



РІВНЕНСЬКИЙ ЖУРНАЛ УСПІШНИХ ЛЮДЕЙ

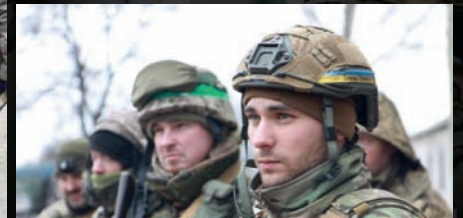
для рівнян

РІВНЯНИ

№1 (34), 2023



**МИ БОРЕМОСЯ
ЗА ЗДОРОВ'Я ТА ЖИТТЯ
КОЖНОЇ ЛЮДИНИ,
ЯКА ЗВЕРТАЄТЬСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ**



ФОРТЕЦЯ БАХМУТ

ДЯКУЄМО ТИМ, ХТО БОРОНИТЬ НАШУ ЗЕМЛЮ
ТА ДАРУЄ НАМ ВІРУ У ПЕРЕМОГУ!



РІВНЯНИ

для рівнян
№1 (34), 2023



НА ОБКЛАДИНЦІ:

Григорій МАКСИМ'ЯК,
Тетяна ЩЕГЛОВСЬКА,
Лілія КУРУШИНА,
Руслан БОКІЙ,
Максим КУБА

Шеф-редактор

Віктор ДАНИЛОВ

Дизайн та верстка

Роман ЦВИНТАРНИЙ
Світлана ДЕРПАК
Сергій ШАГОФЕРОВ

Автори текстів

Олександр ШЕВЧУК
Ольга ЛІРНИК
Дарина ШЕВЧУК
Вікторія ДЖУС
Вікторія КРАСУЦЬКА

Коректор

Галина ЦУКАНОВА

Фотографи

Сніжана Никончук
Наталія ЯКИМЧУК
Надя КУЗІЧКІНА

Рекламний відділ

Олена КОПИЦЯ
Ірина ЛАВРЕНЮК
Світлана СТЕПАНЮК
Яна СІБИШ
Мирослава СТРОЧИНСЬКА
Марина КУШНІРУК

Засновник, видавець

ТОВ "Видавничий дім "ОГО"
33028, м. Рівне,
вул. Шкільна, 2
тел. (0362) 433-777

Друкарня

ПП "Поліграфінтер"
33024, м. Рівне,
вул. Ньютона, 29
тел. (0362) 62-14-39

Свідоцтво про реєстрацію:

РВ 698/249-ПР
від 06.03.2018 року

Тираж відповідно
до замовлення.

ого

ПРИЙМІТЬ ЩИРІ ВІТАННЯ З НАГОДИ МІЖНАРОДНОГО ЖІНОЧОГО ДНЯ, дня весни, вдячності, краси та жіночності!



*Нехай цей день стане ще одним приводом нагадати вам про вашу
значимість, важливість, подякувати за ваш внесок у перемогу.*

*В період війни жінки воюють на фронті та волонтерять, захищають
країну від ворога, плетуть сітки та всіляко наближають день перемоги.*

*Дякую тим, хто на передовій, дякую тим, хто працює,
хто лікує, хто тримає свій фронт та виховує дітей!*

*Дякую тим, хто тримає інформаційний фронт -
команді видавничого дому ОГО та журналу Рівняни.*

*Хай здійсниться ваша найбільша мрія - перемога.
Мирного неба над головами та Божого благословення.*

Засновник видавничого дому ОГО Віктор Данилов.



МИ БОРЕМОСЯ ЗА ЗДОРОВ'Я ТА ЖИТТЯ КОЖНОЇ ЛЮДИНИ, ЯКА ЗВЕРТАЄТЬСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ



У цьому інтерв'ю ми поспілкуємося з лікарями Комунального підприємства "Рівненський обласний протипухлинний центр" Рівненської обласної ради. Ця медична установа відома не одному поколінню рівнян. Вона має свою багаторічну історію розвитку та становлення; пережила безліч змін та реформуваль, як і інші медичні заклади країни, більш ніж за півстолітній проміжок часу. Заклад, який заслужено претендує на першість у Північно-Західному регіоні, адже зумів достойно прийняти виклики сучасного етапу реформування медичної галузі в Україні та в найкоротші терміни, швидко і безболісно трансформувався з онкологічного диспансеру у високоспеціалізований заклад третинного рівня з надання онкологічної допомоги населенню не тільки області, а й усієї країни.

Онкологічна патологія займає перше місце серед усіх захворювань людства. І з кожним роком, на жаль, вік пацієнтів молодшає. Одним із невідомих симптомів є повна відсутність або слабо виражений на початкових стадіях больовий симптом. Це один із підступних моментів онкологічної патології, завдяки чому пацієнти не завжди виявляють захворювання на ранніх стадіях.

Багато видів раку піддаються лікуванню та навіть повністювиліковні, особливо якщо якомога раніше виявити хворобу й почати лікування.

Саме тому важливо регулярно проходити обстеження. **Рівненський обласний протипухлинний центр** має у своєму підпорядкуванні цілий арсенал сучасних засобів та методів для діагностування захворювання на початкових стадіях та у доклінічному періоді.

Головним лікарем закладу впродовж майже 40 років є заслужений лікар України, член правління національної асоціації онкологів України, хірург-онколог вищої кваліфікаційної категорії **Григорій МАКСИМ'ЯК**.

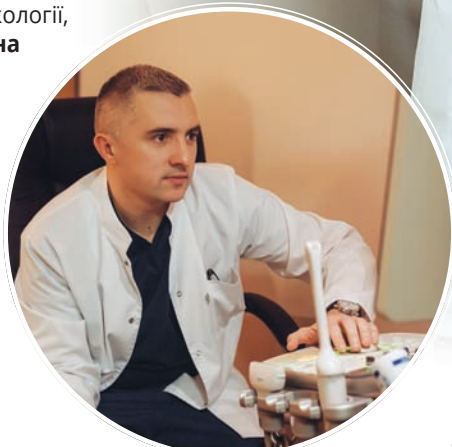
Кожна жінка протягом життя має середній ризик розвитку раку молочної залози. Тому що жіноча стать – це фактор ризику. А ось про те, як часто відвідувати мамолога, що впливає на розвиток раку молочної залози розповіли хірург-онколог вищої кваліфікаційної категорії, заступник головного лікаря з хірургічної роботи **Лілія КУРУШИНА** та лікар вищої кваліфікаційної категорії, хірург-онколог планово-консультативного поліклінічного відділення, відділення пухлин молочної залози, голови та шиї **Руслан БОКІЙ**.

Одним із важливих методів у сучасному лікуванні онкологічних захворювань є променева терапія. Про те, які ракові захворювання лікують за допомогою променевої терапії та як відбувається сам процес лікування, які сучасні методики опромінювання застосовують фахівці – розповість завідувачка Центру клінічної онкології, лікар-променевої терапії, клінічний онколог **Тетяна ЩЕГЛОВСЬКА**.

Ключовим фактором успішності лікування онкологічних захворювань є згодом швидша діагностика раку. Успішне лікування захворювань безпосередньо залежить від якісної та достовірної діагностики. Тільки використання сучасних технологій та методів діагностики гарантує точний діагноз. Ця проста істина особливо важлива в разі діагностики та лікування онкологічних захворювань, а розповідь про сучасні методи та види діагностики лікар УЗД планово-консультативного поліклінічного відділення **Максим КУБА**.

Спілкувалася Вікторія Красуцька

Доведено: якщо пролікувати хворобу на ранньому етапі, то позитивний результат забезпечений. А от при пізньому виявленні, коли захворювання досягло третьої, і тим більше четвертої стадії, необхідні величезні зусилля лікарів, самих хворих, їхніх рідних, чималі фінансові витрати. При цьому шансів на одужання, на жаль, дуже мало. Рак – це далеко не вирок. Потрібно пам'ятати, що новоутворення – це хронічна хвороба, яка, як будь-яка хронічна хвороба, на ранніх стадіях успішно лікується.



Григорій МАКСИМ'ЯК:

ПОДБАЙТЕ ПРО СЕБЕ СЬОГОДНІ ЗАРАДИ ЗДОРОВОГО МАЙБУТНЬОГО

Щорічно вперше ставлять діагноз "злоякісне новоутворення" майже трьом тисячам мешканців області. Натомість щодня більш як сотні нових випадків раку в українців можна уникнути! Що ж може зробити кожен з нас сьогодні, щоб не захворіти на рак завтра? Відмовитись від шкідливих звичок, перейти до здорового способу життя. А ще – пам'ятати, що раз на рік, а краще раз на пів року, необхідно відвідувати лікаря для профілактичного огляду.

- ГРИГОРІЮ ІВАНОВИЧУ, Є ОНКОЛОГІЯ ЧІТКО ВИРАЖЕНА, А Є БЕЗСИМПТОМНА. ЯК РОЗПІЗНАТИ БЕЗСИМПТОМНИЙ РАК?

– Як такої симптоматики немає. Особливо це стосується наявності доклінічного перебігу захворювання. Проте, є категорія пацієнтів, де прояви злоякісного процесу "маскуються" і не проявляють себе яскраво та знаходяться у "стертій формі" на фоні перебігу цукрового діабету, важких хронічних захворювань, різних системних захворювань, ВІЛ-СНІД та при прийомі ряду специфічних лікарських засобів.

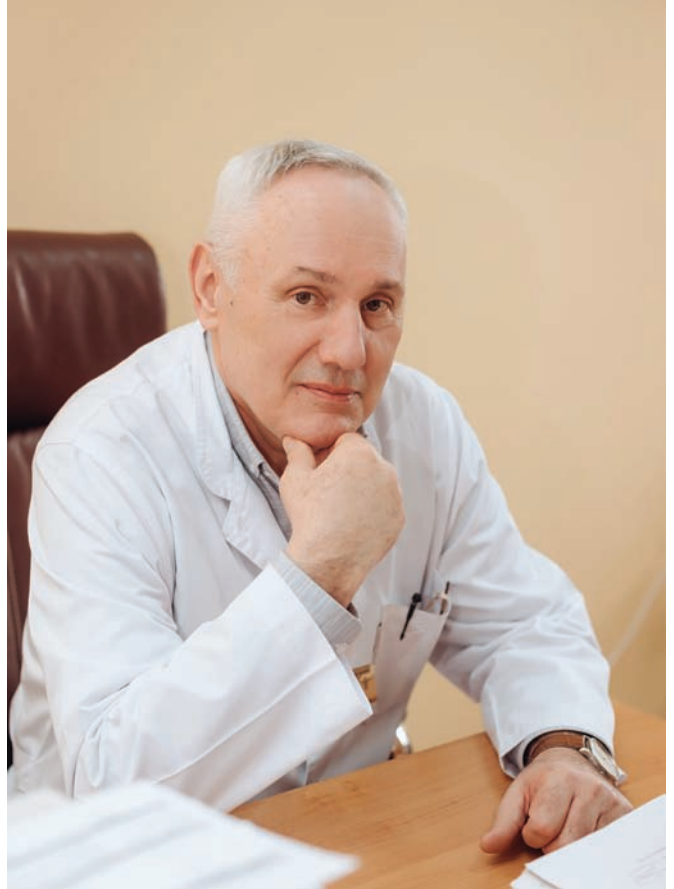
Безсимптомний рак – це практично "випадкова знахідка" у 70-75% при обстеженні пацієнта з неонкологічними захворюваннями. Ще до 25% діагностується він у пацієнтів, які сумлінно, регулярно і цілеспрямовано проходять планові профілактичні та медичні огляди. 3-5% припадає на людей, які, за складом характеру (є й такі), мають особисту впевненість, що у них пухлинне захворювання.

У чоловіків рак грудей розвивається рідко, але швидше, ніж у жінок, оскільки у них мало тканини у грудних залозах. І ракові клітини швидко поширюються в навколишні тканини. Перебігає хвороба, як правило, в агресивній формі.

- ЯКА СИМПТОМАТИКА ЗЛОЯКІСНИХ НОВОУТВОРЕНЬ? НА ЩО СЛІД ЗВЕРНУТИ УВАГУ?

– Симптомів та клінічних проявів злоякісних новоутворень є дуже багато, і вони різні. Проте, є моменти, на які найперше треба звернути увагу пацієнту, родичам, медпрацівникам:

- Затяжний кашель, задишка або труднощі при ковтанні.
- Зміни у звичній роботі кишківника. Раптово почалися запори або, навпаки, часті напади діареї – особливо, якщо у випорожненні можна помітити сліди крові.
- Несподівані кровотечі – кров у мокротинні при кашлянні або в сечі, невеликі виділення крові з піхви, прямої кишки.
- Незрозуміла втрата ваги – втрата понад 4 кілограми за тиждень-два без об'єктивних причин.



Рак молочної залози не розвивається через носіння бюстгальтера, вживання цукру, кави або глютену. У 90% випадків він виникає спонтанно, незалежно від віку і статі.

- Лихоманка, яка наростає в часі та тривало турбує – симптом розповсюдження пухлини в організмі; може бути ранньою ознакою лейкемії або лімфоми.
 - Тривала безпідставна втома, яка не минає після відпочинку – це одна з ранніх ознак раку.
 - Біль – може вказувати на рак яєчників, підшлункової залози або кишківника, рання ознака пухлин кісток або яєчок.
 - Поява нових родимок – або заміна вже наявних (розміру, форми кольору), їх ущільнення, виділення на поверхні, випадіння волосин на родимці.
 - Зміни у стані шкіри – потемніння шкіри, жовтий колір шкіри та очей, почервоніння, що не зникає, свербіж, посилення росту волосся.
 - Порушення роботи кишківника та сечового міхура – тривалі закрепи, проноси, кров у калі, здуття живота (також є одним з симптомів раку яєчників), біль під час сечовипускання, часті позиви до сечовипускання, кров у сечі.
 - Виразки, що не загоюються – на шкірних покривах та в ротовій порожнині.
 - Білі плями у ротовій порожнині та на язиці – передракові стани ротової порожнини.
- Чіткої градації, коли і при яких видах раку виникають певні симптоми, немає.

Рак – це не ГРВІ та навіть не ВІЛ. Тому якщо ви живете в одному приміщенні з людиною, яка хвора на будь-яке онкологічне захворювання – ви 100% не зможете заразитись раком.

- ЯКІ НАЙБІЛЬШ ПОШИРЕНІ ВИДИ ОНКОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ?

- Серед злоякісних новоутворень домінують:
 - рак шкіри;
 - злоякісні захворювання дихальної системи (трахеї, бронхів та легень);
 - рак молочної залози (найпоширеніший серед жіночого населення);
 - пухлини шлунково-кишкового тракту: шлунка, товстого кишківника, прямої кишки;
 - гемабластози (злоякісні новоутворення лімфоїдної кровотворної систем та споріднених тканин);
 - злоякісні новоутворення сечовивідних шляхів, жіночих та чоловічих статевих органів.

Щорічно, при первинному виявленні, вони складають 73-75% від всієї кількості встановлених діагнозів.

На сьогодні нешкідливість методу ультразвукової діагностики повністю доведена. Що стосується онкології, тут скоріше навпаки. Завдяки УЗД можливо виявити пухлини ще на ранніх стадіях.

- ОНКОЛОГІЯ МОЛОДШАЄ?

- Онкологія – вже не хвороба людей старшого віку, рак помітно молодшає. Відмічено, що у Рівненській області за останні 10 років відбувся зсув початку росту онкологічної захворюваності за віком з категорії 35 років і старші до категорії 25 років і старші.

У чоловіків все частіше в молодому віці почали діагностувати злоякісні новоутворення шлунково-кишкового тракту, сечостатевої системи, кісток та сполучної тканини, меланому.

У жіночого населення – злоякісні новоутворення шлунково-кишкового тракту, жіночої статевої сфери, молочної залози та меланомні ураження.

Раджу не ігнорувати профілактичні обстеження та принаймні організувати "дні здоров'я" для себе та рідних, з регулярним оглядом у лікарів. І не для того, щоб почути страшний діагноз, а перш за все переконатися, що ви здорові, й бути спокійними за майбутнє.

Дуже часто від невігласів можна почути, що найкраще для діагностики кольорове УЗД. Такого поняття взагалі не існує. Кожен сучасний апарат має кольоровий доплер, який визначає кровотік.

- РАК ВИЛКОВНИЙ?

- Цю хворобу неможливо спрогнозувати, тому і першочерговим завданням є виявлення її на ранніх стадіях.

Статистика свідчить, що перша стадія раку в ряді локалізацій, на 90-100%, виликівна. У другій стадії відсоток одужань в середньому вже до 60-70%. На третій стадії – 30-40%. А у четвертій стадії – перспектива негативна.

Рак – це далеко не вирок. Новоутворення – це хронічна хвороба, яка, як будь-яка хронічна хвороба, в ранніх стадіях лікується – й успішно. Тим більше, при сучасних можливостях онкології, зокрема в нашому протипухлинному центрі, де ми маємо великий спектр засобів надання спеціалізованої допомоги. Коли пацієнт вже знає про свій діагноз, необ-

Еластографія – метод УЗД, який дозволяє визначити тільки ступінь жорсткості (еластичності) виявлених утворень, а встановити злоякісне чи доброякісне утворення може тільки біопсія.

хідно не піддаватися паніці та неприємним думкам. Зразу ж і обов'язково звернутися до лікаря-фахівця, який підкаже, що і як робити далі.

Тільки лікар онкологічної установи може поставити вам правильний діагноз, оцінити ваш загальний стан і надати допомогу, яка приведе до позитивного результату. Це – доведена аксіома!

Так, процес лікування тривалий. Для кожного хворого – свій. Методик – багато. Ми рухаємося до Європи, і тому, вже більш як двадцять років в роботі застосовуємо та впроваджуємо передовий міжнародний досвід. І отримуємо приголомшливі результати.

Кожен, хто переборов рак, не хоче, щоб він повернувся знову. Але і таке може статися, незалежно від наших бажань, локалізації пухлини та отриманого лікування. Тому також важливо дотримуватись рекомендацій профільного фахівця, проходити своєчасну діагностику протягом п'яти років після лікування та не нехтувати періодичними профілактичними оглядами у сімейного лікаря й наших фахівців.

Спілкувалася Вікторія Красуцька

Злоякісні захворювання різняться передусім тим, із якої тканини вони спочатку походять. Відповідно до тканин організму злоякісні пухлини діляться на: карциному (власне рак) – походить з епітеліальних клітин; меланому – з меланоцитів (пігментних клітин шкіри); саркому – зі сполучної тканини, кісток та м'язів; лейкоз – зі стовбурових клітин кісткового мозку; лімфому – з лімфатичної тканини; тератому – із зародкових клітин; гліому – із гліальних клітин; хоріонкарциному – з тканини плаценти.



Руслан БОКІЙ:

ВЧАСНЕ ЛІКУВАННЯ ДАЄ ЖІНЦІ ШАНС

на повноцінне, довге та
здорове життя

Жіночі груди – найпривабливіша частина жіночого тіла, але це дуже ніжний орган. Він вимагає особливої уваги і, при необхідності, лікування, тому що може бути легко пошкоджений. Найнебезпечніше захворювання, яке загрожує жіночим грудям – рак молочної залози.

– РУСЛАНЕ СТЕПАНОВИЧУ, ЩО ТАКЕ МОЛОЧНА ЗАЛОЗА ТА ЯКА ЇЇ БУДОВА?

– Розпочнемо з того, що молочна залоза – це залоза зовнішньої секреції, що виробляє молоко. Вона складається із залозистої тканини, яка розділена сполучною та жировою тканинами на 15-20 частин, кожна з яких розділена на більш дрібні часточки. Від кількості жирової тканини залежить форма та об'єм молочних залоз.

– ЧОМУ ВИНИКАЄ РАК МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ?

– Рак молочної залози виникає, коли клітини в тканинах молочної залози змінюються і продовжують розмножуватися. Ракова клітина – це атипова клітина, яка відрізняється швидкістю поділу. Ці аномальні клітини накопичуються разом та утворюють пухлину.

“ На перших стадіях рак молочних залоз розвивається безсимптомно.

– ЯКІ ІСНУЮТЬ КЛАСИФІКАЦІЇ ПУХЛИН МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ?

– Пухлини поділяються на доброякісні та злоякісні. Доброякісні (не поширюються за межі залози та не становлять загрози для життя) – кисти (порожнина у тканині молочної залози заповнена секретом), фіброаденома (утворення, що складається зі сполучної та залозистої тканин та має капсулу). Гінекомастія – збільшення грудних залоз у чоловіків, зумовлене розростанням залозистої тканини грудної залози. Папілома протоки залози (утворення, що походить із клітин протоки, що проявляється кров'яними виділеннями із соска). Злоякісні пухлини – це рак та саркома молочної залози.

– РУСЛАНЕ СТЕПАНОВИЧУ, ЯК ШВИДКО РОСТЕ ПУХЛИНА?

– Онкологічні захворювання можуть розвиватися з різною швидкістю. У більшості випадків на ранній стадії пухлина росте досить повільно та ніяк не проявляється. Цей етап може тривати до одного-двох років. Але також відомі випадки, коли новоутворення виростало за кілька місяців. Саме тому, щоб мати шанс діагностувати рак на ранній стадії, пацієнтам рекомендують регулярно проходити профілактичні обстеження. Особливо важливо це при наявності захворювання у близьких родичів та інших факторів ризику.

Час, за який пухлина може перейти з однієї стадії в іншу,



також індивідуальний. Він залежить від агресивності клітин, правильності діагнозу та підбору лікування, а також його ефективності та загального стану здоров'я пацієнта. У деяких випадках рак розвивається швидко та вже через кілька місяців дає метастази, а в інших уповільнює своє зростання і добре піддається лікуванню.

– ЯКІ СИМПТОМИ ПУХЛИН МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ? НА ЩО ПОТРІБНО ЗВЕРНУТИ УВАГУ В ПЕРШУ ЧЕРГУ?

- До тривожних симптомів належить:
 - збільшення та деформація молочних залоз;
 - поява нових ущільнень;
 - непрозорі (жовтуваті) або кров'яністі виділення із соска;
 - болючість та потовщеність соска;
 - поява виразок на сосках;
 - стягнення, провалювання або усихання сосків;
 - збільшення підпахвових або надключичних лімфатичних вузлів.

– НАСКІЛЬКИ ЙМОВІРНО, ЩО ПУХЛИНА ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ З'ЯВИТЬСЯ ПОВТОРНО?

– Ремісія означає, що хвороба майже переможена. У пацієнта немає активного вогнища захворювання і симптомів, але він потребує регулярної діагностики, оскільки не можна виключити ризик рецидиву, лікування залежить від багатьох факторів, але одним з ключових є час постановки діагнозу. Чим раніше діагностовано рак, тим вища ймовірність одужання. Так, при онкології 1-ї стадії 5-річна виживаність може досягати 90%. При 2-й та 3-й стадії раку прогноз помірно сприятливий. При 4-й стадії ймовірність ремісії значно нижча через розвиток метастаз та поширення злоякісних клітин по всьому організму.

