



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



# СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року  
21 липня 2026 року

Всеукраїнська організація  
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 29 (1081)

## Цифрова безбар'єрність: що змінює постанова №895 і як громадськість допомогла створити нові правила доступності

*8 липня 2026 р. Кабінет Міністрів України ухвалив постанову №895 «Про затвердження Порядку сприяння отриманню універсальних електронних комунікаційних послуг споживачами, які є особами з інвалідністю...».*

На перший погляд може здатися, що це документ виключно для операторів мобільного зв'язку чи інтернет-провайдерів. Насправді його значення значно ширше. Постанова визначає нові вимоги до доступності електронних комунікаційних послуг і робить ще один крок до створення безбар'єрного цифрового середовища в Україні.

**Що змінюється?** Документ встановлює обов'язки постачальників електронних комунікаційних послуг щодо забезпечення рівного доступу для осіб з інвалідністю.

Зокрема, оператори повинні забезпечити доступність:

- вебсайтів і мобільних застосунків;
- центрів обслуговування;
- інформації про послуги;
- договорів і рахунків у доступних форматах;
- сервісної підтримки та консультацій.

Передбачено використання різних способів подання інформації залежно від потреб людини: шрифту Брайля, збільшеного шрифту, текстових електронних форматів, субтитрів, української жестової мови, формату легкого читання та інших доступних способів комунікації.

Окрему увагу приділено цифровій доступності. Вебсайти та електронні сервіси операторів повинні відповідати сучасним вимогам доступності, що наближає українське законодавство до європейських стандартів.

**Спеціальне обладнання.** Постанова також передбачає можливість забезпечення осіб з інвалідністю спеціальним термінальним обладнанням або компенсацію його вартості за рахунок державних коштів відповідно до чинного законодавства.

Документ визначає мінімальні вимоги до такого обладнання для людей із порушеннями зору, слуху, опорно-рухового апарату та мовлення. Зокрема, йдеться про підтримку голосового керування, програм екранного доступу, відеозв'язку українською жестовою мовою, синтезу та розпізнавання мовлення.

**Чому це важливо?** Сьогодні електронні комунікації — це вже не лише телефонний зв'язок чи доступ до Інтернету. Через цифрові сервіси люди отримують державні послуги, звертаються до органів влади, працюють, навчаються, користуються банківськими послугами та спілкуються.

Якщо ці сервіси недоступні, людина фактично втрачає можливість повноцінно реалізовувати свої права.

Саме тому доступність цифрового середовища є невід'ємною складовою безбар'єрності.

**Роль громадськості.** Приємно, що під час підготовки документа було враховано позицію громадських організацій.

Всеукраїнська організація «Союз осіб з інвалідністю України» брала активну участь в обговоренні проекту постанови, надавши низку пропозицій і зауважень. Над їх підготовкою працювали, зокрема, Денис Сухотін та Сергій Чумак.

Після ухвалення постанови Національна комісія, що здійснює державне регулювання у сферах електронних комунікацій, офіційно подякувала ВО СОІУ за конструктивні пропозиції та активну участь у розробці документа.

Це хороший приклад того, що принцип «Нічого для нас без нас» може

*Продовження  
на наступній сторінці*

## Анонс

### 3 стор.

Тест-смужки для людей із діабетом II типу на інсулінотерапії — у програмі «Доступні ліки»!

### 4 стор.

Підтримка сімей з дітьми, які постраждали внаслідок бомбардувань чи авіаударів

### 6 стор.

Посилення відповідальності за порушення правил зупинки, стоянки та паркування на місцях для людей з інвалідністю

### 7 стор.

Експерти з безбар'єрності високо оцінили доступність громадського транспорту в Житомирі

## КОЖЕН ПЕРЕДПЛАТНИК Є АКТИВНИМ УЧАСНИКОМ РУХУ ЗА ПРАВА ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ

*Передплата на незалежну  
українську газету «Сила духу»  
триває протягом всього року!*

Всеукраїнська газета «Сила духу» - друг, порадник та консультант людей з інвалідністю та усіх небайдужих.

На сторінках видання розглядаються питання соціального та юридичного захисту, працевлаштування та освіти, реабілітації та дозвілля людей з інвалідністю. А ще - поради психологів, кухарів, та астрологів.

