



РІВНЕНСЬКИЙ ЖУРНАЛ УСПІШНИХ ЛЮДЕЙ

для рівнян

# РІВНЯНИ

№2 (35), 2023



**ВСЕ, ЩО МИ РОБИМО –  
МИ РОБИМО ДЛЯ НАШИХ  
МАЛЕНЬКИХ ПАЦІЄНТІВ**

A male and female tennis player are shown on a tennis court. The male player is wearing a white EA7 polo shirt, white shorts, and a white cap. The female player is wearing a pink EA7 tennis dress and a pink wristband. They are both smiling and looking at each other. The background is a blurred crowd of spectators.

# AnSa

EA7 EA7 EA7 EA7

# AnSa

ІТАЛІЙСЬКИЙ ОДЯГ ТА ВЗУТТЯ

INSTAGRAM



м. Рівне, вул. Макарова, 23  
ТРЦ «Екватор»  
[www.ansa.ua](http://www.ansa.ua)

# ДОРОГІ КОЛЕГИ, ШАНОВНІ ПРАЦІВНИКИ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ!

*Прийміть найкращі  
та найщиріші вітання з нагоди  
Дня журналіста*

*Віriamo, що ця професія щоденно приносить вам задоволення. Адже спілкування з людьми. Можливість допомагати іншим та робити свій внесок у інформаційній війні – це зараз надзвичайно важливо.*

*Дякуємо за те, що в складний час не залишили цього благородного покликання. А стоїте далі на боці правди та справедливості.*

*Зичимо вам тільки добрих та гарних новин. Нехай інформаційні приводи будуть тільки позитивними. А бажання написати найкращу новину про велику українську перемогу якомога швидше стане реальністю.*

**З повагою, колектив  
Видавничого дому ОГО»  
та журналу «РІВНЯНИ».**



## РІВНЯНИ

для рівнян  
№2 (35), 2023



### НА ОБКЛАДИНЦІ:

Віталій БОЙКО  
Директор РОДЛ

Любов ФЛІК  
Медичний директор РОДЛ, дитячий лікар-анестезіолог

Дана БОКІЙ  
Завідувачка онкологічного центру,  
лікар-онколог дитячий

Микола ПОЛІЩУК  
Завідувач хірургічного центру, дитячий лікар-хірург

Наталія МАЛОНОГА  
Завідувачка центру реабілітації та відновного  
лікування, дитячий лікар-невролог

Ігор ЯКОВЕЦЬ  
Завідувач ортопедо-травматологічного центру,  
дитячий лікар ортопед-травматолог

Катерина МАКАРЧУК  
Завідувачка неонатального центру, лікар-неонатолог

Шеф-редактор  
Віктор ДАНИЛОВ

Дизайн та верстка  
Роман ЦВИНТАРНИЙ  
Світлана ДЕРПАК  
Сергій ШАГОФЕРОВ

Автори текстів  
Олександр ШЕВЧУК  
Ольга ЛІРНИК  
Ірина САВИЧ  
Вікторія ТРОФІМОВА  
Вікторія КРАСУЦЬКА

Коректор  
Галина ЦУКАНОВА

Фотографи  
Тетяна НОВАК  
Андрій ТИМКОВИЧ  
Наталія ЯКИМЧУК  
Надя КУЗІЧКІНА  
Ігор ГОНЧАРОВ

### Рекламний відділ

Олена КОПИЦЯ  
Ірина ЛАВРЕНЮК  
Світлана СТЕПАНЮК  
Яна СТІБИШ  
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 р.

Тираж відповідно  
до замовлення.

# Віталій Бойко: Наш фронт – тут. Ми відповідаємо за життя дітей

У непростий для всієї країни час Комунальне підприємство “Рівненська обласна дитяча лікарня” Рівненської обласної ради не зупиняється, а крокує в ногу з європейськими стандартами у сфері надання медичної допомоги дітям під керівництвом директора медичного закладу Віталія Ярославовича Бойка.

“Наш фронт – тут. Ми відповідаємо за життя дітей. Наша лікарня – головний медичний заклад області, де працює поліклінічне відділення та стаціонар, в якому надається багатопрофільна медична допомога для дітей від народження і до 18 років. Надаємо допомогу не лише своїм, місцевим пацієнтам, а й вимушено переселеним. Від початку повномасштабного вторгнення РФ до України за амбулаторною медичною допомогою в Рівненську обласну дитячу лікарню звернулися 3106 дітей з числа ВПО. Ще 571 дитина з числа ВПО пройшла стаціонарне лікування. Вразливою категорією в цей час особливо залишаються діти, які мають різні хронічні захворювання. Тому медики ведуть регулярне спостереження за такими пацієнтами”, – розповів директор Віталій БОЙКО.

У складних реаліях воєнного стану відремонтовано травматологічний пункт та центр реабілітації та відновного лікування.

Також капітально відремонтоване протирадіаційне укриття. Сховище використовують як для перебування пацієнтів під час повітряних тривог, так і для безперервного надання медичної допомоги хворим у разі небезпеки.

Протирадіаційне укриття має чотири входи/виходи та ліфт, оснащене системою вентиляції, тепло- та водопостачанням, додатковим джерелом електроенергії з дизель-генератора, виведені 16 кисневих точок. Загальна площа приміщення 468,8 м<sup>2</sup>.

Укриття являє собою багатофункціональне приміщення, де створені комфортні умови для пацієнтів та персоналу медичного закладу. Є все необхідне обладнання для роботи медиків під час перебування у сховищі. У мирні часи приміщення сховища планують використовувати як тимчасове повноцінне відділення.

Лікарня – це стратегічний об’єкт, який мусить працювати безперервно! У нас є нова киснева станція, потужні генератори, які повністю задовольняють потреби лікарні в електриці.

З вірою в Україну ми наближаємо перемогу і пишаємось згуртованістю нашого колективу.

У лютому кожен працівник Рівненської обласної дитячої лікарні перерахував на потреби військових свій одноденний зарібок. Разом ми задонатили 109 461 грн у благодійний фонд “Відповідальні українці” на допомогу ЗСУ. Зокрема, кошти були спрямовані на придбання позашляховика для 130 окремого розвідувального батальйону. Рівненські воїни у складі батальйону захищають Україну на південному та східному фронті.

“У нас багатопрофільна високоспеціалізована лікарня. Ми надаємо повний спектр медичних послуг. Ми працюємо з Національною службою здоров’я України. Тому все, що входить у пакет безплатних медичних послуг НСЗУ, у нас надається безкоштовно. Наразі КП “Рівненська обласна дитяча лікарня” уклало договори з НСЗУ 12 пакетів. Ми постійно вдосконалюємось. І це не лише про комфортніші умови для пацієнтів та батьків, це про нові послуги на сучасному обладнанні, нові лікувальні та реабілітаційні методики. Переконали, що після перемоги спільними зусиллями ми зможемо зробити ще більше”, – підсумував розмову Віталій Бойко.

«Здоров’я дітей – це найбільший скарб будь-якої нації. Саме тому особливо важлива праця тих, хто охороняє дитяче здоров’я. І, без сумніву, ці люди повинні бути справжніми професіоналами. Одне з місць, у Рівному, де працюють лікарі-професіонали – Рівненська обласна дитяча лікарня»

# Дана БОКІЙ: Онкологічний центр

Поговоримо сьогодні про гостру лейкемію або рак крові. Лікарі закликають регулярно проводити морфологію крові, адже вона може виявити хворобу на ранній стадії.

Лікар онколог займається діагностикою, лікуванням і профілактикою пухлинних процесів в організмі людини. Це може бути консервативна терапія (медикаментозна, променева) або оперативне втручання. В обох випадках, ключовий фактор успішного лікування онкологічних утворень – це раннє звернення по медичну допомогу. Про симптоматику та причини виникнення раку крові розповість завідувачка онкологічного центру, дитячий лікар-онколог **Дана БОКІЙ**.

## - ДАНО ТИМОФІЇВНО, ЯКИЙ ВИД ОНКОЛОГІЇ Є НАЙПОШИРЕНІШИМ У ДІТЕЙ?

– Гостра лейкемія або рак крові, рак кісткового мозку – найбільш поширена пухлина дитячого віку. В основі захворювання лежить неконтрольоване розмноження малігнізованих (ракових) лейкемічних клітин-попередників у кістковому мозку з наступним розповсюдженням у кров та органи лімфосистеми, паренхіматозні органи.

Будьте уважні до свого здоров'я та здоров'я своїх дітей

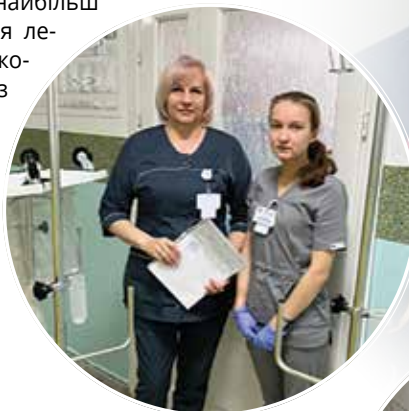
## - ЯКА СИМПТОМАТИКА, ЧИМ ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ ЗАХВОРЮВАННЯ І НА ЩО СЛІД ЗВЕРНУТИ УВАГУ?

– Потрібно звернути увагу на такі ознаки: поява на тілі дитини синців незрозумілого походження, зокрема на таких ділянках тіла, якими складно вдаритись; асиметрія частини тіла – ніг, обличчя, що означає зростання пухлини; пухлина на якійсь ділянці тіла; регулярні підвищення температури без видимих причин; різке схуднення, блідість; сильні кровотечі навіть при найменших подряпинах і порізах; регулярне швидке втомлення, зміна поведінки дитини; головний біль і ранкова блювота протягом тижня – двох; порушення ходи, особливо це помітно, якщо дитина вже навчилась впевнено ходити; біль в кістках; збільшення лімфатичних вузлів; збільшення розмірів живота (внаслідок збільшення печінки та селезінки); довго лікуються будь-які інфекційні та вірусні захворювання (бо немає імунітету – імунодефіцит); геморагічні висипання на шкірі.

## - ЯКІ ДІАГНОСТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИКОНЮЮТЬСЯ ПРИ РАКУ КРОВІ?

– Якщо у дитини є симптоми, які можуть вказувати на лейкемію, то онкоцентр використовує сучасні методи діагностики та скринінгу онкологічних захворювань у дітей. Лікар може виконати або скерувати на: фізичний огляд; аналізи крові, сечі, онкомаркери; аспірацію кісткового мозку; біопсію; спинномозкову пункцію; біопсію лімфатичного вузла; візуалізаційні тести, такі як рентгенологічні дослідження, УЗД, КТ та МРТ.

При правильно поставленому діагнозі й кваліфікованому лікуванні захворювання в дитячому віці виліковне в 90 % випадків!



Ігор ЯКОВЕЦЬ:

# Ортопедо-травматологічний центр



Дитина зі складним переломом вже наступної доби після операції повертається з лікарні додому. І це реальність сучасної медицини. В ортопедо-травматологічному центрі Рівненської обласної дитячої лікарні зібрані унікальний колектив практиків, хірургів у сфері ортопедії і травматології, які застосовують сучасні методики лікування, спрямовані на створення умов для максимально швидкого відновлення та повернення дітей у безтурботне дитинство.

Про дитячий травматизм та патології опорно-рухового апарату говорили із завідувачем Центру, дитячим лікарем ортопед-травматологом Ігорем ЯКОВЦЕМ.



Нагадуємо, що в Рівненській обласній дитячій лікарні працює травмпункт в режимі 24/7. Кваліфіковані лікарі, дитячі ортопеди-травматологи, надають усі можливі види ургентної медичної допомоги. Травмпункт оснащений цифровим рентген-апаратом – інформація практично миттєво передається на комп'ютер до лікаря.



## - РОЗКАЖІТЬ ПРО РОБОТУ ЦЕНТРУ В ЦЕЙ СКЛАДНИЙ ПЕРІОД?

- Ми єдиний в області спеціалізований структурний підрозділ, який надає невідкладну та планову травматологічну допомогу дітям від народження до вісімнадцяти років. Він включає в себе травмпункт і стаціонар. Наші лікарі ортопеди-травматологи виконують як стандартні оперативні втручання, так і втручання із застосуванням інноваційних методів лікування пацієнтам із захворюваннями та наслідками травм опорно-рухового апарату. Нині застосовуються малоінвазивні методи оперативних втручань при переломі кісток.

## - ЯКІ ПЕРЕВАГИ МАЮТЬ МАЛОІНВАЗИВНІ МЕТОДИ ОПЕРАТИВНИХ ВТРУЧАНЬ?

- Якщо раніше дитина зі складним переломом перебувала на витяжінні місяць, то нині вже наступної доби після операції повертається з лікарні додому. І це реальність. Проводимо малоінвазивне втручання з фіксацією перелому титановими еластичними стрижнями. Це золотий стандарт лікування переломів довгих трубчастих кісток у дітей у всьому світі. Під час операції здійснюється невеликий розріз шкіри не більше 1,5 см, у середину кістки вводиться титановий стрижень. Це все робиться під контролем електронно-оптичного перетворювача (ЕОП), сучасного приладу, що допомагає лікарям під час операції відразу бачити точність своєї роботи.

## - З ЯКИМИ ВРОДЖЕНИМИ ЧИ НАБУТИМИ ВАДАМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ДО ВАС ЗВЕРТАЮТЬСЯ ПАЦІЄНТИ?