– РУСЛАНЕ СТЕПАНОВИЧУ, ХТО ПЕРЕБУВАЄ У ФАКТОРІ РИЗИКУ РОЗВИТКУ РАКУ МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ?

– До факторів ризику захворіти на рак можна віднести багато чинників, але я зверну увагу на найголовніші:

- вік (понад 40 років);
- спадкова і сімейна схильність (жінки, у яких матері або сестри хворіли на рак молочної залози, мають значно більше шансів захворіти на ту ж хворобу);
- пізня менопауза;
- ранній початок менструацій (до 12 років);
- народження першої дитини у віці понад 30 років;
- переривання вагітності;
- раніше перенесений рак молочної залози або рак яєчників;
- зайва вага, ожиріння.

Спілкувалася Вікторія Красуцька

“ Рак молочної залози – це найбільш розповсюджена форма онкології у світі.

Тетяна **ЩЕГЛОВСЬКА:**

ПРОМЕНЕВА ТЕРАПІЯ – ЦЕ БЕЗБОЛІСНЕ ТА ЕФЕКТИВНЕ ЛІКУВАННЯ ОНКОЛОГІЇ

Променева терапія як спосіб лікування злоякісних пухлин входить до більшості сучасних протоколів. У світовій практиці променева терапія показана у більш ніж 70% випадків онкологічних захворювань. Вона може застосовуватися як самостійно, так і в поєднанні з іншими методиками лікування (такими як хірургічне втручання, хіміотерапія або гормональна терапія, які підбираються для кожного індивідуально. Застосовуючи сучасні технології у променевій терапії, сьогодні можна домогтися максимально ефективного результату лікування з мінімальним впливом на тканини й органи, що оточують пухлину, а також зберегти звичний образ і темп життя.

– ТЕТЯНО ДМИТРІВНО, ЧИ ІСНУЄ У ПРОМЕНЕВІЙ ТЕРАПІЇ ПРИНЦИП, ЯКОГО ВИ, ЯК ФАХІВЕЦЬ, НЕУХИЛЬНО ДОТРИМУЄТЕСЬ ПІД ЧАС ЛІКУВАННЯ ПАЦІЄНТА? ЯКЩО ТАК, ТО ЯКИЙ?

– Основний принцип в радіології, як і в усій медицині, латинською звучить так: "Noli nocere!", що у перекладі українською означає: "Не нашкодь!"

Лікування проводиться переважно амбулаторно і займає в середньому не більше 30-ти хвилин на день.

– В ЧОМУ СУТЬ ПРОМЕНЕВОЇ ТЕРАПІЇ?

– Опромінення. Але, основною метою опромінення є безпосередній вплив іонізуючого випромінювання на патологічно змінені тканини та органи, внаслідок чого незворотно пошкоджується фізична та хімічна структура ракових клітин у ділянці локального впливу променів, тобто в ділянці, яка безпосередньо піддається опроміненню. Попри те, що абсолютно здорові клітини під впливом променів також зазнають пошкодження, їхня здатність до відновлення (регенерації) незрівнянно вища, аніж у ракових клітин, тому з часом їхня кількість відновлюється до необхідної. З цього випливає, що під час проведення курсу променевої терапії пацієнтам з пухлинною патологією слід застосовувати такі методики опромінення, які мінімізують негативний вплив променів на життєво важливі (критичні) органи та здорові тканини організму.

– ЯКА ПРОМЕНЕВА ТЕРАПІЯ ЗАСТОСОВУЄТЬСЯ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ НЕПУХЛИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ?

– До появи сучасних високотехнологічних методів та методик лікування непухлинних захворювань впродовж багатьох десятиріч успішно застосовували й надалі продовжують застосовувати рентгенотерапію – методику опромінювання з використанням променів, що генеруються рентгеновською



трубкою (їх ще називають X-променями або пулюївськими променями, на честь видатного українця Івана Пулюя, якого вважають першовідкривачем цього виду променів). Методика даного виду опромінення буває напівглибокою та глибокою і розрахована відповідно до рівня залегання патологічного процесу в тілі пацієнта. Рентгенотерапія може застосовуватися як самостійний метод лікування, так і в поєднанні з іншими видами лікування, такими як хірургічне лікування, медикаментозна терапія, фізіотерапевтичне лікування, лазерна терапія, ударно-хвильова терапія тощо.

– ТЕТЯНО ДМИТРІВНО, ЯК ВІДБУВАЄТЬСЯ ЛІКУВАННЯ ЗЛОЯКІСНИХ НОВОУТВОРЕНЬ МЕТОДОМ ПРОМЕНЕВОЇ ТЕРАПІЇ?

– Лікування на лінійному прискорювачі (а це один із сучасних апаратів для дистанційної променевої терапії, який використовується в ЦКО) починається ще на етапі підготовки. Він полягає насамперед у ретельному діагностичному обстеженні пацієнта (КТ, МРТ) та проведенні первинної топометрії прогнозованої ділянки опромінення. На підставі отриманих результатів медичні фізики разом із променевими терапевтами (радіологами) розробляють план променевої терапії. У кожному конкретному випадку захворювання кількість лікувальних сеансів (фракцій) для пацієнта розраховується індивідуально.

У плані лікування вказується точна доза іонізуючого випромінювання, яка має бути спрямована на пухлину під час кожного із сеансів упродовж усього курсу лікування.

– РОЗКАЖІТЬ ПРО ХІМІЕПРОМЕНЕВУ ТЕРАПІЮ

– Сьогодні у світовій онкології все частіше застосовують одночасне поєднання променевої терапії на тлі хіміотерапевтичного лікування.

Це поєднання і називають терміном "хімієпроменева терапія". Це світовий стандарт у лікуванні цілої низки злоякісних новоутворень, який дає досить відчутний позитивний результат.

– ТЕТЯНО ДМИТРІВНО, ПАЦІЄНТИ МОЖУТЬ ОСТАТОЧНО ОДУЖАТИ ПІСЛЯ ТАКОГО ЛІКУВАННЯ БЕЗ ОПЕРАЦІЇ?

– Так! І такі випадки в нашому ЦКО, на щастя, не поодинокі! Повний курс хімієпроменевої терапії, проведений в оптимальні терміни та у відповідності до міжнародних стандартів і протоколів лікування, навіть при 2-й або й 3-й стадії здатний повністю позбавити пацієнта хвороби. У ряді випадків, коли у пухлинний процес залучені не тільки орган-мішень, а й регіонарні лімфатичні вузли, видалити які хірургічним шляхом неможливо, опромінення, проведене разом з хімієтерапією, виключає необхідність проведення операції.

Спілкувалася Вікторія Красуцька

Лілія КУРУШИНА:

ЗДОРОВІ ТА КРАСИВІ ГРУДИ – ЦЕ РЕАЛЬНО!

Напевно, немає у світі жінки, яка, дізнавшись, що у неї рак молочної залози, не спитала б: “Лікарю, що буде з моїми грудьми після операції?” Відповідь на це питання дає сучасна онкопластична хірургія. Фахівці, які працюють у цій галузі, можуть видалити пухлину та зберегти жінці красу грудей, що є надзвичайно важливо.

– РОЗПОЧІМО НАШУ РОЗМОВУ З ЛІКАРЕМ З ПИТАННЯ, ЯКЕ ЦІКАВИТЬ, БЕЗ ПЕРЕБІЛЬШЕННЯ, БАГАТЬОХ. ЛІЛІЄ ГЕОРГІЇВНО, ВІД ЧОГО ЗАЛЕЖИТЬ УСПІШНЕ ЛІКУВАННЯ?

– Насамперед від вчасної діагностики на ранніх стадіях. Від типу пухлини, від рецепторного статусу. І надважливо – це від довіри пацієнта до лікаря та віри у власну перемогу над хворобою. З досвіду скажу, що позитивно налаштовані пацієнти мають кращі результати.

– ПОГОВОРІМО ПРО ЕСТЕТИЧНУ ТА ПЛАСТИЧНУ ХІРУРГІЮ ГРУДЕЙ. ШО ЦЕ ЗА ХІРУРГІЯ ТА КОЛИ ЇЇ ВИКОРИСТОВУЮТЬ?

– Пластична та естетична хірургія є однією з методик оперативного лікування для відновлення форми та розміру молочної залози, для збільшення або зменшення розмірів молочної залози та виправлення певних косметичних недоліків як при пухлинних ураженнях, так і з метою естетики.

Позитивно та оптимістично налаштовані пацієнти мають кращі результати в лікуванні.

– ЛІЛІЄ ГЕОРГІЇВНО, РОЗКАЖІТЬ ПРО ПЛАСТИКУ ПІСЛЯ ВИДАЛЕННЯ МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ

– Після повного видалення молочної залози залишається поперечний рубець та має місце дефіцит шкірних покривів. Відновлення молочної залози можливе за допомогою власних тканин, коли береться лоскут з інших ділянок тіла зі шкірним покривом, що переміщується на місце видаленої молочної залози або за рахунок встановлення в ложе експандера – приладу для розтягнення шкірного лоскута до потрібного розміру. Другим етапом у цей простір встановлюється імплант. У разі, якщо видаляється молочна залоза зі збереженням шкірних покривів, проводиться встановлення імпланту одномоментно. Командою кваліфікованих фахівців у нашому закладі такі операції ми виконуємо близько 10 років. Це дає жінці більше впевненості та відчуття жіночності.

– ЯКІ ПОКАЗАННЯ ДО ТАКОЇ ПЛАСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ?

– Це пухлинні патології – як доброякісні, так і злоякісні. Це косметичні дефекти у вигляді асиметрії щодо розвитку

Ідеального методу лікування не існує, оскільки кожна пухлина вимагає своєї тактики спеціалізованої терапії.



Кожна жінка після 40 років має робити обстеження грудей самостійно, щорічно – у лікаря, раз на два роки робити мамографію.

молочних залоз, надмірного розміру чи значного опущення грудей. Часто ми поєднуємо різні методики, коли з однієї сторони є рак, а на іншій залозі виконуєш естетичну операцію, щоб вони були однаковими.

– ЛІЛІЄ ГЕОРГІЇВНО, ЯКІ ПОКАЗИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ МАСТЕКТОМІЇ ?

– Наявність раку молочної залози вже може бути показом до мастектомії, але в медичній практиці, на даний, час виконується при поширених процесах або при бажанні власне пацієнтки. Частіше виконуються підшкірні мастектомії.

– СКІЛЬКИ ЧАСУ ЗАЙМАЄ РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ ПРОВЕДЕНОЇ ВІДНОВНОЇ ОПЕРАЦІЇ?

– Це займає близько місяця, іноді півтора. До шести місяців є певні обмеження.

– ШО ТАКЕ ПРОФІЛАКТИЧНА МАСТЕКТОМІЯ?

– Це оперативне втручання, при якому проводиться видалення молочної залози з протилежної сторони при раку однієї залози або видалення тканини молочних залоз з метою запобігання розвитку раку молочних залоз при наявності спадкових BRAC - мутацій.

– ПИТАННЯ, ЯКЕ ХВИЛЮЄ БАГАТЬОХ ЖІНОК: ЧИ МОЖНА ВЗАГАЛІ УНИКнути МАСТЕКТОМІЇ ПРИ РАКУ ГРУДЕЙ?

– У теперішній час впевнено можемо сказати “ТАК”, якщо пухлина не є місцево поширеною та відсутні віддалені метастази.

– ЛІЛІЄ ГЕОРГІЇВНО, ПІДСУМОВУЮЧИ НАШУ РОЗМОВУ, ХОЧУ ЗАПИТАТИ: РАК МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ ВИЛІКОВНИЙ?

– Ще років двадцять тому я, мабуть, сказала б, що ні. В онкології важко говорити про повне виліковування. Це стан ремісії, що може тривати десятки років. Так от, при виявленні пухлинних процесів без ознак віддаленого метастазування та завдяки розробці новітніх препаратів можна, на даний час, впевнено говорити про тривалі ремісії.

Спілкувалася Вікторія Красуцька

Максим КУБА:

ВЧАСНА ДІАГНОСТИКА ВИЯВЛЯЄ ОНКОЛОГІЧНУ ПАТОЛОГІЮ

Усі, без винятку, онкологічні процеси на початкових стадіях ніяк себе не проявляють, вони безсимптомні. А тому найбільш високі шанси позбутися хвороби – діагностувати онкологічне захворювання на ранніх стадіях. Важливу роль у такому процесі діагностики відіграє сучасне обладнання та новітні методи дослідження.

- МАКСИМЕ КОСТЯНТИНОВИЧУ, РОЗКАЖІТЬ ПРО СУЧАСНІ МЕТОДИ ПРОМЕНЕВОЇ ДІАГНОСТИКИ. У ЧОМУ ВОНИ ПОЛЯГАЮТЬ?

- Найбільш ефективними та сучасними методами діагностики онкологічних захворювань є проведення УЗД (ультразвукове дослідження), КТ (комп'ютерна томографія) і МРТ (магнітно-резонансна томографія).

Ультразвукова діагностика – це неінвазивний метод дослідження організму за допомогою височастотних ультразвукових хвиль. Ці хвилі надходять до організму й відби-

Перші патологічні зміни в організмі можна виявити, використовуючи УЗД.

ваються до датчика, він сприймає, переробляє і виводить їх у вигляді зображення на монітор.

Комп'ютерна томографія – метод діагностики онкологічного захворювання, при якому відбувається багатшарове сканування за рахунок рентгенівських променів.

Магнітно-резонансна томографія – томографічний метод дослідження внутрішніх органів і тканин з використанням фізичного явища, ядерного магнітного резонансу.

- У ЧОМУ САМЕ ПОЛЯГАЄ ВІДМІННІСТЬ МЕТОДІВ СКТ ТА МРТ?

- Головна відмінність МРТ від КТ полягає не тільки в принципі дії, а й в тому, що МРТ краще сприймає м'які тканини, а СКТ – кісткові структури.

- ПАНЕ МАКСИМЕ, А В ЯКИХ ВИПАДКАХ ЗАСТОСОВУЮТЬ ДІАГНОСТИКУ З ВВЕДЕННЯМ КОНТРАСТНИХ РЕЧОВИН?

- При СКТ або МРТ, коли є підозра на онкологічну патологію, обов'язково обстеження мають проводитись з контрастними речовинами.

- МАКСИМЕ КОСТЯНТИНОВИЧУ, В ЧОМУ ПЕРЕВАГИ МЕТОДУ УЗД ПЕРЕД СКТ ТА МРТ?

- Однією з головних переваг УЗД вважається



Незалежно від того, є скарги чи вони відсутні, УЗД з профілактичною метою варто проводити щонайменше один раз на рік.

ся безпечність цього методу дослідження, він не має променевого навантаження. Тому дослідження можна проводити всім, хто його потребує (у тому числі вагітним та дітям). Окрім цього, УЗД можна робити хоч щодня. Також до переваг УЗД можна віднести наступне:

- швидкість проведення процедури та її безболісність;
- швидке отримання результатів дослідження;
- висока інформативність;
- можливість виявлення захворювань на ранній стадії;
- проведення біопсій під контролем УЗД.

- А ЩО НАЙЧАСТІШЕ ДОСЛІДЖУЄТЕ?

- Найчастіше доводиться обстежувати молочну та щитоподібну залозу, органи черевної порожнини, трансвагінальне, трансректальне обстеження, а також лімфатичні вузли.

- МАКСИМЕ КОСТЯНТИНОВИЧУ, ЩО САМЕ ВАРТО ПРОФІЛАКТИЧНО ОБСТЕЖУВАТИ?

- Обов'язково потрібно проводити комплексний огляд органів черевної порожнини, обстежувати щитоподібну залозу; жінкам варто один раз в рік обстежувати молочні залози та проводити трансвагінальне УЗД, а чоловікам – передміхурову залозу.

Не варто забувати, що всі онкологічні процеси на початкових стадіях ніяк себе не проявляють: візуально нічого не змінюється, нічого не болить, нові відчуття не з'являються. А от помітити перші патологічні зміни в органах та системах можна за допомогою УЗД. І це дуже часто дозволяє пацієнту отримати більш ощадливе для його здоров'я лікування.

Тож я не просто раджу з профілактичною метою проходити УЗД, а наполегливо рекомендую! Краще захворювання профілактикувати, попередити, аніж потім, дорогою ціною, в усіх сенсах, їх лікувати.

Спілкувалася Вікторія Красуцька

Всі онкологічні процеси на початкових стадіях ніяк себе не проявляють, вони безсимптомні.





SISTERS



НАШІ КЛІЄНТИ
ЧЕКАЮТЬ SISTERS
У КОЖНОМУ МІСТІ!



В період війни вони власним прикладом доводять, що бізнес не просто має, а повинен працювати. Вони не тільки змогли встояти у складний час, а й розширити діапазон своєї роботи завдяки відкриттю нових магазинів та сміливим планам подальшого розвитку. Оксана БІШКО та Ілона СІЧ, засновниці ТМ SISTERS, ексклюзивно для журналу "РІВНЯНИ" розповіли про свою роботу в час війни, про поняття успіху в їхньому розумінні та амбітні плани після перемоги.

- ЯК ЗМІНИЛАСЯ ВАША РОБОТА З 24.02? ЦЕЙ РІК ВІЙНИ - ЯКИМ ДЛЯ ВАС БУВ?

Оксана: Бізнесу, як і всім українцям, довелося працювати в нових реаліях – з повітряними тривогами, новим курсом долара, до якого був прив'язаний кожен іноземний бренд.

Ілона: Були досить двоякі відчуття: з одного боку – в країні йде війна, щодня гинуть люди і взагалі багато біди, і чи актуальна взагалі наразі косметика? Але ти підприємець, ти надаєш послугу, створюєш та підтримуєш робочі місця, сплачуєш податки, і ніхто за тебе це не зробить.

Оксана: Крім того, завдяки своїй роботі ми змогли і продовжуємо донатити на потреби ЗСУ. Тому працювати треба і треба робити свій внесок у перемогу тут, в тилу.

- ЧИ НЕ ДУМАЛИ ВИ, ЩО ПІД ЧАС ВІЙНИ ЛЮДИ НЕ БУДУТЬ КУПУВАТИ ВАШУ ПРОДУКЦІЮ? НЕ БУЛО БАЖАННЯ ЗМІНИТИ СФЕРУ ДІЯЛЬНОСТІ?

Ілона: Я думаю, що відчуття невизначеності й очікування того, що буде далі, тривожило кожного. Але тривало це недовго, лише перший тиждень. Як казав наш президент, "лягати в труни і вмирати ми не збираємось". Тому який наш український дух і що він не збирається поступатись своїм, було зрозуміло вже в перші дні.

Оксана: Вже через два тижні після початку повномасштабного вторгнення ми почали виходити на роботу по кілька годин на день. Це було колективне рішення, і коли клієнти казали нам "Дякую за те, що ви працюєте", то вже взагалі не було сумнівів, що ми робимо все правильно.

- В ЯКИЙ МОМЕНТ ЗРОЗУМІЛИ, ЩО НЕ МОЖНА ЗУПИНЯТИСЯ? І ЯК ВДАЛОСЯ В ЧАС ВІЙНИ МАСШТАБУВАТИ БІЗНЕС?

Оксана: Ми зрозуміли, що догляд за собою став для українок виявом любові до себе та ментальною відрадою. Бо ж насправді ми не просто продаємо засоби для особистої гігієни, ми підбираємо догляд, який вирішує потребу, заспокоює, додає впевненості.

Ілона: Війна дала розуміння: не можна своє найкраще життя відкладати на потім. Потрібно його робити вже сьогодні. Тому якщо якісь плани з масштабування відкладались до кращих часів, то тепер ми нічого не відкладемо.

- ЯК, НА ВАШУ ДУМКУ, ДОСЯГТИ УСПІХУ? ЩО РОБИТЬ ЛЮДИНУ УСПІШНОЮ?

Оксана: Успіх починається з мрії, яка перетворюється на ціль, і ти починаєш робити кроки, щоб вона здійснилась. Тут важливо мати величезну мотивацію і не слухати критику, бути дуже працелюбним, порівнювати себе тільки з собою вчорашнім. Важливо обрати справу, яка тобі подобається. Адже над розвитком своєї справи потрібно працювати щодня і багато.

- ЧИ ВВАЖАЄТЕ СЕБЕ УСПІШНИМИ?

Ілона: Так, безумовно. Нам вдається ставити перед собою цілі та досягати їх. Ми постійно повторюємо, ніби мантру, слова про те, що все вдасться. І так воно насправді стається.

- ЯКІ ВАШІ ПЛАНИ ПІСЛЯ ПЕРЕМОГИ? ЯКІ НОВІ МІСТА ПЛАНУЄТЕ ПІДКОРИТИ ЗАРАЗ І ПОТІМ?

Оксана: Після перемоги будемо святкувати перемогу! А плани ми можемо реалізувати за будь-яких обставин. І це не просто слова, це підтверджує практика. На черзі – нові міста, в яких чекають Sisters, тому тут навіть не про підкорення йде мова – наші клієнти нас чекають у кожному місті! А ми над цим працюємо!



м.Рівне, вул. Борисенка, 3
м.Львів, вул. Бандери, 45
м.Луцьк, вул. Винниченка, 4

sisters.co.ua

Instagram: sisters_stelmakh

Instagram: sisters.skin

Ірина Чепурна:

Ми максимально **ЯКІСНО** виконуємо свою роботу, аби наші дівчатка **ЧУДОВО** виглядали



Доглядові процедури сьогодні набирають небаченої популярності. Коли іще ми були так близько до того, щоб вмиль змінити свою зовнішність на краще: прибрати зайві недоліки з обличчя, додати об'єму губам? Косметологиня Ірина ЧЕПУРНА розповідає для журналу "РІВНЯНИ", як це та інше можна зробити в її салоні. Переконує: красивою бути легко.

- ВИ ВЛАСНИЦЯ ВІДОМОГО У РІВНОМУ КОСМЕТОЛОГІЧНОГО ЦЕНТРУ, ЯКИЙ З'ЯВИВСЯ ПІСЛЯ ПОЧАТКУ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ РФ В УКРАЇНУ. ЩО СПОНУКАЛО ВАС ВІДКРИТИ ЙОГО В ТАКІ НЕЛЕГКІ ЧАСИ?

- Після повномасштабного вторгнення ми переїхали в Рівне з Харківщини. Ми не знали, що робити і як жити далі. Звісно, думали, що це тимчасово, але вийшло так, що довелося залишитись. Зі мною була моя сім'я та команда. Для сумнівів не мали часу, бо нам потрібно було жити. Тож уже через два тижні ми прийняли рішення, що будемо відкривати тут клініку. По суті, я просто перевезла в Рівне свою клініку з Харківщини. А ще - перевезла свій досвід. Я знайшла чудове приміщення, зробила в ньому невеличкий ремонт, і ми ризикнули відкритися. Звісно, це було нелегке рішення, але ми вірили у свої сили. Чому? Бо в нас була класна команда, світове навчання за плечима та багато техніки, яка чудово працює. Ми очікували, що досягнемо успіху через рік, але він прийшов значно раніше. За цей час ми стали одним із топових косметологічних центрів у Рівному, прийняли понад 1500 клієнтів, з яких багато тепер постійні, та прекрасно себе зарекомендували.