**Будьте з «Силою духу»!**

**Читайте нас!  
Передплачуйте нас!**

## РАЗОМ МИ СИЛА!



### Початок на попередній сторінці

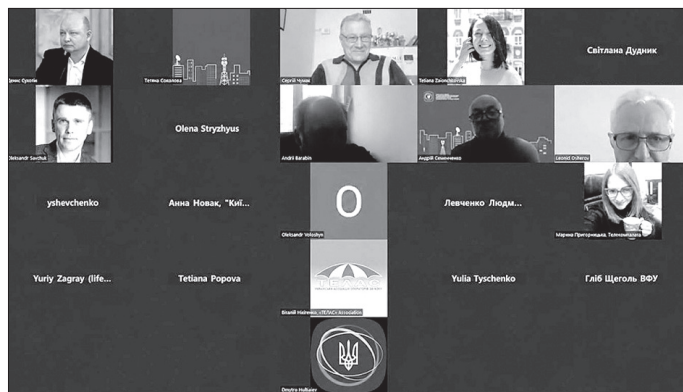
працювати не лише як декларація, а й як реальний механізм участі людей з інвалідністю у формуванні державної політики.

**Попереду — практична реалізація.** Водночас не варто забувати, що сама по собі постанова не вирішує всіх проблем. Вона набирає чинності лише через два роки після офіційного опублікування, а її ефективність залежатиме від того, наскільки відповідально оператори електронних комунікацій виконуватимуть нові вимоги та наскільки ефективним буде державний контроль.

Попереду ще багато роботи. Проте ухвалення постанови № 895 є важливим кроком до створення цифрового середовища, у якому люди з інвалідністю матимуть рівні можливості користуватися сучасними засобами комунікації.

І саме така співпраця державних органів і громадянського суспільства дає підстави сподіватися, що безбар'єрність в Україні поступово ставатиме не винятком, а нормою.

**Від автора.** Працюючи над пропозиціями до цієї постанови, ми намагалися зробити документ максимально практичним. Адже цифрова доступність — це не про технології



як такі. Це про можливість людини самостійно записатися до лікаря, викликати екстрену допомогу, отримати адміністративну послугу, поспілкуватися з рідними чи знайти роботу. Саме з таких, на перший погляд, звичайних речей і складається справжня безбар'єрність.

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

## Міністерство розвитку громад та територій України затвердило нові державні будівельні норми ДБН В.2.2-4:2026 «Заклади дошкільної освіти»



*Документ встановлює сучасні вимоги до проектування та будівництва ясел, дитячих садків і спеціальних дитячих садків з урахуванням нового Закону України «Про дошкільну освіту» та європейських підходів до організації освітнього простору.*

Головна зміна — відмова від єдиного шаблону для всіх дитячих садків. Відтепер архітектурні та інші рішення мають формуватися відповідно до потреб конкретного закладу.

“Кардинально змінюємо підхід до проектування закладів дошкільної освіти. У центрі нових норм - дитина та її потреби. Відходимо від жорстких рамок і створюємо умови, за яких кожен заклад для дітей можна проектувати враховуючи різні формати. Це дає більше свободи, водночас забезпечено високі вимоги до безпеки, доступності та якості освітнього простору. Саме таким має бути сучасний дитячий садок”, - наголосила заступниця міністра Наталія Козловська.

Зокрема, перелік приміщень, їх площа, кількість ігрових та спортивних майданчиків визначатимуться під час проектування залежно від місткості закла-

ду, кількості дітей у групах, їхнього віку та особливостей організації освітнього процесу.

Нові ДБН також передбачають більш гнучке планування будівель. Один простір може поєднувати кілька функцій, а його площа визначатиметься відповідно до кількості дітей, а не за фіксованими нормативами.

Окрему увагу приділено невеликим закладам дошкільної освіти. Для ясел і дитячих садків місткістю до 40 дітей та спеціальних дитячих садків до 24 дітей вимоги суттєво спрощено. Це відкриває більше можливостей для створення таких закладів у житлових і громадських будівлях, зокрема при підприємствах, установах та організаціях для дітей їхніх працівників.

Важливою складовою нових норм є безбар'єрність. Документ містить комплексні вимоги щодо доступності території, будівель і приміщень закладів дошкільної освіти. Вони передбачають створення безпечного, зручного та інклюзивного середовища, яке дозволяє навчатися дітям з особливими освітніми потребами у складі звичайних груп.

Нові вимоги насамперед застосовуватимуться під час нового будівництва. Водночас у документі враховано особливості реконструкції та капітального ремонту уже наявних будівель дитячих садків.

Державні будівельні норми розроблялися широкою міжвідомчою робочою групою за участю представників Міністерства освіти і науки, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства внутрішніх справ, ДСНС, підкомітету з питань раннього розвитку та дошкільної освіти Комітету Верховної Ради України з питань освіти, науки та інновацій, Світового банку, а також експертів у сфері дошкільної освіти, пожежної безпеки, цивільного захисту, науковців і проєктувальників.