- Серйозна проблема, яка спричиняє порушення роботи всього опорно-рухового апарату й організму в цілому – це різна довжина ніг у дитини. Для лікування цієї патології ми використовуємо методику керованого росту або епіфізіодез. Блокування зон росту – це варіант корекції різниці довжини кінцівок від 2 до 5 см. Це малоінвазивна хірургічна процедура, при якій шляхом впливу на зону росту сповільнюється ріст кістки. Суть втручання полягає в однобічному тимчасовому блокуванні зон росту на довшій нозі. Це призводить до її уповільнення та дає коротшій нозі можливість її "наздогнати" в процесі росту.

## - ІГОРЮ ЄВГЕНОВИЧУ, КОЛИ ВАРТО ЗВЕРТАТИСЯ ДО ДИТЯЧОГО ОРТОПЕДА-ТРАВМАТОЛОГА, НАВІТЬ ЯКЩО, НА ПЕРШІЙ ПОГЛЯД, ДИТИНУ НІЧОГО НЕ ТУРБУЄ?

- Профілактичні огляди у дитячого ортопеда проводяться з раннього віку. До року дитина повинна відвідати ортопеда три рази. Це дозволяє вчасно встановити можливі патології розвитку опорно-рухового апарату та в більшості випадків подолати ці захворювання консервативним лікуванням та не допустити їх прогресу.

Більш як 10 тисяч дітей в рік – таку кількість пацієнтів приймає ортопедо-травматологічний центр Рівненської обласної дитячої лікарні.

Наталія МАЛОНОГА:

# Центр реабілітації та відновного лікування

У перший місяць життя дитини важливим є огляд невролога. Ще не маючи будь-яких скарг навіть з боку батьків, досвідчений фахівець зможе побачити відхилення в ході розвитку нервової системи немовляти. Діагностика будь-яких відхилень на ранніх термінах допоможе розпочати ефективне лікування і знизити ризики можливих подальших ускладнень. На етапі встановлення діагнозу важливо відрізнити дійсно патологічний стан від норми організму, що росте. Адже кожна дитина індивідуальна, має свої особливості, так само і в розвитку нервової системи, поведінці можуть бути свої норми.

На базі Рівненської обласної дитячої лікарні вже багато років функціонує сучасний центр реабілітації та відновного лікування з амбулаторним та стаціонарним відділеннями. Тут допомагають дітям у віці від народження та до 18 років, що мають захворювання опорно-рухового апарату та органічні ураження ЦНС. Докладніше про основні завдання та напрямки реабілітації розповість завідувачка центру реабілітації та відновного лікування, дитячий лікар-невролог **Наталія МАЛОНОГА**.

## - НАТАЛІЄ ГЕННАДІЙНО, РОЗКАЖІТЬ ПРО ВАШУ КОМАНДУ ЛІКАРІВ.

- Наш структурний підрозділ у своєму складі має дві частини, це неврологічні ліжка для лікування гострих неврологічних станів та реабілітаційна частина, де проводиться реабілітація в післягострому та хронічному періоді. Для надання допомоги в гострому періоді неврологічним пацієнтам працює п'ять лікарів-неврологів, у тому числі і я, вищої кваліфікаційної категорії, професійні досвідчені медсестри та молодший медичний персонал. У реабілітаційній частині працюють два лікарі фізичної реабілітаційної медицини, лікар-фізіотерапевт, фізичні терапевти, ерготерапевти та їх асистенти, психологи, логопеди, дефектологи, професійні масажисти, інструктори з ЛФК та медсестри тепло та електролікування.

Разом ми складаємо мультидисциплінарну команду, разом оглядаємо кожного пацієнта, що надійшов на реабілітацію. Для формування спільної думки з приводу лікування гострої неврологічної патології проводимо спільні огляди й клінічні розбори. Встановлюємо реабілітаційний діагноз та складаємо план реабілітації.

## - ЗА ЯКИМИ НАПРЯМКАМИ НАДАЄТЬСЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНА ДОПОМОГА?

- Надаємо допомогу дітям з 1-го місяця до 18 років. На неврологічних ліжках діти отримують лікування з приводу епілепсії та інших пароксизмальних станів, запальних захворювань ЦНС, демієлінізуючих захворювань, проводиться діагностика, встановлення вперше виявлених захворювань нервової системи, спадкових захворювань.

Реабілітаційна частина надає послуги дітям раннього

віку (до 3-х років) та старше з приводу наслідків перенесених запальних, травматичних та інших уражень нервової системи, також травм кінцівок та інших захворювань опорно-рухового апарату. При наявності супутніх мовних порушень у центрі з дітьми працюють логопеди, психологи, дефектологи.

## - НА ЯКУ СИМПТОМАТИКУ ПОТРІБНО ЗВЕРНУТИ УВАГУ БАТЬКАМ?

- У новонароджених це: напружене або, навпаки, мляве тіло дитини (гіпер або гіпотонус), деформація черепа, вибухання тім'ячка, судоми кінцівок, тремтіння підборіддя, непропорційно велика або, навпаки, маленька голова, неритмічне дихання, затримка психомоторного розвитку, часті рясні зригування. У дітей старшого віку - нав'язливі рухи, порушення поведінки, головний біль, головокружіння, епізоди втрати свідомості, порушення рухової активності в кінцівках, судомні напади, тривале підвищення температури тіла.

## - ЯК ОТРИМАТИ ЛІКУВАННЯ У РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ЦЕНТРІ?

- Лікування у Центрі реабілітації та відновного лікування Рівненської обласної дитячої лікарні може проводитись як стаціонарно, так і амбулаторно. Працюємо за Програмою Медичних Гарантій НСЗУ, тобто за електронним направленням: для дітей до 3-х років направлення від педіатра і від вузького спеціаліста, для дітей старше 3-х років від вузьких спеціалістів (невролог, травматолог і т.і.). Тривалість лікування різна - від п'яти днів до двох-трьох тижнів, залежно від віку дитини та діагнозу. Лікування безоплатне (за реабілітаційними пакетами).

Третина дітей, які народжуються з ураженням нервової системи, не стануть інвалідами, якщо за реабілітацію взятися з перших хвилин їхнього народження.

# Катерина МАКАРЧУК: Неонатальний центр



**У неонатальному центрі працюють лише ті, хто по-справжньому любить дітей, а чужий біль сприймає як власний.**

За статистикою, кожна десята дитина у світі народжується передчасно, а кожен другий малюк після народження потребує медичної допомоги. Неонатальний центр Рівненської обласної дитячої лікарні – це найбільша гордість лікарні! Найменший пацієнт, який отримав медичну допомогу в неонатальному центрі, мав вагу при народженні 580 грамів. Докладніше про медичну допомогу новонародженим розповідь завідувачка неонатального центру, лікар-неонатолог Катерина МАКАРЧУК.

**Багато можна говорити про складні випадки. Особливо, коли розумієш, що весь колектив докладає зусилля! Тільки командою ми можемо досягнути позитивного результату!**

## **- КАТЕРИНО ОЛЕКСАНДРІВНО, РОЗКАЖІТЬ ПРО НЕОНАТАЛЬНИЙ ЦЕНТР, ПРО ЙОГО ЛІКАРІВ.**

– З 2020 року всі неонатальні відділення трансформувалися у потужний неонатальний центр. У нашому центрі два відділення: анестезіології і інтенсивної терапії новонароджених та неонатальне відділення. На базі нашого центру функціонує єдина в області транспортна неонатальна бригада, яка транспортує новонароджених будь-якої складності в РОДЛ та при необхідності в республіканські заклади вищого рівня надання медичної допомоги (наприклад, кардіохірургічні інститути). У неонатальному центрі працюють лікарі-неонатологи, дитячі анестезіологи, неонатальний невролог та спеціально підготовлені неонатальні медичні сестри й анестезисти.

## **- ЯКІ НАПРЯМКИ ДІЯЛЬНОСТІ НЕОНАТАЛЬНОГО ЦЕНТРУ?**

– В неонатальному центрі надається медична допомога за такими напрямками: інтенсивна терапія новонароджених, лікування новонароджених з хірургічною патологією, виїзна транспортна неонатальна бригада; довготривале виходжування передчасно народжених новонароджених; надання допомоги новонародженим з різними патологіями; психологічна підтримка батьків і навчання персоналу; катamnестичне спостереження дітей з групи ризику до 3-х років.

## **- КАТЕРИНО ОЛЕКСАНДРІВНО, ХТО ВАШІ ПАЦІЄНТИ?**

– Наші пацієнти – це діти від народження до 28 днів, а передчасно народжені – до 2-х місяців. За рік у неонатальному центрі лікується до 800 новонароджених. Звичайно, найважчі діти – це передчасно народжені діти чи діти, які з перших хвилин життя мають важкі неврологічні розлади. Цього року найменша дитина важила при народженні 680 грамів, зараз вона вже вдома і проходить у нас катamnестичне спостереження.

## **- ЯКІ ОБСТЕЖЕННЯ ПРОВОДЯТЬСЯ ДЛЯ НОВОНАРОДЖЕНИХ?**

– В неонатальному центрі проводяться всі обов'язкові обстеження: неонатальний скринінг на 21 спадкове захворювання, нейросонографія, огляд офтальмолога і скринінг

слуху. При необхідності ми проводимо лабораторні обстеження, рентгенологічні, УЗД всіх органів, всі потрібні консультанти залучаються за показами.

## **- РОЗКАЖІТЬ ПРО ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДТРИМКУ БАТЬКІВ.**

– Психологічна підтримка батьків – це вкрай важливий напрямок, особливо в умовах війни! Ми не тільки лікуємо дітей, ми працюємо і з батьками як психологи. Проводимо систематично лекції з грудного вигодовування, заняття з догляду за новонародженими. У нас є спеціальна література для батьків передчасно народжених дітей. Також ми створили "групу підтримки батьків" – це родини, які перебували у нас на лікуванні чи виходжуванні, і зараз ми їх запрошуємо для спілкування з мамами, які тільки на початку свого шляху.

## **- ЯК ВИ ВИХОДЖУЄТЕ НАЙБІЛЬШ ВАЖКИХ КРИХТИХ ПАЦІЄНТІВ?**

– Окрема група дітей – це діти, які народились у важкій асфіксії та потребували реанімаційних заходів одразу від народження. Наразі, ми вже понад рік проводимо таким дітям лікувальну гіпотермію. Цю методику використовуємо в Рівненській області тільки ми.

## **- РОЗКАЖІТЬ ДОКЛАДНІШЕ ПРО ЦЮ МЕДИЧНУ ТЕХНОЛОГІЮ.**

– Суть її в тому, що дитина повільно охолоджується спеціальним апаратом до температури 33-34 градуси на 72 години, у цей час дитина перебуває в медикаментозній седації, серцево-судинна система підтримується медикаментами, дихання – апаратом ШВЛ, дитина годується тільки внутрішньовенно, при цьому всі показники життєдіяльності моніторяться приладами (серцебиття, тиск, сатурація, діяльність мозку тощо). Раніше після важких асфіксій ці діти в 100 % випадків мали ДЦП різної важкості, а при використанні цієї методики ми реально даємо дитині шанс на повноцінне життя!

**Лікувальну гіпотермію новонародженим з важкою асфіксією використовуємо в Рівненській області тільки МИ. При застосуванні цієї методики ми даємо дитині реальний шанс на повноцінне життя.**



Микола ПОЛИЩУК:

# Хірургічний центр

Дитяча хірургія займається питаннями діагностики та оперативного лікування як вроджених, так і набутих хірургічних патологій у дітей. З огляду на специфіку розвитку дитячого організму, саме дитячий хірург зможе встановити наявність патології, яка потребує оперативного лікування. Дитячий організм – тендітна система, яка стрімко зростає та формується. Будь-яке втручання, в тому числі і хірургічне, має бути дійсно необхідним, обґрунтованим і проведено з високою обережністю.

Ми єдиний в області хірургічний центр, де проводяться оперативні втручання глибоко недоношеним новонародженим дітям

Часто постановка діагнозу у дітей викликає певні труднощі. Це пов'язано з близьким розташуванням органів один до одного, неможливістю дитини чітко визначити й висловити скаргу, симптоми різних захворювань у дітей “змазані”. Кваліфікований хірург зможе встановити вроджену чи набуту патологію та провести оперативне лікування, підібравши відповідний метод в кожному випадку. Для цього створений єдиний в області хірургічний центр, де проводяться оперативні втручання глибоко недоношеним новонародженим дітям. А розповідь про сучасну планову та ургентну хірургію завідувач хірургічного центру, дитячий лікар-хірург **Микола ПОЛИЩУК**.

## **- МИКОЛО ФЕДОРОВИЧУ, ЯКУ ХІРУРГІЧНУ ДОПОМОГУ НАДАЄ ВАШЕ ВІДДІЛЕННЯ?**

– У відділенні надається планова та невідкладна ургентна допомога з хірургічного профілю, а саме: торакальна хірургія, урологія, гінекологія, проктологія. Досвід, рівень знань та навичок лікарів хірургічного центру дозволяє надавати допомогу пацієнтам з більшості хвороб на світовому рівні.

## **- ЯКІ ЗАХВОРЮВАННЯ ЛІКУЮТЬСЯ У ВІДДІЛЕННІ?**

– Перелік хвороб дуже значний, адже охоплює чотири хірургічні спеціальності. З лікування захворювань з урології, гінекології дитячої, торакальної хірургії ми є, так би мовити, монополістами. Фахівців такого рівня немає в інших лікувальних закладах Рівненщини. Ми цим пишаємось.

## **- ЯКІ СУЧАСНІ ХІРУРГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЛІКАРІ ВІДДІЛЕННЯ ЗАСТОСОВУЮТЬ У РОБОТІ?**

– Лапароскопічні хірургічні, гінекологічні, урологічні, торакаоскопічні операції, пункції та дренивання підконтрольним УЗД, постановка венозних портів онкохворим та багато іншого. Впроваджено хірургічне втручання при переломах куприка та кокцигдинії. Широко використовується цистоскопія, бронхоскопія, пункційні біопсії.