- РАЗОМ З ВАМИ ІЗ ХАРКІВЩИНИ ПЕРЕЇХАЛА Й ВАША КОМАНДА. ЯКІ ФАХІВЦІ В НІЙ ПРАЦЮЮТЬ ТА ЧОМУ ЇМ ДОВІРЯЮТЬ?

- З моменту відкриття у нас було три людини. Але одна дівчинка зі страшних причин була змушена повернутися додому, мала певне горе. Тож наразі у нас двоє косметологів: я та моя колега Аліна. Вона висококваліфікований фахівець із медичною освітою, завжди була зі мною і на Харківщині. Так, наша команда невелика, але відкрию вам секрет: найближчим часом ми плануємо взяти до себе ще одну дівчинку, оскільки не встигаємо виконувати всі обсяги роботи. А поки що так - злагоджено працюємо вдвох на чудові результати.

- ВАША КЛІНІКА НАДАЄ ПОНАД 50 ПРОЦЕДУР У СФЕРІ КОСМЕТОЛОГІЇ. РОЗКАЖІТЬ ПРО ЦІ ПОСЛУГИ. ЯКІ З НИХ КОРИСТУЮТЬСЯ НАЙБІЛЬШОЮ ПОПУЛЯРНІСТЮ?

- Дійсно, у нас максимально широкий спектр послуг, які ми надаємо. Починаючи з усіх доглядових процедур, таких як: чистка обличчя, пілінги; продовжуючи це все апаратними процедурами. В загальному, у нас 10 апаратів, які роблять нереальний результат:

- IPL
- Smas ліфтинг
- Мікроголковий рф
- Лазерна епіляція
- Неодимовий лазер
- Вакуумно-роликковий масаж
- Багатофункціональні платформи для доглядових процедур
- Міостимуляція CatioVital
- Мікродермабразія

Також у нас повний спектр ін'єкційної косметології: починаючи з контурної пластики, закінчуючи ботулінотерапією. Ми працюємо насамперед над якістю шкіри, щоб вона була без зморщок, без висипів, без пігментації. Всі найбільш важкі техніки ми виконуємо, а також працюємо із найпреміальнішими препаратами.

- СЬОГОДНІ ЧИМАЛО ДІВЧАТ ТА ЖІНОК СПРАВДІ ПОЛЮБЛЯЮТЬ КОСМЕТОЛОГІЧНІ ПРОЦЕДУРИ. ЗБІЛЬШИТИ ГУБИ, АБО Ж ПОЗБУТИСЯ НЕНАВИСНИХ ЗМОРЩОК - СТАЛО НАДТО ЛЕГКО! ПОПРИ ЦЕ, БАГАТО ХТО БОЇТЬСЯ НАВАЖИТИСЯ НА ТАКІ ЗМІНИ, ХОЧ І ХОТІЛИ Б. ЯКУ ПОРАДУ МОЖЕТЕ ДАТИ ЦИМ ЛЮДЯМ?

- Найкращий варіант у будь-якій справі - не затягувати. Усе потребує своєчасного вирішення.

Обирайте свого косметолога з хороших відгуків. Бо не завжди те, що показують в рекламі, це добре. Важливо, щоб людина вам підходила по духу, була великим професіоналом своєї справи, хотіла розвиватися і бачила красу правильно (щоб це не була гіперкорекція, до прикладу). Це дуже погано, коли у вашого фахівця є ціль - лише заробити гроші. Такого не повинно бути. Ваш фахівець має бути обов'язково компетентним.

Спочатку прийдіть хоча б на консультацію. Ви відразу зрозумієте, наскільки ваш фахівець освічений та чи може вам допомогти. Він повинен провести для вас грамотну, красиву, доступну консультацію. А далі вже можна почати з мінімальних процедур. Я зазвичай раджу дівчаткам прибрати хоча б один тригер роздратування. Припустимо, ті ж "гусячі лапки" - щоб посмішка лишалася гарною, без зморщок. Варто зробити хоча б одну зону, щоб побачити результат. А потім, гарантую, ви вже самі захочете повернутися, коли зрозумієте, що дійсно можна бути молодшою, красивішою і відчувати себе щасливою.

- ЯКОСЬ МАГАТМА ҐАНДІ СКАЗАВ, ЩО ПОСТІЙНЕ ПРАГНЕННЯ БУТИ КРАЩИМ Є ОБОВ'ЯЗКОМ ЛЮДИНИ. ЯК ВИ ВДОСКОНАЮЄТЕ СВОЇ НАВИЧКИ? ЩО ДОПОМАГАЄ ВАМ ПРОФЕСІЙНО ЗРОСТАТИ?

- Прагнення - одна з надважливих речей. І нам справді допомагає те, що ми хочемо бути кращими. Триматися на високому рівні на постійній основі дуже нелегко, але нам вдається, тому що ми за результат. А якщо ти показуєш класні результати, ти можеш почуватися спокійно, бо маєш чудову репутацію. Будь-яка людина, яка в нас була, є нашим обличчям. Тому ми максимально якісно виконуємо свою роботу, аби наші дівчатка чудово виглядали. Якісна робота дає гарантію того, що твої клієнти будуть рекомендувати тебе й іншим.

Окрім того, нас мотивують наші сім'ї. Ми маємо дітей і хочемо для них краще майбутнє. Це допомагає працювати ще більше, отримувати ще більше нових навичок в Україні, а також за кордоном у найкращих світових фахівців.

Саме з цих причин ми завжди стараємося йти в ногу з часом, завжди маємо всі новинки. Ми за сучасність, але все переви-



ряємо. Будь-яка новинка не є золотом, тож ми все тестуємо та залишаємо лише найкраще.

- КАЖУТЬ, ЩО ВАША СТУДІЯ КОСМЕТОЛОГІЇ - ЦЕ РАЙ ДЛЯ ЖІНОЧОЇ СТАТІ. ТО ЩО Ж ЗА СЕКРЕТ, ЗАВДЯКИ ЯКОМУ КЛІЄНТКИ ПОЧУВАЮТЬСЯ У ВАС НАСТІЛЬКИ ДОБРЕ?

- Насправді, ніякого секрету немає. Просто ми людяні, добрі, відкриті, максимально прості. З нами люди відчувають себе як удома. У нас завжди грає приємна музика. Ми проймаємося людьми. Ми дуже любимо свою роботу. Ми дуже любимо і поважаємо своїх пацієнтів. Ми завжди приймаємо їх з відкритою душею. Повірте, є різні люди, але якщо ти сам випромінюєш добро, якщо ти наповнений енергією, позитивом, люди це відчувають. Люди тягнуться до подібних собі.

Якщо нас обирають, отже відчувають нас "своїми", це дуже важливо. Коли ти знаходиш саме "свого" спеціаліста, ваші відносини стають більшими, ніж просто "косметолог-пацієнт". Ви вже як маленька сім'я. З'являється така довіра, що ділитися проблемами одне з одним стає легко.

Ось так... Все по-домашньому, все по-

справньому. Наші посмішки щирі, серця - відкриті!

- ЖІНКИ МАЮТЬ ЛЮБИТИ СЕБЕ ТА ОТРИМУВАТИ УВАГУ НЕ ЛИШЕ 8-ГО БЕРЕЗНЯ. ЧИ ПОГОДЖУЄТЕСЯ З ЦІЄЮ ФРАЗОЮ?

- Я завжди люблю говорити, що можна у 20 років виглядати на 40 і в 40 - можна виглядати на 20. Тому потрібно любити себе. Потрібно доглядати за собою. Як мінімум, мати в домашньому арсеналі хороший професійний догляд. Тому що це вже 70% успіху.

Рівне, вул. Київська, 16

095 6088434

098 6018163

Instagram:

@irisha_chepurnaya

70 тисяч ефіопів молилися за Україну на крусейді

Від початку повномасштабного вторгнення російських військ в Україну, директор Міжнародної місії “Христос є відповідь” та пастор однойменної церкви в м. Рівному Тарас СЕНЬ уже втретє відвідує Ефіопію в рамках євангелізаційного проєкту, де закликає до молитви за мир в Україні.

З 16 по 19 лютого в Ефіопії, у місті Содо місія “Христос є відповідь” разом з місцевими церквами та служителями провели масштабний євангелізаційний крусейд, який відвідали близько 70 тисяч людей. Щоразу Тарас Сень, проповідуючи Слово Боже, закликав людей до покаяння та прийняття Ісуса Христа у своє серце. Приємно, що ефіопи відкриті та щирі у молитві за Україну. Коли пастор розповідав про те, що відбувається в Україні, яка жорстока ця війна і скільки людей гине щодня, багато людей зверталися до Бога з єдиним проханням: “Боже, зупини війну!”

За словами Тараса Сеня, на крусейді було видно реальну Божу дію: сотні виходили й каюлися в гріхах й приймали Ісуса Христа у свої серця, отримували звільнення від демонічного впливу, зцілення від хвороб.

У місті Содо місіонери CITA під час крусейду розповсюдили 50 тисяч газет “CHRIST IS THE ANSWER” амхарською мовою.

Пекло для диявола, Небеса для людей

На крусейді Тарас Сень у проповідях робив наголос на тому, що пекло приготуване для диявола та його ангелів. Біблія, Єв. від. Матвія 25:41. Христос відкупив від влади пекла, коли помер за гріхи людей. Пекло має владу над людьми, які згрішили. Але коли людина приймає вірою Христа та кається у сво-

їх гріхах, то вона виходить з під влади пекла та стає під захист Ісуса Христа. На жаль, багато людей йдуть у пекло, бо не приймають Христа. Спасемось ми чи ні – це залежить від кожного з нас. Але Бог чекає, щоб кожна людина покаялась та прийшла до Христа.

Небезпечний мусульманський район

Українська команда також відвідала місто Дессе, яке розташоване на північ від Аддис-Абеби, де запланували провести великі євангелізації, благодійні акції, пасторські та сімейні конференції. Молитовна команда в Ефіопії цілодобово молиться за ці заходи, а також за захист Божий.

“На жаль, провести крусейд тут неможливо, тому що там є багато релігійних фанатиків, які повстають проти проповіді Євангелія. Раніше одна місія планувала в Дессе крусейд, але ворожо налаштовані люди зі зброєю підняли повстання. Для вирішення конфлікту влада залучила поліцію, але цього було недостатньо. Тому були долучені ще й регулярні війська. Бог служителів зберіг, але крусейд скасували. Диявол сильно тримає цей регіон, старається, щоб люди не чули спасаючого Євангелія. Але Божа робота звершується через інші методи й люди отримують спасіння!” – розповів Тарас Сень.

Мусульмани почули про Ісуса Христа

Під час крусейду в місті Содо в Ефіопії були проведені офтальмологічні клініки. За три дні 1100 людей безкоштовно перевірили свій зір та отримали окуляри у подарунок, адже купити самостійно вони не мають змоги. Також в місті Дессе на очних клініках 900 людей отримали окуляри. Серед присутніх були сотні мусульман. Вони чули Євангеліє й отримували газети “Christ is the Answer” рідною мовою. Багато православних священників приходили перевірити свій зір. Очні



клініки сприяли покращенню відносин між представниками різних релігій.

Багато людей в Ефіопії живуть бідно. Як розповідають місіонери, дуже боляче дивитися на голодних дітей. Саме тому українська команда разом з місцевими служителями роздавали продуктові набори нужденним. Така підтримка має велике значення для ефіопів, які цього вкрай потребують.

Навчальні семінари для ефіопських служителів

Щоб передати досвід та надихнути ефіопських служителів, була проведена дводенна конференція в Содо та дводенна конференція в Дессе. А також дві конференції для сімейних пар. Тарас Сень поділився з пасторами та єпископами з Ефіопії власним досвідом місіонерського служіння, розповідав про напрямки роботи місії “Христос є відповідь” у різних країнах світу. Також викладав тему “Демонологія”: говорили про те, чому злі духи входять в людину, як молитися за звільнення, як працювати з людьми, котрі перебувають під демонічним впливом. Також пастор чимало вчив зі слова Божого служителів про сім’ю, відносини між чоловіком та дружиною, про виховання дітей. Присутні на конференції служители молилися за припинення війни в Україні.

Крусейд у Содо – це вже п'ятий масштабний захід Міжнародної місії “Христос є відповідь” в Ефіопії. У грудні 2022 року проходив четвертий крусейд у місті Ділла. А раніше – в ефіопських містах Шиншичо, Дюрами та Хасанна.



7 років церква «Христос є відповідь» допомагає мешканцям Рівненщини

Переживши полон в самопроголошеній ЛНР, пастор Тарас СЕНЬ був змушений залишити Луганщину та переїхати у місто Рівне, де й продовжив служіння. Нині церква «Христос є відповідь» займається активною благодійною та євангелізаційною роботою ось уже сім років.

Сотні тисяч людей почули Євангеліє завдяки тому, що на 11 телеканалах вийшли в ефір 5,5 тисячі християнських телепрограм, у яких Тарас Сень проповідував про спасіння в Ісусі Христі. Особливу увагу церква «Христос є відповідь» приділяє молодому поколінню: у місті Рівному та навколишніх селах було проведено майже 150 дитячих свят і спортивних майданчиків, де тисячі хлопчиків та дівчаток змогли відпочити й отримати подарунок, а також слухати Слово Боже. Місцева влада та школи неодноразово запрошували команду християнської громади проводити подібні заходи.

Понад 1 млн газет, 400 тис. календарів, десятки тисяч Нових Заповітів та іншої духовної літератури було поширено у Рівненській області. На вулицях Рівного розмістили 500 білбордів, які нагадують рівнянам та гостям міста одвічні істини: сімейні цінності, важливість дотримання та виконання Божих заповідей, морально-етичних норм. Організовані та проведені 30 таборів відпочинку в Карпатах, де побували 1500 людей, з яких понад 100 сиріт відпочивали безкоштовно. Також проведено 15 таборів відпочинку в Рівненській області.

Церква «Христос є відповідь» постійно займається благодійною діяльністю: 6 тисяч людей отримали безкоштовну консультацію лікаря та окуляри в подарунок на офтальмологічних клініках, які проходять у м.Рівному та області, в університетах та в'язницях, будинках для літніх людей. Нужденним людям були роздані сотні продуктових наборів.

Також з початком повномасштабної війни в Україні брати та сестри активно допомагають внутрішнім переселенцям. Сотні людей отримують допомогу: продукти, речі найпершої потреби, увагу та підтримку з боку небайдужих людей.

Церква співпрацює з місцевими ЗМІ: часто в газетах: «Рівне Ракурс», «ОГО», «7 днів» та в журналі «РІВНЯНИ» публікують статті про життя церкви, історії змінених життів, рекомендації священнослужителів.

«Ми відсвяткували сьому річницю від дня заснування церкви «Христос є відповідь» в місті Рівне. За цей час Бог благословляв нас в різних сферах. Ми бачили багато змінених людських дол, зцілень від хвороб та залежностей, як Бог підіймав, благословляв та відповідав на наші молитви. Ми звіщали Євангеліє, робили добрі справи, й за це хочеться прославити Бога. На наші зібрання, які відбувалися сьогодні, прийшло чимало людей, були пастори з інших церков. Ми бачили покаяння людей: коли Господь торкнувся їхніх сердець, вони виходили, щоб помолитися і попросити у Бога прощення та допомоги. Я хочу щиро подякувати усім братам та сестрам, які моляться та служать, щоб Царство Боже ширилося у нашому місті і всюди, де тільки можна», – розповів **пастор Тарас СЕНЬ**.

Святкові богослужіння, присвячені сьомій річниці, відбувалися 4 та 5 лютого у МПК «Текстильник» та готельному комплексі «Караван». 4 лютого у церкві «Христос є відповідь» відбулася знаменна подія – двоє людей приєдналися до християнської громади, засвідчивши своє рішення прийняттям водного хрещення.

5 лютого святкові зібрання відбулися зранку та ввечері у МПК «Текстильник», які відвідали чимало гостей: люди, які побували в Карпатах разом з церквою «Христос є відповідь» та на очних клініках, служителі єврейської месіанської громади «Храм Бога Живого», директор Міжнародної місії «Агапе» Сергій Нестерук та пастори з інших християнських церков. Усі присутні разом молилися за мир в Україні, дякували Богу за церкву «Христос є відповідь» та слухали мудрі поради з Біблії.



Консультація пастора:
+38 096 301 13 71.

Сайт церкви
«Христос є відповідь»:
cita.rv.ua



«Любов – це дія, а не лише слова. Найдосконаліший вияв любові – це Бог, Який віддав

Свого Єдинородного Сина заради спасіння кожної людини. Коли ми сьогодні говоримо, що любимо, то маємо бути готові жертвувати для інших свій час, увагу, матеріальні блага», – наголосив **пастор церкви «Храм Бога Живого» Олег АБАТУРОВ**.

Пастор Тарас Сень поділився з усіма присутніми важливою думкою: «Бог промовляв і промовляє до людини через Своє слово – Біблію, тому що Він не хоче аби хтось загинув і вічно мучився в пеклі. Бог хоче дати кожній людині вічне життя через Ісуса Христа. Тому що Ісус пролив Свою кров за наші гріхи. У Його смерті та воскресінні є прощення гріхів, благословіння, зцілення, звільнення від прокляття – усе те найкраще, чого прагне людська душа. В Ісусі Христі є надія на спасіння для кожного з нас. Поспішимо прийняти це спасіння заради нашого ж блага. Доки ми живемо на землі, Бог дає кожному з нас можливість отримати прощення гріхів та спасіння! Господь не хоче, щоб хтось із нас був покараний і потрапив у пекло. Тож доки ще не пізно, отримайте свій шанс на спасіння – і будете істинно щасливі!» – розповів служитель.

Церква «Христос є відповідь» і надалі продовжує допомагати жителям Рівненщини через проведення благодійних акцій, в умовах війни проводить волонтерську роботу на благо міста та України загалом.

Пресцентр церкви «Христос є відповідь»

Марина Буняк:

Я ДАРУЮ ЛЮДЯМ ЕМОЦІЇ



Найцінніше, що ми можемо подарувати іншим, – це емоції, адже вони перетворюються на спогади й залишаються з нами назавжди! Фудфлорист Марина БУНЯК розповідає для журналу “РІВНЯНИ”, чому смачні букети – це саме про емоції, радість та яскраві враження!

- ВИ ЗАЙМАЄТЕСЯ ФУДФЛОРИСТИКОЮ ВЖЕ ПОНАД ТРИ РОКИ. ЧОМУ ВИНИКЛА ТАКА ІДЕЯ ТА ЯК ВДАЛОСЯ ВТІЛИТИ ЇЇ В ЖИТТЯ?

- Спочатку це було просто моїм хобі, я робила незвичні подарунки для своїх близьких. Я бачила, які емоції викликають смачні букети, це було круто. Згодом пройшла повноцінне навчання. Зі мною на потоці було більш як 110 студентів, і по закінченню я увійшла у десятку найкращих.

Сказати, що була надзвичайно щаслива, це нічого не сказати. Тоді я не просто навчилася робити класні букети, я здобула впевненість у собі, у своїй майстерності та професіоналізмі, я віднайшла себе і почала самореалізовуватись в тому, від чого просто кайфувала і кайфу досі.

Отож, бажаю кожному знайти свою нішу і ні дня не працювати, а займатись тим, що приносить задоволення й дохід!

- РОЗКАЖІТЬ ДОКЛАДНІШЕ ПРО ВАШ АСОРТИМЕНТ.

- Я виготовляю букети й композиції на будь-який смак: це м'ясні букети та бокси, сирні композиції, букети із сухофруктів, фруктів, цукерок. Всі композиції завжди виготовлені зі смачних та свіжих продуктів, які зберігаються в належних умовах.

- ПАНУЄ ДУМКА, ЩО НАЙБІЛЬШИЙ АЖІОТАЖ НА ПОДАРУНКИ ВИНИКАЄ ПЕРЕД СВЯТАМИ. ПІДТВЕРДИТЕ ЇЇ, ЧИ В БУДЕНЬ КУПУЮТЬ ТЕЖ?

- Купують завжди, адже приводи вітати є протягом усього року. Звісно, перед святами кількість замовлень збільшується, а також додаються корпоративні замовлення.

- А ЯК ЩОДО ВІКОВОЇ КАТЕГОРІЇ ВАШИХ КЛІЄНТІВ? БІЛЬШЕ МОЛОДИХ ЧИ СТАРШИХ?

- Мої замовники – люди переважно від 18 і до 55. Для кожного знайдеться щось до смаку!

- ЩО ПОРАДИТЕ ЛЮДЯМ, ЯКІ ТЕЖ МРІЮТЬ ВІДКРИТИ МАЛЕНЬКУ ВЛАСНУ СПРАВУ?

- Знайти справді свою справу. Те, від чого щодня отримуватимеш задоволення, і розвиватись у цьому. Навіть коли нічого не виходить, не опускає руки й наполегливо працювати далі.

- НА ВАШУ ДУМКУ, В ЧОМУ ПОЛЯГАЄ СЕКРЕТ УСПІХУ Й ЧОМУ РІВНЯНКИ ДОВІРЯЮТЬ САМЕ ВАМ?

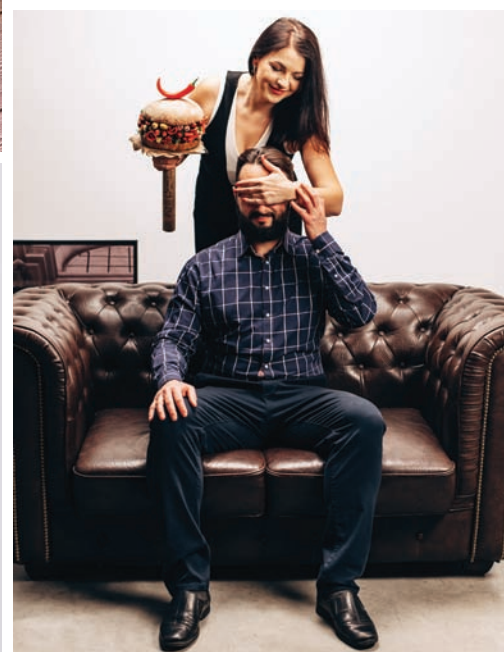
- Я люблю свою роботу і намагаюсь виконувати її якнайкраще, завжди йду назустріч клієнту. Я постійно навчаюсь, вдосконалююсь, здобуваю нові знання у своїй галузі, відстежую тренди та новинки. Я дарую людям емоції – і це головне!

Адреса: м. Рівне, вул. Директорії, 5

Тел: 093 2580910

Instagram: @pruvitaysmachno

Facebook: Марина Привітай Смачно



Вікторія ЄРЕЙСЬКА:

ШЛЯХ ДО УСПІХУ ПОЧИНАЄТЬСЯ З ГОТОВНОСТІ ДО ЦИХ ЗМІН

Зараз ми досить часто стикаємося з тим, що через свою внутрішню невпевненість, через стереотипи, які нав'язує виховання чи суспільство, самі обмежуємо свій шлях до успіху. Але є практики, які допомагають розкрити своє внутрішнє "я", розпочати роботу над собою, яка точно приведе до успіху. Про це та багато іншого говоримо сьогодні з безумовно успішною жінкою – майстром роботи з підсвідомістю, тета-практиком Вікторією ЄРЕЙСЬКОЮ.



