоря і не розповсюдилося, але Пирятин до цього часу зберігає цю традицію і всі ми віримо у її відродження. Якщо й тренування по парахокею стануть системними, ми зможемо рекомендувати їх для всієї України.

Сергій СРІБНИЙ



**ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соцзахисту населення
Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО**

Раннє втручання: сформовано мережу стейкхолдерів

Розвиток кожної соціальної послуги обумовлено низкою факторів: її затребуваність, доступність в отриманні, рівень підготовленості команди надавача.

Успіх послуги раннього втручання, як однієї із найбільш ресурсно затратних в процесі організації та підготовки, на пряму залежить в того, як вчасного її починають надавати.

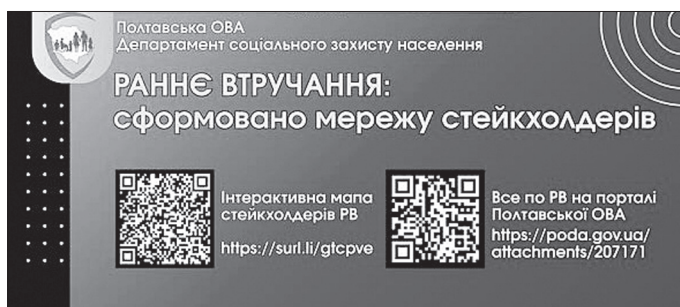
Отже, окрім кваліфікованих фахівців, важливим аспектом є забезпечення раннього виявлення та реагування, превенція втрати навичок та корекційна роботи.

Це можливо досягти лише за умови обізнаності батьків щодо вікових етапів розвитку дитини, «червоних прапорців» в опануванні навичок, а також щодо взаємодії інших дотичних структур, які вчасно можуть звернути увагу та спрямувати за кваліфікованою допомогою.

Важливо, щоб до процесів перенаправлення долучались всі структури, які контактують з родиною та дитиною раннього віку, а саме: перинатальні та пологові відділення, центри комплексної реабілітації дітей з інвалідністю, інклюзивно-ресурсні центри, а також інші структури галузі охорони здоров'я, системи соціального захисту населення та освіти.

Враховуючи важливість забезпечення міжвідомчої співпраці установ та організацій дотичних до надання публічних послуг та взаємодії з сім'ями з дітьми раннього віку та групи ризику, в області сформовано Пул стейкхолдерів раннього втручання до якого входять:

- 5 сертифікованих команд, які надають послугу раннього втручання (Полтавський міський центр комплексної реабілітації осіб з інвалідністю; Кременчуцький міський центр комплексної реабілітації дітей з інвалідністю; Пирятинський центр надання соціальних послуг; БО «БФ Карітас Полтава»; БО «ПБФ Карітас Лубни»);
- 3 центри комплексної реабілітації дітей з інвалідністю територіальних громад (Миргородської, Лубенської, Гадяцької громади);



- 1 відділення реабілітаційних послуг ЦНСП Шишацької громади;
- 9 пологових та акушерсько-гінекологічних відділень, які відповідно до пакетів НСЗУ надають медичні послуги: «Медична допомога при пологах», «Медична реабілітація немовлят, які народилися передчасно та/або хворими, протягом перших трьох років життя», «Медична допомога новонародженим у складних неонатальних випадках», «Неонатальний скринінг» та інші
- 30 інклюзивно-ресурсних центрів територіальних громад;
- Департаменти соціального захисту населення, охорони здоров'я, освіти і науки облвійськادміністрації, Полтавський обласний центр соціальних служб, Полтавський обласний соціальний центр матері та дитини; Полтавський державний медичний університет.

Всі вони долучаються до інформування населення щодо послуги раннього втручання, забезпечують переправлення родин з дітьми за діагностуванням, оцінкою потреб та отриманням послуг.

Стейкхолдери нанесені на інтерактивну карту (<https://surl.li/gtcpve>), яка розміщена на тематичній сторінці порталу ОВА за посиланням <https://poda.gov.ua/attachments/207171/>

Додатково до співпраці та обміну інформацією, в тому числі інформування населення, залучаються надавачі соціальних послуг територіальних громад, які забезпечують супровід сімей в складних життєвих обставинах (47 центрів надання соціальних послуг, 8 центрів соціальних служб), а також служби у справах дітей виконавчих комітетів територіальних громад.