## **- МИКОЛО ФЕДОРОВИЧУ, ВРАХОВУЮЧИ ВСЕ ВИЩЕ ПЕРЕРАХОВАНЕ, ЯКІ ХІРУРГІЧНІ ВТРУЧАННЯ ВИКОНУЮТЬСЯ У ВІДДІЛЕННІ?**

– У хірургічному відділенні виконуються операційні втру-

чання на черевній порожнині, нирках, сечовому міхурі, грудній клітці, шкірі, м'яких тканинах, при гнійних ураженнях кісток. Бурхливо розвиваються малоінвазивні методи лікування: лапароскопічні операції, пункційні методи, цистоскопічне введення гелю при міхурово-сечовідних рефлюксах.

## **- ПАНЕ МИКОЛО, КОЛИ ПОТРІБНИЙ ДИТЯЧИЙ ХІРУРГ, НА ЯКІ СИМПТОМИ БАТЬКАМ СЛІД ЗВЕРНУТИ УВАГУ?**

– Патологій, що вимагають оперативного втручання, багато, так само, як і їх симптомів. Ось більш поширені симптоми при яких негайно потрібно звертатися до лікаря: будь-який біль і почуття дискомфорту; висока температура; болі в животі; блювота з домішками жовчі, гною, крові; кровотеча; тривала затримка або, навпаки, занадто часте випорожнення; відмова від їжі у новонароджених; травми, порізи та забиття; запалення з гнійним вмістом; різні пухлини; аномалії розвитку промежини; випирання в черевній порожнині (грижі).

## **- У КОЖНОМУ ОКРЕМОМУ ЛІКУВАННІ НАЙВАЖЛИВІШЕ МІСЦЕ ЗАЙМАЄ ДІАГНОСТИКА. ЯКІ ДІАГНОСТИЧНІ ОБСТЕЖЕННЯ ВИКОРИСТОВУЄ ХІРУРГ?**

– Так, маєте рацію, діагностика – це найбільш важливий процес у роботі хірурга. Під час діагностичних досліджень використовується весь спектр інструментальних обстежень, УЗД, КТ, МРТ, рентгеноконтрастні обстеження та інше.

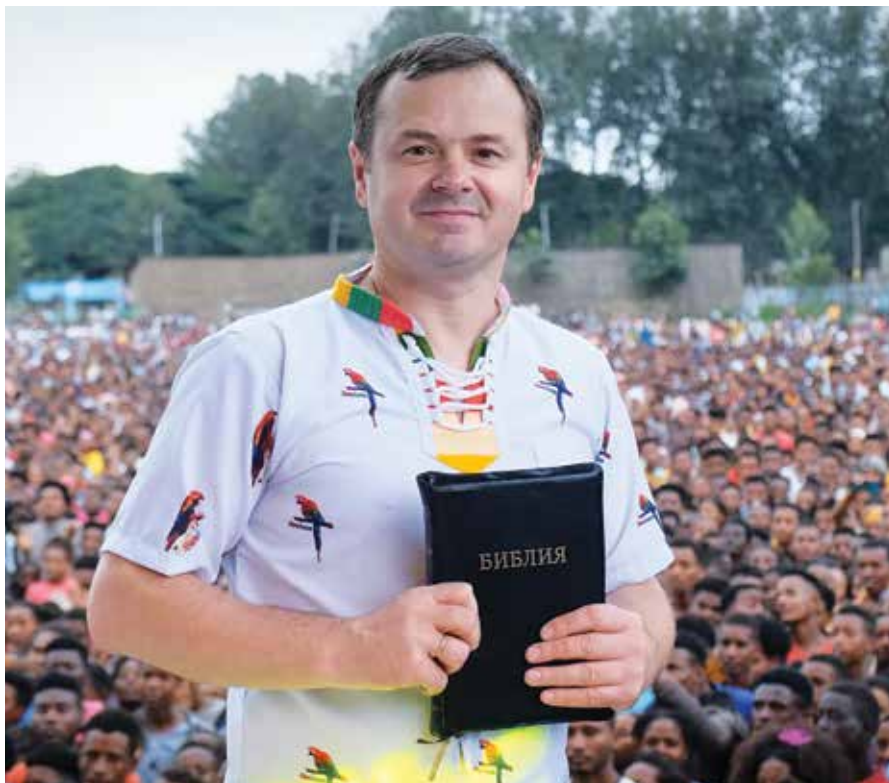
## **- ЧИ СПІВПРАЦЮЄ ХІРУРГІЧНИЙ ЦЕНТР З ЗАКОРДОННИМИ ЛІКАРЯМИ?**

– Так, співпрацюємо. Без співпраці розвиток хірургії неможливий. Лапароскопії нас навчали дитячі хірурги Ольштина (Польща). Ця співпраця вже триває шість років. У хірургічного центру тісні контакти та спільні операції з найкращими хірургами та урологами провідних клінік Києва та Львова.

Практично неможливо досягти успішних результатів самотужки – один у полі не воїн. Секрет успішної роботи хірургічного центру – це наша спільна командна робота

# 120 тисяч ефіопів прийшли на крусейд місії «Христос є відповідь»

Міжнародна місія "Христос є відповідь" (CITA) у співпраці з місцевими служителями провели масштабний євангелізаційний крусейд у м. Шоне (Ефіопія). Директор місії та пастор однойменної церкви у м. Рівне Тарас Сень проповідував для понад 100 тисяч слухачів та закликав до молитви за Україну.



## Неймовірна подія

Крусейд тривав чотири дні, щодня десятки тисяч людей приходили слухати Слово Боже. За словами Тараса Сеня, це було неймовірне дійство. Особливо, коли в останній день на стадіоні, де відбувався крусейд, зібралось 120 тисяч ефіопів. Діти, молодь та дорослі охоче йшли, щоб послухати проповідь Євангелія та разом помолитися. Організатори розповіли, що багато людей отримали зцілення від хвороб, звільнення від демонічної залежності та почули слова підтримки й підбадьорення. *"Бог робить чудеса сьогодні: ніхто не очікував такої кількості людей на крусейді. Не тільки жителі міста Шоне, але й мешканці навколишніх міст та сіл прийшли на зібрання. Частина з них подолали чималий шлях, шукали ночівлю в Шоне, щоб бути чотири дні на крусейді, бо повертатись додому досить далеко. Ми пережили*

*Божу благодать в дії: чули чимало свідчень про зцілення та звільнення. Дуже багато людей вийшли каятись та приймати Ісуса Христа. Ми відчували силу Божу, радість переповнювала серця, ми пережили атмосферу небес",* – поділився враженнями **директор місії Тарас СЕНЬ**.

Під час крусейду було роздано 30 тисяч газет "Christ is the Answer" амхарською та оромською мовами.

## Найважливіші слова для кожної людини

Щодня на крусейді пастор Тарас Сень проповідував Слово Боже. Ефіопи охоче слухали й приймали сказане. Сотні людей молилися молитвою покаяння: "Отче Небесний, я приходжу до Тебе в Ім'я Ісуса Христа. Дякую Тобі, що Ти любиш мене. Дякую Тобі, Ісусе, що Ти помер заради мене. Я прошу: прости усі мої гріхи. Я при-

ймаю Ісуса у своє серце, щоб Він був моїм Спасителем і Господом. Зміни моє життя, Ісусе. Я хочу служити Тобі й мати життя вічне. Допоможи мені більше не грішити. Дякую Тобі, Ісусе, за все! Амінь".

Також пастор давав слухачам важливі поради: *"Пам'ятайте, що Біблія – це Слово Боже. Бог хоче говорити до ваших сердець. Тому Він дає настанову, щоб ви кожного дня читали Біблію. У ній розповідається про Ісуса. Ісус має силу та владу звільнити від гріхів. Ісус знає ім'я кожного з вас. Господь знає, скільки волосся на вашій голові. Не дивлячись на те, що ми грішні люди, Бог продовжує нас любити. Через гріх в життя приходять прокляття. Але найстрашніше те, що гріх приведе вас в пекло. Тому біжіть від гріха, щоб він не зруйнував ваше життя. Ісус відновлює життя. Бог не хоче карати вас. Він хоче простити кожного, тому що дуже сильно любить людей. Ісус віддав Своє життя заради кожного з нас. Ісус прощає гріхи. Бог милує і спасає людей. Бог дає вічне життя. Він хоче допомогти тобі й мені. Отримати прощення гріхів – це набагато важливіше за зцілення від хвороби. Бог очищає нас від усякого гріха. Коли Ісус був розп'ятий на хресті, Він страждав і мучився. Але Він терпів, тому що знав, що Його кров омие наші гріхи.*

*Вам потрібно навчитися чути голос Божий, читаючи Біблію. Якщо ви будете жити по Слово Божому, то ваша дорога приведе вас в небеса. Ви будете спасенні й перебуватимете з Господом у Царстві Небесному. Але диявол спокушує людей на різні гріхи. Тому потрібно слідувати Слово Божому. Полюбіть Біблію, розмірковують над написаним в ній. Навіть якщо ви не любите читати, привчіть себе до читання Біблії. Обов'язково читайте Слово Боже, і ваше життя зміниться. Бог буде вас благословляти та вести по життю. Бог вбереже вас від зла. І через вас багато людей будуть спасенні. Також, друзі, вам обов'язково потрібно відвідувати богослужіння".*

Життя кожної людини залежить від Бога. Тільки Він один може зберегти та захистити від зла, дати мир та щастя, відновити зруйноване, зцілити розбиті серця та сім'я. Якби люди більше зверталися до Бога, жили згідно з Його заповідями, то й жити було б краще.

## Мусульмани благословляють Україну

Значна кількість людей в Ефіопії живуть бідно і не можуть забезпечити свої сім'ї усім необхідним. Саме тому українська команда спільно з місцевими служителями проводять різні благодійні акції. Одна з найважливіших – це очна клініка. Під час цієї поїздки упродовж трьох днів 1200 людей безкоштовно перевірили свій зір й отримали окуляри в подарунок. Серед відвідувачів було чимало мусульман, які щиро дякували за допомогу і благословляли Україну.



## Допомога в'язням, нужденним та хворим

В рамках місіонерської поїздки були проведені інші благодійні акції. Служителі відвідали в'язницю і сотні в'язнів забезпечили засобами гігієни. Звертаючись до ув'язнених, Тарас Сень наголошував, що Бог не створив їх для страждань в тюремних стінах, але для кращого життя. Якщо інші люди бачать в них злочинців, то Бог бачить їх хорошими батьками, місіонерами, служителями. Якщо вони будуть підкорятися Богові, то Він обов'язково звершить добрі перемены в їхньому житті.

Для нужденних людей роздали сотні продуктивних наборів. Відвідуючи хворих в лікарні, місіонери молилися за кожного з них й допомагали необхідними речами.

## Привіт з берегів Індійського океану

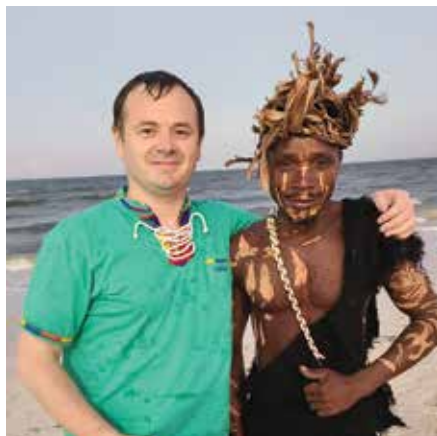
Завершуючи місіонерську поїзду, пастор Тарас Сень відвідав Танзанію. У портовому місті Дар-ес-Салам служитель познайомився з місцевими служителями, щоб надалі налагоджувати співпрацю. Також брав участь в конференціях, провів сімейну зустріч, на якій розповідав про секрети щасливого

шлюбу. Спеціально для цієї події місія підготувала листівки для сімейних пар мовою суахілі. Приємною несподіванкою для Тараса Сеня стало те, що місто Дар-ес-Салам розташоване на бережжі Індійського океану.



Консультація пастора:  
+38 096 301 13 71.

Сайт церкви  
«Христос є відповідь»:  
[cita.rv.ua](http://cita.rv.ua)



# ЯК ПРАВИЛЬНО РОЗЛУЧИТИСЯ:

## ПРОФЕСІЙНІ ПОРАДИ ВІД АДВОКАТА

Без сумніву, кожен, хто стає на весільний рушник, мріє про міцну сім'ю та нескінченне щастя. Але часто життя, людські помилки вносять свої корективи й сім'ї руйнуються. І процес розлучення теж є важливою віхою, яка впливає на майбутнє. Й не лише дорослих, але й дітей. Тож і в цей непростий час потрібно уміти захистити свої права.

Про те, як правильно підготуватися до процесу розлучення, розповідає адвокат з юридичним стажем понад дев'ятнадцять років, ревізор у Вищій школі адвокатури Ірина АНДРІЄНКО.

### - ПАНІ ІРИНО, РОЗКАЖІТЬ, ЯК ПРАВИЛЬНО ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ПРОЦЕСУ РОЗЛУЧЕННЯ?

– Найперше – зібрати необхідний перелік документів. Часто, коли до мене звертаються клієнти, то вже фактично немає подружнього життя і, навіть, у парі є ворожі стосунки. Тому дістати певні документи, які знадобляться для розлучення, дуже складно. Через це, перш ніж починати розмову щодо розлучення чи проводити процедуру в односторонньому порядку, варто подбати про повний перелік необхідних документів: копія паспорта іншої сторони, копія ідентифікаційного коду, папери щодо майна або сімейного стану й так далі. Частину можна отримати з державних реєстрів, але щодо деяких документів це зробити надзвичайно складно. А іноді й практично неможливо.

