



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



СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
9 червня 2026 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 23 (1075)

На Закарпатті підбили підсумки Національного тижня безбар'єрності

З 25 по 31 травня в Україні проходив Національний тиждень безбар'єрності — загальнонаціональна інформаційна кампанія, спрямована на формування культури безбар'єрності, поваги до людської гідності та рівних можливостей для всіх.



Ініціатива реалізується в межах Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору в Україні до 2030 року, започаткованої за ініціативи Першої леді України Олени Зеленської. Стратегія об'єднала державні органи, органи місцевого самоврядування, громадські організації, бізнес та експертне середовище навколо спільної мети — зробити Україну країною без бар'єрів.

Національний тиждень безбар'єрності покликаний привернути увагу суспільства до того, що безбар'єрність — це значно більше, ніж доступність будівель чи транспорту. Це також доступ до інформації, освіти, праці, громадської участі та поважного ставлення до кожної людини.

Тема цьогорічного Тижня — безбар'єрна комунікація. Саме тому особливий акцент було зроблено на словах, які ми використовуємо щодня, на подоланні стереотипів та формуванні культури взаємної поваги.

На Закарпатті до проведення Національного тижня безбар'єрності долучилися органи влади, заклади культури, громадські організації, освітні установи та активні мешканці громад.

Однією з центральних подій стала виставка «Безбар'єрність — це коли можеш за словами бачити людину», організована Закарпатським обласним товариством осіб з інвалідністю спільно з партнерами. Виставка експонувалася на площі Шандора Петефі в Ужгороді, а також у безбар'єрному просторі «Вікно в Америку» Закарпатської обласної універсальної наукової бібліотеки ім. Ф. Потушняка.

Через серію ілюстрацій українських митців і мисткинь відвідувачі мали можливість замислитися над тим, як слова впливають на сприйняття людей, чому коректна комунікація є важливою складовою безбар'єрності та як повага у спілкуванні допомагає долати невидимі бар'єри.

Протягом тижня в області також відбувалися тематичні зустрічі, обговорення, просвітницькі заходи та інформаційні кампанії, присвячені різним аспектам безбар'єрності.

Особливу роль у популяризації цінностей безбар'єрності відіграють амбасадори безбар'єрності — люди, які у своїх громадах власним прикладом поширюють культуру поваги, інклюзії та рівних можливостей. Саме завдяки таким людям тема безбар'єрності стає ближчою та зрозумілішою для суспільства.

Водночас головний висновок Національного тижня безбар'єрності полягає в тому, що зміни починаються не лише з державних програм чи нових нормативів. Вони починаються з кожного з нас — із наших слів, рішень, ставлення до інших людей та готовності бачити в центрі уваги насамперед людину.

Адже безбар'єрність — це спільна справа. І в кожному з нас є сила: Сила підтримати, Сила зрозуміти, Сила об'єднати, Сила руйнувати бар'єри.

Денис СУХОТІН, Голова ВП ГО ВО СОІУ «Закарпатське обласне товариство осіб з інвалідністю», Амбасадор безбар'єрності.

Анонс

2-3 стор.

Як цифровізація та інновації змінюють українську медицину

4 стор.

Кабмін продовжив строки компенсацій для ВПО без документів

4-5 стор.

Забезпечення громадян санаторно-курортним лікуванням

5 стор.

Правильні дії при укусі кліща

6 стор.

Рішучість. Витривалість.

Сила руху

7 стор.

Догляд за важкохворою людиною вдома

**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!

Передплатуйте нас!

РАЗОМ МИ СИЛА!



Рівний доступ до послуг: як ДПС впроваджує безбар'єрність

У межах реалізації Національної стратегії із створення безбар'єрного простору в Україні, Державна податкова служба України продовжує впроваджувати принципи доступності, інклюзивності та зручності у наданні послуг громадянам. У центрі уваги – рівний доступ до адміністративних послуг, цифрових сервісів та інформації незалежно від віку, стану здоров'я чи життєвих обставин.

Безбар'єрність – це не лише про фізичну доступність приміщень, а й про відкриту комунікацію, зрозумілі послуги та повагу до потреб кожного платника податків.

Серед ключових напрямів роботи:

- удосконалення електронних сервісів для зручного отримання послуг;
- адаптація інформаційних матеріалів для людей з порушеннями зору та слуху;
- забезпечення комфортного доступу до Центрів обслуговування платників;
- підвищення рівня цифрової грамотності та консультаційної підтримки громадян.

Особлива увага приділяється розвитку дистанційних сервісів, які дають змогу отримувати необхідні послуги без відвідування установ. Це дозволяє економити час та робить взаємодію з податковою службою більш комфортною і доступною.