З текстом ДБН В.2.2-4:2026 «Заклади дошкільної освіти» можна буде ознайомитися на порталі ЄДЕССБ з 1 серпня 2026 р. Нові будівельні норми набудуть чинності 1 жовтня 2026 р.



## Тест-смужки для людей із діабетом II типу на інсулінотерапії — у програмі «Доступні ліки»!

*Уряд ухвалив рішення розширити програму реімбурсації тест-смужок для вимірювання рівня глюкози в крові. Із вересня 2026 р. їх безоплатно зможуть отримувати пацієнти із цукровим діабетом II типу, які потребують інсулінотерапії. Дотепер тест-смужки за програмою медичних гарантій були доступні лише пацієнтам із цукровим діабетом I типу — реімбурсація таких медичних виробів для цієї групи пацієнтів діє з 2023 р.*

Уже від вересня дія програми поширюватиметься також на людей із діабетом II типу, які отримують інсулінотерапію.

Регулярне вимірювання рівня глюкози є важливою частиною безпечного лікування пацієнтів, які використовують інсулін. Самоконтроль допомагає вчасно виявляти надмірне зниження або підвищення рівня цукру в крові, коригувати терапію та запобігати розвитку гострих і довгострокових ускладнень діабету.

Нагадаємо, «Доступні ліки» — державна програма реімбурсації, за якою пацієнти можуть отримувати необхідні лікарські засоби та медичні вироби безоплатно або з част-

ковою доплатою за електронним рецептом. Їхню вартість аптекам відшкодовує Національна служба здоров'я України в межах Програми медичних гарантій.

Аби отримати лікарські засоби або медичні вироби за програмою, пацієнту необхідно звернутися до відповідного лікаря, отримати електронний рецепт і пред'явити його в аптеці, яка має договір із НСЗУ.

Знайти таку аптеку можна за наліпкою «Тут є «Доступні ліки»», на електронній карті місць відпуску препаратів або за номером контакт-центру НСЗУ 16-77

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



## В Україну надійшло 2 000 флаконів антирабічного імуноглобуліну



*Антирабічний імуноглобулін використовують для екстреної профілактики сказу у випадках високого ризику зараження. Зокрема, при тяжких або множинних укусах, укусах у ділянку голови, шиї, кистей чи при ослиненні слизових оболонок. Вибір схеми профілактики в кожному конкретному випадку визначає виключно лікар після оцінки ризику інфікування.*

2000 флаконів антирабічного імуноглобуліну, який Україні надав Уряд Грузії, за сприяння та доставки Всесвітньої організації охорони здоров'я, призначені для закладів охорони здоров'я областей які надають антирабічну допомогу.

Розподіл та розвезення між областями координує ЦГЗ.

**Що таке сказ та як запобігти захворюванню?** Сказ — це небезпечне інфекційне захворювання, яке можна повністю попередити за умови своєчасного звернення по медичну допомогу та проведення постконтактної профілактики, яка включає вакцинацію проти сказу та у визначених випадках — введення антирабічного імуноглобуліну.

**Антирабічна профілактика: що це?** Існує вакцина та імуноглобулін.

Основа профілактики сказу — вакцина проти сказу, яка застосовується у переважній більшості випадків після укусів або контактів із потенційно інфікованими тваринами.

Антирабічний імуноглобулін потрібен не всім пацієнтам після укусу, подряпин, чи ослинення тваринами — лише у випадках високого ризику зараження (з урахуванням характеру контакту, локалізації ушкодження, виду тварини, її клінічного стану та можливості ветеринарного спостереження). Зокрема, при тяжких або множинних укусах, укусах у ділянку голови, шиї, кистей чи при ослиненні слизових оболонок.

Вибір схеми профілактики визначає виключно лікар (на основі оцінки ризику кожного конкретного випадку): призначити лише курс вакцинації проти сказу чи, за необхідності, вакцинацію поєднати з введенням антирабічного імуноглобуліну.

**Важливо!** Якщо вас укусила, подряпала чи ослинила тварина (дика, безпритульна, домашня тварина незалежно від даних про її вакцинацію):

1. ретельно (щонайменше 15 хвилин) промивайте місце контакту водою з милом;
2. після промивання обробіть антисептиком або накладіть стерильну пов'язку;
3. негайно зверніться по медичну допомогу.