- ЩО ВИ ВКЛАДАЄТЕ В ПОНЯТТЯ "УСПІШНА ЖІНКА" І ЯКИМИ Є СКЛАДОВІ УСПІХУ?

- Успішна жінка – щаслива жінка. Будучи втомленою морально та виснаженою – складно стати успішною. Варто розділити поняття: коли через труднощі жінка йде до успіху й коли вона не має сил ні фізичних, ні моральних, щоб проявити себе. Це насправді різні речі. Успіх – це праця, однозначно, і передусім над собою. Для мене успіх – це створювати і проявлятися через свої таланти та вміння. Це постійний ріст і розвиток у сфері, в якій жінка себе проявляє духовно. Успіх – це зміна точок зору, негативних обмежувальних переконань та моделей поведінки, які не здатні принести істинну користь.

- ЧИ СПРАВЕДЛИВО КАЗАТИ, ЩО ЗА УСПІШНИМ ЧОЛОВІКОМ ЗАВЖДИ СТОЇТЬ УСПІШНА ЖІНКА?

- Кожен чоловік і кожна жінка – це окрема особистість. Тому я не знецінювала б заслуги ні чоловіків, ні жінок. Цей вислів ми часто чуємо у соціумі, але це всього лише негативне переконання, яким люди стараються надати важливості. Я вважаю, що це рівноцінна заслуга обох партнерів. Бо не можна змусити когось стати успішним, якщо він того не хоче. Це не реально зробити ні власним прикладом, ні проханнями – тільки якщо людина сама того хоче. Для мене успіх в парі – де обоє партнерів успішні й щасливі. Це прояв постійного розвитку. Так дві людини вибирають бути щасливими й успішними, як наслідок.

- ЧИ ВВАЖАЄТЕ ВИ СЕБЕ УСПІШНОЮ? ЧОМУ?

- До цього моменту навіть не задумувалась, і трохи розгубилась. Це про те, що свій успіх ще потрібно змогти визнати, бо ми або не визнаємо його, або навпаки зазнаємось... Пам'ятаєте, як нам у школі говорили: "щоб не зазналась", не треба хвалити. Але настав момент все ж сказати, що я вважаю себе успішною. Найперше тому, що займаюся улюбленою справою, яка приносить мені задоволення моральне та



легкості та любові.

Позбавившись тягаря, яким були важкі почуття, ми стаємо вільними та незалежними від думки навколишніх, яка теж часто накладає відбиток на те, щоб проявляти себе.

- З ЧОГО ЖІНКАМ ВАРТО ПОЧИНАТИ СВІЙ ШЛЯХ ДО ЗМІН?

- З готовності до цих змін! З усвідомлення того, що так, як було, вже не влаштовує на цей момент. З усвідомлення своїх бажань та мрій, які переростають у намір, а потім в цілі - і стануть успішним проектом. З готовності стати вкладом для самої себе. Бо що може бути ще краще, ніж те, коли жінка стає щасливою і успішною!

фінансове. Лише я знаю свій шлях, знаю своє "до" і те, що за два роки я змогла створити те, яким вкладом є мій талант, моя емпатія для людей і світу в цілому.

- ЧИ ДОПОМАГАЮТЬ ТЕТА-СЕСІЇ ЖІНЦІ НА ШЛЯХУ ДО СВОЄЇ ВПЕВНЕНОСТІ ТА ЯК РЕЗУЛЬТАТ - УСПІШНОСТІ?

- Так, однозначно. Ми часто перебуваємо в полоні своїх болів, страждань та образ, почуття вини, сорому і т.д. Саме ці почуття і не дають змоги відчувати себе впевнено, легко, і не дають проявити себе. Страх невдачі, страх бути покараними - ховається за непевненістю, за тим, що ми не знаємо, як себе проявити, чим займатись. Що може бути страшнішим, ніж глибинний страх смерті, відчуття, що "моє життя не має сенсу"? Це все глибинні програми, які блокують наше призначення, адже воно є в кожній людині.

Як можна любити людей, а гроші та успіх приходять через взаємодію з людьми, які завдавали нам біль, в яких ми розчаровувалися, і це все тяжким вантажем осіло в серці - ніяк. Тільки звільнившись

від цього болю, переставши захищатися від людей, уникати їх, можна проявитися, почати взаємодіяти зі світом без страху та болю.

Любов до людей ми ще часто плутаємо з таким хибним поняттям, як принести себе в жертву людям, не могли відмовити... і багато ще уявлень про взаємини з людьми, які також формувались на основі колективної свідомості. Це також негативні програми - "я жертва", які не приводять до успіху. Наявність негативних програм, пов'язаних з грошима, також обмежують успіх.

- ЯКІ ЗМІНИ ВИ БАЧИТЕ У ЖІНКАХ ПІСЛЯ ТОГО, ЯК ВОНИ ВІДКРИВАЮТЬ ДЛЯ СЕБЕ МЕТОД ТЕТА ХІЛІНГ?

- Часто мені пишуть про стан легкості після консультацій. Потім бачу, як жінки починають проявлятися, йдуть за своїми мріями, починають займатися улюбленою справою. Стан легкості і є тим станом, через який приходиться успіх. Все, що складно - все обман. Істинне і те, що послужить людям - проявляється тільки через стан

*Хай ваші
найсмівлівіші
мрії стануть
успішними!*

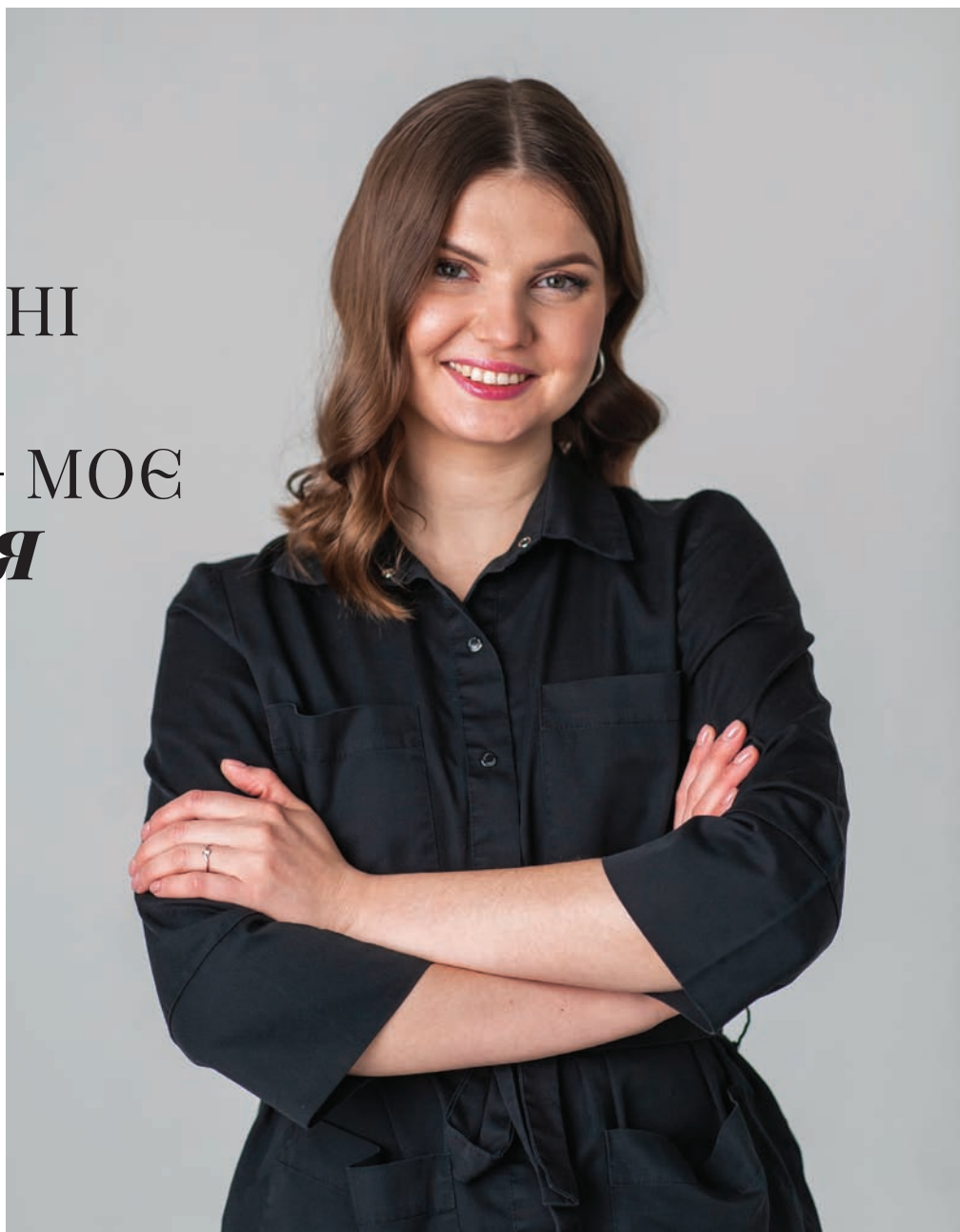
Телеграм: 098 9894352

Instagram: viktoriiia_13_theta

Дарія МУЗИКА:

ЩАСЛИВІ УСМІШКИ ТА ПОЗИТИВНІ ВІДГУКИ ПАЦІЄНТІВ – МОЄ НАТХНЕННЯ

Здорові зуби та ясна безпосередньо впливають на якість життя, адже від їхнього стану залежить здоров'я усього організму. А щоб забезпечити належний стан зубів та ясен, потрібен правильний догляд за ними. Професійними порадами про те, як зберегти здоров'я ясен, поділилася лікар-пародонтолог Дарія МУЗИКА.



Звичайне чищення зубів може запобігти багатьом проблемам

– ПАНІ ДАРІЄ, ЯКІ Є ОСНОВНІ ПРАВИЛА ПРАВИЛЬНОГО ДОГЛЯДУ ЗА ЯСНАМИ?

– Перше та найголовніше – потрібно регулярно, через кожні 12 годин, чистити зуби. Адже бактерії, які завжди є у ротовій порожнині, утворюють колонії на зубах чи імплантатах. Вони провокують виникнення проблем із зубами та яснами, у тому числі й зубний камінь. Його не можна прибрати самотужки, тож варто проходити періодичний огляд у пародонтолога. Це дозволить попередити чимало проблем.

Друге – треба постійно змінювати зубну щітку. Як правило, рекомендують купувати нову через кожних три місяці, але можна й раніше. Зверніть увагу, якщо ворсинки розходяться у різні сторони, то час придба-

ти нову щітку. Адже стара створюватиме дискомфорт під час чищення, і наліт таким “інструментом” ви добре не вичищатимете. Якщо ви перехворіли якимись інфекційними захворюваннями ротової порожнини, теж не зволікайте із заміною щітки. Також варто користуватися інтердентальними щітками (йоржиками), які ефективно вичищають між зубами. Але варто розуміти: їх потрібно підбирати індивідуально, тому за допомогою варто звернутися до свого лікаря. Не варто забувати і про монопучкову щітку, яка ефективно вичищає ділянки лінії ясен. Вона особливо ефективно підходить власникам брекет-системи.

Не слід нехтувати й зубною ниткою, яка забирає залишки їжі. Вона ефективна як для дорослих, так і для дітей. Для малечі краще використовувати нитку, яка виглядає як рогачка. Можна навіть сказати, що дітям обов'язково користуватися зубною ниткою. Якщо говорити про ефективну гігієну ротової порожнини, слід під час вечірнього чищення зубів користуватися скребком для язика, адже на ньому теж є

бактерії, які можуть провокувати неприємний запах.

Базовим засобом для догляду за здоров'ям ясен є паста. Якщо немає проблем із яснами, то стандартна зубна паста повинна містити фтору 1450 ppm. Головне – паста не повинна містити дешеві піноутворювачі: лаурилсульфат натрію (SLS), лауретсульфат натрію (SLES), парабени (Methylparaben, propylparaben), антисептики (хлоргексидин, триклозан), соду (Sodium bicarbonate), аби не спричинити алергічних реакцій.

– СКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, А НАСКІЛЬКИ БОЛЮЧИМ Є ПРИЙОМ У ПАРОДОНТОЛОГА?

– Якщо це плановий огляд, то він абсолютно безболісний. Його можна порівняти зі сном. Якщо у пацієнта є захворювання, які спричиняють біль ясен, то можна скористатися знеболювальними засобами, які мінімізують неприємні відчуття. Сучасні засоби дозволяють повністю знеболити процес.

Діти переймають звички у дорослих

- ПАНІ ДАРІЄ, ВИ У ШКОЛАХ ПРОВОДИТЕ УРОКИ ГІГІЄНИ. РОЗКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, ЧОМУ ТАК ВАЖЛИВО ПРАЦЮВАТИ З ДІТЬМИ?

- Насамперед, я наголошую на тому, що звичка ретельно й регулярно чистити зуби має бути буденною навичкою – як, скажімо, вмиватися чи розчісуватися. Та слід усвідомити, що діти переймають звички від дорослих, тож не варто думати, що вони дбайливо ставитимуться до своїх зубів та ясен, відвідуватимуть регулярно лікарів, якщо їхні батьки цього не роблять. Щодо уроків гігієни, то, судячи з відгуків вчителів та батьків, діти почали більше приділяти уваги догляду за зубами, зацікавилися додатковими засобами, наприклад, шкребками для язика чи зубною ниткою. І батьків теж заохочують до цього. Тож, вважаю, що це дуже важлива соціальна ініціатива.

- ЯК У ВАС ВИНИКЛА ІДЕЯ ПРОВОДИТИ ТАКІ УРОКИ ГІГІЄНИ?

- Класний керівник моєї молодшої сестри, яка на той час ще навчалася у школі, звернулася до мене із проханням завітати на урок "Основи здоров'я" й розповісти про догляд за зубами. Підготувавшись, я провела урок, після якого до мене почали телефонувати вчителі з інших шкіл із подібними запитаннями. Так само звертали до мене й батьки, коли бачили фото з уроків у моєму Інстаграмі.



- В ЯКИХ КЛАСАХ ВИ ПРОВОДИЛИ ТАКІ УРОКИ?

- В багатьох – від третього і аж до восьмого. Для кожної вікової групи адаптувала наповнення уроку. Я влаштовую вікторини, переможці отримують невеликі призи – зубні щітки та пасти. Це заохочує школярів цікавитися тим, як правильно доглядати за зубами та яснами.

- І ДО ВАС МОЖУТЬ ЗВЕРНУТИСЯ БУДЬ-ХТО ІЗ ВЧИТЕЛІВ АБО БАТЬКІВ?

- Так, я відкрита до діалогу. Мені можна написати через соціальні мережі.

- СКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, А ВІДКЛЮЧЕННЯ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ ВПЛИВАЮТЬ НА ВАШУ РОБОТУ?

- Жодним чином, адже є генератор, тож можна отримати усю необхідну медичну допомогу.

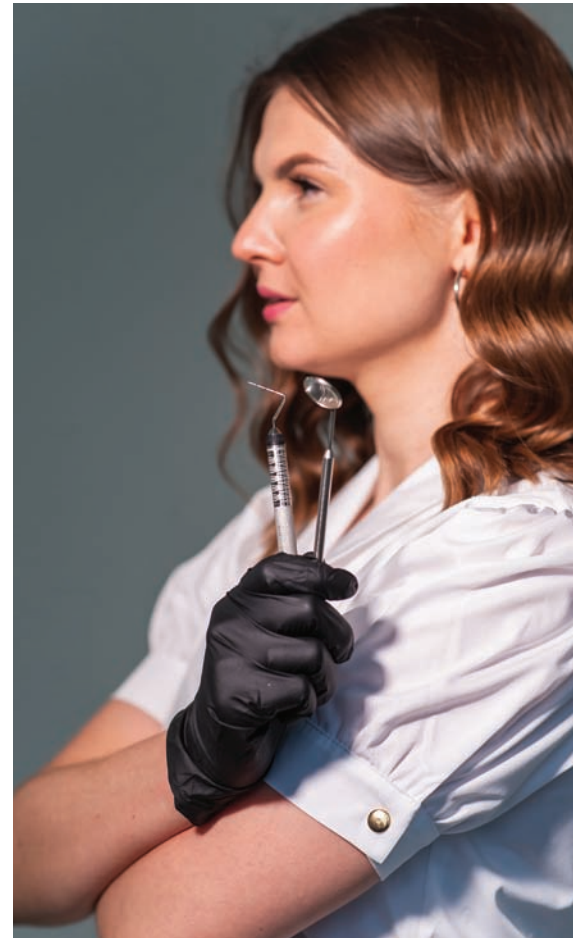
Можливість повернути радість здорового життя є найкращою мотивацією!

- ЩО ВАС НАЙБІЛЬШЕ НАДИХАЄ У РОБОТІ?

- Щасливі усмішки та позитивні відгуки пацієнтів – моя найбільша винагорода та мотивація. Особливо подобається лікувати ті проблеми, які попередні спеціалісти називали безнадійними й такими, які не можна вилікувати. Подобається вирішувати ті проблеми, з якими люди жили роками, після чого мої пацієнти повертаються до комфортного життя. Це найбільше мотивує, адже заради цього я і працюю. Людина із хворими яснами не матиме здорових і красивих зубів. Здорову посмішку можуть забезпечити лише здорові ясна. Можливість повернути радість здорового життя і є найкращою мотивацією!

- СКАЖІТЬ, ЯКІ У ВАС ПЛАНИ НА ЦЕЙ РІК, ЧОГО Б ВИ ХОТІЛИ ДОСЯГТИ?

- Це перший рік, на який я нічого конкретного не планувала. Звісно, я буду про-



довжувати займатися самоосвітою, адже моя робота вимагає постійного самовдосконалення. Як зазвичай, відстежуватиму усі нові досягнення у пародонтології, аби перейти їх і бути ще ефективнішою у своїй діяльності. Й без сумніву, наблизити Перемогу, працюючи на своєму фронті!



Як записатися на прийом до Дарії Музики?

Стоматологія "Медіан", з поверх,

м. Рівне, вул. Грушевського, 24

Телефон: 067 3247514. Інстаграм: dr.muzyka_dariia

ЙТИ ВПЕРЕД, ЩОБ НЕ ЗЛАМАЛИ!



“Українці – найбільший народ, який хотіли знищити у ХХ ст.” – натрапила на статтю із таким промовистим заголовком, прочитала і замислилась. Так, історія має властивість повторюватися. Та чому саме у цьому й відчувається найбільша несправедливість. Чією рукою пишеться ця історія? І чому її головні герої – українці? Про це та інше говоримо з Ольгою ТКАЧУК, подологом, директором Подологічного центру OlhaTkachukPodologRivne.

– ПАНІ ОЛЮ, ЧИ ПРИГНІЧУЄ ВАС ТЕ, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ В НАШІЙ КРАЇНІ?

– Безперечно! Мені, як звичайній людині, як, мабуть, кожному українцю, дуже складно у принципі змиритися з таким сценарієм. Дуже боляче бачити, як нелюди нищать нашу квітучу державу, як знищують цвіт нашої нації – нашу молодь. Прикро бачити, що купа глядачів безмовно споглядає кривавий театр, обмежений українськими державними кордонами. Я не хочу миритися із цим! Я дуже хочу, щоб наші діти жили щасливо, проводили своє безтурботне дитинство у мирній країні, щоб ракети й танки були тільки іграшковими, а вибухи лише від святкових салютів. Вони на це заслуговують!

– ЯК ВПЛИНУЛА ВІЙНА НА РОБОТУ ВАШОГО ЦЕНТРУ?

– Ми працюємо! Жодного дня наш центр не припиняв свою роботу. Хоча, не приховую, було страшно. Найбільше лякала невідомість. З усім тим, наш подологічний центр не тільки втримався, а й зробив курс на розвиток. Знаєте, ми, люди, часто щось дуже довго плануємо, все ретельно зважуємо, боїмося помилитися, зробити неправильний крок. І от саме в таких кризових обставинах Всесвіт ніби сам нас підштовхує, направляє, і всі події дивним чином складаються саме так, як мають бути.

– ЧИ ВІДЧУВАЄТЕ ВИ СВОЮ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА МАЙБУТНЄ НАШОЇ КРАЇНИ?

– Звісно. Я вважаю, що відповідальність лежить на абсолютно кожному

з нас. Кожен на своєму місці має відкрити другий фронт. Можна довго й нудно страждати, думати, говорити, звинувачувати когось. Але щоб відштовхнутися з мертвої точки, треба діяти. Наполегливо працювати заради спільної перемоги. При чому – кожному і на всіх фронтах.

А ще варто у своїй свідомості все розкласти по полицях, обрати правильні пріоритети. У цьому контексті мені дуже імponує цитата Дугласа Еверетта “Це не проблеми повинні штовхати вас у спину, а вперед вести мрії”. Зміни люблять рішучі дії, і саме мрії їх провокують.

– ЯКІ НАРАЗІ ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМКИ РОБОТИ ВАШОГО ЦЕНТРУ?

– Наш подологічний центр, як і раніше, робить усе, аби українці здоровими стопами прямували до перемоги! Ми надаємо абсолютно весь спектр подологічних послуг. Також у нашому центрі можна придбати вітчизняну косметовтику Vijdert, орієнтовану як на майстрів, так і на споживачів. Це найкраща професійна косметовтика, з якою мені доводилося працювати і якою я користувалася.

На сьогодні я тісно співпрацюю з польськими колегами, переймаю провідний досвід, адже хочу надавати своїм клієнтам якомога якіснішу допомогу. Так, у нашому центрі вже з'явилася нова продукція – тренажери, масажні килимки – усе для розвантаження стопи. Тобто, сьогодні наш клієнт може одержати допомогу “під ключ” – від лікування певної проблеми до повної реабілітації.

Звісно, ми продовжуємо підтримувати наших хлопців, які захищають нас на передовій, обслуговуємо їх безкоштовно, донатимо на ЗСУ. Навіть якщо немає фізичної можливості допомогти військовим через велику відстань, ми знайдемо подолога, який працює саме там і зможе допомогти. Будемо

підтримувати наших захисників і після Перемоги, яка неодмінно скоро настане! Бо ми вдячні за кожен новий день, за можливість прокидатися, жити, мріяти, планувати, працювати.

– ЧИ ПЛАНУЄТЕ ВИ У МАЙБУТНЬОМУ ВІДКРИТИ СВІЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЦЕНТР?

– Мабуть, усі, хто за мною стежить у соціальних мережах, помітили, що останнім часом я докладаю максимум зусиль задля свого професійного розвитку, я дуже багато навчаюся як у вітчизняних, так і в іноземних колег. Подолог – це насамперед практик. Не може бути навчального центру окремо від подологічного кабінету. Для мене практика – перш за все. Але коли я дійсно відчуваю переповнення знаннями, досвідом, обов'язково ними ділюся – щиро і від душі. Тому сьогодні я дійсно вже оголосила про проведення майбутніх курсів, на які запрошуюю всіх охочих!