Усі, хто приходять до мене, перебувають на різних етапах процесу розлучення: хтось тільки замислився, а дехто твердо прийняв рішення, хтось давно разом не проживає разом. Але на всіх цих етапах потрібна консультація адвоката. Вона дозволить підготуватись до таких складних питань, які стосуються зустрічей з дітьми, виплати аліментів, поділу майна тощо. Найскладнішим є останнє, адже поділ найкраще вирішувати добровільно та за домовленістю сторін. Без професійних порад розібратися у цьому буде проблематично.



### - А САМОМУ МОЖНА ВИКОНАТИ УСІ ВИМОГИ Й НЕ ЗВЕРТАТИСЯ ДО АДВОКАТА?

– В інтернеті можна знайти зразки позовних заяв та заповнити їх самостійно. Або скористатися спеціальним ботом. Проте існує ціла низка вимог щодо оформлення як самої позовної заяви, так і документів, які подаються до суду разом із нею. Якщо ці вимоги не дотримані, то суд виносить ухвалу про виправлення недоліків. Зазвичай людині, яка не має юридичної освіти, важко зрозуміти, що саме від неї вимагає суддя. Якщо недоліки не виправляють впродовж зазначеного судом строку, то позовну заяву повертають та вважається, що вона не була подана до суду. З мого досвіду, хочу сказати, що лише одиниці можуть впоратись зі всіма процесуальними тонкощами. Зазвичай, помилки клієнтів доводиться виправляти адвокату. Тож найкраще звернутися до фахівця відразу.

### - ПАНІ ІРИНО, РОЗКАЖІТЬ, ЯК ПРАВИЛЬНО ОБРАТИ АДВОКАТА.

– Якщо ми говоримо про сімейне право, то люди до адвоката приходять не лише із наміром розлучитися, вони приносять усю історію свого життя. Фактично вливають свій душевний біль. Тому ваш адвокат – це той, кому ви можете довіритись. Є два способи, як знайти такого професіонала. Перший – розпитати у друзів, рідних і знайомих, хто вже мав такий досвід. Або через відгуки про послуги адвоката в інтернеті. Саме тому я велику увагу приділяю консультаціям у соціальних мережах, розповідаю знеособлено про випадки зі своєї практики. Це дозволяє не лише створити уявлення про мій професійний рівень, підвищити юридичну грамотність читачів, а й познайомитись зі мною ближче.

### - ПРО ЯКІ "ПІДВОДНІ КАМЕНІ" ВАРТО ЗНАТИ, ГОТУЮЧИСЬ ДО РОЗЛУЧЕННЯ?

– Як я вже зазначала, дуже складним є поділ майна. Якщо процес розлучення і призначення аліментів регулюються чіткими юридичними нормами, то щодо майна немає якогось чіткого означення. І, як правило, поділ майна – тривалий судовий процес, в результаті якого відбувається або визначення часток за кожним із подружжя без фактичного поділу майна, або мирова угода сторін, які стомлюються "воювати" між собою. Дуже проблематично, коли в одного майна є кілька власників.



Загальна норма у сімейному праві чітко визначає, що усе набуте в шлюбі є спільним сумісним майном подружжя. І після розірвання шлюбу майно залишається у спільній власності. Внаслідок чого колишнє подружжя залишається фактично залежними одне від одного у своїх правах щодо такого майна. Побуває думка, що розлучення нівелює цей стан. Але це не так, бо розірвання шлюбу не змінює режим спільного майна. Тож це питання потрібно розв'язувати окремо. До речі, поділити майно подружжя може ще й у шлюбі. Для цього вони звертаються за допомогою до нотаріуса та оформляють договір про поділ подружнього майна. Все залежить від можливості чоловіка та жінки домовитись між собою.



### **- АКТУАЛЬНОЮ І БОЛЮЧОЮ ТЕМОЮ ДЛЯ БАГАТЬОХ Є АЛІМЕНТИ. РОЗКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, ЯК ПРАВИЛЬНО СТЯГНУТИ БОРГ З АЛІМЕНТІВ.**

- Найперше, це детальне вивчення та опрацювання судових документів та документів виконавчого провадження. Частина людей не подає виконавчий лист суду або судовий наказ про стягнення аліментів для примусового виконання державному чи приватному виконавцю. Багатьом невідомо, що рішення суду не виконується автоматично, а його потрібно подати на виконання. Також слід розуміти, що пізніше подання судових документів на виконання не є перешкодою для стягнення аліментів за той період, коли їх призначив суд. Оскільки судовий виконавець може розрахувати борг по аліментах за такий період та стягувати його з платника аліментів. Тобто, якщо, припустимо, ви три роки не подавали судовий документ на примусове виконання, то виконавець зможе нарахувати за цей період борг по сплаті аліментів. Та зволікати із цим усе ж не варто.

Друге, після подання документів потрібно цікавитися своєю справою. Дізнаватися, що встиг зробити виконавець: чи перевірив майновий стан платника аліментів, чи знайшов місце роботи, служби або інші джерела доходів. Тож тут спрацює правило, яке стосується усіх сфер життя: якщо займатись своїм питанням, то неодмінно буде результат. Чимало проблем вирішується, якщо починається нова перевірка статусу боржника. А тому не будьте байдужими до власних справ. Й, звісно, за потреби звертайтеся за консультацією до адвоката.

Третє, якщо у вас відкрито виконавче провадження зі стягнення аліментів та ви підтримуєте зв'язок з вашим виконавцем, але борг не погашається, аліментів ви не отримуєте, тоді від людини потрібні додаткові дії. Вона має цікавитись у виконавця, чи можна викликати боржника та скласти на нього протокол про адміністративне правопорушення за несплату аліментів. Або стягувач аліментів має право сам написати заяву в поліцію щодо злісного ухилення від сплати аліментів. За це передбачено кримінальну відповідальність.

### **- ПАНІ ІРИНО, ЯК ПОВНОМАСШТАБНА ВІЙНА ВПЛИНУЛА НА ВАШУ РОБОТУ?**

- Війна в Україні додала ряд нових обставин. Українці можуть перебувати на різних територіях, навіть підтримувати дружні стосунки, але фактично не бути вже подружжям. І тоді вони ставлять питання про їхнє розлучення. Через те, що частина людей, рятуючись від війни, виїхала за кордон, побільшало справ щодо дистанційного розлучення. Такий переїзд не є перешкодою для розірвання шлюбу, і є можливість провести процедуру розлучення за допомогою адвоката.

Війна спровокувала декілька хвиль розлучень, які спричинені відстанню між подружжям. Крім того, трагічні події, постійні стреси загострили непорозуміння, які існували у сім'ї до цього. Й це стало поштовхом для зміни соціального статусу. Причиною, аби розлучитися, також стало різне бачення майбутнього - хтось з подружжя воліє залишитися в іншій країні, а хтось бачить своє майбутнє лише в Україні.

Також, на жаль, чимало суперечок виникає через різне сприйняття світу, адже у чоловіків, які побували на війні, змінюється світобачення й це може спровокувати конфлікти у сім'ї, результатом яких стає розлучення.

Та є і позитивні моменти. Війна підштовхнула багатьох до всиновлення та визнання свого батьківства. До війни чимало жінок виховували дітей самі, але з початком повномасштабного вторгнення дуже багато чоловіків згадали, що вони є батьками, й оформили це офіційно.

На завершення хочу додати, що у будь-якому разі люди мають знати свої права, а за потреби й захищати їх та права своїх дітей. І, якщо виникають труднощі, звертатися за допомогою до професіоналів.

Андрієнко

Ірина Вікторівна

АДВОКАТ

---

☎ 097 245-24-81

📍 м.Рівне, вул.Кавказька, буд.3, офіс 207

✉ [advokat.andrienko@ukr.net](mailto:advokat.andrienko@ukr.net)

---

📷 [@advokat.andrienko.irina](https://www.instagram.com/advokat.andrienko.irina)

📘 [facebook.com/profile.php?id=100013322626032](https://facebook.com/profile.php?id=100013322626032)

Оксана Лозова:

# СЬОГОДНІ СЛІД БУТИ ДУЖЕ УВАЖНИМИ ДО ДІТЕЙ ТА ЇХНЬОГО ЗДОРОВ'Я

**Скрутні воєнні часи завдали чимало клопоту всім. І діти – не виняток, адже вони так само гостро переживають усі карколомні та трагічні події. Саме тому варто бути особливо уважними до них. А передусім до їхнього здоров'я.**

У цьому ще раз пересвідчуєшся, розмовляючи з Оксаною ЛОЗОВОЮ, відомою у Рівному лікаркою-педіатром та очільницею обласного осередку “Радикальної партії Олега Ляшка”.

**– ПАНІ ОКСАНО, ВИ ЧАСТО ЗАЗНАЧАЄТЕ, ЩО ВАРТО БІЛЬШЕ УВАГИ ПРИДІЛЯТИ ДІТЯМ. ЧОМУ ЦЕ МАЄ ОСОБЛИВЕ ЗНАЧЕННЯ САМЕ ЗАРАЗ?**

– Хочу наголосити, що слід не бути байдужими до поведінки дітей. Особливо тих, хто змушений через війну переїхати в інше місто чи країну, адже вони пережили значний стрес! Не варто думати, що діти байдужі до подій, які випали на долю нашого народу та України. Постійні стреси та переживання впливають на психологічний стан, а він, своєю чергою, провокує виникнення або загострення хвороб. Діти – це барометр. Вони реагують на все, що відбувається, навіть коли ми, дорослі, думаємо, що це не так.

**– А ДО ЧОГО ВАРТО БУТИ ОСОБЛИВО УВАЖНИМ ТЕПЕР?**

– У своїй лікарській практиці я часто прошу дітей намалювати картини, які відображали б їхній психологічний стан. І нині це дуже похмурі твори, які свідчать про важкий душевний стан. Тому варто запропонувати якимсь заняття, яке приносило б розраду. Приміром, цілком згодна з нинішнім міністром освіти та науки Оксеном Лісовим, який у своєму інтерв'ю слушно наголосив на необхідності змінити підхід до



викладання у школах уроків праці. Слід усучаснювати – навчати того, чим діти справді цікавляться. Не варто заціклюватися на насаджуванні гендерних ролей: необов'язково, аби дівчатка лише працювали за швейними машинками, а хлопці, умовно кажучи, лишень випилювали лобзиком. Потрібно дати свободу вибору: хай роблять і вчаться тому, що справді до душі! І неодмінно залучати молодше покоління до суспільного життя. Спонукаючи допомагати військовим, приміром, плести маскувальні сітки чи складати FPV-дрони, якщо є така можливість. Як пропонує Оксен Лісовий, таким чином діти не лише матимуть улюблене заняття, яке сприятиме психологічному розвантаженню, а й відчуватимуть себе потрібними, знатимуть, що впливають на стан речей, а не просто залишатимуться свідками.

Хочу сказати також, що зараз гостро стоїть питання про реабілітацію після війни. Думаю, що санаторні школи будуть готові організувати реабілітаційні заходи для дітей. Не лише для вимушено переміщених, але й для місцевої малечі. Усім буде потрібна кваліфікована допомога.

**– ПАНІ ОКСАНО, ТОБТО ПОТРІБНА РЕАБІЛІТАЦІЯ НЕ ЛИШЕ, ПРИМІРОМ, ДЛЯ ПОРАНЕНИХ ВОЇНІВ, АЛЕ Й ДЛЯ УСІХ ДІТЕЙ?**

– Безперечно! Як я вже зазначала, постійні стреси та негативні емоції провокують загострення хвороб. І часто сприяють появі нових. Тож після Перемоги слід забезпечити якісний відпочинок та лікування усім дітям. А думати про це дорослі повинні уже зараз. Розумію, що після завершення війни перед нашим суспільством і далі стоятиме чимало проблем, які потрібно буде вирішити. Але варто не забувати, що здоров'я дітей – пріоритетне, адже діти – ті, хто творитиме і наше майбутнє, і майбутнє України! Тому не треба забувати піклуватися про них. А починати варто зі звичайної уважності до своїх чад. Аби запобігти багатьом проблемам, які можуть виникнути у майбутньому.



# ЩОБ ВАШІ НІЖКИ БУЛИ ЗДОРОВІ ПОРАДИ ПОДОЛОГІНІ

Кожна людина у цьому світі повинна мати здорові, а отже гарні ніжки! Саме таку глобальну місію має професія подолога, яка, на жаль, досі не є офіційно затвердженою. Але борців за здорові стопи це не зупиняє, бо результат їхньої роботи на сьогодні є більш ніж вагомим. Тріщини, грибок, бородавки, мозолі, врослі нігті – все це може так дошкуляти людині, що зроби́ть її життя нестерпним. Та зазвичай люди не говорять про таке, а до спеціаліста звертаються, коли ситуацію вже запущено. А дарма!

Які найпоширеніші проблеми стоп і як їх попередити, розповіла **подологиня Ольга ТКАЧУК**.

Подолог – це фахівець нігтьового сервісу з медичною освітою, який працює безпосередньо з проблемами стопи. Лікування грибка нігтів, врослого нігтя, видалення натоптишів та мозолів, бородавок на стопах, гелеве протезування після видалення нігтьової пластини, медичний педикюр, виготовлення індивідуальних устілок та ортезів тощо – це все зона нашої компетенції. Але будь-якій проблемі краще та простіше запобігти, ніж потім лікувати! Саме цей меседж я завжди намагаюся донести своїм пацієнтам у кабінеті та своїй аудиторії – у соціальних мережах.

Загальне здоров'я ніг базується на локальному здоров'ї шкіри, кісток, нігтів, м'язів, суглобів. Це все – єдиний механізм, кожен гвинтик якого має ефективно виконувати свою роботу. Але для цього механізм необхідно безперервно підтримувати й живити, а не чекати зрушень у його системі.