Створення безбар'єрного середовища – це спільна відповідальність держави та суспільства. Саме тому служба й надалі працюватиме над тим, щоб кожен громадянин мав рівний доступ до послуг та можливостей.

Головне управління ДПС у Полтавській області



Як цифровізація та інновації змінюють українську медицину: від цифрових медвисновків до штучного інтелекту

Сьогодні eHealth — це не просто IT-рішення, а найбільша державна цифрова інфраструктура України, яка об'єднує мільйони пацієнтів, сотні тисяч медпрацівників і закладів охорони здоров'я. Те, що ще зовсім недавно здавалося чимось надзвичайним, сьогодні стало для нас нормою: електронне направлення, рецепт чи лікарняний в смартфоні.

Як цифрові технології вже змінюють сферу охорони здоров'я і що чекає на систему в майбутньому — обговорювали учасники блоку «Медицина і технології: коли майбутнє вже тут» під час Національного форуму «Здорова Україна 2030» в Ужгороді.



“Сьогодні eHealth – це єдине цифрове середовище, в якому взаємодіють держава, медичні заклади та мільйони українців. Це система, яка витримала пандемію COVID-19, повномасштабну війну та продовжує розвиватися навіть у найскладніші часи. Наше наступне завдання – використати потенціал даних і нових технологій для масштабування та подальшої трансформації системи охорони здоров'я” – зазначила заступниця міністра охорони здоров'я з питань цифрового розвитку Марія Карчевич, відкриваючи дискусію.

Сьогодні в ЕСОЗ зберігається понад 5 мільярдів медичних записів. Це справжній «інтелектуальний центр» охорони здоров'я: дані дозволяють бачити реальну картину хвороб, планувати закупівлі ліків та швидко реагувати на виклики. Але найголовніше — цифровізація дає пацієнту свободу. Ви можете змінити місто чи регіон, але медична історія завжди залишається поруч.

Серед пріоритетів для розвитку – нова функціональність Кабінету пацієнта, впровадження інструментів штучного інтелекту та технологій, які зменшуватимуть навантаження на лікарів, удосконалення управління даними та транскордонний обмін.

“Цифрові рішення сьогодні — це вже не про «комп'ютеризацію», а про якість лікування, швидку діагностику та доступність медицини. Майбутнє, де технології дбають про здоров'я, вже настає”, – підсумувала Марія Карчевич.

У дискусії також взяли участь директор Дитячої міської поліклініки № 6 Compass м. Одеси Сергій Горішак, засновник AI-платформи для раннього виявлення хронічних захворювань CheckEye Кирило Гончарук, координатор роботи з ветеранами Protez.Hub Денис Рудченко.



* * * * *

Також у межах форуму Національний форум «Здорова Україна 2030» пройшла панель «Зроблено в Україні: лікарські засоби», яку представили заступник міністра охорони здоров'я України Євгеній Гончар та співголова комітету з питань охорони здоров'я Спілки українських підприємців Євгенія Піддубна.



Під час дискусії йшлося про розвиток українського фармвиробництва, посилення ролі вітчизняних ліків у системі охорони здоров'я та створення умов, за яких виробники зможуть масштабувати виробництво й стабільно забезпечувати пацієнтів якісними та доступними препаратами.

Ключову увагу приділили практичним інструментам підтримки галузі: державним закупівлям, довгостроковим договорам із виробниками, фінансовим і регуляторним механізмам. Такі рішення допомагають виробникам інвестувати у нові виробничі лінії, розвиватися та краще відповідати на потреби системи охорони здоров'я.

Окремо обговорили розвиток програми «Доступні ліки»: попри виклики війни, вона не зупинялася: держава продовжує її фінансувати та розширювати доступ пацієнтів до необхідних препаратів. У 2026 році бюджет програми становить понад 10 млрд грн, а в липні планується її розширення ще на 50 діючих речовин для лікування серцево-судинних захворювань.

Також учасники наголосили на потенціалі української фармацевтичної галузі. Вітчизняні виробники мають значний досвід, власні R&D-центри, виробляють препарати різних терапевтичних груп та експортують продукцію у понад 60 країн світу. В цьому контексті обговорили питання довіри до українських ліків: зокрема, учасники наголосили, що важливо не лише розвивати виробництво, а й посилювати розуміння того, що українські препарати можуть бути конкурентними за якістю, ціною та доступністю. Для цього пацієнти й лікарі мають отримувати більше зрозумілої інформації про ефективність і безпечність вітчизняних лікарських засобів.