Отож, йдемо вперед здоровими стопами до Перемоги! Нас не зламати! Подологічний центр OlhaTkachukPodologRivne впевнено стоїть на сторожі ваших здорових ніжок!

Слава ЗСУ!

Слава Україні! Героям слава!



ОЛНА ТКАЧУК
Podolog | Rivne

м Рівне вул Дворецька 46
+38 097 501 39 74
+38 096 109 79 97

УСПІХ – ЦЕ РОБИТИ ТЕ, ЩО ТОБІ ПОДОБАЄТЬСЯ

Ельвіра Ляшко

Створити одяг – це не просто про новий образ, це про настрій та натхнення, про те, як ти в ньому себе почуваш. У період війни нове вбрання для жінки теж має надзвичайно велику роль. Про створення бренду, його розвиток у час війни та вбрання, які надихають, говоримо із засновницею бренду E.Milliko Ельвірою ЛЯШКО.

– ЯК ЗМІНИЛАСЯ ВАША РОБОТА ВІД ПОЧАТКУ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ?

– Справді змінилася. Стало набагато важче, і чим далі – тим важче рухатися, розвиватися. Війна вплинула на всі етапи виробництва. Знизилася платоспроможність, логістика, чимало партнерів, з якими працювали – не працюють. У плані продажів та роботи перші місяці були легшими навіть, ніж нині. Сферу діяльності я змінила ще до війни. До літа 2022 року я була в декретній відпустці. А влітку прийняла рішення звільнитися зі свого основного місця роботи та займатися суто власною справою. Були страхи, але я прийняла те, що бренд ще надто молодий, щоб мені відступитися.

– ВИ МОЖЕТЕ СКАЗАТИ, ЩО ДО ВІЙНИ ПОЧУВАЛИСЯ БІЛЬШ ВПЕВНЕНО, НІЖ ЗАРАЗ?

– Ми не стояли навіть до війни на надто міцних позиціях. Тому ми точно не могли перекреслити усі зусилля і просто чекати, а потім починати з нуля. Страхи були, але рішення прийнято, і зараз я займаюся повноцінно брендом та вкладаю свою душу в цю роботу.

– ЯК ПРИЙШЛО РОЗУМІННЯ ТОГО, ЩО ТОЧНО НЕ ВАРТО ЗУПИНЯТИСЯ ПОПРИ ВІЙНУ?

– Мабуть, те, що не можна зупинятися, я зрозуміла по-особливому у березні 2022 року. Це етап реалізації довоєнної колекції, коли 13-14 лютого ми відзняли контент, пішли активні продажі, а далі зрозуміло, що люди роз-

гублені, бо почалася війна. Водночас буквально за місць продажі відновилися. Люди розуміли, що одяг потрібний і люди хочуть бути гарними. Хто міг та хотів – купували одяг.

– У ПЕРІОД ВІЙНИ СТИЛЬ БРЕНДУ ЗМІНИВСЯ?

– Так, у нас змінився навіть сам стиль. Був більше жіночно-звабливий, а зараз вносимо нотки кежуал. Випустили джинси, сорочки класичні, светри в'язані. Все для того, щоб жінки почували себе впевнено та водночас жіночно.

– ЩО ВИ ВКЛАДАЄТЕ В ПОНЯТТЯ УСПІХУ І ЧИ ВВАЖАЄТЕ СЕБЕ УСПІШНОЮ?

– Я просто роблю те, що мені подобається. У тій сфері, де працювала до бренду, я була досить успішним спеціалістом. А якщо говорити про наш молодий бренд, то рано говорити про успішність. Адже в моєму розумінні я ставлю значно вищі критерії успіху. Дечого вже досягла, до певних показників ще треба прагнути та змінюватися. Я повністю на сто відсотків віддаюся цій справі.

– А ЩО, НА ВАШУ ДУМКУ, РОБИТЬ ЛЮДИНУ УСПІШНОЮ?

– Мабуть, успішною людину робить впевненість в собі та прагнення пізнавати щось нове, рухатися в ногу з часом і не зупинятися. Успіх – це поняття індивідуальне й відносне. Успіх – це робити те, до чого лежить душа, та те, чим ти горить.

– ЯКІ У ВАС ПЛАНИ НА ПЕРІОД ПІСЛЯ ПЕРЕМОГИ?

– Після перемоги у мене маса планів. Від банального – відзначити й до відпустки, в якій я не була з 2018-го року. Зараз це дуже відчувається, бо люди морально втомлені й ми не знаємо, чого чекати завтра. Тому мета – завершити швейні курси, щоб краще розуміти процес. Бо зараз допомагають швачки, дизайнери та конструктори.

– І НАОСТАНОК ЦІКАВЕ ПИТАННЯ: ЧИ ЗГОДНІ ВИ З ТЕЗОЮ ПРО ТЕ, ЩО ЗА УСПІШНИМ ЧОЛОВІКОМ – УСПІШНА ЖІНКА?

– У моєму випадку шлюб – це не місце, де варто мірятися успіхом. Це більше про взаємопідтримку. Про підтримку навіть шалених ідей та взаєморозуміння. А мірятися, хто успішніший, то це точно не про здорові стосунки. Бо це стосунки, в яких кожен може реалізувати себе, а яких є довіра, повага, в яких люди почувують себе щасливими. Тобто їм нічого більше не треба. Тому я не знаю точної відповіді на це питання. Все індивідуально. Адже в одній родині нормою може бути те, що хтось один є двигуном і рушієм. Але якщо говорити про мене, то я більше за здорові стосунки, де є підтримка, взаєморозуміння та самореалізація.

© e.milliko_brand



Катерина Карп'юк:

ОТРИМУЮ ЗАДОВОЛЕННЯ ВІД РОБОТИ ТА ГОТОВА ДІЛИТИСЯ СВОЇМИ ЗНАННЯМИ!

Знайти в собі силу в час випробувань – це під силу не кожному. А мало того – не скласти руки й почати розвиватися в іншій країні – це дійсно досягнення. Саме так змінилося життя нашої героїні – майстра перманентного макіяжу, учасниці проекту “Успішні жінки Рівненщини” Катерини КАРП'ЮК. Про затребувану професію майстра ПМ, про роботу студії в Рівному та Познані – читайте ексклюзивно в інтерв'ю журналу “РІВНЯНИ”.

- ДАВАЙТЕ РАЗОМ ПРИГАДАЄМО: ВАШІ ПЕРШІ ВРАЖЕННЯ ТА ДІЇ ПІСЛЯ ПОЧАТКУ ВІЙНИ...

– Мені здається, що я якось відчувала наближення війни. Напередодні сфотографувала в студії всі свої кваліфікаційні свідоцтва про навчання у сфері перманентного макіяжу й забрала в сумку найдорожчий апарат. Розуміла, що надалі, які б обставини не були – це моя страховка у світі. Адже знання та вміння – це те, що завжди з нами.

Якщо говорити про ранок 24-го, то перша емоція – це паніка. Ми з чоловіком прийняли рішення, що я вивозитиму доньку за кордон. Я призупинила роботу рівненської студії і першого дня війни вирушила до сусідньої Польщі. Там ми облаштувались у місті Познань.

- ЗРОЗУМІЛО, ЩО СПОЧАТКУ БУВ ШОК, А ДАЛІ, ЯК ІНТЕГРУВАЛИСЯ В ПОЛЬЩІ?

– Коли зрозуміла, що я тут не на тиждень чи два, то почала діяти... Почала робити те, що вмію і люблю. Це було кращим варіантом, щоб відволіктись від думок і не втратити здорового глузду.

Витерла сльози, вдягнула костюм і пішла оглядати локацію для студії перманентного макіяжу в польському Познані (комфортне, європейське місто, мегаполіс, близько до кордону з Німеччиною і Балтійського моря). Ви не повірите, але моє ідеальне місце для початку діяльності на новому місці вже чекало мене з першої спроби. Бо я завжди бачу й відчуваю своє ...

- АЛЕ ЦЕ Ж НЕПРОСТО ТАМ ПОЧАТИ ВСЕ З НУЛЯ, ЯК ВПОРАЛИСЯ З ДОКУМЕНТАМИ?

– Подала свої акредитаційні фахові документи до польського уряду праці. Там я підтвердила інструкторський рівень і отримала дозвіл на викладання курсів

ПМ. Так студія перманентного макіяжу в Познані перетворилась на студію-школу за один місяць. Польську мову вчила у процесі роботи. Бо в квітні вже мала перші групи на курси ПМ.

- ВІДРАЗУ ВІДЧУЛИ СЕБЕ ПОТРІБНОЮ ЯК ПРОФЕСІОНАЛ НАВІТЬ ЗА КОРДОНОМ?

– Професія виявилась “міжнародно-затребуваною”. Я відчула свою цінність як спеціаліста, була завалена роботою (процедурами, курсами). Там я працювала, напевно, більше, ніж тут, працювала без вихідних. Я справді захотіла, щоб якомога більше дівчат знайшли себе у світі перманентного макіяжу.

У Рівному тривав запис на процедури, попит під час війни виявився шаленим і на процедури, і на навчання. У травні я відкрила школу-студію в Рівному і почала поєднувати графіки роботи у двох своїх студіях – рівненській і познанській, українській та польській.

- ЯК, НА ВАШУ ДУМКУ, ДОСЯГТИ УСПІХУ? Є СЕКРЕТИ?

– Насправді успіх досягається всупереч багатьом факторам. Успіх досягається “попри”...

- ЧИ ВВАЖАЄТЕ СЕБЕ УСПІШНОЮ ЖІНКОЮ? НАЗВАЛИ Б СЕБЕ ТАК?

– Не знаю, чи – успішною. Бо насправді я дуже самокритична, але – щасливою, точно. Я – в своїй стихії, я роблю те, що люблю, і це приносить мені гроші. Я отримую задоволення від роботи і я хочу ділитись своїм досвідом та знаннями з іншими.

- МАЄТЕ ЯКІСЬ ПЛАНИ НА ПЕРІОД ПІСЛЯ ПЕРЕМОГИ?

– Тепер я не буду жодних планів... Живемо життя, бо ви самі бачите, що час то події розгортаються так, як ми того не чекаємо...



КАТЕРИНА КАРП'ЮК

засновниця студії-школи
перманентного макіяжу
“PERMANENT SERVICE and
SCHOOL Kati Karpiuk”



Україна,
м. Рівне, вул. Грушевського, 26
БЦ ПАНОРАМА, офіс 3
Тел. +38 0971266408

Polska,
Poznań, Os. Dębina 105
ABM Hair Academy
Tel. +48 880620602

Наталія Себа

Успіх – це стан Душі!

Щира та відкрита, цілеспрямована та доброзичлива – саме це найкраще характеризує Наталію СЕБУ, власницю магазину квітів fLOVeRs. Вона точно знає, як досягти успіху та як робити крок на здійснення усіх мрій.

ную їх бажання.

- В ЯКИЙ МОМЕНТ ЗРОЗУМІЛИ, ЩО НЕ МОЖНА ЗУПИНЯТИСЯ?

- З першого дня війни було бажання і жага займатись надалі своєю улюбленою справою. Адже наші клієнти, особливо гуртові, й надалі працюють в різних областях України. І навіть в час повномасштабної війни вони відкривають нові квіткові крамниці.

- ЯК, НА ВАШУ ДУМКУ, ДОСЯГТИ УСПІХУ? ЩО РОБИТЬ ЛЮДИНУ УСПІШНОЮ?

- Якщо в людини є мета в житті й вона зробить крок в напрямку її реалізації, то весь Всесвіт буде підтримувати й давати можливість бути успішною в тій сфері, яка їй до душі. Дуже важливо чути справжні свої бажання та реалізовувати їх. Повірте, перед нами відкриті всі можливості для реалізації своїх мрій, і варто лише зробити крок їм назустріч.

- ЧИ ВВАЖАЄТЕ СЕБЕ УСПІШНОЮ?

- Успішними людьми не народжуються, успішними людьми стають у процесі постійної роботи над собою. Так, успішна, адже відчуваю гармонійне поєднання свого життя й улюбленої роботи. Успіх – це стан Душі.

- ЯКІ ВАШІ ПЛАНИ ПІСЛЯ ПЕРЕМОГИ?

- Як і в більшості українців – відвідати наш, український Крим!

- ЗА УСПІШНИМ ЧОЛОВІКОМ ЩЕ БІЛЬШ УСПІШНА ЖІНКА - ЗГОДНІ З ТАКОЮ ТЕЗОЮ?

- За успішним чоловіком – любов дружини, яка надихає. За успішною жінкою – колосальна підтримка чоловіка. Є лише одна закономірність і обов'язок – бути щасливими. Є щастя – є успіх у всіх сферах!



- ЯК ЗМІНИЛАСЯ ВАША РОБОТА З 24.02?

- Життя кожного українця змінилось докорінно. Ми почали цінувати своє життя, дім, рідних, роботу. Ми відчули цінність планів на майбутнє, можливості мріяти, втілювати свої бажання та реалізовувати їх.

- ЩО ЩЕ ПОКАЗАВ ВАМ ЦЕЙ РІК НЕЗЛАМНОСТІ?

- Рік повномасштабного вторгнення став стимулом не здаватися, не зупинятися, молитись Богу і вірити в наші ЗСУ, бажанням працювати задля Перемоги, волонтерити, донатити, підтримувати рідних, які на фронті ще з 2014 року. Цей рік показав, що ми сильні й готові працювати

на благо своєї рідної країни.

- ЧИ НЕ ДУМАЛИ ВИ, ЩО ПІД ЧАС ВІЙНИ ЛЮДИ НЕ БУДУТЬ КУПУВАТИ КВІТИ, БУДЕ НЕ ДО ТОГО?

- Точно ні! Я думала про те, чим можно бути корисною для жінок. Про те, яким вкладом будуть квіти, щоб і надалі нести в цей світ красу і любов. Ми подарували тисячам жінок, військовим, волонтерам емоцію радості, краси й отримали неймовірну вдячність. Ми подарували жінкам, мамам, які втратили своїх рідних і коханих чоловіків, синів багато орхідей... Коли вони плачучи запитували, чому я це роблю, я, дивлячись в небо, відповідала: так хочуть вони, Ваші Янголи. Вони хочуть проявити свою любов і підтримку, а я просто вико-



Марівки Успішні Особливі

Успішна жінка хто вона?

Жінка зі статусом, кар'єрою, власною справою, бізнес - леді чи домогосподарка?

Для більшості з нас успіх – це якісь досягнення у світі, визнання чи оплески. Для інших - це не кінцева мета, а рух до неї, коли сам шлях приносить задоволення та дарує відчуття успіху.

Та насправді успіх – це стан душі. Тож успішність жінки не залежить від професії, статків чи зайнятості. Відчуття успіху набагато глибше - це задоволення від того чим ти займаєшся, щастя та душевна рівновага від внутрішньої унікальності та стабільності, яка невіддільна зовнішнім впливам та стереотипам.

Найголовніше – займатися тим, що робить тебе щасливою, шукати те, що підходить саме тобі, одягатися так, як подобається, вибирати кар'єру, яка має для тебе значення. Людина лише там чогось домагається, де вона сама вірить у свої сили.

Директор парку сімейного відпочинку SkyUp
Козійчук Валентина

Повір у себе...

Будь успішною...

Залишайся собою.



Фото: Сніжана Никончук

SKYUP

СЕКРЕТИ УСПІХУ У МЕДИЦИНІ

від лікаря-невропатолога
Ірини ДЯЧУК

Медик – одна із небагатьох професій, де успіх стає запорукою блага не лише для конкретного професіонала, а й для усієї спільноти. Адже від умілої роботи медиків залежить життя та здоров'я багатьох людей. І особливо це актуально для неврології, яка вимагає зосередженості, постійного самовдосконалення та розвитку. А ще – всестороннього розуміння людської природи.

Прикладом високопрофесійної праці є діяльність лікаря-невропатолога вищої кваліфікаційної категорії **Ірини ДЯЧУК**, яка багато років працює в обласному центрі лікування уражень нервової системи, розсіяного склерозу та реабілітації у Рівненській обласній клінічній лікарні ім. Юрія СЕМЕНЮКА.

Пані Ірина поділилася своїми секретами успіху у цій медичній царині.

✓ Постійна робота над собою

Як переконана **Ірина ДЯЧУК**, неможливо працювати медиком, якщо постійно не вдосконалювати свої знання та професійні навички. Саме тому безперестанку відстежує усі нові дослідження у галузі неврології, бере участь у науково-практичних конференціях, симпозиумах, заняттях з підвищення кваліфікації.

– Відповідальність за здоров'я пацієнтів примушує мене постійно самовдосконалюватися. На щастя, зараз доступна велика кількість нової інформації у царині неврології. І, для підвищення професійності, намагаюся не пропускати повз увагу жодних значних напрацювань у неврології, – розповідає **Ірина ДЯЧУК**.

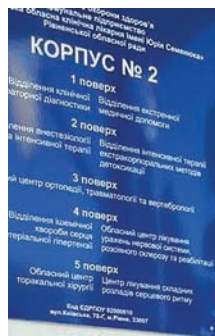
Крім того, Ірина розповідає, що неврологія захоплювала ще з часів навчання, тож самовдосконалення приносить утіху, адже дозволяє відкривати нові горизонти в улюбленій справі. А ще особливо надихає те, що завдяки власним знанням можна повернути людині комфорт життя, наскільки це можливо.

✓ Індивідуальний підхід до кожного пацієнта

Найголовніше не лише правильно діагностувати захворювання та призначити відповідне лікування, важливо пацієнта мотивувати до роботи над собою. А для цього необхідне розуміння не лише фізичного, а й психологічного стану людини.

– Тонко відчуваю психологічно-емоційний стан людини. Умію підтримати та мотивувати працювати задля збереження здоров'я, відновлювати функції організму. Ці риси необхідні, аби бути успішною у неврології. Завдяки своїм здібностям та наполегливості змогла стати професіоналом в обраній професії, яку практикую уже багато років, – говорить **Ірина ДЯЧУК**.

Пані Ірина наголошує, що неврологія стосується безпосередньо особистості людини, особливостей її характеру та багатьма нюансів психоемоційного стану, тож слід підходити до лікування індивідуально, не ігноруючи унікальний внутрішній світ пацієнта.



✓ Постійна комунікація й обмін досвідом

Неможливо мати високий професійний рівень без спілкування із колегами:

– Без сумніву, недостатньо для свого професійного розвитку моніторити нові наукові публікації, велике значення має комунікація, тому я постійно спілкуюся з колегами, публікую статті, також охоче ділюся досвідом – викладаю у Рівненській медичній академії. Хочу передати свій досвід, тож читаю лекції колегам-неврологам та сімейним лікарям. Також у майбутньому планую активно зайнятися реабілітацією, оскільки це буде дуже важливим після нашої Перемоги.

✓ Бути максимально ефективним у своїй роботі

Сучасність вимагає бути максимально корисним та ефективним у своїй роботі. І докладати усіх зусиль для успіху та перемоги України.

– Я мрію, аби Україна була сильною і успішною країною. А це можливо, якщо кожен на своєму місці, на своєму особистому фронті, працюватиме задля спільного блага. Вірю, що ми зможемо здолати усі виклики та загрози. Й роблю усе від себе можливе, щоб українці у майбутньому були здоровими. Розумію, що попереду багато роботи. І я до неї готова, – каже **Ірина ДЯЧУК**.



АГЕНТСТВО НЕРУХОМОСТІ

ПРЕЗИДЕНТ

ПОВНИЙ КОМПЛЕКС ПОСЛУГ

- Купівля та продаж всіх видів нерухомості
- Оренда житлових та комерційних площ
- Продаж землі під будівництво та агробізнес
- Підбір об'єктів на ваше замовлення
- Юридичний супровід угод
- Консультації адвоката



15 років
досвіду



098 2975787
098 5954500
067 3495700

Надя Кузічкіна

Навіть під час війни треба зберігати приємні моменти життя

Вона точно знає, що наші захисники тримають оборону, щоб ми жили та дякували за кожен день життя. І саме завдяки захисту наших хлопців ми можемо далі мати позитивні та гарні моменти. Саме їх навіть у період війни допоможе вам закарбувати Надя КУЗІЧКІНА, фотограф, володарка звання "Фотограф року 2022" від журналу "РІВНЯНИ". Про виклики під час війни та любов до фотографії навіть у складний час – читайте в ексклюзивному інтерв'ю.



- ПЕРШІ ВРАЖЕННЯ ТА ДІЇ ПІСЛЯ ПОЧАТКУ ВІЙНИ?

- Після дзвінка чоловіка о 4:30 24.02.2022 я не вірила, що це все відбувається насправді. Зранку сіла обробляти фото, але водночас кожну хвилину дивилась новини...

- ЯК ЗМІНИЛАСЯ ВАША РОБОТА З ПОЧАТКУ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ?

- Почали телефонувати клієнти, зйомки яких мали бути майже кожного дня, і ми перенесли їх на невизначений термін. Ще тоді ми жили надією, що це закінчиться за кілька днів. Але, на жаль, війна триває і нині.

- ЧИ НЕ ДУМАЛИ ВИ, ЩО ПІД ЧАС ВІЙНИ ЛЮДИ НЕ БУДУТЬ КОРИСТУВАТИСЯ ПОСЛУГАМИ? НЕ ТАК АКТИВНО БРОНЮВАТИМУТЬ ФОТОСЕСІЇ? І ЧИ З ЧАСОМ ЦІ ПОБЮОВАННЯ РОЗВІЯЛИСЯ?

- Майже місяць часу я не брала до рук фотоапарат. Але скажу чесно: думки про те, що люди перестануть фотографуватися, не було. Адже постійно люди викладали фото й писали, що, сидячи в підвалі, вони мають гарні спогади про прекрасні спокійні дні.

Пригадаю цікавий момент, що першу зйомку вже в період повномасштабного вторгнення мені захотілось провести з дівчинкою в вишиванці. Це було дуже тематично, патріотично, душевно, і під сирени ми її зробили. Після цієї зйомки почали писати постійні клієнти й запитувати, чи я фотографую, чи я в Україні. Далі люди зрозуміли, що найцінніше – це моменти і навіть під час війни їх потрібно зберігати. Адже мить – вона неповторна і треба жити життя.

- ЯК, НА ВАШУ ДУМКУ, ДОСЯГТИ УСПІХУ? ЩО РОБИТЬ ЛЮДИНУ УСПІШНОЮ?

- Рецепт успіху простий і складний водночас: працювати, працювати і ще раз працювати. Треба не падати духом та вірити в себе.

- ЧИ ВВАЖАЄТЕ СЕБЕ УСПІШНОЮ?

- Так, вважаю! Я досягла багато поставлених перед собою цілей. Всі вони дали гарний результат у моїй роботі. Наприклад, під час війни я отримала три відзнаки від журналу успішних людей "РІВНЯНИ". Крім того, я є володаркою звання "Фотограф року 2022". Це почесно для мене і це стимул розвиватися далі.