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Продовжуємо роз'яснення для пацієнтів про зміни в кардіохірургії у 2026 році. Сьогодні — про електрокардіостимулятори.

Імплантація та заміна електрокардіостимулятора є безоплатною для пацієнта: за проведення операцій медичним закладам сплачує НСЗУ, а необхідні медичні вироби держава централізовано закуповує та постачає в лікарні.

Щоб зрозуміти, як змінюється доступ до таких втручань, важливо подивитися на динаміку їх проведення та оплат.

У 2025 р. в межах Програми медичних гарантій проведено 4 138 таких операцій, за які НСЗУ сплатила лікарням понад 40 млн грн.

Уже за перші два місяці 2026 р. (станом на 1 березня) виконано 589 операцій, а обсяг коштів, спрямованих на їх оплату, становить майже 14,9 млн грн, або 37% від загального обсягу оплат за весь минулий рік.

Ця динаміка на пряму пов'язана зі зміною підходів до

оплати кардіологічних втручань у 2026 р.: замість єдиного тарифу запроваджено диференціацію залежно від складності операцій.

Як це конкретно вплинуло на фінансову складову:

2025 рік:

- Імплантація та заміна електрокардіостимулятора, всієї системи — 17 863 грн
- Встановлення та заміна генератора електрокардіостимулятора — 12 465 грн
- Інші процедури з електрокардіостимулятором — 15 505 грн

2026 рік:

- Імплантація та заміна електрокардіостимулятора, всієї системи, висока складність — 83 148 грн
- Імплантація та заміна електрокардіостимулятора, всієї системи, низька складність — 56 943 грн

Продовження на наступній сторінці



РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Початок на попередній сторінці

- Встановлення та заміна генератора електрокардіо-стимулятора, висока складність — 51 423 грн

- Встановлення та заміна генератора електрокардіостимулятора, низька складність — 35 857 грн

- Інші процедури з електрокардіостимулятором — 51 772 грн

Такі операції проводяться в межах пакетів медичних послуг «Хірургічні операції дорослим та дітям у стаціонарних умовах» та «Хірургічні операції дорослим та дітям в умовах стаціонару одного дня». Наразі їх виконують 79 медичних закладів, які мають договір із НСЗУ.

Важливо пам'ятати: для пацієнта це повністю безоплатна медична допомога. Програма медичних гарантій покриває весь цикл лікування — від обстежень і проведення операції до анестезії, інтенсивної терапії та післяопераційного лікування.

Окремо держава забезпечує пацієнтів медичними виробами, зокрема електрокардіостимуляторами, які централізовано закуповуються та постачаються в лікарні. Вони також є безоплатними для пацієнта. Перевірити наявність медвиробу в конкретній лікарні можна через чат-бот: https://t.me/medpro_ukraine_bot

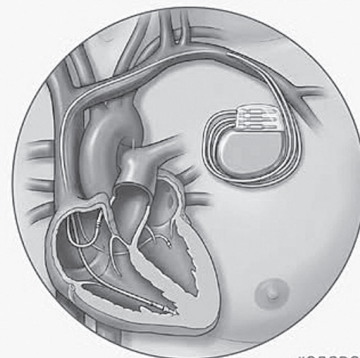
Якщо у закладі повідомляють про необхідність оплатити операцію або медичні вироби, про це важливо повідомити НСЗУ — через контакт-центр 16-77 або форму звернення на сайті.

Пацієнт у системі медичних послуг — у центрі: він має отримати лікування вчасно, безоплатно і без додаткових витрат.



ПМГ-2026: ВАЖЛИВІ ЗМІНИ В КАРДІОХІРУРГІЇ

Імплантація та заміна електрокардіостимулятора безоплатна для пацієнта за ПМГ



#ЗДОРОВЕ_СЕРЦЕ

ФОТОФАКТ

27 березня в Ланнівській громаді, що на Полтавщині, відбувся II етап комплексних спортивних змагань з рекреаційних видів спорту.