Загалом, розвиток українського фармвиробництва важливий не лише для економіки, а й для стійкості системи охорони здоров'я. Адже чим більше критично важливих лікарських засобів виробляється в Україні, тим меншою є залежність від зовнішніх постачань і тим стабільніше пацієнти можуть отримувати необхідне лікування.

Тому МОЗ продовжує роботу над тим, щоб українці мали доступ до якісних, ефективних і доступних лікарських засобів, а українські фармвиробники - прозорі та передбачувані умови для розвитку, інвестицій і виходу на міжнародні ринки.

Довідково: Національний форум «Здорова Україна 2030: стратегія, партнерство, європейський горизонт» організовано Міністерством охорони здоров'я України та Бюро ВООЗ в Україні за підтримки Європейського Союзу та бельгійського агентства з міжнародного співробітництва Enabel.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

Лікуємо туберкульоз у сімейного лікаря

Сучасна система охорони здоров'я в Україні поступово змінює підхід до лікування туберкульозу (ТБ). Сьогодні дедалі більше людей можуть отримувати допомогу не лише у спеціалізованих протитуберкульозних закладах, а й амбулаторно — під наглядом сімейного лікаря, залишаючись удома, поруч із родиною.

Чому лікування ТБ переходить на рівень первинної медичної допомоги.

Раніше пацієнтів із туберкульозом майже завжди направляли до спеціалізованих закладів або стаціонарів. Однак сучасні міжнародні рекомендації доводять: більшість людей з ТБ можуть успішно лікуватися вдома, під наглядом лікаря.

Показанням для амбулаторного лікування туберкульозу є відсутність у людини бактеріовиділення або щонайменше 2–3 тижні ефективної терапії, підтвердженої тестами.

Амбулаторний етап включає щоденну підтримку лікування, у тому числі телемедицину, контроль побічних реакцій, своєчасні консультації фтизіатра та необхідні обстеження. Задля одужання пацієнта працює мультидисциплінарна команда: сімейний лікар, фтизіатр, медсестра, психолог, інфекціоніст (у разі коінфекції ТБ/ВІЛ), а також представники громадських організацій. Координацію здійснює лікар-фтизіатр.

Пацієнтам надають медико-психосоціальний супровід: психологічну, юридичну допомогу, підтримку прихильності до лікування, за потреби — продуктові та гігієнічні набо-

ри, компенсацію проїзду, засоби для зменшення побічних реакцій. Проводиться роз'яснювальна робота щодо профілактики та запобігання передачі інфекції.

Особливо важливо дотримуватися призначеної схеми терапії. Перерване лікування може призвести до розвитку лікарсько-стійкого туберкульозу, який лікується значно довше та складніше.

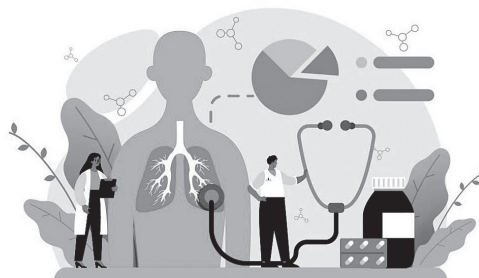
Чи безпечне амбулаторне лікування

Так, якщо пацієнт дотримується рекомендацій лікаря та регулярно приймає ліки. Лікуючись вдома також важливо дотримуватися простих правил безпеки:

- провітрювати приміщення;
- дотримуватися гігієни кашлю;
- носити маску за потреби;
- проходити контрольні обстеження.

Кожен з етапів лікування ТБ в Україні безкоштовний. Лікування доступне, а туберкульоз повністю виліковний, якщо вчасно звернутися по допомогу та пройти повний курс терапії.

Центр громадського здоров'я





Кабмін продовжив строки компенсацій для ВПО без документів

Постанову розроблено Міністерством соціальної політики України та прийнято на засіданні Кабінету Міністрів України.

Рішенням Уряду передбачено продовження строку надання тимчасової компенсації закладам за розміщення внутрішньо переміщених осіб, які втратили документи, з двох до трьох місяців. Відповідні зміни дозволять таким особам мати достатній час для відновлення документів без втрати права на державну підтримку.

Важливим також є розширення переліку документів, якими підтверджується факт пошкодження або знищення житла, шляхом можливості використання акта дистанційного обстеження.

Також спрощено процедуру призначення компенсації шляхом запровадження обов'язкового відображення в електронному кабінеті Пенсійного фонду України детальної інформації, а саме:

- переліку внутрішньо переміщених осіб, яким призначено компенсацію;
- переліку осіб, яким відмовлено у призначенні компенсації, із зазначенням причин відмови;
- розрахунку розміру компенсації;
- інформації про нараховані та виплачені суми компенсації в розрізі календарних місяців та періодів нарахування.