Усім нам зараз хочеться мирного неба! Для цього кожен з нас робить внесок у перемогу! А ще – війна навчила нас цінувати кожен момент, і саме його я допоможу закарбувати на ваших світлинах!

☎ 096 8022910

📷 nkuzichkina

🌐 nkuzichkina.com



Зі святом Жімки, святом Весни та Краси!

Від імені Департаменту цивільного захисту та охорони здоров'я населення РОДА вітаю усіх жінок структурного підрозділу та медичної галузі Рівненщини із днем весни, краси та чарівності.

У цей непростий для всіх нас час чоловіча частина Департаменту цивільного захисту та охорони здоров'я населення РОДА бажає кожній представниці прекрасної статі сімейного затишку, тепла, мирного неба над головою, любові та злагоди в родині. Важко переоцінити внесок кожної з вас у Перемогу чи то в офісі, чи у лікарському кабінеті, чи в лабораторії, чи біля ліжка хворого, чи біля пораненого бійця. Ваша теплота, турбота та ніжність роблять дива.

Тож нехай у ці весняні дні розквіту природи ваші серця будуть сповнені любові та радості.

Щиро бажаємо вам цієї весни частіше посміхатися, зігрівати посмішкою весь навколишній світ та відчувати тепло рідних людей!

Будьте красивими, здоровими, успішними та впевненими у собі!

Директор Департаменту цивільного захисту та охорони здоров'я населення РОДА

Олег ВІВСЯННИК

Марія Кусік

МІЙ УСПІХ – ЦЕ ЩАСЛИВІ ДІТИ

Аби бути успішною, жінка має знайти себе в професійній діяльності, а вже потім думати про сім'ю – саме така думка панує серед сучасного суспільства. Чому це не так та як здобути успіх у всіх сферах життя, розповідає для журналу "РІВНЯНИ" мама, дружина та власниця дитячого клубу "Пізнайко" Марія КУСІК.



- ЩОРОКУ 8 БЕРЕЗНЯ УКРАЇНЦІ ВІДЗНАЧАЮТЬ МІЖНАРОДНИЙ ЖІНОЧИЙ ДЕНЬ. НА ВАШУ ДУМКУ, В ЧОМУ ПОЛЯГАЄ РОЛЬ ЖІНКИ? АДЖЕ ХТОСЬ СТВЕРДЖУЄ, ЩО ЖІНКА НАСАМПЕРЕД МАЄ РЕАЛІЗУВАТИСЯ ЯК МАТІР, А ХТОСЬ ПЕРЕКОНАНИЙ, ЩО СЬОГОДНІ ДЛЯ ЖІНКИ ВАЖЛИВІШЕ УСПІШНО ПОБУДУВАТИ КАР'ЄРУ.

– Вважаю, що жінка має реалізовуватися там, де вона хоче реалізовуватися. Я віднайшла себе і в сімейному житті, і в роботі, бо мені подобається і те, і те. Робіть те, що буде приносити задоволення саме вам!

- НЕ ТАК ДАВНО ВАШ ДИТЯЧИЙ КЛУБ "ПІЗНАЙКО" УЖЕ БУВ НА НАШИХ ШПАЛЬТАХ. ЧИ ВІДБУЛИСЯ ЯКІСЬ ЗМІНИ? ЯКІ ПОСЛУГИ ВІН НАДАЄ ЗАРАЗ ТА ЧОМУ НИМИ ПРОДОВЖУЮТЬ КОРИСТУВАТИСЯ?

– Так, зміни в садочку відбулися. Ми додали цікаву гру "Кубик-рубик", яку проводять професіонали своєї справи. Вони вміло запроваджують свою методіку в різних вікових категоріях.

Ми вирішили урізноманітнити час у навчальному закладі, тож проводимо більше майстер-класів. Минулого місяця в нас був майстер-клас зі створення свічок з вошчини. Такого роду діяльність розвиває в дитини естетичність та декоративне мислення.

Ще раз переконуюсь, що нас обирають тому, що з нами можна отримати результат швидко та легко. А головне – діти йдуть до нас з радістю!

- ВИ НЕ ЛИШЕ ВІДОМА У РІВНОМУ ВЛАСНИЦЯ ДИТЯЧОГО КЛУБУ, АЛЕ Й УСПІШНА МАМА! ЯК ВДАЄТЬСЯ ПОЄДНУВАТИ МАТЕРИНСТВО, ОСОБИСТЕ ЖИТТЯ ТА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ?

– Бути мамою – це велика відповідальність та велика честь, адже народжуючи дитину – ми народжуємо майбутнє. Кожного дня мені здається, що я недостатньо люблю свою доньку, недостатньо турбуюся про неї, даю їй недостатньо уваги. Але розвіювати такі думки мені допомагає чоловік. Саме завдяки йому ми розподілили обов'язки, що дозволяє нам обом і працювати, і дарувати тепло нашій доньці.

Моя порада для молодих мам – не зациклюватися лише на материнстві й віддавати дитині стільки любові, скільки вона потребує, не більше. Я вважаю, що в дітей мають бути друзі й окрім батьків, адже вони потребують соціалізації. Моя рекомендація – частіше гуляти на майданчиках, проводити час з дитиною там, де багато її однолітків.

- ЧОМУ ДИТИНІ ВАРТО ПРИДІЛЯТИ ЧАС, НАВІТЬ ЯКЩО РОБОЧИХ СПРАВ НАДТО БАГАТО? ЯКІ ПОРАДИ ДЛЯ МАТЕРІВ ВВАЖАЄТЕ НАЙБІЛЬШ КОРИСНИМИ?

– На даному етапі я бачу, як моя дитина розвивається в садочку з однолітками. Спостерігаючи за цим, я ще раз переконуюся, що ранній розвиток дитини в садочку надважливий для її подальшої адаптації в суспільстві. Будьте їй другом. Це допоможе їй надалі з легкістю довіряти вам та схилити голову на ваше плече у важкі моменти. Слухайте своїх дітей – ось моя порада.

- ВІЙНА ВНЕСЛА КОРЕКТИВИ В ЖИТТЯ КОЖНОГО З НАС. ЗВІДКИ ВИ ЧЕРПАЄТЕ СИЛИ, ЩОБ ПРОДОВЖУВАТИ БУТИ "НА ПЛАВУ", ЗАЛИШАТИСЯ ПРИКЛАДОМ ДЛЯ СВОЄЇ ДОНЕЧКИ ТА СВОЇХ ВИХОВАНЦІВ?

– Вранці я прокидаюся і завжди дякую Богу за те, що я та моя сім'я живі. Коли заглядаю в новини, стає моторошно і моментами не по собі, іноді хочеться запанікувати. Однак зібрати валізу чомусь з початку війни так і не наважилась, адже тут моя земля і земля моєї дитини. Черпаю сили з джерела дитячих усмішок. Коли я дивлюсь на роботу на наших діток, на їхню енергію та безтурботність, я розумію, наскільки ми потрібні цій країні. Тому що країна – це і є наші діти, наше майбутнє. Саме завдяки дітлахам я дивлюсь тільки в напрямку успіху.

- ПРОДОВЖТЕ ФРАЗУ: "МІЙ УСПІХ СЬОГОДНІ – ЦЕ..."

– Мій успіх сьогодні – це коли батьки забирають додому дитину, а вона говорить: "Мамо я хочу ще побути, прийди пізніше"; "А завтра ще не вихідний? Бо я хочу бути в садочку".

Успіх мого життя – це коли батьки дякують за нашу працю. Моя мрія здійснюється. Адже ми вже стільки діток випустили в перші класи, де вони з впевненістю підняли руку на першому ж уроці; стільки діток, які завдяки нам склали ЗНО на той бал, про який мріяли.

Мій успіх – це щасливі діти, які спокійно засинають в нашому садочку, які починають розмовляти англійською з чотирьох років, які вивчають із задоволенням рідну мову та складають приклади бездоганно.

м.Рівне, вул. Коновальця, 5
м.Березне, вул. Андріївська, 29а

Тел. 098 52 80 339, 098 63 28 703

 @piznaiko_ditiachii_club

ФОТОГРАФ

ТИМКОВИЧ АНДРІЙ



✧ ПЕРСОНАЛЬНА,
СІМЕЙНА ЗЙОМКА

✧ КОНТЕНТ ЗЙОМКА

✧ ЗЙОМКА ВЕСІЛЛЯ
ТА УРОЧИСТИХ ПОДІЙ

LOVE STORY



📷 ТИМКОВИЧ_АНДРИЙ_PHOTO

+38 096 240 30 61

Валентина Вербицька

Успішний бізнес – успішна я!

Війна змінила життя усіх, а після повномасштабного вторгнення ми почали все більше цінувати звичні речі. Для Валентини ВЕРБИЦЬКОЇ, власниці ресторану Adaline, цей рік теж став роком витривалості, боротьби та безмежної віри в перемогу. Про піклування про команду, шлях до успіху та бажання ніколи не складати руки – читайте в ексклюзивному інтерв'ю.



– ЯК ЗМІНИЛАСЯ ВАША РОБОТА З ПОЧАТКУ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ? ЯКИМ БУВ ЦЕЙ РІК ДЛЯ ВАС?

– Звісно, цей рік був для мене дуже важким, напевно, як і для інших. Важким у всіх

проявах. Було нелегко морально, бо ніхто до кінця не вірив, що війна почнеться. Було непросто фінансово. Бо я відповідаю не тільки за себе та родину, я маю відповідальність за команду, за людей, які розра-

ховують на мене. Тому цей рік – рік швидких рішень, які я мала приймати та думати, як працювати далі!

– ЧИ НЕ ДУМАЛИ ВИ, ЩО ПІД ЧАС ВІЙНИ ЛЮДИ НЕ БУДУТЬ ВІДВІДУВАТИ РЕСТОРАНИ?

– Я не просто думала, а і знала, що не буде такого попиту, як було раніше. Особливо в перші декілька місяців після початку повномасштабного вторгнення людям було не до святкувань. У нас, до речі, вихідні на березень та квітень 2022-го були повністю розписані, і ми чекали вдалого весняного сезону, але точно не війни.

– НЕ БУЛО БАЖАННЯ ЗМІНИТИ СФЕРУ ДІЯЛЬНОСТІ?

– Перші місяці ми, як і всі, ледь трималися на плаву, волонтерили, готували для військових і нічого не заробляли. Але я вірила, що все тимчасово, треба просто витримати, треба просто пережити цей переломний момент. І попри все, сферу діяльності змінити я не хотіла ніколи. Ресторан Adaline – для мене, як дитячю, яке я вилеліяла, вклала душу, яке я люблю і від якого відмовлятися не планую. Багато праці сюди вкладено, до того ж я знаю, що всі труднощі, які нам дані Богом, можна пережити. Треба лише бути сильною!

– В ЯКИЙ МОМЕНТ ЗРОЗУМІЛИ, ЩО НЕ МОЖНА ЗУПИНЯТИСЯ? І НАВІТЬ ЗНАЙШЛИ НОВИЙ ПОШТОВХ ДЛЯ РОЗВИТКУ...

– Напевно, я це одразу зрозуміла. Якби піддалася паніці та перестала працювати, втратила б команду. До того ж я не могла дозволити собі розклеїтися та дати слабину. Я – керівник, яка є прикладом для своїх працівників і, мабуть, своєрідною мотивацією далі працювати, жити, посміхатися. Тому покладати руки – це точно не моя історія.

– ЯК, НА ВАШУ ДУМКУ, ДОСЯГТИ УСПІХУ? ЩО РОБИТЬ ЛЮДИНУ УСПІШНОЮ?

– Щоденна праця над собою та своєю діяльністю. Розвиток та навчання, новий досвід, нові знайомства та цікаві колаборації та, звісно, натхнення. Я часто можу поїхати в інші міста України просто погуляти містом, подивитися на різні інтер'єри закладів, посмакувати цікаві та оригінальні страви, звернути увагу на креативні подачі страв і т.д. Так я відновлюю сили та черпаю натхнення.

– ЧИ ВВАЖАЄТЕ ВИ СЕБЕ УСПІШНОЮ?

– Нехай про це скаже рівень мого закладу та відгуки гостей. Коли вони повертаються до нас знову і знову, тоді я безмежно щаслива, бо розумію, що все вдалося, що ми молодці. Відповідно, успішний бізнес – успішна я!

– ЯКІ ВАШІ ПЛАНИ ПІСЛЯ ПЕРЕМОГИ? ПОДІЛІТЬСЯ, БУДЬ ЛАСКА.

– Зустріти вас всіх у стінах сімейного ресторану Adaline та разом відзначити цю омріяну подію – нашу перемогу. Ми всі заради цього працюємо і віримо в Перемогу, віримо в Україну!



*Сніжана
Никончук*
098 929 77 94
© snizhananikonchuk



ФОТОГРАФ

*Фотографую справжність
в людях, не бійтесь подивити себе...*

Альона Давидова:

Успішна жінка — ЩЕ СИЛЬНА ЖІНКА



Власниця мультибрендових шоурумів у Рівному й Луцьку розповіла журналу “РІВНЯНИ” про те, що надихає її у веденні бізнесу, як на діяльність вплинула війна і яка вона – успішна українська жінка XXI століття.

- ЩО НАДИХАЄ ВАС У ВЕДЕННІ ВЛАСНОГО БІЗНЕСУ?

- Насамперед мене надихає те, чим я займаюся. Улюблена справа, посмішка та задоволення моїх клієнтів спонукають на рух вперед.

- ЯКІ КОРЕКТИВИ ВНЕСЛА ВІЙНА У ВАШУ ДІЯЛЬНІСТЬ? З ЯКИМИ ТРУДНОЩАМИ ЗІШТОВХНУЛИСЯ І ЯК ВДАЛОСЯ ЇХ ВИРІШИТИ?

- Почнемо з того, що війна внесла свої корективи не тільки в бізнес, а й загалом у наше життя, життя кожної сім'ї. Відповідно, це відображається в роботі, але я вірю в перемогу, в нашу країну, в

ЗСУ. Продовжую працювати і робити те, що вмію.

- ЯКИМИ ПРИНЦИПАМИ КЕРУЄТЕСЯ В РОБОТІ, ЩОБ ЗАЦІКАВЛЮВАТИ НОВИХ КЛІЄНТІВ?

- Один із головних принципів – це розширення асортименту і здатність передбачити, що може зацікавити моїх клієнтів. Також важливо відповідати тенденціям на наступний сезон.

- НА ВАШУ ДУМКУ, ЯКА ВОНА – УСПІШНА ЖІНКА?

- Якщо йдеться про сьогоднішній день, то станом на зараз, успішна жінка – це сильна жінка. Іншого вибору немає.

*Рівне, вулиця Короленка, 2
Рівне, ТРЦ Happy.Mall
Луцьк, пр-т Волі, 21*

*Instagram:
multibrand_showroom_rv
multibrand_buyer_rv*



СКОРО ДОЧИТАЄМО ТВІР

“ СПРАВА
БУРШТИНОВОЇ
МАФІЇ ”

Андрій Доробук

Він точно знає, наскільки довгими бувають судові розгляди справ. А ще з власного досвіду неодноразово бачив, як декому можуть “приписати” факти справи, які його чи її точно не стосуються. Про роботу в час війни, розгляд “бурштинової справи” говоримо з відомим юристом, проктором з наукової роботи МЕНУ, кандидатом юридичних наук, доцентом, професором Андрієм БОРОВИКОМ.

– РІК ВІЙНИ ВЖЕ МИНУВ, ЯК ВИ МОЖЕТЕ ОЦІНИТИ, ЯК ЗМІНИВСЯ ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС У ВОЄННИЙ ПЕРІОД?

– Колись давно Майкл Фарадей сказав: “Наука виграє, коли її крила розковані фантазією”. Отак і освітній процес. Після повномасштабного вторгнення росії першим питанням, яке ми поставили перед собою, було забезпечити безпеку здобувачів вищої освіти, не зірвавши при цьому освітній процес. І нам це вдалось. Слід зазначити, що в Міжнародному економіко-гуманітарному університеті імені академіка Степана Дем’янчука дуже давно існує процедура дистанційного навчання. В університеті свого часу навіть її запозичили окремі навчальні заклади Польщі та Словаччини. А тому, під час введення воєнного стану в Україні, дуже швидко відбувся перехід на онлайн-навчання. Враховуючи те, що усі факультети університету забезпечені комп’ютерною технікою, проблем з викладанням дисциплін у нас не виникає. Звичайно, не всі заняття проходять в онлайн-режимі. В університеті на багатьох факультетах діють лабораторії, де дисципліни викладаються офлайн. Офлайн проводяться також окремі практичні заняття з використанням баз практик. Наприклад, окремі заняття з дисципліни “криміналістика” на юридичному факультеті читаються із застосуванням лабораторії Науково-дослідного експертно-криміналістичного центру Національної поліції, а з дисципліни “судові експертизи” – Бюро судово-медичних експертиз.

– ЯКЩО ГОВОРИТИ ПРО ЮРИДИЧНУ ПРАКТИКУ, ТО ЯКІ ЦІКАВІ СПРАВИ У ВАС БУЛИ? ЧИ СТАВ ПРОЦЕС РОЗВ’ЯЗАННЯ ТИХ АБО ІНШИХ ЗАКОНОДАВЧИХ ПИТАНЬ ЛЕГШИМ, ЧИ НАВПАКИ – СКЛАДНІШИМ?

– Процес вирішення тих чи інших юридичних питань залишився у межах норм, визначених чинним законодавством. А щодо юридичної практики, то буває, зіштовхуєшся з такими різючими порушеннями конституційних прав громадян, що й не віриться, що ми живемо в правовій державі. Попри це окремі колеги-прокурори не поспішають визнавати свою некомпетентність, ідуть на різні підступи, просять суд всіляко приховати їх “гріхи”, а іноді навіть винести незаконне рішення. Добре одне – судді дуже добре розбираються у законодавстві й розуміють відповідальність за незаконне притягнення громадян до відповідальності. Тому саме у суді більшість громадян добиваються справедливості.

Щодо цікавих справ, якими займалися цього року, то пригадується кримінальне провадження за фактом умисного вбивства у Київському слідчому ізоляторі. Особу звинуватили у вчиненні вбивства попри те, що жоден зі свідків не вказував на його причетність до події. Мало того, прокурором та органом досудового розслідування допущено фальсифікацію доказів. Зокрема з камери, де перебував підозрюваний, вилучено речі інших осіб (кросівки, спортивний костюм) і представлено суду як речі підозрюваного. Дуже смішно виглядало, як особі ростом майже два метри намагались приписати спортивні штани, які йому “по коліна”, чи намагались довести, що він був у кросівках 41 розміру, коли він носить 45. Як наслідок – виправдальний вирок.

– А ТЕПЕР ДО ВАШОЇ БУРШТИНОВОЇ СПРАВИ: НА ЯКІЙ СТАДІЇ СУДОВИЙ РОЗГЛЯД?

– Я надзвичайно радий, що за шість років розгляду кримінального провадження ми вже дочитали обвинувальний акт. Змінилося шість колегій, три суди, і ми нарешті перейшли до дослідження письмових доказів. Однак, як то кажуть, проблеми



лише почались. По перше – з’ясувалось, що обвинувальні акти у всіх обвинувачених різняться між собою, що прямо суперечить вимогам КПК України. Обвинувальний акт повинен бути один, а всім обвинуваченим повинна вручатись його копія. У нашому ж провадженні ні – кожному обвинуваченому вручений оригінал обвинувального акту, в яких навіть подекуди інша кваліфікація злочину, а у прокурора та суду свої примірники обвинувальних актів, які не відповідають змісту вручених нам. Під час дослідження доказів – інші моменти: протоколи не містять дат і часу проведення слідчої дії, експертизи проведені на підставі незаконно зібраних матеріалів, а досудове слідство, як з’ясувалось, повинно було проводитись Національним антикорупційним бюро, а не військовою прокуратурою, оскільки це прямо заборонено п.5 ст.36 КПК України. Ось і доводиться готувати клопотання про визнання кожного письмового доказу недопустимим. Та що говорити, якщо судом, через упередженість відведено від кримінального провадження трьох прокурорів, включаючи того, який затверджував обвинувальний акт. Один з прокурорів взагалі, знаючи що ні в обвинувачених в кримінальному провадженні, ні в адвокатів, ні навіть у суддів немає допуску до державної таємниці, почав читати у суді документи, які містять гриф “таємно” та “цілком таємно”, які взагалі не мають відношення до справи. Суд зробив йому зауваження, що ніхто немає доступу до державної таємниці, однак прокурор наполягав, щоб ці документи долучили до матеріалів судового провадження. Нами подана відповідна заява про вчинення прокурором кримінального правопорушення за ст.328 КК України (розголошення відомостей, що становлять державну таємницю), надалі цього прокурора також відведено від участі у кримінальному провадженні.

– ЯКИЙ ВАШ ПРОГНОЗ, КОЛИ МОЖЕ БУТИ КІНЕЦЬ ЦІЙ ІСТОРІЇ? ЧИ КІНЦЯ ЩЕ НЕ ВИДНО?

– Судові засідання у кримінальному провадженні відбуваються щотижня. Думаю, за рік ми дочитаємо цей твір на вільну тему під назвою “справа бурштинової мафії” і перегорнемо останню сторінку, побачивши у кінці законний виправдальний вирок. Уже зараз прокурори не можуть дати жодної відповіді на запитання суддів щодо тих чи інших доказів. Ми все частіше чуємо від представників обвинувачення слова на кшталт “Я це провадження не розслідував”, “Я вступив у справу лише зараз і не можу нічого сказати”, “Мені так сказали”. Дуже часто нагадує відповіді підсудних Нюрнберзького процесу, які також відповідали “Ми виконували наказ”. Думаю, нікому не слід нагадувати, чим це для них скінчилось. Однак ні я, ні інші незаконно обвинувачені ніколи не переходимо на особистості до колег-прокурорів, адже, як сказав Конфуцій: “Потрібно ставитись до всіх з добром та повагою, навіть до тих, хто хамить тобі. Не тому, що вони гідні люди, а тому, що ти гідна людина”.



ЖІНОЧЕ ОБЛИЧЧЯ “АСМУНД”: ВИКЛИКИ ТА ВАГОМІ ДОСЯГНЕННЯ

В той час, коли одні в період війни складають руки та припиняють рух та розвиток, інші – навпаки показують, що не бояться викликів та працюють далі ще більш активно. Саме такою є команда “Асмунд”. Сьогодні на сторінках журналу “РІВНЯНИ” ми познайомимо вас з жіночим обличчям компанії та розповімо про “родзинки” кожної з них.

*“Асмунд” –
це не просто команда,
це стиль життя*



Катерина ВОРОНЮК,
керуюча АО “Асмунд”,
адвокат із кримінальних справ

“Кримінальне право” – теж жіноча справа, вважає Катерина.

Маючи практичний багаторічний досвід роботи у кримінальних процесах, Катерина з впевненістю може сказати, що для адвоката з кримінальних справ важливим етапом роботи з клієнтом є формування позиції та стратегії захисту.

Тобто, важливо – не просто сидіти в залі суду та представляти клієнта. Потрібно насамперед активно працювати з доказовою базою та шукати контраргументи на аргументи обвинувача.