У системі охорони здоров'я на рівні медзакладів кожної області визначені центри антирабічної допомоги: вони забезпечені вакцинами, лікарі центрів надають медичну допомогу пацієнтам, які звертаються в разі укусів, подряпин, ослинень тваринами; проводять первинну обробку; призначають та проводять курс імунізації.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соцзахисту населення  
Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

## Підтримка сімей з дітьми, які постраждали внаслідок бомбардувань чи авіаударів

*Дуже важливо в умовах війни своєчасно реагувати на потреби людей, які постраждали внаслідок збройної агресії. На Полтавщині прийняті та працюють обласна та місцеві соціальні програми, де окремими напрямками передбачено підтримку цивільних осіб, які постраждали внаслідок авіаударів та бомбардувань.*

З метою удосконалення механізму надання допомоги, підвищення її доступності та максимального охоплення всіх постраждалих Департамент соціального захисту населення Полтавської ОВА проводить постійну роботу із залучення всіх можливих міжнародних та партнерських ресурсів.

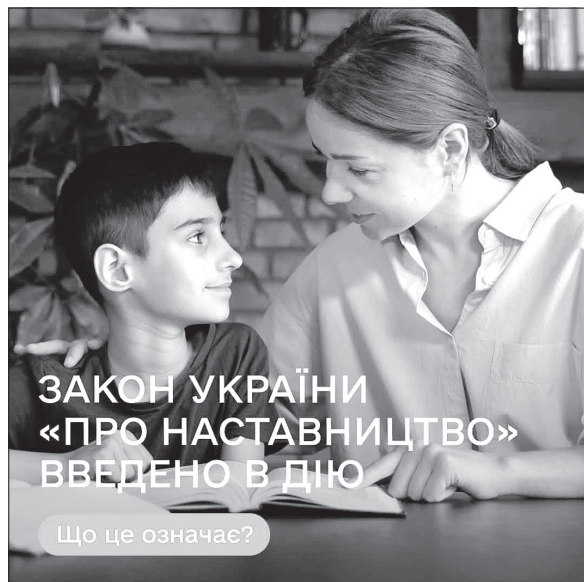
Із січня 2026 р. в області реалізуються спільні проєкти з Дитячим фондом ООН (UNICEF) щодо підтримки сімей з дітьми, які постраждали внаслідок бомбардувань чи авіаударів. У рамках партнерства впроваджено механізм надання одноразової грошової допомоги за кошти міжнародного донора таким сім'ям.

Під час чергової робочої зустрічі обговорили подальше розширення співпраці та впровадження нового напрямку підтримки постраждалих цивільних осіб у Полтавській, Миргородській та Кременчуцькій громадах. Йдеться про



створення мобільних команд невідкладного реагування, які забезпечуватимуть оперативне надання необхідної допомоги та координацію комплексу соціальних заходів для постраждалих.

Безпосередню реалізацію проєкту Департамент соціального захисту населення Полтавської ОВА спільно з Дитячим фондом ООН (UNICEF), територіальними громадами та благодійною організацією «Світло надії» планує розпочати найближчим часом.



**ЗАКОН УКРАЇНИ  
«ПРО НАСТАВНИЦТВО»  
ВВЕДЕНО В ДІЮ**

Що це означає?

Наставництво – це безоплатна й регулярна діяльність, спрямована на розвиток особистісного потенціалу дитини чи молодій людині з урахуванням її індивідуальних потреб і особливостей.

«У кожного з нас є досвід, який може бути корисним дитині чи молодій людині. Те, що для нас уже стало звичним, для когось може стати важливою підтримкою, новою можливістю чи першим кроком до змін. Наставництво – це твій досвід у дії, твоє волонтерство знаннями, досвідом і часом», – говорить голова Офісу дітей та молоді «ДійМО» при Мінсоцполітики та амбасадор наставництва Кирило Невдоха.

Законом передбачено, що держава забезпечуватиме на-

## В Україні запрацював Закон «Про наставництво»: що він означає для українців

**16 липня 2026 року в Україні набув чинності Закон України «Про наставництво», який вперше комплексно врегульовує наставництво на законодавчому рівні.**

«Держава створила механізм, який допомагає кожній дитині чи молодій людині, яка цього потребує, знайти поруч надійного дорослого, здатного підтримати, підказати, допомогти повірити в себе та зробити перші кроки до самостійного життя. Інвестуючи в кожну дитину сьогодні, ми формуємо сильніше суспільство завтра», – зазначає Перша заступниця Міністра соціальної політики, сім'ї та єдності України Людмила Шемелинець.