Пресслужба Міністерства соціальної політики, сім'ї та єдності України



ФОТОФАКТ

Українська збірна здобула перше місце на чемпіонаті світу з шашок-64 серед спортсменів з інвалідністю, який відбувся з 3 по 16 травня у Кемері. Це результат, яким справді хочеться пишатися.

25 українських спортсменів — люди з ураженнями опорно-рухового апарату, порушеннями зору та слуху — вийшли на міжнародну арену і довели, що сила характеру не має обмежень. Загалом у змаганнях взяли участь 58 спортсменів із 6 країн. Програма чемпіонату охоплювала 20 дисциплін: класичну гру, рапід і бліц, а також категорії відповідно до нозологій та статі. За підсумками турніру українська команда виборола 65 медалей: 22 золоті, 23 срібні та 20 бронзових.



Дякуємо кожному спортсмену та тренерам за силу, витримку і результат, який звучить на весь світ. Пишаємося вами!

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соцзахисту населення
Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Забезпечення санаторно-курортним лікуванням громадян, віднесених до I категорії постраждалих внаслідок Чорнобильської катастрофи

Збереження пам'яті про подвиг ліквідаторів наслідків аварії на Чорнобильській АЕС, турбота про їхнє здоров'я та належна соціальна підтримка на сьогодні залишаються важливими завданнями.



На рівні області одним із напрямів виконання цих завдань є забезпечення громадян, віднесених до I категорії постраждалих внаслідок Чорнобильської катастрофи, санаторно-курортним лікуванням. Із травня 2026 р. в Полтавській області розпочалася оздоровча кампанія для цієї категорії осіб.

Департамент соціального захисту населення Полтавської ОВА здійснює координацію реалізації відповідних заходів.

Оздоровлення проводиться у рамках обласної Комплексної програми соціального захисту населення за кошти обласного бюджету. У 2026 році на ці потреби передбачено 4,5 млн грн, які планується використати в повному обсязі.

Санаторно-курортне лікування проводиться за вибором учасників ліквідації аварії на ЧАЕС у таких закладах: ТОВ «Санаторій «Псьол», ТОВ «Санаторій «Сосновий Бір», МЦ «Нові Санжари» НГУ, ПрАТ «Миргородкурорт» та МРЦ МВС України «Миргород».

Додатково з місцевих бюджетів на санаторно-курортне



лікування громадян, віднесених до I категорії постраждалих внаслідок Чорнобильської катастрофи, спрямовано 2,8 млн грн, що дасть можливість забезпечити оздоровленням ще 166 чорнобильців.

Особливо важливо, що у рік 40-х роковин Чорнобильської катастрофи на рівні територіальних громад розширено соціальні гарантії для постраждалих внаслідок аварії на ЧАЕС.

Від чорнобильської спільноти та працівників соціальної сфери області висловлюємо вдячність керівництву Горішньо-

плавнівської та Кременчуцької міських і Сергіївської селищної територіальних громад, де ухвалено рішення про забезпечення санаторно-курортним лікуванням у 2026 році також громадян, віднесених до II категорії постраждалих внаслідок Чорнобильської катастрофи.

Підтримка ліквідаторів аварії на ЧАЕС серед пріоритетів Департаменту соціального захисту населення Полтавської ОВА та спрямована на підвищення якості їхнього життя, а також є виявом вдячності за внесок у подолання наслідків однієї з найбільших техногенних катастроф людства

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Правильні дії при укусі кліща

Теплі дні — це час більше бувати на природі. Водночас саме в цей період зростає ризик укусів кліщів і інфекцій, які вони можуть переносити.

Найпоширеніші серед них — хвороба Лайма (бореліоз), кліщовий енцефаліт, анаплазмоз та інші бактеріальні інфекції. Вони можуть проявлятися по-різному — від легких симптомів до ураження нервової системи, серця чи суглобів.

За даними ЕСОЗ, у 2025 році зафіксовано 26 978 звернень пацієнтів до закладів охорони здоров'я з відповідними діагнозами. З них 2 339 — діти до 18 років.

Переважає більшість — це хвороба Лайма: 26 925 випадків, серед них 2 336 у дітей. Водночас зафіксовано й інші інфекції: 55 випадків кліщового вірусного енцефаліту (3 дитини), поодинокі випадки туляремії (7) та рикетсіозів (1).

- Для хвороби Лайма характерне почервоніння на місці укусу, яке поступово збільшується, а також загальні симптоми — підвищення температури, слабкість, біль у м'язах і суглобах.