## Я НАЗВУ 10 КЛЮЧОВИХ ПОРАД, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧАТЬ ЗДОРОВ'Я ВАШИХ НІЖОК:

**1. ЗАГАЛЬНА ГІГІЄНА НІГ** – це обов'язкова гігієна ніг двічі на день, правильне обрізання нігтьової пластини, щоденний догляд за взуттям, зміна шкарпеток щодня. Тобто, це ті елементарні правила гігієни, яких нас вчили змалечку, але якими часто нехтують.

**2. ПРАВИЛЬНИЙ ПІДБІР ВЗУТТЯ Й ШКАРПЕТОК** – це 80% успіху здорового, природного та безболісного стану ніг. Це ключ до попередження усіх можливих проблем стопи. Підібрати взуття за своїм розміром стопи краще, знаючи її точний розмір у сантиметрах, правильно виміряний від найдовших пальців до п'яти. Мої пацієнти добре знають свій розмір ноги! А панянкам раджу не зловживати взуттям на підборах! Воно, звичайно, додає нам жіночності, але не може бути повсякденним взуттям!

**3. МЕДИЧНИЙ ПЕДИКЮР** – саме під час цієї процедури подолог обов'язково зверне увагу на будь-які зміни стопи. Відповідно, робота над усуненням проблеми розпочнеться раніше, а її перебіг буде легшим та швидшим. Саме тому медичний педикюр є обов'язковою щомісячною процедурою.

**4. ДІАГНОСТИКА**. При найменших змінах у нігтьових пластинах та шкірі першочерговим заходом є діагностика стопи на наявність тієї чи іншої інфекції. А вже зміни з нігтями – це не обов'язково грибок, причин візуальної зміни може бути безліч. Тож діагностика допоможе вам знайти відповідь, розвіявши можливі сумніви щодо здоров'я нігтів та шкіри.

**5. РОЗВАНТАЖЕННЯ СТОПИ**. Наші ноги все життя несуть на собі величезне навантаження, про яке ми навіть не замис-



люємося. Розвантажувальні устілки, виготовлені з урахуванням анатомічних потреб конкретної стопи, попереджують проблеми стопи та забезпечують її здорове функціонування. Вони розвантажують стопу в цілому або окремі її частини. Лише у нашому центрі в Рівному можливе виготовлення індивідуальних устілок PWO-15.

**6. ЗАХИСТ ШКІРИ**. Зазвичай велику увагу ми приділяємо догляду за шкірою обличчя, рук, декольте. Та для шкіри ніг догляд не менш важливий. Пошкоджена шкіра – це вхідні ворота для різних інфекцій і бактерій.

**7. ГІМНАСТИКА СТОП** – покращить кровообіг у ногах, забезпечивши корисними мікроелементами через кров нігті та шкіру. Чим далі знаходиться орган від серця, тим важче його кровопостачання, тому наше завдання – стимулювати краще живлення наших ніжок. Для цього маємо масажні килимки та тренажери.

**8. ПРОФЕСІЙНА КОСМЕЦЕВТИКА**. Лише фахівець у процесі лікування, з огляду на ту чи іншу проблему та особливості стопи, може підібрати необхідний саме вашій стопі косметичний та лікувальний догляд. Косметичка Vijderm, з якою працюю я, вже давно підтвердила свій рівень і є високо оціненою як клієнтами, так і іншими фахівцями.

**9. НАПОЛЕГЛИВІСТЬ У ЛІКУВАННІ**. Процес лікування нігтів та стопи – це процес досить тривалий та трудомісткий, що вимагає наполегливості та дисципліни. Відновлення нігтьової пластини можливе лише через 12-18 місяців, і, на жаль, не кожен пацієнт здатен дійти до кінцевої мети.

**10. ОБЕРЕЖНО ЗІ ШТУЧНИМ ПОКРИТТЯМ!** Гарним трендовим покриттям може похизуватися кожен, але, повірте, не кожен похизується здоровою природною нігтьовою пластиною. До того ж, штучне покриття на нігтях та його безперервне носіння може стати причиною неприємних захворювань. Саме тому я пропагую тренд на натуральність та здоров'я!

*Не нехтуйте цими порадами – і ваші ніжки будуть вам вдячні!*

*Будьте здорові!*

*Завжди на сторожі ваших здорових ніжок подологічний центр OlhaTkachukPodologRivne!*



**ОЛНА ТКАЧУК**  
Podolog | Rivne

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

# ДОВІРЯЙТЕ СВОЄ ЗДОРОВ'Я ПРОФЕСІОНАЛАМ!



Вона переконана в тому, що профілактика хвороб – це точно значно краще, ніж лікування. Але навіть у складних випадках дитячий лікар-отоларинголог Наталія МІЗИНЕЦЬ точно знає, як допомогти своїм пацієнтам. Про симптоми, які мають насторожити вас і стати причиною відвідин лора, сучасні підходи до лікування лор-органів та діагнози з інтернету – читайте.

## **- РОЗКАЖІТЬ ТРИШКИ ПРО СЕБЕ. ЯК ВИ ПРИЙШЛИ В МЕДИЦИНУ? ДЕ НАВЧАЛИСЯ?**

- В медицину пішла за прикладом свого батька (лікар-сурдолог-отоларинголог), який був і є моєю опорою, вчителем та наставником. У 2015 році закінчила державний заклад Дніпропетровська медична академія (нині державний медуніверситет), факультет педіатрія. Інтернатуру проходила на базі відділення отоларингології Рівненської обласної дитячої лікарні (практична частина) та Львівського національного медуніверситету імені Д.Галицького (теоретична частина). Станом на сьогодні працюю в Рівненській обласній дитячій лікарні у спеціалізованому хірургічному відділенні лікарем-отоларингологом дитячим. Також веду прийом в лор-центрі "Захід Служ", що за адресою Степана Бандери, 47 та в "Медичному центрі" на вулиці Євгена Коновальця, 4.

## **- СКАЖІТЬ, ЯК ЧАСТО ВАРТО ВІДВІДУВАТИ ЛОРА ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ?**

- Дуже важливо відвідувати лікарів з профілактичною метою. Регулярні огляди повинні проводитися в 6 та 12 місяців, після цього планово варто відвідувати отоларинголога мінімум один раз на рік, якщо для цього немає інших показів. Профілактичні огляди дозволяють виявити захворювання на ранніх стадіях і своєчасно провести необхідне лікування.

## **- ЯКІ СИМПТОМИ МАЮТЬ НАСТОРОЖИТИ ЛЮДИНУ І СТАТИ ПОШТОВХОМ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ЯКОМОГО ШВИДШЕ ЗВЕРНУТИСЯ ДО ЛІКАРЯ?**

- Якщо у людини є певні симптоми: біль у вусі, виділення з вуха, нежить, утруднене носове дихання, залежність від судинозвужуючих крапель та спреїв, погіршення слуху, вушний шум, закладеність вух, хрипіння, явища апное уві





сні, регулярні носові кровотечі, тривалий нежить, відсутність нюху, біль в горлі, осиплість голосу, збільшені шийні та підщелепні лімфовузли, тривале покашлювання, наявність (або підозра) на стороннє тіло ЛОР органів. У зовсім маленьких дітей, які ще не можуть сказати про свої симптоми та скарги, варто звернутися при підвищеній температурі тіла, слабкості, марудності, відмови від їжі, коли дитина має утруднене носове дихання... Це основні, але не єдині симптоми, які є показами для відвідування отоларинголога.

**- ЯК ЛІКАР З ДОСВІДОМ, СКАЖІТЬ, ЧИ ЗМІНИЛИСЯ ЗА КІЛЬКА РОКІВ ПІДХОДИ ДО ЛІКУВАННЯ?**

- Сучасна отоларингологія – це та галузь медицина, яка активно розвивається. Це стосується як методів діагностики, так і методів лікування. Проведення ендоскопії, КТ, МРТ, цифрова рентгенодіагностика, розширені можливості лабораторних обстежень, тимпанометрія, аудіометрія – це все помічники лікаря-отоларинголога, які дозволяють діагностувати захворювання та обрати правильну тактику лікування. Хірургія ЛОР органів також дала стрімкий ріст, і тепер стало можливе проведення більш складних оперативних втручань, у тому числі у важкодоступних місцях, механізовані мікрохірургічні інструменти спричиняють менше травм і кровотеч, зменшують тривалість самої операції та пришвидшується процес відновлення пацієнта. Фармацевтична галузь також не стоїть на місці – з'являються нові препарати для лікування захворювань. Інтернет та соціальні мережі також зробили значний вклад в розвиток, адже тепер стали доступніші відеоконференції, розширилися можливості переймати досвід наших іноземних колег і таке інше.



**- ЗАРАЗ ЛЮДИ ЧАСТО СТАВЛЯТЬ ДІАГНОЗ ПО ІНТЕРНЕТУ. ЧИ СТИКАЛИСЯ ВИ З ТАКИМ І ЯКІ Є НЕБЕЗПЕКИ?**

- Мені здається, що, мабуть, кожен лікар мав такий досвід, як самодіагностика та самолікування. Такими речами займатися не просто не рекомендовано, а небезпечно для життя та здоров'я. "Прогугливши" симптоми, пацієнти часто ставлять собі хибні діагнози, призначають препарати, які є неефективними, а часто й непотрібними. Як наслідок, звертаються до лікарів з запущеними випадками, коли вже втрачено багато часу. Варто відзначити також народні методи самолікування, які не мають відношення до традиційної медицини, і часто мають сумні наслідки. Пам'ятаю випадок, коли самостійно лікували біль у вусі маленькій дитині саморобними краплями з горілки та розтопленого воску, і як наслідок отримали опіки слухового проходу, запущену форму отиту і тривале лікування дитини в стаціонарі. Тому при будь-яких скаргах на здоров'я обов'язково варто звертатися до лікарів.

**ПАМ'ЯТАЙТЕ**, що варто вчасно звертатися до лікарів при появі навіть найменших скарг, не нехтувати профоглядами навіть за відсутності скарг чи симптомів, раціональне збалансоване харчування, здоровий спосіб життя допоможуть вам жити комфортно та здорово!

+38 068 939 15 35

м. Рівне, вул. Степана Бандери, 47

+38 066 026 29 89

м. Рівне, вул. Євгена Коновальця, 4

# ДОВІРЯЙТЕ ЛІКАРЮ

## ТА ВИКОНАЙТЕ ВСІ ЙОГО РЕКОМЕНДАЦІЇ!

*Володимир Красько*

Часто ми стикаємося з питаннями про те, в які моменти варто звернутися до лікаря, чи треба разом з рекомендаціями фахівця долучати поради зі всесвітньої мережі чи поради знайомих, друзів? Ці та інші відповіді ви отримаєте сьогодні. У рубриці "Поради експерта" сьогодні для вас – настанови від провідного фахівця, відомого дитячого хірурга, лікаря, чиї руки неодноразово лікували та рятували дитячі життя, Володимира КРАСЬКО:

В першу чергу не вагаться, чи варто звертатися до лікаря, і ні в якому разі не боятися. Більшість страхів та вагань виникають саме у вашій голові, й саме вони можуть стати причиною виникнення проблем, яких можна було уникнути, якщо звернутися вчасно.

Зараз дуже модно лікуватися в соціальних мережах. Звісно, технології йдуть вперед, і розповсюдження інформації в тому числі. Як на мене, в соцмережах максимум можна почитати особисті відгуки та рекомендації щодо безпосередньо лікаря. Але і цю інформацію потрібно ретельно аналізувати. Та ні в якому разі не слід шукати лікування через інтернет. Тільки фахова консультація – запорука оптимального результату.

Всі ми схожі, але водночас різні, тому не варто експериментувати зі своїм здоров'ям чи здоров'ям своїх близьких і займатися самолікуванням. Пам'ятайте, якщо ви не маєте медичної освіти, вища міра вашої турботи – це наполягати на зверненні до лікаря, а не займатися самолікуванням. Недарма в медицині є один з фундаментальних висловів: не нашкодъ. Лікувати має лікар.

Обравши лікаря, повністю довіртеся йому і обов'язково дотримуйтеся всіх

рекомендацій. Якщо ви сумніваєтеся в фахівцю, ви ніколи не досягнете бажаного результату.

Пам'ятайте, що запобігти хворобі завжди легше, ніж її лікувати, а в ще гіршому випадку – боротися з її ускладненнями.

Наостанок хочеться додати декілька загальних, але важливих речей. Посміхайтесь, що б там не було. Підтримуйте одне одного. Зараз це як ніколи важливо. Насолоджуйтеся кожним новим днем і пам'ятайте, якою ціною це дається.

Користуючись нагодою, хочу подякувати всім нашим воїнам за те, що

можу працювати в більш-менш спокійній обстановці й лікувати маленьких та дорослих пацієнтів з усіх куточків України, можливо, зробити свій маленький внесок для перемоги. Також хочу привітати всіх медиків з нагоди Дня медичного працівника, особливо тих, хто зараз на лінії фронту. Побажати успіхів на професійній стежці та, звісно, міцного здоров'я. Слава Україні!

*Володимир Красько*

+38 068 995 65 65

© @doc.kraskovg



РІВНЕНСЬКА  
ОБЛАСТЬ



# ШАНОВНІ ПРАЦІВНИКИ МЕДИЧНОЇ ГАЛУЗІ РІВНЕНЩИНИ!

Прийміть щирі вітання з нагоди вашого професійного свята.

Праця медика є вкрай важливою саме сьогодні, коли Україна протистоїть російській агресії.