ставництво для дітей та молоді віком від 10 до 23 років, зокрема для дітей-сиріт, дітей, позбавлених батьківського піклування, та осіб з їх числа, дітей і молоді, які проживають або проживали в інтернатних закладах, дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, дітей і молоді, які повернулися після депортації чи примусового переміщення, дітей загиблих Захисників і Захисниць України та ветеранів війни.

Окремою новацією стало впровадження корпоративного наставництва. Закон передбачає можливість для бізнесу системно долучатися до підтримки молоді: створювати умови для участі своїх працівників як наставників, проводити профорієнтаційні заходи, знайомити молодих людей із професіями, організовувати навчальні візити, стажу-

вання та інші формати, що допомагають підготуватися до самостійного життя й кар'єрного розвитку.

Для українців це означає, що підтримати дитину чи молодшу людину можна також, поділившись власними знаннями, досвідом і часом, ставши наставником або наставницею.

Стати наставником або наставницею може громадянин чи громадянка України віком від 21 року. Для цього необхідно пройти підготовку, подати визначені законом документи та отримати висновок про можливість здійснювати наставництво. Після цього організатор наставництва допомагає сформувати наставницьку пару та супроводжує взаємодію наставника чи наставниці з дитиною або молодшою людиною.

«Ми створили законодавчу основу для розвитку настав-

ництва. Тепер важливо, щоб громади скористалися цими можливостями та розвивали послугу з організації наставництва. Адже це рішення не лише підтримує дітей і молодь, а й працює на довгостроковий розвиток людського капіталу та економічної спроможності громади», – зазначила народна депутатка України, співавторка Закону України «Про наставництво» Тетяна Скрипка.

Наразі Міністерство соціальної політики, сім'ї та єдності України завершує підготовку підзаконних нормативно-правових актів, необхідних для реалізації нового закону. Паралельно оновлюється програма підготовки тренерів та кандидатів у наставники.

Пресслужба Міністерства соціальної політики,  
сім'ї та єдності України

## РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

# Достовірне інформування пацієнтів про доступність КТ — обов'язок закладу охорони здоров'я

*Електронне направлення на КТ — це не просто запис у ЕСОЗ. Це підтвердження того, що пацієнт потребує обстеження за медичними показаннями та має право його отримати безоплатно за Програмою медичних гарантій. Проте інколи пацієнтам доводиться додатково доводити те, що вже визначив лікар та гарантує держава.*

Саме з такою ситуацією зіткнулася жителька Київської області, яка отримала е-Направлення на комп'ютерну томографію органів черевної порожнини з внутрішньовенним контрастуванням.

Для проходження обстеження жінка звернулася до релокованої на Київщину лікарні. У реєстратурі їй повідомили, що дослідження проводиться лише на платній основі. Коли пацієнтка уточнила, чому не може пройти КТ за електронним направленням, їй пояснили, що така можливість нібито передбачена лише для пацієнтів з інсультом.

Не погодившись із відповіддю, жінка самостійно перевірила інформацію на сайті НСЗУ та побачила, що заклад проводить комп'ютерну томографію в межах пакетів ПМГ та має договір з НСЗУ. Після цього вона повторно звернулася до лікарні. Однак під час телефонної розмови отримала вже інше пояснення: КТ нібито не проводиться через відсутність оплати від НСЗУ. Під час цієї ж розмови працівник лікарні також поставив під сумнів необхідність самого обстеження, попри те, що воно було призначене лікуючим лікарем.

У результаті пацієнтка, яка мала чинне електронне направлення, не могла зрозуміти, чи може вона пройти необхідне обстеження, де саме його можна отримати та чому працівники одного закладу надають різну інформацію. Саме тому вона звернулася до НСЗУ.

Після звернення пацієнтки НСЗУ запросила пояснення у медичного закладу щодо причин відмови в проведенні КТ та інформації, яку отримала заявниця. За результатами розгляду ситуації можливість пройти необхідне обстеження для пацієнтки було забезпечено.



Також у закладі додатково обговорили з працівниками питання дотримання прав пацієнтів, умов Програми медичних гарантій та належного інформування щодо безоплатних медичних послуг.

Ця історія показує, що для пацієнта важливе не лише право на безоплатну послугу. Не менш важливо отримати достовірну інформацію про те, як цим правом скористатися. І заклади, які мають договори з НСЗУ зобов'язані забезпечити не лише відкритість запису та належну організацію надання послуги, а й якісну комунікацію з пацієнтами.

Важливо пам'ятати, що комп'ютерна томографія входить до Програми медичних гарантій, а її проведення оплачує НСЗУ. У 2026 році тарифи на діагностику КТ збільшено і наразі вони становлять:

- КТ без контрастування — 1 193,5 грн;
- КТ з контрастуванням — 2 387 грн.