- Кліщовий енцефаліт є вірусним захворюванням, яке впливає на центральну нервову систему. Спочатку симптоми можуть бути неспецифічними, але надалі можливі тяжкі неврологічні ускладнення.

- Анаплазмоз та інші бактеріальні інфекції після укусу кліща можуть проявлятися гарячкою, слабкістю, головним болем і змінами в аналізах крові. Такі стани потребують своєчасної діагностики і лікування.

Водночас важливо розуміти, що не кожен укус кліща призводить до зараження. І не всі кліщі є переносниками інфекцій, а для передачі збудника потрібен час контакту з організмом людини. Після укусу кліща найчастіше виникає

інша проблема — самолікування.

Що починають робити більшість людей, коли знаходять на собі кліща?

Намагаються «перестрахуватися» і відразу починають приймати антибіотики. Але антибіотики не діють «на випередження». Їх застосування має чіткі медичні показання — і визначається лікарем після оцінки ризиків інфікування.

Безконтрольний прийом антибіотиків:

- не дає жодного профілактичного ефекту;
- може ускладнити подальшу діагностику: змінюючи клінічну картину;
- може викликати побічні реакції;
- сприяє розвитку стійкості до антибіотиків, коли лікування справді буде потрібне.

Рішення про необхідність профілактичного лікування приймає лікар і лише за чітких показань: якщо кліщ перебував на тілі понад 36 годин, якщо після його видалення минуло не більше 72 годин і якщо відсутні протипоказання до препарату.

Тому після укусу важливе значення мають насамперед не самолікування, а чітка послідовність дій: акуратно видалити кліща, не використовувати агресивні (спирт) або маслянисті речовини (олії) і далі спостерігати за своїм станом. Якщо з'являються будь-які тривожні симптоми — важливо не відкладати звернення до свого сімейного лікаря чи педіатра. Лікар визначить подальшу тактику обстежень та лікування.

Увага до свого стану і своєчасне звернення по медичну допомогу дозволяють уникнути ускладнень і зберегти здоров'я. І в цій історії правильна дія починається не з аптечки, а із взаємодії з лікарем.

ТОЧКА ЗОРУ

Як зміни клімату пов'язані з поширенням інфекцій

Кліматичні зміни давно вийшли за межі виключно проблем екології — вони безпосередньо позначаються на здоров'ї людей. До Всесвітнього дня довкілля, який відзначається 5 червня, розповідаємо, що вже змінилося в Україні та які наслідки це має для кожного з нас.

Що відбувається в Україні. Одну з найбільших загроз для всієї території України становлять теплові хвилі. Через них фіксується збільшення кількості теплових ударів та загострення серцево-судинних захворювань у літній період.

Зміни клімату сприяють поширенню інфекцій. Наслідки кліматичних змін можуть призводити до забруднення джерел водопостачання й руйнувань інфраструктури. Це підвищує ризик виникнення спалахів інфекційних хвороб.

Щоб вчасно визначати загрози до того, як вони з'являться

у статистиці захворюваності, в Україні діє епідеміологічний нагляд за стічними водами. Це сучасний метод моніторингу інфекційних хвороб, заснований на аналізі каналізаційних стоків. Люди можуть виділяти збудників ще до появи симптомів хвороби або при її безсимптомному перебігу, тож стічні води відображають реальну циркуляцію патогенів. Цей метод дає змогу відстежувати поширення інфекцій одразу в цілій громаді — без обстеження кожної людини окремо.

Як працює моніторинг в Україні. Сучасні лабораторні технології дозволяють виявляти у стічних водах збудники кишкових інфекцій: ротавіруси, норовіруси, астровіруси тощо. А також віруси, що викликають респіраторні інфекції, зокрема SARS-CoV-2 та віруси грипу.

Центр громадського здоров'я



СЬОГОДЕННЯ

Рішучість. Витривалість. Сила руху

Днями на Других ветеранських змаганнях з плавання «НЕМОЖЛИВЕ МОЖЛИВО» було багато емоцій та яскравих вражень. Але найбільше запам'яталося не те, хто прийшов першим.



Щиро дякуємо всім учасникам, тренерам, організаторам і партнерам, які допомагають створювати простір, де неможливе справді стає можливим.

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

Головною метою було не випередити інших, а показати свій власний кращий результат. Стати трохи сильнішим, ніж учора. Подолати ще кілька метрів. Не зупинитися, коли важко.

Учасники, яким дистанція давалася найважче, жодної миті не залишалися наодинці. Їх підбадьорювали, підтримували, чekali на фініші. За них вболівали всі.

Атмосфера була напрочуд теплою і дружньою. Тут не було чужих. Була спільнота людей, які щиро раділи успіхам одне одного і підтримували до останнього метра дистанції.