Організаторами змагань виступили ПРО ВО СОІУ (голова — Сергій ЧУМАК) та місцевий осередок ГО «ВФСТ «Колос» у Полтавському районі (очільник — Микола ПІВЕНЬ). Участь у спартакіаді взяли 12 команд Полтавської області.

Спортсмени з інвалідністю змагалися в особистому та командному заліках у наступних видах рекреаційного спорту: дартс, бочче, бомба-скет і корнхол.

Змагання відбулися у теплій дружній атмосфері, за що щира подяка гостинним господарям — представникам ГО «Озі «Ланна. Безмежність» (голова — Тамара САНЖАРОВСЬКА).



ТОЧКА ЗОРУ

Права та правосуб'єктність людей, які проживають в інституційних закладах

Днями відбулася експертна зустріч «Право бути почутим: перехід від опіки до підтримки», присвячена дуже чутливій темі — правам та правосуб'єктності людей, які проживають в інституційних закладах.

Цей захід об'єднав представників і представниць громадських організацій, правозахисників, експертів і людей з власним досвідом, щоб обговорити, як змінити підходи від позбавлення дієздатності до підтримки людини у прийнятті рішень.

У центрі уваги були результати аналітичного дослідження, проведеного ГО «Українські правозахисні ініціативи». Воно охопило судову практику, судово-психіатричну експертизу та діяльність органів опіки і піклування й наочно продемонструвало системні проблеми, що потребують нагальних змін.

Під час обговорення звучало ключове: важливо створити умови, за яких людина не втрачає свої права, а отримує необхідну підтримку, щоб їх реалізовувати.

Експертка Ірина Сергієнко наголосила на необхідності переосмислення самої логіки системи. Йшлося не лише про правові зміни, а й про необхідність нових підходів — підтримки й довіри, а не контролю й нав'язування.

Окремо обговорили реформу інституту опіки та піклування, а також питання кадрового забезпечення і державного фінансування, без яких ці зміни залишаються складними для впровадження.

Олена Темченко, експертка ГО «Українські правозахисні ініціативи», представила напрацювання щодо змін до Цивільного кодексу України та модель системи підтриманого прийняття рішень, що можуть стати альтернативою чинній практиці.

Важливою частиною зустрічі стали особисті свідчення. Зокрема, Поліна Амбраскевич поділилася власним досвідом життя з психосоціальними порушеннями — і тим, як система впливає на щоденне життя людини.

Експерти відзначають важливість реалізації стратегії



деінституціалізації для дорослих, яка містить в собі дуже прогресивні підходи і чіткі завдання для Міністерства юстиції України та Міністерства соціальної політики, сім'ї та єдності України і висловлювали сподівання почути звіти по виконанню, які заплановані на червень 2026 року.

Також, відзначалася роль Уповноваженого Верховної Ради з прав людини в процесі моніторингу та оцінки ситуації з правами людини, збереження правосуб'єктності при психосоціальних порушеннях і потребу у підтримці опікунів. Про це був виступ Світлани Глущенко, директорки Департаменту моніторингу дотримання соціальних та економічних прав. Вона розповідала про роботу Офісу Омбудсмена у захисті прав людей, дієздатність яких позбавлена або обмежена.

Правосуб'єктність — це не привілей, це базове право людини. Й дуже важливо, що ми почали обговорювати, як побудувати систему, в якій людина може завжди розраховувати, що її права будуть реалізовані й підтримані.

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

Продукти, які розчиняють тромби природним шляхом

Малорухливий спосіб життя, смажена їжа, шкідливі звички — усі ці фактори стають причиною появи тромбів. Небезпечними є і бляшки, які утворюються внаслідок зниження еластичності судин, що у результаті призводить до появи тромбів.

Лікар назвав лимон одним із найважливіших для організму продуктів. Кислота, яка міститься в лимонному соку, здатна буквально розчиняти тромби в організмі. Лікар рекомендує їсти по одному лимону раз на тиждень. Не в чаї, а у сирому вигляді і без цукру.

Ще одним продуктом, який допомагає зберегти молодість судин, лікар назвав буряк. У зимовий період цей овоч досить популярний, але влітку про нього забувають. Експерт порадив улітку включати свіжі буряки до складу смузі і випивати такий раз на день, можна навіть у другій половині дня, оскільки овочеві коктейлі низькокалорійні.