Стосовно принципу змагальності у процесі, то він має бути дотриманий в кожному окремому випадку. І саме від адвоката залежить, як він підготується та знайде спростування доказу.

За 4 роки діяльності як адвоката з кримінальних справ у Катерини знаходиться 78 активних справ, значна кількість яких – справи з убивств.

За плечима – більш як два десятки звільнених з-під варті. Є і виправдовувальні вироби.

Олександра ПШЕНИЧНА,
адвокат із сімейних
та трудових справ

“Сімейні спори – одна з найскладніших галузей права з точки зору емоційного навантаження. Адже люди приходять з розчаруванням, злістю та сімейними проблемами”, – говорить Олександра Пшенична.

Адвокатеса не зі слів знає, як важливо правильно комунікувати з клієнтами. Адже кожна справа індивідуальна й вимагає не лише юридичних знань, а й розуміння до клієнта.



На рахунок юристки десятки вирішених спорів – збільшення аліментів, розлучення онлайн (що актуально на сьогодні), позбавлення батьківства, поділ майна подружжя та інші. До речі, навіть бувають такі цікаві справи, як припинення стягнення аліментів з чоловіка на дитину та призначення їх матері.

Марія СЕМЕНЮК,
адвокат з військових питань,
спадкових та житлових спорів,
кредитних справ

“Arma potentius aequum – справедливість сильніша зброї” – професійний девіз адвокатеси.

Без вагань можна сказати, що саме своєю наполегливістю та бажанням допомагати людям, адвокатеса досягла свого статусу.



На сьогодні, без сумніву, найзатребуванішим спеціалістом є адвокат з військових питань. І саме Марія надає десятки консультацій щодня. Вирішення питань звільнення з військової служби, написання рапорту на переведення в іншу частину чи допомога сім'ям загиблого воїна отримати допомогу.

Завдяки скрупульозній роботі Марії над кожною справою та детальним вивченням законодавства, її клієнти впевнені в позитивному результаті кожної справи.



Антоніна БЕРУН,
адвокат із кримінальних справ

“Стати обвинуваченим у кримінальній справі може кожен, а довести невинуватість зможе лише адвокат”, – вважає адвокатеса. Адже саме від адвоката залежить, як він вибудує свій захист та знайде всі докази невинуватості клієнта.

За сприяння юриски десятки клієнтів АО “Асмунд” unikнули несправедливого покарання за злочини, які не вчиняли. За її клопотаннями було задоволено 8 рішень стосовно умовно-дострокового звільнення від відбування покарання. А така можливість для засудженого – це шанс почати нове життя. Крім того, декілька заяв у її справах, поданих до Європейського суду з прав людини, були вже прийняті міжнародним органом.

Тетяна АГЕЄВА
та **Вікторія ВАНОВА,**
помічниці адвоката

Одними з найскладніших та найза-

плутаніших справ, без сумніву, є кримінальні. Адже потребують детального вивчення ситуації та активної роботи з доказами. І саме юристки на стадії підготовки всіх документів та опрацювання доказової бази допомагають адвокату відстоювати права клієнтів у суді. Завдяки злагодженій роботі команди, нашим клієнтам вдається не лише unikнути несправедливого вироку, а й захистити свої права та свободи в міжнародних організаціях.



Тетяна та Вікторія активно працюють зі справами, де було порушено права та свободи людини. За останні кілька місяців юриски підготували десятки заяв до Європейського суду з прав людини. І більшість з них стосуються порушення прав у зв'язку з незаконним триманням під вартою.

Діана МІНІЧ,
юристка з договірних права

“Я боєць за справедливість з самого дитинства. Йду до своєї цілі до кінця”. З таким девізом Діана приєдналась до команди “Асмунд” зовсім нещодавно.

Протягом життя кожна людина зіштовхується з різного роду договорами – договір оренди, купівлі-продажу, поставки, міни чи договір про надання послуг. І саме складанням договорів, консультуванням клієнтів стосовно реєстрації бізнесу та оформленням правовідносин з міжнародними партнерами займається Діана Мініч. Тому, щоб не по-



трапити в халепу та правильно оформити всі відносини, необхідно завжди мати “під рукою” юриста з договірних права.



Наталія СЛАКВА-МАРЧУК,
адвокат із ДТП,
з адміністративних спорів та спорів
зі страховими компаніями

“Зміни трапляються тоді, коли вони необхідні”, – вважає адвокатеса. Але, коли трапляються неприємні зміни на дорозі чи транспортні пригоди, то краще відразу звернутися до юриста задля unikнення ще більших проблем.

Наталія не лише активно працює з клієнтами, які потрапили в ДТП та потребують консультації юриста, а й веде справи, не пов'язані з дорожньо-транспортними пригодами. Адвокатеса надає юридичну допомогу в оскарженні протоколів та постанов про адміністративні правопорушення. А зважаючи на сьогоденнішу ситуацію на дорозі, то правила порушують не лише водії, а й правоохоронні органи.

Дивлячись на жіноче обличчя “Асмунд”, можна з впевненістю сказати, що сьогодні жінки-юриски можуть позмагатися своїми успіхами з найкращими чоловіками-юристами.

ПОТРІБНА “ЖІНОЧА” ЮРИДИЧНА ДОПОМОГА?

Звертайтеся за телефоном
+38 067 373 87 19.

Працюємо по всій Україні.

ГОЛОВНИЙ ОФІС:

м. Рівне, вул. В.Червонія
(колишня Гагаріна), **39, 2 пов.**

ПОСМІШКИ ДІТЕЙ НАДИХАЮТЬ ПРАЦЮВАТИ!

Ольга ЛАДЮК добре відома у Рівному як педагог, управлінець та успішний менеджер. Вона точно доводить усе, за що береться, до переможного завершення. Нині Ольга Ладюк – директор Спеціальної школи в с. В. Межирічі. Про рішення очолити заклад, перші напруження та плани – читайте на сторінках журналу “РІВНЯНИ”.

– ДАВАЙТЕ РАЗОМ ПРИГАДАЄМО: ЩО ЗМІНИЛОСЯ У ВАШІЙ РОБОТІ В ПЕРІОД ВІЙНИ?

– На той час займалася громадською діяльністю, голова ГО “Рівненський університет третього віку” (з 2017 року). 23 лютого у слухачів в обласній бібліотеці була краєзнавча експозиція “Рівненщина літературна”, а завтра – війна... волонтерство, донати, плетіння сіток, нарізання марлевих пов'язок для поранених, шана загиним...

На початку травня організували “Пасхальну зустріч”. А далі щовівторка організовуємо для слухачів зустрічі на різні теми. Лектори – провідні фахівці в певних напрямках наук, зокрема психології, літературі, стоматології, медицині, історії, економіці тощо. Серед слухачів ГО РУТВ є добровольці, які захищають нашу країну.

– БАГАТО ХТО ТІКАВ ВІД ВІЙНИ НАВІТЬ З РІВНОГО. НЕ БУЛО У ВАС ТАКОГО БАЖАННЯ?

– Бажання виїхати за кордон у мене не було. Я знала, що повинна продовжувати робити те, що можу і робити свій внесок у перемогу, тут в тилу.



– ВИ ВИРІШИЛИ ЗМІНИТИ СВОЄ ЖИТТЯ ТА СТАТИ ДИРЕКТОРОМ СПЕЦІАЛЬНОЇ ШКОЛИ В СЕЛІ ВЕЛИКІ МЕЖИРІЧІ. СКАЖІТЬ, ЧОМУ ПРИЙНЯЛИ ТАКЕ РІШЕННЯ?

– Я очолювала коледж, інститут, заснувала громадську організацію, працювала в обласному управлінні освіти, проте мріяла попрацювати у школі. Отож, коли надійшла пропозиція очолити цей заклад – погодилася без вагань.



– ЗРОЗУМІЛО, ЩО ЦЕ ВЕЛИКА РОБОТА ТА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ – ПРАЦЮВАТИ З ДІТЬМИ. ЯКІ ПЕРШІ ВРАЖЕННЯ У ВАС БУЛИ НА НОВОМУ МІСЦІ?

– Перші враження, якщо говорити про те, що побачила ззовні – приміщення потребують ремонту. А внутрішньо відразу відчула тепло, побачила згуртований колектив, щирих та усміхнених дітей, і це дійсно надихає викладатися на повну.

– ЩО ПОСТАВИЛИ ДЛЯ СЕБЕ ПЕРШОЧЕРГОВИМИ ЗАВДАННЯМИ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ У СПЕЦШКОЛІ?

– Створення комфортних умов проживання та забезпечення сучасного освітньо-виховного середовища для вихованців закладу. Мені важливо, щоб кожна дитина відчувала тепло та турботу, а ще мала безпечні та комфортні умови для навчання.

– ЯК ПРИЙНЯЛИ ВАС КОЛЕКТИВ ТА ВИХОВАНЦІ?

– Тепло. Колектив прийняв мене позитивно, з розумінням та підтримкою. Дітки зустріли посмішками та обіймами. Тому з такими колегами та вихованцями дуже приємно працювати.

– ЩО ВДАЛОСЯ ВАМ ЗА НЕВЕЛИКИЙ ПРОМІЖОК ЧАСУ ВЖЕ РЕАЛІЗУВАТИ В ЗАКЛАДІ?

– Переформатування та наповнення актуальною інформацією сайту та сторінки школи у facebook.

Прозорість у системній роботі працівників школи.

Аналіз наявного та придбання сучасного матеріального забезпечення.

Налагодження виховної роботи на новому рівні з вихованцями.

Залучення нових благодійників.

– ВПЕВНЕНА, ЩО У ВАС ТОЧНО Є АМБІТНІ ПЛАНИ, ЯКІ ХОЧЕТЕ ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ У ЗАКЛАДІ.

– Поставила перед собою кілька першочергових завдань. Думаю, що поступово ми усі їх реалізуємо. Мова йде про оновлення матеріальної бази сучасним інноваційним забезпеченням задля добробуту вихованців школи.

Залучення додаткових джерел фінансування.

Підвищення педагогічної освіченості вчителів через самоосвіту, курси, тренінги.



Юлія ЯКИМЕНКО

ЩАСЛИВИМИ ДІТИ СТАЮТЬ ПОРУЧ ЗІ ЩАСЛИВИМИ БАТЬКАМИ

Саме такими цінностями та переконаннями у своїй роботі користуються працівники Сімейного центру психології та розвитку Be Happy. Тут точно знають, що потрібно вашій дитині для повноцінного розвитку, як розумового, так і психологічного. Про центр Be Happy та виховання щасливих дітей говоримо сьогодні із засновницею Сімейного центру психології та розвитку Be Happy Юлією ЯКИМЕНКО.

- ВАШ ЦЕНТР МАЄ НАЗВУ ЦЕНТР ПСИХОЛОГІЇ ТА РОЗВИТКУ. ЧОМУ САМЕ ТАКЕ ПОЄДНАННЯ?

- Я, як психолог, вважаю, що передусім будь-який розвиток пов'язаний з тим, наскільки психологічно здорова обстановка панує навколо дитини. Тому мета нашого закладу - не стільки навчити дитину та маму, скільки надати можливість у комфортному психологічно здоровому кліматі усвідомити аспекти та методики, які допоможуть розвиватися дитині. А своєю чергою мамі - сприяти розвитку та бути впевненою в правильності підходу до виховання дитини.

Ми створюємо атмосферу розуміння та прийняття. Без засудження та з'ясування стосунків. М'яко, з індивідуальним підходом допомагаємо розвивати не тільки психічні процеси та навички, а й особистість дитини, акцентуючи увагу на позитивних моментах.

- ЗАРАЗ ДІЙСНО СКЛАДНИЙ ЧАС. ЧИ ПРАЦЮЄТЕ ВИ З РОДИНАМИ ПОЗА ЗАНЯТТЯМИ?

- Враховуючи роль мами в житті дитини, ми надаємо психологічну підтримку впродовж занять та поза ними, допомагаємо впоратися з тривогами, непорозуміннями, складнощами, щодо різних виховних процесів. І найголовніше - вчимо маму вбачати в кожному моменті краплинку щастя. Зосереджуватись на головному, розвивати свою ідентичність як жінки, а не тільки мами.

- З ЯКОГО ВІКУ ДО ВАС МОЖУТЬ ПРИВОДИТИ ДІТОК ТА ДО ЯКОГО ВІКУ Є МОЖЛИВІСТЬ ВІДВІДУВАТИ ЦЕНТР?

- До нас можна приходити з дітками від 1,5 року, або навіть менше. Найменшому нашому вихованцю на момент першого відвідування було 1,4 року. Проте багато чого залежить від темпераменту дитини та готовності мами бути не просто присутньою на занятті, а й брати участь у повному обсязі та власним прикладом спонукати дитину до певних дій. Від бажання мами взаємодіяти з дитиною та педагогом.

- ЗАРАЗ ДЛЯ БАГАТЬОХ ДІТЕЙ ВАЖЛИВА ПІДГОТОВКА ДО ШКОЛИ. У ВАС Є ТАКИЙ КУРС?

- Так. У нас є курс "Підготовка до школи". Програму цього курсу розроблено на основі програми "НУШ та Інтелект". Для розробки основних тем та занять залучено психолога, педагога-практика ДНЗ,

педагога ЗОШ з 40-річним стажем, логопеда. Заняття наповнюються матеріалами як власних розробок, так і матеріалами з відомих платних джерел для дітей молодшого та шкільного віку. Заняття зосереджені не тільки на основних поняттях: підготувати дитину писати, рахувати та читати. Приділяємо багато часу психологічній готовності дитини до школи, розвиваємо навички спілкування, поняття про навчання, особисті кордони та повагу до навколишніх.

- ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЧИ ДИТИНІ ПІДХОДИТЬ ВАШ ЦЕНТР ТА ВИКЛАДАЧ ЗОКРЕМА. ЧИ Ж МОЖЛИВІСТЬ РАЗОВОГО ВІДВІДУВАННЯ, А НЕ АБОНЕМЕНТУ?

- Так, авжеж. Є можливість кілька пробних занять або разового відвідування. Також є можливість обговорити зі мною в індивідуальному порядку варіанти відвідування, які підходять саме для цієї дитини та мами. Я готова іти назустріч нашим вихованцям і робити все, що в моїх силах, для узгодження моментів, які посприяють більш комфортному відвідуванню наших занять.

- ПРАКТИЧНО УСІ, ХТО ЗАЙМАЮТЬСЯ З ДІТКАМИ, МАЮТЬ У СВОЇЙ РОБОТІ ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ. ЯКЩО ГОВОРИТИ ПРО ВАС, ТО ЯКІ ЦІННОСТІ ВИ ПРИЩЕПЛЮЄТЕ?

- Наша місія - через розвиток особистості пізнавати кожному своє індивідуальне щастя.

А щодо цінностей, то їх багато, але зроблю акцент на основних з них:

- розвиток
- особистість, індивідуальність
- свобода слова
- наполегливість
- досягнення цілей
- оптимізм

Щасливі діти тільки при щасливих батьках.

Повага до особистості та особистих кордонів інших людей.

Навчання та розвиток протягом всього життя.

Принципи та власний погляд на речі, з дотриманням особистих кордонів інших людей - це яскрава індивідуальність та запорака задоволення власним життям.

Всі люди різні, й тому кожен по-своєму класний, цікавий та корисний.

- ЗНАЮ, ЩО ВИ ПОСТІЙНО РОЗВИВАЄТЕСЯ, РОЗШИРЮЄТЕ ПОТЕНЦІАЛ



ЗАНЯТЬ. РОЗКАЖІТЬ, НАПРИКЛАД, ЯКІ МАЄТЕ НОВИНКИ ТА ЦІКАВІ ЗАНЯТТЯ?

- Для масянь - ранній розвиток, майстер-класи, цікаві заходи розважаючи.

Для молодших дошкільників - комплексний розвиток психічних процесів та соціалізація, музично-логопедичні заняття, логоритміка, логопед.

Для старших дошкільярів - підготовка до школи, цікава лабораторія, творчі заняття, арттерапевтичні заняття, розвиток комунікативних навичок, логопед, розвиток емоційного інтелекту тощо.

Для школярів та підлітків - мінікурс "Лего механізми", курси з розвитку емоційного інтелекту, тренінги та заняття на розвиток особистості та усвідомлення себе, фінансова грамотність, комунікативні навички, творчість, майстер-класи тощо.

Для дорослих - консультації психолога, тренінги та відкриті творчі заходи, арттерапевтичні заняття, мамські посиденьки, школа свідомого батьківства, коучинг тощо.

У планах на найближче майбутнє - "День Іменинника - свято під ключ" та "Корисний гаджет - програмування для початківця", для діток віком від 5 до 12 років.

Кожного місяця намагаємось поповнювати матеріально-технічну базу центру новинками.

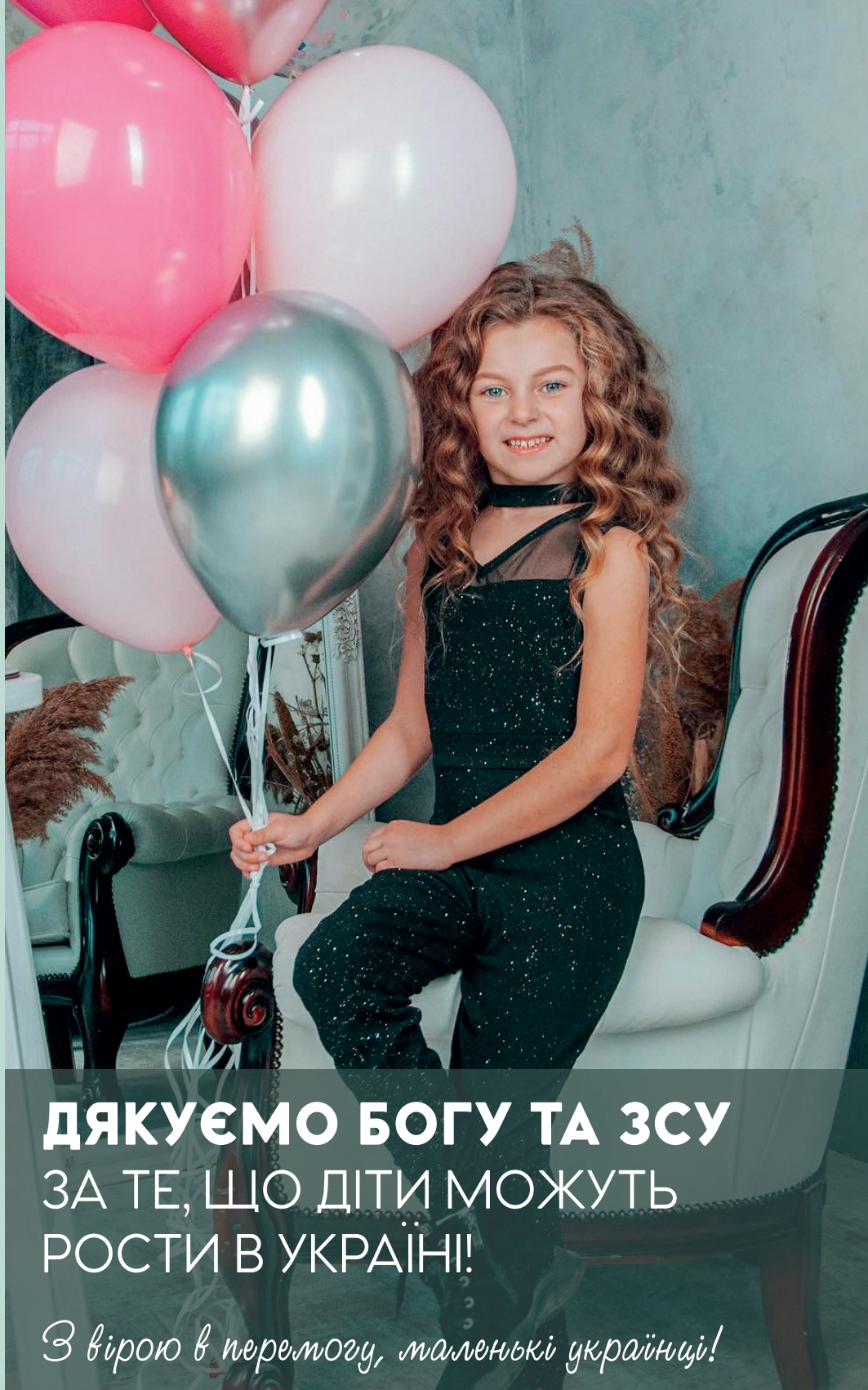
Дидактичні ігри та матеріал для розвитку дрібної моторики - це взагалі перша стаття витрат на розвиток центру.

До літа плануємо поповнити базу центру лабораторними наборами та відкрити новий цікавий напрямок для молодших школярів - Кідс Лаб.



Запрошуємо до нас завітати, і, без жодної скромності, наголошую: вам вже не захочеться йти в інше місце! Краще один раз відчутти атмосферу, ніж сто разів почути!

тел. 095 484 55 48
м. Рівне, вул. Лабунського 1а
f dev.cent.r.bEhappY



**ДЯКУЄМО БОГУ ТА ЗСУ
ЗА ТЕ, ЩО ДІТИ МОЖУТЬ
РОСТИ В УКРАЇНІ!**

З вірою в перемогу, маленькі українці!



Лікар-дерматовенеролог,
косметолог, спеціаліст з ін'єкційних
методик та лазерних технологій
Медичного центру лікаря Тарасюка

Наталія СОКОЛОВСЬКА:

МЕЗОТЕРАПІЯ: що це та який ефект вона дає

Сучасна косметологія навчилася творити дива. Деякі процедури, за умови, що вони виконувалися якісно, здатні не тільки повернути молодість і красу жінкам, а й надати оздоровчий ефект зсередини. Однією з таких "чарівних паличок" є процедура мезотерапії.

Це ін'єкції краси, як їх називають, які допомагають позбутися первинних ознак старіння, налагодити роботу підшкірних залоз, прибрати наслідки акне, поліпшити зростання волосся. Отже, що нам потрібно знати про ці ін'єкції краси.

Що таке мезотерапія

Мезотерапія – це введення препаратів у шкіру та підшкірну жирову клітковину для покращення їх стану. Процедура допомагає зробити шкіру більш еластичною, пружною та зволоженою. За допомогою мезотерапії лікують акне, купероз, прибирають набряклість та синці під очима, усувають локальні жирові відкладення на обличчі та тілі. Шкіра після введення поживних компонентів розгладжується, зморшки та рубці на обличчі стають менш помітними.