Цьогоріч змагання об'єднали близько 100 учасників із понад 10 ветеранських спортивних клубів та спільнот з різних регіонів України. Для багатьох це була не просто спортивна подія, а ще одна можливість відчувати підтримку, перевірити власні сили та переконатися, що рух уперед триває.

Особливого змісту змаганням дала їхня ідея — «Пливемо за кожного». Під час заходу вшановували пам'ять загиблих на війні плавців — людей, які любили воду, спорт і життя та віддали найдорожче за Україну.

Бо адаптивний спорт — це не лише про фізичну силу.

Це про спільноту, де кожен успіх має значення.

Про середовище, в якому людина не чує: «Ти не зможеш».

Натомість вона чує: «Ми поруч. Рухайся. У тебе вийде».

І, можливо, саме в цьому полягає справжня сила спорту — не в тому, щоб обігнати інших, а в тому, щоб допомогти кожному дійти до свого фінішу.

5 правил швидкого харчування: як не витратити час і їсти корисно

Багато людей хочуть їсти здорову їжу, але часто стикаються з проблемою браку часу на приготування, зазначає портал ЖивиАктивно. Сучасний ритм життя не завжди дозволяє зосередитися на довгих процесах готування, а іноді просто не вистачає енергії, щоб придумати, що поїсти. Однак здорове харчування можна зробити швидким, смачним і навіть приємним процесом, якщо дотримуватися кількох простих правил. Розповідає Вікторія Гончарук — експертка зі здорового харчування та нутриціологиня.

Базові правила швидкого харчування

1. Плануй своє меню заздалегідь. Планування їжі — це перший крок до економії часу і збереження здоров'я. Завчасне планування кількох наступних днів дозволить не лише економити час на виборі страв, але й допоможе уникнути шкідливих перекусів. Ти вже знатимеш, що у твоєму холодильнику є готові корисні страви, які можна швидко взяти і поїсти.

Не потрібно витрачати час на їх приготування або покупки — треба просто відкрити холодильник і насолоджуватися смачною їжею. Заплануй кілька хвилин на тиждень для складання свого меню на 3-5 днів вперед. Після того, як меню складено, можна зробити заготовки для страв — за-

пекти овочі, зварити каші, відварити курку чи рибу. Це дозволить зекономити час на приготуванні в будні.

Для цього:

- візьми 2-3 джерела нежирного білка (куряче філе, індичка, будь-які нежирні частини м'яса, біла риба, хек, сайра, телapia)

- 3-4 складні вуглеводи (хліб з житнього, гречаного, цільнозернового борошна, макарони з твердих сортів пшениці, цільні крупи, гречка, булгур, бурый рис, перловка, вівсянка, кіноа)

- овочі потрібно додавати до кожного прийому їжі, але почати можна щонайменше з одного на кожен прийом. Рекомендую купувати сезонні овочі, бо як правило вони дешевші і поживніші. Зараз, на початок квітня, вже розпочався сезон салатів, спаржі, шпинату, редьки.

2. Робіть заготовки на кілька днів вперед. Заготовки — це найкращий спосіб пришвидшити приготування їжі. Наперед приготуй овочі, зернові, м'ясо або рибу — вони збережуть свої корисні властивості навіть після кількох днів зберігання. Зроби їх у більших порціях, щоб вистачило на кілька днів або навіть на тиждень

Важливо знати, як правильно зберігати ці продукти:

Звичайний холодильник

- Верхня полиця для готової їжі. Запаковані продукти, за-

лишки їжі, вже готове варене або запечене м'ясо, готові салати

- Середня полиця для молочних продуктів. Сири, йогурти, сметана, кефір, масло, вершки, яйці, десерти

- Нижня полиця для сирого м'яса, птиці чи риби. Слідкуй, щоб вони були герметично запаковані в плівку або контейнери і не контактували з іншими продуктами в холодильнику.

- Шухляда внизу холодильника для овочів і фруктів. Якщо овочі вже попередньо нарізані або почищені, слід їх зберігати в герметичних контейнерах або добре замотати в плівку.

3. Завжди мати під рукою здорові перекуси. Часом життя вносить корективи, і ми не завжди можемо знайти час на повноцінний прийом їжі. Але є чудовий спосіб залишатися ситими і не втратити баланс — це мати під рукою здорові перекуси. Запасайся продуктами, які легко взяти з собою: хліб з хумусом, хлібці з овочами, йогурт з фруктами, горіхи або сир з овочами. Такі перекуси будуть твоїм «триовожною валізою», яка завжди буде під рукою у моменти, коли часу на повноцінний прийом їжі не має.