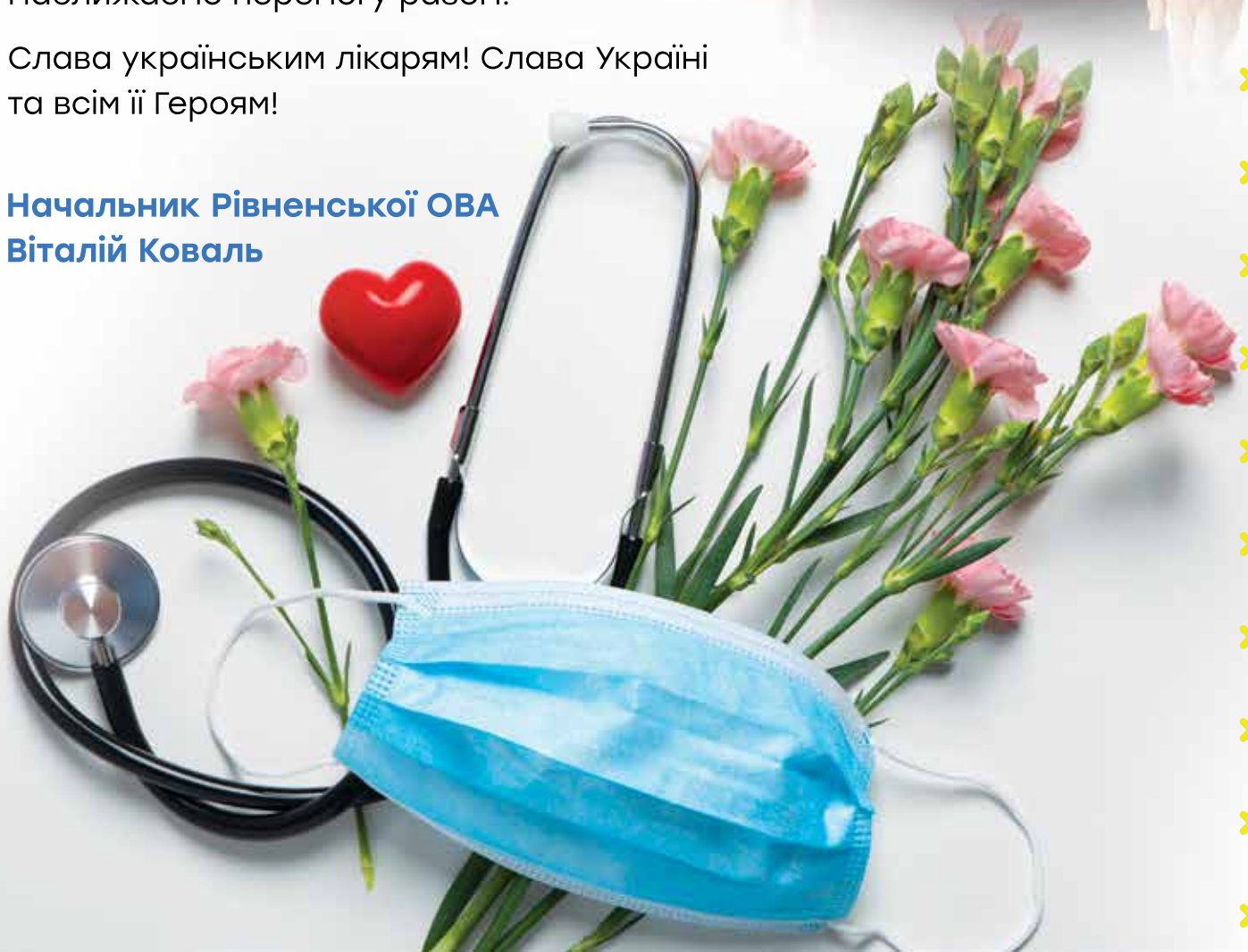
Ви 24/7 ведете битву за здоров'я і життя наших громадян та захисників.

Низький уклін за вашу роботу та добре серце. Бажаю міцного здоров'я, сил і терплячості.

Наближаємо перемогу разом!

Слава українським лікарям! Слава Україні та всім її Героям!

**Начальник Рівненської ОВА  
Віталій Коваль**



# Олександр НЕСТЕРЕНКО: "РОЗВИВАЄМО ПОТУЖНИЙ ЛІКУВАЛЬНИЙ ЗАКЛАД РІВНЕНЩИНИ!"



Йому довіряють, його називають висококласним фахівцем, а тепер, за час роботи генеральним директором Сарненської центральної районної лікарні СМР, ще й надзвичайно вмілим керівником та антикризовим менеджером. Коротко про основні досягнення лікувального закладу за кілька крайніх місяців та амбітні плани на перспективу говоримо з кандидатом медичних наук, депутатом Рівненської обласної ради двох скликань, практикуючим хірургом, генеральним директором Сарненської ЦРЛ Олександром НЕСТЕРЕНКОМ.

**- ВИ ЗНАЙТИ В ОБЛАСТІ ТА В УКРАЇНІ ХІРУРГ. СТАВИШИ КЕРІВНИКОМ МЕДИЧНОГО ЗАКЛАДУ, НЕ ПОКИНУЛИ ПРАКТИКУ?**

- Звісно, ні, на це лишається менше часу, але практикую обов'язково. Так, зокрема, оперую щитовидну залозу, грижі, захворювання шлунка, дванадцятипалої кишки, товстого кишечника та ін.

**- ВАШ МЕДИЧНИЙ ЗАКЛАД Є ТРЕТІМ В ОБЛАСТІ ЗА КІЛЬКІСТЮ МЕДИЧНОГО ПЕРСОНАЛУ ТА ЗА КІЛЬКІСТЮ ЛІЖКОМІСЦЬ ПІСЛЯ РІВНЕНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ТА МІСЬКОЇ ЛІКАРНЬ. ВАМ ВДАЄТЬСЯ РОБИТИ ДІЙСНО УНІКАЛЬНІ ОПЕРАЦІЇ. ЧУЛА, ЩО ЗА ОСТАННІЙ ЧАС ТАКИХ БУЛО НАВІТЬ КІЛЬКА. РОЗКАЖІТЬ ПРО ЦЕ.**

- Була одна історія, коли 83-річна хвора потрапила до нашого хірургічного відділення у важкому стані з діагнозом жовчнокам'яна хвороба. Я з колегами проводив цю операцію. Під час неї було виявлене важке ускладнення – синдром Мірізі. При цьому синдромі конкремент (камінець) викликає запальні й деструктивні зміни в шийці жовчного міхура і утворює норицю (сполучення). Під час операції ми побачили холецистодуоденальну норицю (сполучення між жовчним міхуром та дванадцятипалою кишкою), через яку камінь провалився у тонкий кишківник та спричинив тонкокишкову непрохідність. Нами була проведена холецистектомія (забрано жовчний міхур), ліквідовано норицю, дуоденопластика (зашивання дванадцятипалої кишки) та видалено конкремент через розріз тонкої кишки з подальшою її пластикою. Це складний випадок, але ми впоралися.

Ще можу розказати, як пацієнт вдома отримав травму (удар копитом коня у живіт), на четвертий день стан хворого погіршився, він звернувся у приймальне відділення нашої лікарні, де був обстежений. На УЗД виявили розрив селезінки та велику кількість рідини в черевній порожнині. Хірурги, оцінивши стан хворого та важкість травми, вирішили провести мало-

інвазивну лапароскопічну операцію. Під час лапароскопії забрано близько 500 мл крові з черевної порожнини, селезінка окутана сальником, її цілісність збережена. Хворий провів у стаціонарі 10 днів і в задовільному стані виписаний додому зі збереженою селезінкою. Ми постійно розвиваємося, тому це тільки такі випадки, які спали на думку.

**- ЦЕ ЧУДОВО, КОЛИ ПАЦІЄНТИ ТАК ШВИДКО ПОВЕРТАЮТЬСЯ ДО ЗВИЧНОГО РИТМУ ЖИТТЯ. А, ЦІКАВО, ВИ ВІДСТЕЖУЄТЕ ВІДГУКИ ВАШИХ ПАЦІЄНТІВ?**

- Так, нам дуже важливий зворотний зв'язок. Тому ми радіємо словам подяки, прислухаємося до конструктивних пропозицій і працюємо для того, щоб лікарня щодня ставала кращою.

**- ПОРУЧ З ТИМ ЗА ВАШОГО КЕРІВНИЦТВА ЗМІНЮЄТЬСЯ І МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЛІКАРНІ. ПОДІЛІТЬСЯ ХОЧА Б КІЛЬКОМА НОВИНКАМИ.**

- Ми отримуємо, закупаємо нове обладнання, бо це важливо у процесі лікування. Так, наша лабораторія поповнилася новим автоматичним гематологічним аналізатором. Тепер ми можемо швидко та точно визначати кількість клітин крові, їх розмір та характеристики. Це дозволить нашим лікарям проводити більш точну та дієву діагностику, а пацієнтам – отримувати якісну та професійну медичну допомогу. Вже більше року у нас працює сучасний 64-зрізовий спіральний комп'ютерний томограф SOMATOM GO.TOP. За цей час на ньому проведено 1700 обстежень. Система комп'ютерного томографа SOMATOM GO.TOP забезпечує дуже точний результат – 64 зрізи за один оберт, що дозволяє скоротити час дослідження та збільшити діагностичну достовірність.

**- ЩЕ КІЛЬКА СЛІВ ПРО РЕМОНТИ. ЗНАЮ, ЩО У ВАС ЗРОБЛЕНА КОЛОСАЛЬНА РОБОТА ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ ЛОГІСТИКИ У ЛІКАРНІ.**

- Так, кардіологія та неврологія вже перенесені на Ярослава Мудрого, розширено реанімаційне відділення. Триває капітальний ремонт двох палат у пологовому відділенні КП "Сарненська центральна районна лікарня". Там зможуть комфортно перебувати мами з дітьми та близькими. У планах – розширення зони парковки та переобладнання зон доступності до корпусів. Для реалізації усіх планів будемо залучати як кошти міського бюджету, так і залучаємо міжнародні організації.

**- ЗАПОРУКА ЗЛАГОДЖЕНОЇ РОБОТИ ЗАКЛАДУ – КОЛЕКТИВ. ВАШІ ФОТО У ДЕНЬ ВИШИВАНКИ ПРОСТО ФАНТАСТИЧНІ. СКАЖІТЬ КІЛЬКА СЛІВ ПРО НИХ.**

- Я радію тому, як колектив працює, розвивається. Вони підтримують всі мої прагнення й починання. Разом ми можемо і відзначати День вишиванки, і садити дерева на території закладу, а головне – допомагати великим та маленьким пацієнтам.



# Шановні колеги!

Адміністрація КНП «Центральна міська лікарня» РМР щиро вітає всіх медичних працівників України та Рівненщини – лікарів, фельдшерів, медсестер, ветеранів охорони здоров'я – із професійним святом

## Днем медичного працівника!

Неможливо переоцінити той величезний тягар відповідальності за людські життя, який щодня лягає на ваші плечі. Ви повертаєте людям здоров'я та сили, даєте надію навіть у найважчих умовах. У ваших руках, шановні колеги, найцінніший дар людини – її здоров'я та життя. Ви щодня рятуєте сотні життів на день, боролися за життя пацієнтів під час пандемії, а особливо тепер – під час російської агресії.

Для вас медична професія – це не просто робота, це покликання, це стиль життя та його сенс! Разом з медичними працівниками це свято відзначають тисячі людей, яким ви подарували радість перемоги над недугами, які вірять у ваш талант, вміння та ваш професіоналізм.

Тож прийміть сердечну подяку за вашу віддану працю, безмежне милосердя, професійність, високу моральність та лікарську честь.

Низький уклін за вашу роботу, за все те, що ви робите!

Зі святом! Будьте здорові!

### Ігор ДУНДЮК

Заступник головного лікаря з хірургічної допомоги  
КНП «Центральна міська лікарня» Рівненської міської ради





# MED&LIFE – 16 РОКІВ ПІКЛУВАННЯ ПРО КРАСУ ТА ЗДОРОВ'Я РІВНЯН

У ці особливі червневі дні, коли весь світ вшановує безкорисливу працю медичних працівників, ми, колектив центру естетичної медицини Med&Life, від щирого серця вітаємо всіх, хто обрав цю благородну професію. Праця та самовідданість медичних працівників заслуговують на найвищу похвалу та вдячність.

Медицина – це не просто професія, це покликання. Це непростий шлях, щоб надавати допомогу й лікувати тих, хто найбільше цього потребує. У період війни медичні працівники далі за воїнами стоять на фронті та захисті нашої країни. Вони надають допомогу в усіх гарячих точках фронту, лікують військових тут, в тилу.

Мудрість медичних працівників, турбота та вміння впливають на життя безлічі людей. Ви – справжні герої, які борються зі складністю й несправедливістю, присвячуючи свої дні та ночі на благо інших.

Впродовж 16 років Центр естетичної медицини Med&Life творить красу та турбується про здоров'я рівнян та гостей міста.

## ПРОПОНУЄМО КОСМЕТИЧНІ, ОМОЛОДЖУВАЛЬНІ ТА ОЗДОРОВЧІ ПРОЦЕДУРИ ДЛЯ ОБЛИЧЧЯ, ТІЛА, ВОЛОССЯ І ВСЬОГО ОРГАНІЗМУ В ЦІЛОМУ

Професійний ефективний догляд за шкірою обличчя та тіла, за волоссям та фігурою, для чоловіків і жінок виконують кваліфіковані лікарі, косметологи, масажисти центру естетичної медицини Med&Life у Рівному.