Якщо під час отримання КТ пацієнт зіткнувся з відмовою в наданні послуги, вимаганням коштів, проблемами із записом або іншими перешкодами в доступі до обстеження, повідомте про це НСЗУ. Саме завдяки таким зверненням вдається виявляти проблемні ситуації та відновлювати права пацієнтів на безоплатну медичну допомогу.



## СЬОГОДЕННЯ

# Посилення відповідальності за порушення правил зупинки, стоянки та паркування на місцях для людей з інвалідністю

*У Верховній Раді зареєстрували законопроект №15403, який передбачає жорсткіше покарання для водіїв, які безпідставно займають паркувальні місця, призначені для людей з інвалідністю.*

Документ про внесення змін до Кодексу України про адміністративні правопорушення щодо посилення відповідальності за порушення правил зупинки, стоянки та паркування на місцях для людей з інвалідністю підготувала група народних депутатів.

Автори законопроекту пропонують встановити фіксований штраф у розмірі 1700 гривень за зупинку або стоянку автомобіля на спеціально відведених місцях без розпізнавального знака «Особа з інвалідністю». Це стосуватиметься місць, позначених відповідними дорожніми знаками чи розміткою, де можуть паркуватися лише водії з інвалідністю або водії, які перевозять людей з інвалідністю. Виняток становитимуть випадки вимушеної зупинки.

Такий самий штраф пропонують застосовувати і до водіїв, які перешкоджають людям з інвалідністю зупинятися або паркуватися на спеціально відведених місцях. Наразі Кодекс України про адміністративні правопорушення передбачає за такі порушення штраф у розмірі від 1020 до 1700 гривень.

Окрім цього, законопроект пропонує запровадити новий вид адміністративної відповідальності — за незаконне використання на транспортному засобі розпізнавального знака «Особа з інвалідністю». За таке порушення депутати пропонують штрафувати на 5100 гривень.



Єва ІНІНА

## ТОЧКА ЗОРУ

## Ініціатива Європейського Союзу «Молодіжна гарантія»

*Сьогодні понад 1,8 млн молодих людей в Україні перебувають у статусі NEET — не навчаються, не працюють і не проходять професійної підготовки. Саме такі дані оприлюднили Міністерство молоді та спорту України разом із ЮНІСЕФ під час презентації загальнонаціонального дослідження у червні.*



За кожною такою цифрою — людина, яка з різних причин втратила зв'язок з освітою чи ринком праці. І завдання держави — допомогти цей зв'язок відновити.

Саме цьому було присвячене засідання міжвідомчої робочої групи з напрацювання механізму реалізації в Україні ініціативи Європейського Союзу «Молодіжна гарантія».

Наша мета — зробити так, щоб кожна молода людина, яка не навчається і не працює, отримала можливість повернутися до навчання чи знайти адекватну пропозицію на

ринку праці.

Під час засідання ми обговорили, якою має бути українська модель реалізації цієї ініціативи, як вибудувати ефективну взаємодію між різними органами влади та створити цілісну систему підтримки молоді.

Окрему увагу приділили тому, щоб ці можливості були доступними для всіх. Адже безбар'єрність — це також про рівний доступ до освіти, першого робочого місця, професійного розвитку та можливості реалізувати свій потенціал незалежно від життєвих обставин.

Під час обговорення окремо порушили питання підтримки молодих людей з інвалідністю I та II груп, які лише виходять на ринок праці й не мають страхового стажу, адже саме для них перше робоче місце часто стає найбільшим бар'єром на шляху до зайнятості.

Одним із можливих рішень може стати програма стимулювання роботодавців через грантову підтримку для облаштування робочих місць для таких працівників, питання про яку підняла Поліна Редчук. Над відповідним механізмом зараз працює Міністерство економіки, довкілля та сільського господарства України. Наразі проект документа очікує на висновки Державної регуляторної служби України.

Учасники зустрічі домовилися працювати над тим, щоб розробляти політики і рішення, які будуть ґрунтуватися на конкретних даних. Для цього проводиться опитування більше 4 тис молодих людей які не працюють і не навчаються. Треба зрозуміти що саме заважає і де молодь стикається з бар'єрами для розвитку і самореалізації.