4. Використовуй багатофункціональні продукти. Іноді ми витрачаємо час на приготування складних страв, але існують продукти, які можна використовувати в кількох варіантах.

Наприклад,

1. Бобові (нут, квасоля, сочевиця) — чудове джерело

білка і складних вуглеводів. Їх можна швидко приготувати, якщо попередньо замочити (червону сочевицю краще не замочувати), а потім використовувати в салатах, основних стравах, запіканках. З них також можна зробити хумус та навіть хліб.

2. Сир кисломолочний можна їсти з овочами/фруктами, а потім використати його для запіканки зі шпинатом або зробити сирники.

3. Йогурт можна вживати зі смаженою вівсянкою, як заправку до салатів або додавати в омлет.

Обирай універсальні продукти, які легко комбінуються між собою і дозволяють швидко створювати різні страви.

5. Зроби процес приготування їжі комфортним і швидким. Готувати їжу не обов'язково повинно бути складно. Вибирай страви, для яких потрібно мінімум часу на підготовку. Наприклад, овочеві салати, запечена курка або риба — це все можна приготувати за 20-30 хвилин. Не забувай використовувати мультиварку, овочечистку, аерогриль. Ці пристрої значно заощаджують твій час.

Власне, правильне харчування може бути легким, швидким і смачним. Ти можеш готувати здорові страви, не витрачаючи на це години часу, якщо застосуєш кілька простих стратегій: плануй, роби заготовки, завжди май здорові перекуси під рукою, вибирай багатофункціональні продукти і спрощуй процес приготування. Тоді ти зможеш харчуватися здорово, швидко та без стресу, навіть у найнапруженіші дні.

Догляд за важкохворою людиною вдома

Коли близька людина після хвороби чи травми опиняється вдома, це може бути одночасно і полегшенням, і викликом. Доглядати за немобільною людиною — це важке фізичне та ментальне навантаження. Проте цю роботу можна полегшити, якщо грамотно підійти до організації.

Розповідає медична психологиня, лікарка паліативної допомоги Зоя МАКСИМОВА:

Порада перша. Розуміння власних можливостей. Догляд за немобільною людиною — це цілодобова праця. І той, хто візьме на себе цю відповідальність, по суті, випадає з життя. Тому важливо усвідомлювати, чи є можливість залучити допомогу і чи є загалом спроможність доглядати за хворим вдома.

Порада друга. Організувати місце, де людина перебуватиме. За можливості зверніться до фондів та соціальних служб, щоб придбати функціональне ліжко. Якщо такої можливості немає, знайдіть засоби для позиціонування — наприклад, валики для позиціонування, багатофункціональні подушки тощо. Зрозумійте, що буде комфортнішим для вашої родини — підгузки чи переносний туалет. Іншими словами, продумайте максимально побут та простір, де перебуватиме рідна вам людина.

Порада третя. Шукайте можливості навчання. Ви не мусите знати й уміти все самостійно. Правильно перевертати, змінювати постіль чи підгузок без шкоди для власного хребта — це навички, яким можна і треба вчитися. Обов'язково дізнайтеся у свого сімейного лікаря, чи є у вашому місті, селі чи регіоні мобільна паліативна служба. Також лікар та медична сестра мають відвідувати пацієнта вдома, проводити огляди та виконувати маніпуляції. Дізнайтеся про організації, які навчають родичів правильного догляду за лежачими хворими. Серед них - благодійний фонд «Карітас» та соціальна ініціатива «Всетурбота». Звертайтеся до них по допомогу.

Порада четверта. Якщо ви доглядач чи доглядачка — бережіть себе і турбуйтеся про себе. У догляді за дорослими діє те саме правило, що й із немовлятами: «Дитина спить — і ти поспи». Проте доглядачі дорослих часто стикаються із шаленим, руйнівним почуттям провини: «Як я можу піти на прогулянку чи манікюр, якщо він/вона лежить у ліжку?». Пам'ятайте: якщо зламаєтеся і захворієте ви — вашому близькому не буде кому допомогти. Звертайтеся за допомогою та дозволяйте собі маленькі радості.