## КОСМЕТИЧНІ ПРОЦЕДУРИ ДЛЯ ОМОЛОДЖЕННЯ, ЧИСТКИ Й ПІДТЯЖКИ ОБЛИЧЧЯ

- ультразвукове зволоження шкіри обличчя, лікування сухої шкіри
- чистка обличчя: ультразвукова, механічна та комбінована
- ліфтинг обличчя, підтяжка й омолодження шкіри
- мікрошліфування шкіри (дермобразія)
- ін'єкційне омолодження, біоревіталізація
- плазмоліфтинг – ефект омолодження вже після першої процедури
- киснева терапія для омолодження, зволоження та лікування всіх типів шкіри

- пілінг обличчя: хімічний пілінг середній та поверхневий
- мезотерапія обличчя – омолодження за допомогою мікроін'єкцій
- мезотерапія волосся – зменшує випадіння волосся та покращує його якість
- гідропілінг – зволоження та вакуумна чистка

## ПРОФЕСІЙНА КОСМЕТИКА ЄВРОПЕЙСЬКОГО ВИРОБНИЦТВА

Для всіх косметичних процедур, що проводяться в Медцентрі Med&Life, використовується лише якісна косметика люкс-класу, що перевіряється та випробується науковими косметологічними центрами відомих європейських компаній та брендів.

## ЛАЗЕРНА ЕПІЛЯЦІЯ ТА ОМОЛОДЖЕННЯ ШКІРИ

- видалення небажаного волосся найсучаснішими американськими лазерними апаратами
- лазерне шліфування та видалення рубців, лікування постакне
- відновлення пружності та еластичності шкіри, відбілювання обличчя
- лазерна біоревіталізація



### ЛАЗЕРНЕ ЛІКУВАННЯ ВАРИКОЗНОЇ ХВОРОБИ

Проводиться досвідченими лікарями-флебологами з досвідом роботи понад 10 років

### ІН'ЄКЦІЙНЕ ЛІКУВАННЯ ГІПЕРГІДРОЗУ (ПІТЛИВОСТІ) БОТОКСОМ

- МАСАЖ ТІЛА ТА ОБЛИЧЧЯ
- процедура LPG – Alliance

- антицелюлітний масаж
- оздоровчий масаж спини
- лімфодренажний масаж

### КОРЕКЦІЯ ФІГУРИ

- біполярний RF-ліфтинг (боротьба з целюлітом і покращення еластичності шкіри)
- мезотерапія
- апарат LPG (щоб позбутися целюліту, покращити форму тіла)

### КОНТУРНА ПЛАСТИКА – ІН'ЄКЦІЇ КРАСИ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ФОРМ ОБЛИЧЧЯ

- філери для обличчя – препарати Restylane (Рестілайн), Teosyal (Теосіаль Швейцарія), Juviderm (Ювідерм Франція), Radiesse (Радіес США), Belotero (Белотеро), Princess (Прінцес Австрія).

• збільшення об'єму губ, покращення форми, зволоження та омолодження губ за допомогою гіалуронової кислоти

- Ботокс/Диспорт/Ксеомін – ефективно усувають вікові зміни на обличчі та мімічні зморшки (ботокс для лица, губ, міжбрів'я, волосся)

### ПЕРМАНЕНТНИЙ МАКІЯЖ, ТАТУАЖ

- контур губ
- ефект густих брів
- татуаж очей (стрілка, міжвійка)




Графік роботи Медичного  
та косметологічного центру  
Med&Life:


Пн. – Сб.: з 9:00 до 19:00

Нд.: 10.00 до 16.00

м. Рівне, вул. Студентська, 14

+38 098 621 01 02

 Центр медичної  
косметології «Med&Life»

 medlife.rivne



Департамент цивільного захисту та охорони здоров'я населення РОДА:

# В синергії наша сила!

12 травня 2023 року Департамент цивільного захисту та охорони здоров'я населення РОДА відзначив невеличкий ювілей – дворіччя від дня створення. За розпорядженням голови РОДА два роки тому в результаті об'єднання двох управлінь – з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення та охорони здоров'я – було утворено юридичну особу публічного права. Новоутворений департамент очолив директор Олег Вівсьяник.

Торік, коли ніхто не чекав агресію рашистської росії до України, далекоглядним було, у той час, рішення керівництва області про створення департаменту шляхом злиття двох управлінь. Наразі це показало хороші результати. Рівненщина вперше показала приклад об'єднання управлінь та демонстрацію гарного результату. Колектив зумів досягти таких вагомих результатів завдяки керівнику департаменту Олегу Вівсьянику, його заступникам – Олені Гандзюк, Віталію Демидову та Костянтину Мазяру.

“Головна мета департаменту – забезпечити жителів краю доступною, якісною та безоплатною медичною допомогою у межах відповідного госпітального округу, зокрема під час надзвичайних ситуацій, надзвичайного чи воєнного стану. Для реалізації цієї стратегічної мети розпочато процес формування мережі спроможних закладів. Закладів зі знаком якості з чіткими гарантіями, що пацієнт потрапить саме туди, де точно будуть фахівці необхідного профілю та потрібне медичне обладнання, щоб надати всю фахову допомогу. Саме до спроможної мережі лікарень першочергово будуть спрямовані ресурси, які дозволять відновити систему та забезпечити її розвиток,” – розповів **керівник департаменту Олег ВІВСЯНИК** та продовжив: “Наразі в області відпрацьовуємо модель впровадження третього етапу медичної реформи – створення спроможної мережі лікарень за принципом поділу на загальні, кластерні та надкластерні. Тож під час третього, інфраструктурного етапу реформи, реалізуватимемо напрацювання трьох індикаторів – забезпечення якості та безоплатності меддопомоги, а також її доступності”.

Для цього, Постановою Кабінету Міністрів України від 28.02.2023 року №174 затверджено основні питання організації спроможної мережі закладів охорони здоров'я та Порядок функціонування госпітальних округів і госпітальних кластерів та встановлення їх меж. Документ встановлює, як буде формуватися спроможна мережа за кластерним типом, які лікарні належатимуть до надкластерних, кластерних і загальних та що при цьому треба врахувати.

Олег Михайлович зазначив: “Не завжди люди мають можливість приїхати в рамках “терапевтичного вікна”. Тому



прописано такий підхід: госпітальний округ – це територія області, а госпітальний кластер – територія новоствореного району. Під час формування цього району було враховано багато різних аспектів, зокрема транспортне сполучення.

У госпітальному кластері має бути щонайменше одна кластерна лікарня. У цій лікарні – забезпечена щонайменше визначена кількість профілів.

Тож за долею різних обставин, а особливо тоді, коли людина самостійно не може звернутися за медичною допомогою, такий маршрут повинна побудувати держава. Плановий пацієнт самостійно обирає медичну допомогу, а пацієнт, який потребує невідкладної допомоги, тобто самостійно не може зорієнтуватися, то цю функцію бере на себе держава. Питання зараз в тому, що нам треба так сформувати мережу в госпітальному окрузі, щоб була реалізована доступність до медичної допомоги, а також якість і безоплатність тих по-



слуг, які гарантує Програма медичних гарантій (ПМГ)”.

На підтримку вакцинальної кампанії проти COVID-19 Міністерство охорони здоров'я та Центр громадського здоров'я ініціювали проведення низки заходів у десяти регіонах України упродовж березня-квітня 2023 року. Рівне належить до цієї десятки. Так, в обласних центрах відбулися семінари для лікарів про вакцинацію в умовах війни та пандемії COVID-19, а також “Здорова прогулянка” на відкритому повітрі для жителів областей та внутрішньо переміщених осіб.

Окрім цього, згідно з розпорядженням керівника робіт з ліквідації наслідків медико-біологічної надзвичайної ситуації природного характеру державного рівня, пов'язаної із поширенням коронавірусної хвороби COVID-19, від 18.11.2021р. №92, в області визначено 22 заклади охорони здоров'я. Загальна кількість ліжок в ЗОЗ I та II хвилі – 989, з них 124 дитячих ліжка. Загалом проведено 960 081 щеплення.

Попри війну на Рівненщині активізують діагностику та лікування ВІЛ/СНІДу, туберкульозу та гепатиту. Ключове завдання – це активна робота над виявленням ВІЛ/СНІД, туберкульозу та гепатиту серед населення, включаючи ВПО.

Завдяки синергії влади та відповідних служб в області минулого року збільшено кількість обстежень на туберкульоз. Цьому також сприяла робота медичних бригад у віддалених населених пунктах. Зросла кількість виїздів мобільних медичних груп до місць компактного проживання ВПО.

**Перший заступник голови Рівненської ОДА, куратор галузі охорони здоров'я Рівненщини Сергій ПОДОЛІН** зазначив: “Хоча медична галузь нелегка, ми розвиваємося. Водночас ми відчуваємо відповідальність як за заклади охорони здоров'я обласного рівня, так і за найвіддаленіші ФАПі. Наша позиція та голови РОВА Віталія Ковалю – забезпечити жителів області доступною, якісною та безоплатною медичною допомогою”.

З початку повномасштабного вторгнення рф медичні заклади області не припиняли роботу з надання медичних послуг для населення та внутрішньо переміщених осіб. Відтак з початку війни до медзакладів працювало 151 внутрішньо переміщених осіб.

Рівненська область стала своєрідним хабом для надання медичної допомоги для внутрішньо переміщених осіб. Загалом, починаючи з 24.02.2022, медичні послуги в області отримали понад 69 тисяч ВПО. Водночас лише у Рівненському обласному перинатальному центрі від внутрішньо переміщених жінок народилося 112 дітей у минулому та 22 дитини у цьому році.

Пишаємося тим, що у КП “Рівненський обласний госпіталь ветеранів війни” РОР активно працює Республіканський центр лікування та реабілітації наслідків нейротравми українських воїнів. На його базі створено пілотний проєкт – загальнодержавний центр спінальної травми. Рівненщина впевнено крокує до створення реабілітаційного хабу України. Загалом з початку військової агресії рф у закладах охорони здоров'я області проліковано 2767 осіб, які постраждали внаслідок війни.

На теренах області успішно працюють Луганський державний медичний університет, Луганський обласний клінічний онкологічний диспансер, що були релоковані на Рівненщину минулого року.

“Тож охорона здоров'я Рівненської області готова надавати первинну, спеціалізовану, високоспеціалізовану та екстрену медичну допомогу усім українцям,” – підсумував розмову Олег Вівсьяник.



# НАШЕ ЗАВДАННЯ – ЗБЕРЕГТИ ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я



**Війна є великим стресом для кожної людини. Це впливає безпосередньо на психологічне здоров'я та загальне самопочуття, нашу взаємодію з іншими людьми, з близькими. Про те, як вберегти своє ментальне здоров'я у воєнний час, розповідає клінічний психолог Оксана ТРЕТЯК.**

Кілька практичних порад, які точно згодяться кожному.

Війна – це подія, з якою ми зустрілися вперше. Тобто в нашому особистому досвіді немає інструментів, як з цим обходитися.

Ми мусимо переживати величезну кількість непростих емоцій. Варто знати, що кожна важка емоція супроводжується виділенням певних гормонів стресу. І нам треба дбати про їх виведення з нашого організму. Ось кілька способів.

Сльози – це продуктивний та дієвий спосіб виведення зайвої напруги. У нас у суспільстві є певна заборона на плач, особливо для чоловіків, і зараз, як ніколи, варто переглянути це переконання. Сльози – це абсолютно природний, безкоштовний спосіб здобути полегшення, а отже і зберегтися.

Наступний спосіб – спітніти. Для цього можна використовувати будь-які дії: спорт, сауна, гаряча ванна чи душ.

Важливим є фізіологічне виведення. Щоб сприяти цьому, варто пити достатню кількість рідини та стежити за харчуванням.

Сюди ж можна додати і масаж та самомасаж, при якому знімається м'язова напруга.

Окремо варто зазначити про важливість дихання. Це також інструмент, який завжди у доступі. При будь-якому хвилюванні подовжуйте видих, роблячи його вдвічі довшим за вдих.

Такі прості речі допоможуть підтримувати свій стан і стануть запобіжниками до розвитку депресій та різноманітних стресових розладів.

Звичайно, не можна применшувати важливість спілкування. Коли ми взаємодіємо одне з одним, ми також частково вивільнюємо власні емоції і в спілкуванні бачимо інший кут зору на ситуацію, яка нас лякає. Це знижує страх і тривогу очікування і невідомості.

Багато людей знайомі з синдромом вцілілого, провинною за те, що "зі мною все гаразд, що маю змогу жити своє життя і перебуваю у відносній безпеці". Варто пам'ятати, що наше завдання, цивільних людей, зберегти своє психічне здоров'я, щоб інші люди, які постраждали більше, могли отримати здорове середовище, де їх зустрінуть з обіймами, вдячністю й любов'ю.

Взагалі, надзвичайно важливим є максимальне збереження звичності життя, наскільки це можливо. Ходити на прогулянки, відпочивати, дивитись фільми, зустрічатись з друзями, проводити час з сім'єю. Так ми ніби створюємо ту цілющу воду, в якій може розчинитися стрес, що є тепер.

Ми маємо критично велику кількість шоківих негативних переживань, на які не маємо змоги вплинути. Необхідно їх компенсувати піковими позитивними переживаннями, які потрібно у своєму житті створювати. Це можуть бути абсолютно доступні речі: смачна їжа, краса, радість від допомоги.

Разом переможемо!

**Оксана ТРЕТЯК**  
ПСИХОТЕРАПЕВТ

+38 098 579 08 07



## Щиро вітаю всіх працівників рівненської міської лікарні №2 з Днем медичного працівника!

Схиляю голову в пошані до ваших недоспаних ночей, на-  
труджених рук і стоптаних ніг, до вашої стомленої посмішки  
після чергувань. На теплоті ваших сердець, знаннях та умін-  
нях і тримається лівова частка лікувальної роботи.