На яких ділянках тіла можна робити процедуру мезотерапії

Ін'єкції можна вводити у різні ділянки тіла:

- **мезотерапія обличчя та шиї.** Ін'єкції вітамінів та колагену вводять в зону чола, щік, вилиць, підборіддя, шиї та носогубних складок для покращення стану шкіри та кольору обличчя, зменшення зморщок. Мезотерапія обличчя дозволяє позбутися висипань та рубців, зменшити гіперпігментацію шкіри та постакне;
- **мезотерапія для волосся та шкіри голови.** Покращує ріст волосся, бореться з його порідінням (застосовується в комплексному лікуванні боротьби з випадінням волосся);
- **мезотерапія навколо очей.** Ін'єкції в периорбітальній зоні зменшують темні кола та синці навколо очей, дозволяють зменшити дрібні зморшки та опущення повік;
- **мезотерапія тіла.** Процедура допоможе позбутися целюліту, зробити шкіру пружною та підтягнутою. Так само як і мезо обличчя, мезотерапія тіла проводиться інвазивним



методом. Під шкіру вводяться ін'єкції з активними речовинами, які провокують розщеплення жирових клітин, регенерацію шкіри, омолодження й підняття тонусу.

Як довго загоюється шкіра після мезотерапії обличчя

У середньому відновлення шкіри після мезотерапії займає від двох до трьох днів. Щоб пришвидшити процес загоєння, необхідно відмовитися від агресивних косметичних засобів, уникати впливу на шкіру високих та низьких температур, не ходити у лазні та солярії, не користуватися пілінгами та не засмагати.

Чи існують протипокази до мезотерапії

Перед проведенням мезотерапії, як і перед проведенням будь-якої іншої процедури, потрібна консультація дерматолога. Лікар проведе огляд, збере анамнез та виявить можливі протипоказання для введення ін'єкцій. Якщо алергічної реакції немає, лікар проводить мезотерапію. А до загальних протипоказів можна віднести:

- вік до 18 років, хоча в окремих випадках можемо, по показах, проводити процедуру і молодшим пацієнтам;
- вагітність та лактація;
- алергічні реакції на компоненти, що входять до коктейлю для ін'єкцій;
- приймання деяких медичних препаратів;
- загострення хронічних та інфекційних захворювань.

Після ін'єкцій на обличчі з'являються набряклість та легке порозовіння, проте це не побічний ефект, а реакція шкіри на проколи, яка швидко проходить.



Які препарати для мезотерапії обличчя найкращі

Найкраще використовувати ті компоненти для мезотерапії, які призначить лікар. Тільки після обстеження дерматолог може підібрати найефективніші препарати, які допоможуть розв'язати проблему людини. Під час вибору компонентів ін'єкцій не варто орієнтуватися на рекламу та поради з інтернету. Краще довіритись рекомендаціям дерматолога. Важливо, щоб процедуру проводив кваліфікований спеціаліст у відповідних умовах, всі препарати повинні відкриватися у вашій присутності, ви повинні знати, що вам вводить лікар і в якій кількості, бачити термін придатності препарату.

Які препарати використовують для мезотерапії

Препарати для мезотерапії обличчя та тіла підбираються індивідуально, залежно від потреб людини та особливостей її шкіри. Усі компоненти коктейлю для ін'єкцій призначаються лікарем. Не можна самостійно обирати в аптеці або інтернеті засоби для мезотерапії, оскільки неправильно підібрані препарати здатні спричинити ускладнення після введення (алергічні реакції, свербіж). Мезококтейль може включати такі компоненти:

- **гіалуронову кислоту** – зволожує шкіру, надає їй сяйва та пружності;
 - **фосфоліпіди** – відновлюють еластичність клітин;
 - **мінеральні речовини** – покращують обмінні процеси в клітинах дерми;
 - **ферменти** – сприяють поліпшенню розсмоктування сполучної тканини;
 - **ліполітики** – розщеплюють жирові відкладення;
 - **вітаміни** – живлять і покращують структуру шкірних покривів;
 - **протизапальні речовини** — сприяють боротьбі з акне.
- Зону та глибину введення препарату визначає дерматолог. За правильного підбору та введення препаратів побічні ефекти від мезотерапії не виникають.



Що дає процедура мезотерапії

Після курсу мезотерапії підвищується вироблення колагену й еластину, що допомагає розгладити дрібні зморшки, позбутися косметичних дефектів, нормалізувати стан шкірних покривів та покращити колір обличчя. Поліпшується клітинний метаболізм, що дає приголомшливий ефект – шкіра оновлюється, омолоджується самостійно.

Скільки тримається ефект від мезотерапії обличчя

Ефект від мезотерапії обличчя залежить від віку, індивідуальних особливостей шкіри, якості препаратів, що вводяться, і кількості сеансів. У середньому косметичний ефект помітний протягом пів року, тому дерматологи рекомендують після закінчення терміну пройти повторний курс.

Як часто потрібно робити мезотерапію, щоб з'явився ефект

Частота сеансів мезотерапії залежить від ступеня ураження шкіри, віку та індивідуальних особливостей організму. У середньому курсові процедури рекомендують робити з інтервалом сім-десять днів, по закінченню курсу, один раз на місяць – одну підтримуючу процедуру, щоб ефект був максимально вираженим та тривалим.

м.Рівне, Бармаки, пров. Хутірський, 5
 +380 (97) 919-03-03
 +380 (98) 610-84-61
www.estet-klinika.com

Ліц. МОЗ України АА №367933 від 19.09.2007р





«ЧИТАННЯ КОРОНИ» – СТАРОДАВНІЙ ВЕСІЛЬНИЙ ОБРЯД НА РІВНЕНЩИНІ

Узявши в руки цей вінок квітучий,
Я припрошую всіх гостей цього дому
На цю щасливу і любу хвилину!
І вас, музиканти, прошу, щоб ви слухали, вважали
І нам до Корони славу відіграли...
Слава!

Цими словами розпочинається весілля у селі Рачин, що на Дубенщині. Наречений, пройшовши усі випробування, які організують дружки нареченої, потрапляє в світлицю, у якій на нього чекає його майбутня дружина. Розпочинається таїнство прощання з дівуванням нареченої, що на Дубенщині має назву «Читання Корони».

Деякі українські традиції є давно забутими, припорошені роками, затерті історією. Інші, ймовірно, уже у вивіреному вигляді зрідка трапляються в окремих селах, нагадуючи про містичність та сакральність звичаїв наших пращурів. Проте якусь дециму неоціненної скарбниці культурної спадщини, освячену часом, нам вдалося зберегти до наших днів. Прикладом такої стародавньої духовної реліквії, котра зберегла свою автентичність крізь роки, є обряд «Читання Корони». Він об'єднує тисячі людей, сотні поколінь у єдиний народ, адже в Рачині споконвіків корона передається від матері до доньки.

Як же проходить цей обряд? У чому його особливість? Коли викуп пройшов вдало, свашки під руки заводять молодого до молодої. У руках наречений тримає заздалегідь куплені для коханої туфлі на подушці, наречена ж – підготовану сорочку. Коли наречений заходить у кімнату, грають музику. Наречена тим часом сидить біля столу на табуретці з подушкою. Її лікті повинні бути на столі, голова – опущена додолу, а кисті рук сплетені на шиї у замок. Дружки стоять над нею і тримають тарілочку з короною.





Шиманівська Анжела та Володимир.
4 жовтня 2013 р.

Що ж таке корона? Це своєрідний віночок зі стрічки, у який вплітається якась вічнозелена рослина, наприклад, аспарегус або розмарин. Гілочки аспарегуса, довжиною приблизно 5 см, зв'язують стрічкою – це і буде корона. У той час, коли дружки тримають корону, старший дружба читає віршований текст, у якому звучать побажання молодій, висловлення вдячності батькам, родині, подругам. Читає голосно, красиво, провівши кілька репетицій напередодні. Схибити не можна, адже якщо дружба прочитає корону невиразно і беземоційно, то осоромиться на все село. Тому хлопці завжди дуже відповідально ставились до цього завдання. Після кожного куплету-звертання звучить урочиста музика. Для цього і понині запрошують троїстих музик.



Читання Корони Левченко Андрій та Тетяна. 14 вересня 2019 р.

Після читання корони, дружба б'є тарілку, на якій вона лежала, на щастя. Потім мати молодої одягає їй весільний вінець. Молодий підходить до нареченої, щоб розщепити їй руки, а вона нібито пручається, не дається. Три рази він намагається, цілує руки коханій, ніжно пестячи, і тільки на третю спробу йому вдається це зробити. Згодом він взуває їй туфлі, і молода встає. Незаміжні дівчата миттю схоплюються та намагаються якомога швидше сісти на подушку молодої, адже хто перший сів, той і перший виїде заміж.

У минувшину читання весільної корони було дуже поширеним обрядом на Дубенщині, але з часом він почав зникати з весільних репертуарів. Однак це не про село Рачин Тараканівської громади! Тут ця традиція є обов'язковою, вона допомагає підтримувати зв'язок поколінь та зберегти генетичну пам'ять нашого народу.

Спілкуючись із старожилами нашого села, ми знайшли свідків весілля, на якому читали корону у далекому 1940 році у новоствореній сім'ї Ващишин Нони та Синюка Андрія. Дуже тішить, що корону в Рачині читають і сьогодні, зберігаючи традиції свого краю. Саме цей обряд робить наше село особливим. Тому якщо хочете познайомитися зі стародавніми українськими звичаями та традиціями, гостинно запрошуємо на весілля у село Рачин!

*Алла Грабар, корінна жителька села Рачин,
директорка комунального закладу
«Тараканівський центр культури та дозвілля»
Тараканівської сільської ради*



Відтворення обряду Читання Корони у м. Рівне
у рамках Міжрегіональної мистецької акції
Обряд весілля Рівненщина-Маріуполь січень 2023 р.



Грабар Роман та Алла
17 вересня 2005 р.



Мальчук Юлія та Роман
28 жовтня 2017 р.

ЖИТТЯ та ВИКЛИКИ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ КРІЗЬ ПРИЗМУ ЛІТЕРАТУРНОЇ ТВОРЧОСТІ

Літературна діяльність – справа непроста. Споконвіків майстри слова різного штибу займаються створенням різножанрових творів, які згодом чинять колосальний вплив на життя майбутніх поколінь не одне століття. Нелегко доводиться і сучасним літераторам, завдання яких – охопити проблеми не лише минувшини, але й сьогодення.

Ірина Рачковська – талановита 13-річна дівчина з непере-січним письменницьким хистом, яка є авторкою книги про проблеми сучасних підлітків, порушення особистого простору та булінг з боку батьків та однокласників. Будучи підлітком, Ірина добре усвідомлює труднощі, які долає сучасна молодь на шляху до становлення власної особистості. Книга «Щелепа, у якій риба» стала третьою авторською роботою письменниці, втім першою у колаборації з серйозним видавництвом.

– У ЧОМУ ТВОЯ ОСОБЛИВІСТЬ?

– У вмінні поєднати творчість і спорт. Для мене творчість – це спосіб вираження емоцій, почуттів, переживань за друзів, розуміння їхніх життєвих ситуацій, а спорт – середовище, у



якому мені комфортно. Спільна точка перетину цих двох напрямків для мене є можливістю самовираження як особистості.

– ТВІЙ ЛІТЕРАТУРНИЙ СВІТ, ЯКИЙ ВІН?

– Захоплююся фентезі, часто читаю історії про людей – вигадані і реальні. Такі ж історії пишу і я. У сучасному молодіжному просторі вони називаються фанфіки. Пишу здебільшого на соціальну тематику, описую проблеми людей, які потребують допомоги.

– МАЄШ ІНШІ ВПОДОБАННЯ ТА ХОБІ? ЩО ЗАРАЗ ЦІКАВИТЬ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ?

– Багато хто займається творчим рукоділлям – ліплять з глини або соленого тіста. Я теж практикую таке заняття. А ще займаюся травництвом – це ботаніка у поєднанні з нетрадиційною медициною, а саме: вивчаю трави, збираю їх, готую відвари. У одязі надаю перевагу стилю «гоблінкор» – це естетика, заснована на фольклорі гоблінів та зосереджена на оспівуванні природних елементів, які вважаються канонічно менш красивими, наприклад, ґрунтові тварини та вживані предмети. Натхненна цим, із задоволенням підбираю одяг і аксесуари для себе і друзів.

– ЯКИЙ ОСНОВНИЙ МЕСЕДЖ НЕСЕ ТВОЯ КНИГА?

– «Щелепа, в якій риба» – історія про проблеми молоді у підлітковому віці, фізичні та психологічні зміни, порушення особистого простору, який чомусь дуже часто знецінюється, булінг зі сторони однокласників та батьків. Ідея написання з'явилася після розповіді близької мені людини про те, як її побила мати через молодшого брата. Моє співчуття і лягло в основу тексту про хлопчика, який, побувавши в дивному жорсткому місті, навчився бути стійким та рішучим. Літературний редактор книги – Сергій Пантюк, технічний редактор – Валентин Марчук, видавництво «Саміт-книга».

Вікторія Шевчук

ПІДТРИМКА КУЛЬТУРНОГО ФРОНТУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Працівниці відділу освіти культури, туризму, молоді та спорту Радивилівської міської ради Ірина Ковалевська (начальниця відділу освіти, культури, туризму, молоді та спорту Радивилівської міської ради) та Наталія Каючко (провідна спеціалістка відділу освіти, культури, туризму, молоді та спорту Радивилівської міської ради) вважають, що бути учасником культурної діяльності повинна кожна людина громади. За філіжанкою кави обговорювали зміни, які зазнала сфера культури з початку повномасштабного вторгнення, згадали про волонтерство, благодійність та участь молоді у культурно-мистецькому житті міста.

- ЯКИМ ЧИНОМ КУЛЬТУРА СТАЛА ОСНОВНОЮ ЧАСТИНОЮ ВАШОГО ЖИТТЯ?

- Постійно перебувати у мистецькому просторі, працювати з визначними пам'ятками культури і просто бути дотичним до творчого процесу означає повноцінно жити і бути гідним високого звання «людина». Культура – це завжди про глибинне, духовне, натхненне, істинне, правдиве. Це наша ідентичність, те, за що ми щодня боремося. Будучи народом, чия історія сягає глибини віків, сьогодні українська нація відстоює право на існування та збереження власних цінностей. Це прагнення і лежить в основі діяльності працівників відділу освіти, культури, туризму, молоді та спорту Радивилівської міської ради та усіх непересічних жителів Радивилівської громади.

- ЯК ВАМ ВДАЄТЬСЯ У ВОЄННИЙ ЧАС АКТИВНО ПРОСУВАТИ КУЛЬТУРНІ ПОДІЇ У ВАШІЙ ГРОМАДІ?

- Сьогодні, особливо у часи великих випробувань нашого народу, ми не можемо собі навіть уявити втілення очікуваних мрій, побудови досконалого суспільства без впливу культури. За підтримки однодумців та місцевої влади можна створювати і вивершувати різні креативні культурні проекти. Після повномасштабного вторгнення міський Будинок культури не лише продовжив свою мистецьку діяльність, а й став місцем прихистку внутрішньо переміщених осіб, центром координа-



Керівники закладів культури Радивилівської громади:

Олеся Шикало – директор комунального закладу «Радивилівський історичний музей» Радивилівської міської ради; Ірина Ковалевська (начальниця відділу освіти, культури, туризму, молоді та спорту Радивилівської міської ради); Наталія Каючко (провідна спеціалістка відділу освіти, культури, туризму, молоді та спорту Радивилівської міської ради); Інна Чалик – директор комунального закладу «Радивилівська дитяча школа мистецтв» Радивилівської міської ради; Алла Комар – заступник директора комунального закладу «Радивилівський міський Будинок культури» Радивилівської міської ради, заслужений працівник культури України.

ції волонтерського руху в громаді. На його базі проводяться патріотичні заходи, фестивалі, онлайн-конкурси, добровільні акції тощо. Кожен культурний проект, реалізований відділом освіти, культури, туризму, молоді та спорту Радивилівської міської ради, є впевненим кроком до нашої перемоги. Окрім того, кожен проведений захід поєднує у собі одразу дві добрі справи – популяризація українського та допомога ЗСУ!

- ЩО МОЖЕ ОБ'ЄДНУВАТИ МИСТЕЦТВО ТА ВОЛОНТЕРСТВО?

- Митці, як і волонтери, завжди є незалежними і вільними, усі свої діяння вони пропускають крізь призму власної совісті та особистих переконань. Кожен культурно-мистецький захід у громаді – а з початку війни їх проведено понад п'ятдесят – заснований на волонтерських засадах. Будучи активними учасниками культурного фронту, ми стали надійним тилом: плетемо сітки, організуємо різноманітні акції, проводимо мистецькі заходи, а усі виручені кошти йдуть на закупівлю амуніції для військових.

- ЩО ОСОБЛИВОГО ВИ МОЖЕТЕ ВИОКРЕМИТИ У ДІЯЛЬНОСТІ ВАШОЇ ГРОМАДИ?

- У громаді чітко сформоване відчуття єдності. Ми створили культурну синергію – і цим пишаємось. Звісно, потрібно віддати належне людям – талановитим, творчим, амбіційним. Саме завдяки нашій згуртованості під час війни було проведено стільки благодійних концертів, мистецьких перформансів, аукціонів із продажу робіт художників-митців, вечорів музики, різноманітних акцій для осіб із внутрішньо переміщених сімей. Підтримка та єдність у важку хвилину здатні загоїти найглибші душевні рани.

Вікторія Шелврук



Ірина КОВАЛЕВСЬКА, начальниця відділу освіти, культури, туризму, молоді та спорту Радивилівської міської ради.



Наталія КАЮЧКО, провідна спеціалістка відділу освіти, культури, туризму, молоді та спорту Радивилівської міської ради.

Ой, надіну я сережки
І добре намисто...

Тарас Шевченко

Модель Каріна ШИМКУТЕ
Намисто робота майстрині Наталії ДРЕБОТ



Мистецтво ПОВІТРЯНОЇ АКРОБАТИКИ

Сьогодні нас вітає мистецька кав'ярня «Творча оселя». За філіжанкою кави поговоримо з Юлією Калинович – випускницею курсу неформальної освіти «Юридична журналістика», бухгалтеркою та тренеркою з повітряної гімнастики. Поряд – «Sova Pole Studio», де Юлія працює з дітьми, навчаючи їх витривалості, швидкості, координації та гнучкості.

– РОЗКАЖІТЬ НАШИМ ЧИТАЧАМ ПРО СЕБЕ.

– Мене звали Юлія, і я бухгалтерка, яка навчає літати. (по-сміхається) Справою свого життя я обрала сферу фінансів, але на цьому не зупинилась. Саморозвиток є моїм головним життєвим принципом, адже досконалості немає меж. Щодня варто вчитись чомусь новому, розширювати власні горизонти, шукати те, що принесе новий досвід. Цим джерелом корисних вмінь та навичок для мене виявився курс неформальної освіти «Юридична журналістика» в Інституті права НУВГП, який я пройшла у 2021 році. Окрім того, часто беру участь у різноманітних творчих проєктах, благодійних акціях та волонтерських заходах, будучи учасницею громадської організації «ЛІТЕКО».

– ЗА ФАХОМ ВИ – БУХГАЛТЕРКА, ОДНАК ПОЄДНУЄТЕ У СОБІ І ТВОРЧУ, І СПОРТИВНУ ДІЯЛЬНІСТЬ. ЩО Є ГОЛОВНИМ ДЖЕРЕЛОМ НАТХНЕННЯ ДЛЯ ВАС?

– Моя енергія – це моя сім'я. Проте і професія допомагає триматись в тонусі. Бухгалтерія – це про розвиток та навчання. Побуває думка, що бухгалтер – це нудна, занурена у свої справи людина, яка перекладає папірці і нараховує заробітну плату. Однак ці міфи я з легкістю розвіюю, адже ми повинні знати нюанси нашого законодавства, зокрема трудового, аби у суперечливих ситуаціях вміти відстояти свої права.

– ПОВІТРЯНА АКРОБАТИКА – ЗВУЧИТЬ ЦІКАВО.

– Це неймовірно красивий та видовищний вид спорту, який виконується на повітряних полотнах або повітряному кільці. Підходить для дорослих і дітей, адже розвиває силу, гнучкість, витривалість. Звісно, повітряна акробатика вимагає тривалої праці над собою. Спорт – завжди чудова ідея для підтримки фізичного та духовного здоров'я, однак саме повітряний спорт допоможе вам розкрити себе з іншого боку, відчути невагомність, внутрішню силу, баланс та спокій.



– РОЗКАЖІТЬ ДЕТАЛЬНІШЕ ПРО СТУДІЮ, У ЯКІЙ ЗАЙМАЄТЕСЬ ТА ВИКЛАДАЄТЕ.

– «Sova Pole Studio» – професійна студія повітряної акробатики для дорослих та дітей. Тут кожен зможе віднайти заняття на свій смак, аби підтримувати тіло у хорошій формі, красиво тримати поставу та просто цікаво та з користю провести дозвілля у приємному колі. Повітряна акробатика дає можливість відчути своє тіло по-новому, у інших умовах, віднайти баланс та гармонію у польоті, а також спробувати щось нове для себе, забути на годину про тривоги та переживання та зарядитись позитивною енергією.

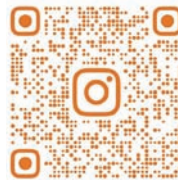
– СКЛАДНО БУТИ ТРЕНЕРОМ?

– І так, і ні. Нелегко, бо це велика відповідальність і серйозна праця з боку викладача та учнів. Цікаво, адже ти передаєш власні вміння іншим, допомагаєш знайти себе, виховуєш у них внутрішній стержень та силу волі, і насправді це прекрасно.

– ЯК ВДАЄТЬСЯ ПОЄДНУВАТИ СТІЛЬКИ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ?

– Мої захоплення мені надзвичайно подобаються і приносять безмежне задоволення. На заняттях я повністю відкрита, завжди у русі та розвитку. Якщо маєш бажання, віриш в себе і людей, то все точно вийде.

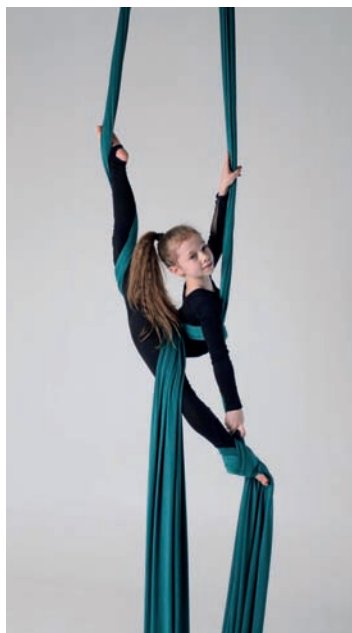
Вікторія Шевчук



КАЛИНОВИЧ ЮЛІЯ

+38 098 613 01 22

📍 bondaruk31.03



 **VENETO**



**вул. Мазепи, 3
(ЖК «ТЕАТРАЛЬНИЙ»)
096 377 99 09**

* Тарифікація дзвінків згідно тарифів вашого оператора

ФОТОГРАФ НОВОНАРОДЖЕНИХ

*Збережіть найцінніші моменти
перших днів вашого малюка за допомогою гарних фото!*



+38 096 656 63 73

@olhalitvinchuknewborn

Olha_Litvinchuk_Newborn

BOSS

HUGO BOSS



AnSa

Італійський одяг та взуття



м.Рівне ТРЦ "Екватор"
instagram: [ansa.ua](https://www.instagram.com/ansa.ua)
096-000-11-27