TRUE

ЯК ДОГЛЯДАТИ ЗА
ВАЖКОХВОРОЮ ЛЮДИНОЮ
ВДОМА І НЕ ЗЛАМАТИСЯ



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН (21.03-20.04). Тиждень змусить вас швидше реагувати на мінливі обставини. Багато подій буде пов'язано з переговорами, документами, навчанням, поїздками або новинами, які здатні скоригувати ваші плани. Важливо не поспішати з висновками в першій половині тижня, особливо якщо йдеться про роботу. Ви отримуйте важливу інформацію, яка допоможе ухвалити рішення, яке відкладали вже кілька місяців.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). Головною темою тижня стають гроші, особисті ресурси і питання стабільності, а також корисні знайомства й обговорення перспективних проєктів. Гарна нагода навести лад у фінансових справах і зрозуміти, які напрями справді дають результат. Будьте готовими до несподіваних витрат, пов'язаних із технікою, транспортом або сімейними потребами.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Ви опиняєтесь в центрі подій. В особистому житті важливу роль зіграє відверта розмова, яка допоможе знати напругу, що накопичилася. Не все розвиватиметься так швидко, як хотілося б. Деякі обставини потребуватимуть терпіння й уважності до деталей. Кінець тижня сприятливий для самопрезентації, реклами своїх послуг, творчості та будь-яких публічних виступів.



РАК (22.06-23.07). Багато подій зачіпають питання сім'ї, минулого, близьких стосунків і внутрішньої впевненості. Ви можете несподівано згадати про старі цілі або повернутися до теми, яка здавалася давно закритою. У другій половині тижня ви отримати підтримку, увагу та розуміння з боку оточення. Тиждень добре підходить для відновлення важливих зв'язків і зміцнення довіри у стосунках.



ЛЕВ (24.07-23.08). Навколо вас з'являються люди, які здатні вплинути на подальші плани. Тиждень сприяє колективній роботі, співробітництву та пошуку однодумців. Деякі події можуть змусити переглянути попередні цілі та поглянути на перспективи ширше. Від кінця тижня зростає впевненість у собі, посилюється бажання виявляти ініціативу і частіше перебувати в центрі уваги.



ДІВА (24.08-23.09). Професійні питання виходять на перший план. Можливе обговорення нових обов'язків, зміна умов роботи або поява цікавої пропозиції. Тиждень вимагає гнучкості та здатності швидко перебудовуватися під нові обставини. Не відкидайте ситуації, коли доведеться коригувати плани через зовнішні чинники. У фінансовій сфері краще уникати поспішних рішень.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Перед вами відкриваються нові горизонти. У багатьох представників знака з'являються думки про подорожі, та навчання. Тиждень допомагає побачити перспективи там, де раніше їх не помічали. Водночас важливо не будувати очікування винятково на обіцянках оточення. Що практичнішим буде ваш підхід, то легше виявиться домогтися бажаного результату.



СКОРПІОН (24.10-22.11). Для вас це час глибоких внутрішніх процесів і важливих змін. Деякі ситуації потребуватимуть перегляду поглядів на стосунки, фінанси або розподіл відповідальності. Можливі значущі розмови, які допоможуть краще зрозуміти мотиви інших людей. Період створює сприятливе тло для вирішення юридичних питань, міжнародних контактів і тем, пов'язаних із освітою.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Тиждень робить особливо важливою сферу партнерства. Це стосується як особистого життя, так і ділових стосунків. Багато питань вирішуватимуться через переговори і спільні рішення. Не є винятком несподівані повороти у взаєминах з оточенням, які змусять по-новому поглянути на ситуацію. Кінець тижня допомагає знайти точки дотику навіть там, де нещодавно існували розбіжності.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Повсякденні обов'язки, робота й організація процесів потребують більше уваги, ніж зазвичай. Можливі зміни графіка, нові завдання або необхідність швидко адаптуватися до мінливих умов. Тиждень добре підходить для наведення ладу в документах і поточних справах. У стосунках варто уникати надмірної критичності. Іноді підтримка виявляється набагато ефективнішою, ніж суворі зауваження.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). Для вас тиждень пов'язаний із творчістю, натхненням і пошуком нових вражень. Багато хто з Водоліїв відчужує бажання вийти за межі звичного способу життя. Можливі цікаві знайомства, несподівані зустрічі та приємні події в романтичній сфері. У професійних питаннях корисно дослухатися до нестандартних ідей — одна з них може виявитися вельми перспективною.



РИБИ (20.02-20.03). Головна увага зміщується до питань дому, сім'ї та особистого простору. Виникає бажання оточити себе людьми, поруч із якими можна почуватися спокійно й упевнено. Деякі представники знака займатимуться побутовими питаннями, ремонтом або сімейними справами. Друга половина тижня приносить більше легкості, натхнення і приємних емоцій. Гарний час для спілкування з близькими.



**Газета
«Сила духу»**

Ідентифікатор медіа: R30-05272
Засновники: ПОО ВО COIY, ВО COIY
Видається за підтримки ВО COIY

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: 08.06.2026 р.

Тираж: 4570 шт.

Замовлення: № 26 13 23