Часник також займає одне з важливих місць у списку продуктів, які розчиняють тромби та рятують людей від інфаркту, звичайно, якщо їх їсти регулярно. Часник не тільки корисний для захисту від вірусів, він також оберігає кровоносні судини. Крім того, часник корисний для попередження атеросклерозу.

Зелень відіграє дуже важливу роль у раціоні людини. Петрушка, кріп, зелена цибуля, шпинат та інші необхідно в раціоні як повітря. До складу зелені входить дуже багато вітамінів та мінералів, які підтримують високу працездатність імунітету. А імунітет у свою чергу захищає судини та активізується у разі появи тромбів.





АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН. Ви входите у період підвищеної активності. З'явиться бажання швидко вирішити все й одразу, але обставини вимагатимуть терпіння. У фінансах варто багато не витрачатися. В особистому житті можливі яскраві емоції, однак важливо не переходити межу різкості.



ЛЕВ. Тиждень відкріє можливості для самореалізації. Ви зможете продемонструвати свої лідерські якості та отримати підтримку. У фінансах можливі додаткові надходження. В особистих стосунках ви будете легко знаходити спільну мову з людьми, а нові знайомства будуть вдалимими.



СТРЕЛЕЦЬ. Час розширення горизонтів. Можливі ідеї щодо навчання, подорожей або запуску нового проєкту. У роботі варто перевіряти інформацію перед ухваленням рішень. Фінансова ситуація поступово вирівнюється. У родині пануватиме підтримка.



ТЕЛЕЦЬ. Тиждень сприятиме стабілізації та впорядкуванню справ. Ви зможете повернути контроль над ситуацією, яка раніше викликала сумніви. У роботі варто завершити старі завдання перед тим, як братися за нові. У фінансах – помірність. У родині можливі теплі розмови й підтримка.



ДІВА. Час для систематизації та планування. Ви зможете впорядкувати справи та розставити пріоритети. У роботі варто бути уважними до документів і деталей. У фінансах – обережність та розсудливість. У родині важливо зберігати спокій та уникати конфліктів.



КОЗЕРІГ. Робота та відповідальність виходять на перший план. У професійній діяльності можливі нові ініціативи або старт проєкту, який стане перспективним у майбутньому. У фінансах ситуація стабільна, але варто планувати витрати заздалегідь. У стосунках приділіть більше часу близьким.



БЛИЗНЮКИ. Комунікації стануть ключовим фактором успіху. Можливі важливі зустрічі або нові знайомства. Ви легко адаптуєтесь до змін, але варто не розпорошувати увагу. У фінансовій сфері краще уникати імпульсивних покупок. У стосунках можливі несподівані новини.



ТЕРЕЗИ. Головна тема тижня – пошук балансу. Вам доведеться поєднувати професійні обов'язки та особисті потреби. Можливі нові знайомства або відновлення старих зв'язків. У фінансах варто утриматися від великих витрат. Вихідні принесуть гармонію.



ВОДОЛІЙ. Креативність і нестандартні рішення допоможуть вам виділитися. Ваші старання на роботі почнуть приносити результати. У фінансах варто не ризикувати. Уникайте нервових стресів. В особистому житті можливі приємні несподіванки або нові знайомства.



РАК. Емоції будуть нестабільними, тому важливо зберігати спокій. У професійній діяльності можливі додаткові завдання або зміни в графіку. Щодо фінансових питань, то вони потребуватимуть уважності до деталей. У родині можливі приємні події або зустріч із людиною з минулого.



СКОРПІОН. Інтенсивний період, що вимагатиме рішучості. У професійній діяльності можливі кар'єрні перспективи або важливі переговори. Фінансові питання потребуватимуть уважності – не довіряйте сумнівним пропозиціям. В особистому житті варто уникати різких слів.



РИБИ. Тиждень буде періодом активної роботи, особистісного розвитку та кар'єрних перспектив. У роботі важливо проявити ініціативу, але не поспішати й уважно перевіряти деталі. У фінансах – будьте помірними. В особистому житті важливо проявляти щирість і турботу.



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

Підписано до друку: 30.03.2026 р.

Тираж: згідно заявки.

Замовлення: № 26 13 13