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



## ВІСТІ З РЕГІОНІВ

## Експерти з безбар'єрності високо оцінили доступність громадського транспорту в Житомирі

*Житомир отримав високу оцінку за доступність міського громадського транспорту серед міст, які вже перевірила команда громадської організації «Зруш Склею». Протягом трьох днів експерти моніторили у Житомирі безбар'єрність транспорту, адміністративних будівель, медичних закладів та міського простору.*

До цього команда вже побувала у Луцьку, Рівному, Івано-Франківську та Чернівцях, де оцінювала, наскільки міська інфраструктура є зручною та безпечною для людей з інвалідністю.

За словами засновника ГО «Зруш Склею», ветерана війни Євгена Сивопляса громадський транспорт Житомира наразі є найкращим серед міст, які вони вже відвідали.

«Громадський транспорт у Житомирі найбільш розвинений. У місті багато низькопідлогового транспорту, апарелі (пандуси) справні, водії одягають рукавички та користуються спеціальним гачком для відкриття пандуса. Дуже важливо, що в салонах якісно працює голосове озвучення з окремих динаміків, а не через валідатор. Це значно гучніше та комфортніше для людей із порушеннями зору. Саме в цьому Житомир має велику перевагу і поки лідирує у нашому рейтингу», – зазначив Євген Сивопляс.

Команда проводила тестування безпосередньо під час поїздки містом. Маршрут розпочався із зупинки «Глобал» і пролягав через майдан Вокзальний, вулицю Вітрука, Велику Бердичівську до майдану Корольова.

На кожній зупинці учасники моніторингу виходили з транспорту та знову заходили до нього, перевіряючи, наскільки легко людям, які користуються кріслами колісними чи мають інші порушення мобільності, скористатися громадським транспортом. Експерти оцінювали роботу пандусів, допомогу водіїв, доступність посадки та висадки, а також інформаційний супровід у салонах.

До перевірки долучилася й голова Житомирської обласної ГО ВО «СОІУ» Наталія Циплицька. Вона пересувається на кріслі колісному, водночас самостійно керує автомобілем, тому добре знає, з якими викликами щодня стикаються люди з інвалідністю.

«Міський транспорт справді комфортний. За останні роки ситуація помітно покращилася: більше низькопідлогових автобусів і тролейбусів, водії допомагають із посадкою, а



люди на зупинках також часто пропонують підтримку. Це дає можливість бути більш самостійною та не залежати від сторонньої допомоги», – говорить Наталія Циплицька.

Водночас вона наголошує, що безбар'єрність не обмежується лише транспортом. Не менш важливим залишається питання доступного паркування.

«Я керую автомобілем і хотіла б мати гарантовану можливість скористатися спеціальним паркувальним місцем. Такі місця є, наприклад біля ринку, але дуже часто їх займають водії, які не мають на це права. Через це людині з інвалідністю доводиться шукати інше місце або паркуватися значно далі від потрібного об'єкта. Хотілося б, щоб люди були більш свідомими, адже ці місця створені не для зручності, а через реальну потребу», – зазначає вона.

Під час перебування у Житомирі команда ГО «Зруш Склею» проводить оцінювання доступності адміністративних установ, лікарень, вулиць та інших громадських просторів.

Після завершення моніторингу експерти сформулюють рекомендації, які допоможуть місту усунути наявні недоліки та зробити міське середовище ще більш безбар'єрним. Надалі команда перевірить на доступність Полтаву та Тернопіль

За інформацією Житомирської міськради

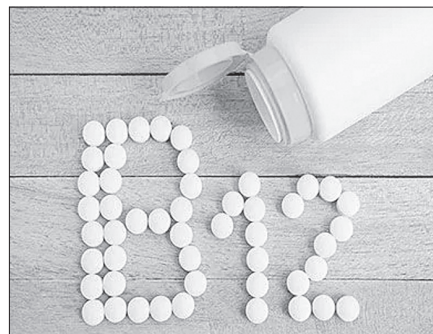
## Кращий вітамін для боротьби з втомою

*Багато хто бореться з нестачею енергії і втомою протягом дня за допомогою кави і енергетичних напоїв. Однак існує безліч добавок, які можуть дати необхідний заряд енергії. Фахівці назвали кращу з них.*

Мова йде про добавку В-комплексу. Це вітамінний склад, який включає в себе всі вітаміни групи В. Всього їх 13.

За словами фахівців, причиною надмірної втоми також може бути анемія. Вона з'являється через дефіцит заліза і вітаміну В12 в організмі, а добавки вітамінів групи В можуть допомогти впоратися з нестачею енергії.

Крім того, кожен з вітамінів групи В бере участь в різних функціях організму, тому добавка поліпшить загальний стан набагато ефективніше, ніж популярні підбадьорливі напої.





# АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



**ОВЕН (21.03-20.04).** Цей тиждень починається з внутрішньої напруженості, яка спонукає вас уважніше придивитися до своїх планів. Але ви зможете пояснити свою позицію, відновити контакт із потрібними людьми, прояснити деталі, які довго залишалися осторонь. Це вдалий час для обговорень, узгоджень і будь-яких завдань, де важлива точність слів.



**ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05).** Перші дні тижня спонукають навести лад у побутових та фінансових справах. Може з'явитися бажання завершити старі справи, щоб звільнити місце для нових завдань. Люди легше йдуть на контакт, і багато питань вирішуються швидше. Емоції можуть бути більш гострими, тому важливо зберігати спокійний темп і не втягуватися в суперечки.



**БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06).** у безлічі завдань вам вдається знайти зручний ритм і не перевантажувати себе. Ваші ідеї знаходять відгук, і багато проєктів отримують додатковий імпульс. Це гарний час для пошуку нових можливостей. Ближче до вихідних можливі різкі реакції, особливо якщо хтось намагається нав'язати вам свою думку.



**РАК (22.06-23.07).** Це вдалий час для того, щоб завершити старі справи. Спілкування минає спокійніше, і вам легше знайти спільну мову з людьми, з якими раніше були напружені стосунки. Потроху психологічний клімат у навколишньому просторі гармонізується. До кінця тижня будь-які суперечки можуть швидко вийти за межі, тому важливо не вступати в конфлікти.



**ЛЕВ (24.07-23.08).** На цьому тижні з'являється більше впевненості, бажання діяти та озвучувати свої плани. У середині тижня спілкування відбувається легко. Це гарний час для творчих завдань, соціальних ініціатив та будь-яких дій, де важлива ваша активність. Але намагайтеся не прискорювати події й не дозволяти емоціям керувати рішеннями.



**ДІВА (24.08-23.09).** Перші дні тижня минають у режимі самоаналізу та зовнішньої критики. Поступово увага переходить на відпочинок і відновлення, що допомагає вирівняти життєвий ритм. У середині тижня робочі питання вирішуються швидше. Спілкування відбувається спокійніше, і вам легше знайти спільну мову з колегами та партнерами.



**ТЕРЕЗИ (24.09-23.10).** Цей тиждень починається з перегляду цілей і планів. Може з'явитися бажання змінити напрям або підхід до поточних завдань. Поступово ви відчуваєте, що вам хочеться бути ближче до людей, які надихають. Люди з цікавістю реагують на ваші ідеї, і багато питань розв'язуються швидше. До кінця тижня краще не поспішати з розмовами про особисте.



**СКОРПІОН (24.10-22.11).** Перші дні тижня пов'язані з робочими завданнями та відповідальністю. Може з'явитися бажання переглянути підхід до довгострокових планів. У середині тижня вдається налагодити конструктивний діалог із колегами та партнерами. Спілкування відбувається спокійніше, і вам легше знайти спільну мову з людьми, з якими раніше були напружені стосунки.



**СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12).** Обставини змушують переглянути ваші погляди та стратегії. Поступово виникає бажання змінити напрямок або розширити горизонти. Трохи пізніше приходить натхнення, яке допомагає рухатися вперед більш впевнено. У п'ятницю краще не ухвалювати рішення під впливом емоцій — вони можуть бути надто різкими.



**КОЗЕРІГ (22.12-20.01).** Перші дні тижня пов'язані з питаннями ресурсів та зобов'язань. Може виникнути бажання переглянути домовленості. Поступово увага переходить на спільні проєкти. Вдається спокійно обговорити важливі деталі та знайти рішення, які влаштовують усіх учасників. Спілкування відбувається м'яко, і багато питань розв'язуються швидше.



**ВОДОЛІЙ (21.01-19.02).** Виникає необхідність переглянути стосунки та партнерські домовленості, звертаючи увагу на те, що потребує оновлення чи уточнення. Взаємодія та співпраця з іншими людьми виходять на перший план. Трохи пізніше вдається відновити баланс і знайти спільну мову з іншими людьми там, де раніше це було непросто.



**РИБИ (20.02-20.03).** Незважаючи на розпал літа, потрібно приділяти більше уваги робочим процесам. Може з'явитися бажання навести лад і скласти зручніший графік. У середині тижня вдається вирішити питання, які довго відкладалися. До кінця тижня краще уникати перевантажень — тіло та психіка можуть реагувати сильніше, ніж зазвичай.



**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](mailto:sergiy229@ukr.net)  
[gazeta-sd@ukr.net](mailto: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: 20.07.2026 р.

Тираж: 4570 шт.

Замовлення: № 26 13 29