Такий важкий рік показав суспільству, наскільки ми, ме-  
дичні працівники, та наша робота важливі. Важко переоці-  
нити внесок кожного з вас у Перемогу чи то на передовій, чи  
у лікарському кабінеті, в лабораторії, чи біля ліжка хворого,  
або біля пораненого бійця. Дуже хочеться вірити, що та по-  
вага до спеціальності медичного працівника, яку ми бачимо  
сьогодні, буде супроводжувати нас завжди.



Наснаги до життя, здоров'я, щастя, задоволення від ро-  
боти, шани від пацієнтів й підтримки від рідних!

**З повагою – Олександр ШЕГЕРА,  
головний лікар КНП "Міська лікарня №2" РМР**



# З нагоди нашого професійного свята – Дня медичного працівника

шановні працівники обласного протипухлинного центру, прийміть сердечну подяку за вашу віддану працю, безмежне милосердя, професійність, високу моральність та лікарську честь від адміністрації та профспілкового комітету Комунального підприємства «Рівненський обласний протипухлинний центр» Рівненської обласної ради.

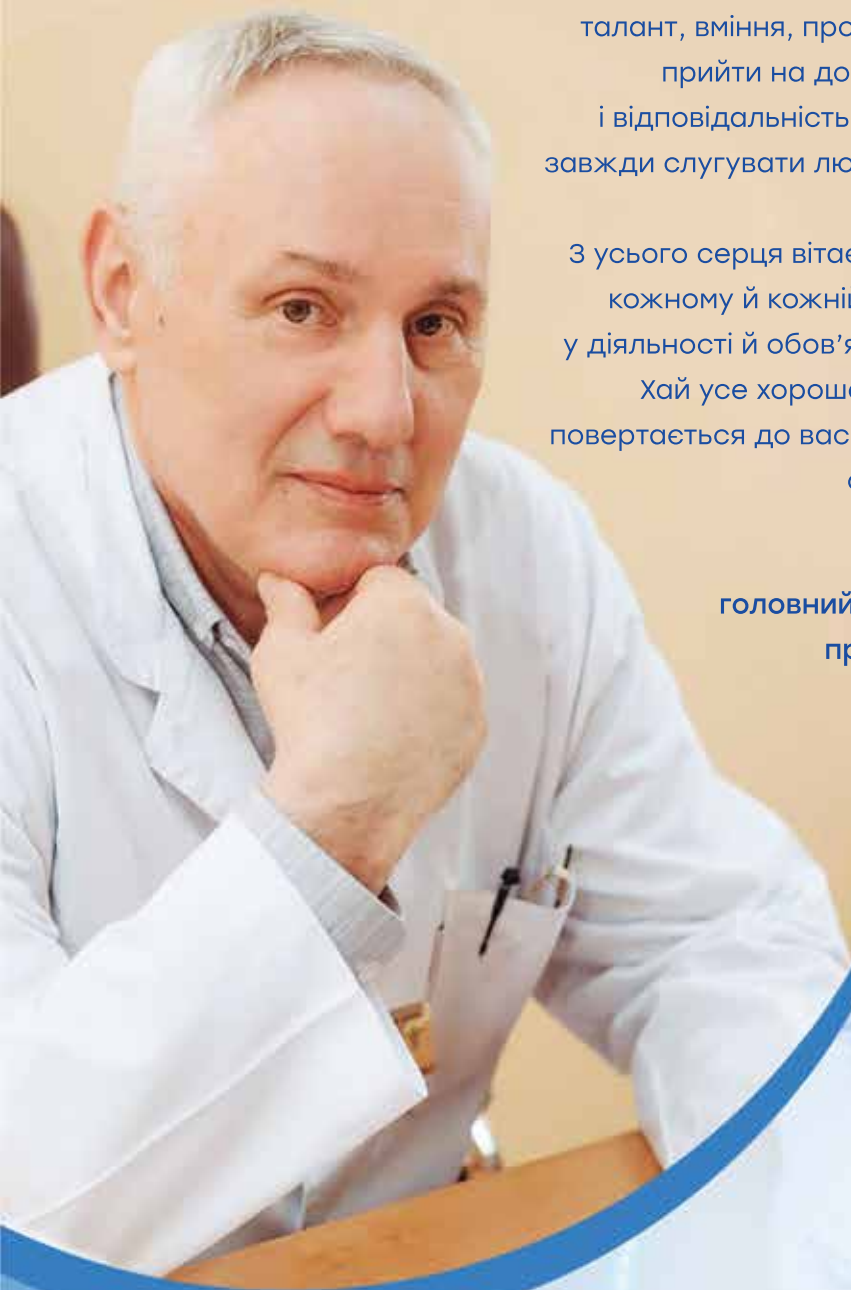
Це свято разом з нами відзначають тисячі людей, яким ви подарували радість перемоги над недугами, які вірять у ваш талант, вміння, професіоналізм, у вашу постійну готовність прийти на допомогу. Віримо, що лікарська честь і відповідальність, працьовитість і самовідданість будуть завжди слугувати людині та дарувати надію і віру на одужання.

З усього серця вітаємо вас з професійним святом і бажаємо кожному й кожній з вас міцного здоров'я та сил, успіхів у діяльності й обов'язкової перемоги над будь-якою недугою.

Хай усе хороше, зроблене з душею та натхненням, повертається до вас сторицею! Нехай кожна мить життя радує своєю неповторністю!

**Григорій МАКСИМ'ЯК**

головний лікар КП «Рівненський обласний протипухлинний центр» РОР



# АвангардМед

– це сучасне та ефективне лікування болю

Про правильну діагностику нестерпного, раптового, різкого болю, про захворювання хребта та про методи лікування пацієнтів розповів лікар-вертебролог, головний лікар Центру вертебрології, ортопедії та реабілітації "АвангардМед" Олексій КАЗАКОВ.

## ЧИМ ВІДРІЗНЯЄТЬСЯ ЛІКУВАННЯ В "АВАНГАРДМЕД"?

■ Ми пропонуємо альтернативу операціям та знеболювальним препаратам в лікуванні захворювань хребта та суглобів.

■ До вирішення проблеми ми підходимо комплексно, залучаючи до лікування пацієнта кількох спеціалістів, що працюють злагоджено та за одними принципами.

■ За основу своєї роботи беремо сучасне світове вчення про ортопедичну неврологію та вертеброневрологію.

■ В "АвангардМед" використовується сучасне обладнання та новітні методики лікування.

■ Наше завдання – знайти та усунути саму причину болю, щоб дати тривалий позитивний результат пацієнту. А не просто подолати симптоми та замаскувати біль.

Це означає, що в "АвангардМед" пацієнти отримують лікування за європейськими протоколами та схемами лікування спини та суглобів.

*"АвангардМед" – це сучасна клініка вертебрології, ортопедії та реабілітації, котра може запропонувати жителям нашого міста ті методики лікування, котрі вважаються одними з найефективніших у світі, але які, на жаль, досі недоступні у державній медицині.*

Для детальної консультації телефонуйте або звертайтеся за адресою:

**м.Рівне, вул. Замкова, 20  
+38 096 561 65 65**

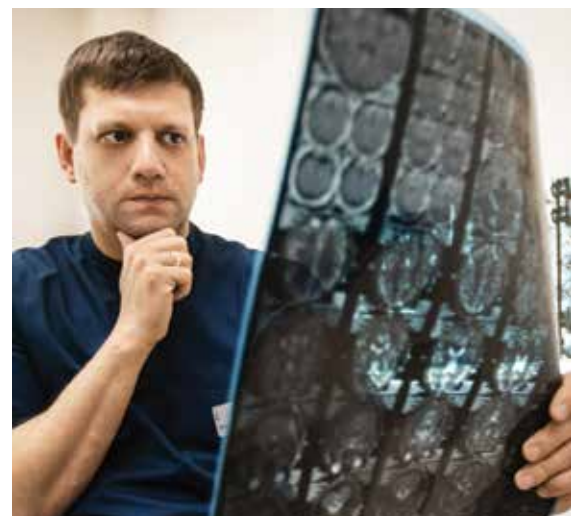
## ЯКІ ПРОБЛЕМИ ДОПОМОЖУТЬ ВИРІШИТИ ЛІКАРІ "АВАНГАРДМЕД"?

■ захворювання хребта, спини різної етимології (сколіози, остеохондроз, грижі міжхребцевих дисків, зміщення хребців);

- захворювання суглобів;
- головні болі;
- неврити;
- нейропатії;
- вегетосудинні дисфункції;
- реабілітація після травм, аварій, переломів;
- реабілітація після інсульту.

Інколи, чуючи діагноз **"грижа міжхребцевих дисків"**, пацієнт одразу ставить собі вирок та налаштовується на операцію. Однак, лише 2-4% всіх випадків цього захворювання потребують операції. Усі інші лікуються консервативно, і наші лікарі володіють найсучаснішими методиками такого лікування:

- фізіотерапевтичне;
- медикаментозне;
- і звісно – індивідуальна робота з реабілітологом, котрий складає план відновлення та зміцнення організму.



В інших випадках, почувши діагноз **ОСТЕОХОНДРОЗ**, пацієнт вирішує змиритись, мовляв, "вік, не лікується, треба просто пристосуватись". Але ні! Остеохондрози лікуються, і чим раніше ви звернетесь до лікаря, тим швидшим буде одужання.

Біль не потрібно терпіти.  
Його можна позбутись,  
і спеціалісти  
"АвангардМед" точно  
знають, як це зробити.



# Я БАЧУ СВІТ У ЯСКРАВИХ КОЛЬОРАХ!

Ліза Бойко

Героїнею нашого інтерв'ю є відома в Рівному фотомисткиня Ліза БОЙКО. Багато хто про неї чув, бачив її чудові роботи, а також скористався послугами професійного фотографа. Все тому, що улюбленим жанром фотомисткині є Портрет. Також із великою майстерністю рівнянка знімає весільні фото та лавстори.

Журнал "РІВНЯНИ" вкотре вирішив познайомити мешканців нашого чудового міста з творчістю фотографа ближче. Ліза постійно вдосконалює себе, має розписаний час, іноді працює за кордоном, тому зустрітись для інтерв'ю було надзвичайно складно. Та для нашого глянцю Ліза все ж знайшла час, щоб відповісти на кілька запитань.



**– ЛІЗО, ПРИВІТ! ДЯКУЄМО, ЩО ПОГОДИЛАСЯ НА ЗУСТРІЧ. ЦІНУЄМО ТВОЙ ЧАС, ТОМУ ОДРАЗУ ДО ЦІКАВИХ ЗАПИТАНЬ. У СТРІЧЦІ НОВИН В ІНСТАГРАМ ЖУРНАЛ "РІВНЯНИ" ЧАСТО НАТРАПЛЯВ НА ТВОЇ РОБОТИ. У НИХ ВІДЧУВАЄТЬСЯ АВТОРСЬКЕ "Я", СТИЛЬ, СМАК. ОСОБЛИВОЮ ВІЗИТІВКОЮ, ЯКУ МИ ПОМІТИЛИ, Є ЯСКРАВИСТЬ ТВОЇХ ФОТО. ВИНИКАЄ ПИТАННЯ: ЧИ ВАЖКО ЗНАЙТИ СВІЙ СТИЛЬ, ЗА ЯКИМ ВПІЗНАВАТИМУТЬ НАВІТЬ БЕЗ ПІДПИСУ?**

– Я відкрита до людей, до світу. Мій девіз: "Я фотографую – яскраво!" Неодноразово чула від колег та клієнтів, що зі мною завжди легко на зйомках, вмю зняти напругу та налаштувати на гармонію, потік легкості. Я справді люблю яскраві емоції, яскраві світлини, щирість на фото.

Що стосується стилю, скажу так: у кожного він свій. Стиль – це риса, властива роботам автора, який виділяє його на тлі інших. Кожен фотограф своїм почерком показує те, як він дивиться на світ. Лінії, кольори, композиція, сюжет – люди на поєднує все це на знімку, виходячи зі свого світогляду. Фотографія дуже багато говорить про її автора.

**– ВІСІМ РОКІВ БЕЗДОГАННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ. БЕЗЛІЧ ФОТОСЕСІЙ. З ПОПЕРЕДНЬОГО ІНТЕРВ'Ю МИ ЗНАЄМО, ЩО ТИ НАДАЄШ ПЕРЕВАГУ ЖАНРУ "ПОРТРЕТ". ЧИ МОЖЕШ РОЗПОВІСТИ БІЛЬШЕ ПРО ЦЕ?**

– Фотографічне поле у мене широкіше. Проте маєш рацію, саме напрям портретної зйомки я обрала для себе основним. Віддаю



перевагу також весільному формату і лавсторі. Кожне весілля завжди залишає приємні спогади в пам'яті, люблю відчувати себе частиною свята з молодими, переживати ті ж емоції, що й гості. І кожне лавсторі – це гарна нагода перетворити один день вашого життя на казку. Не секрет, що фотосесія – це справді важлива подія, яскраві спогади, котрі залишаться на все життя.

**– ВЖЕ ПОНАД РІК ТРИВАЄ ПОВНОМАСШТАБНЕ ВТОРГНЕННЯ РОСІЙСЬКИХ ВІЙСЬК В УКРАЇНУ. ЯК ПОЗНАЧИЛАСЯ ВІЙНА НА ТВОЇЙ РОБОТІ?**

– Війна дала розуміння, що відкладати життя на потім немає сенсу. Треба жити тут і зараз. Від початку повномасштабної війни в Україні люди стали частіше замовляти весільні фотосесії. Війна мотивувала закоханих до одруження, і молодята часто влаштовують фотосесії у патріотичному стилі.

У війну ми, фотографи, – свідки болю і щастя. Часто пари одружуються в день від'їзду коханого чи коханої на фронт. Тому одне із завдань фотографії – зафіксувати емоції в мить, коли вони щасливі.

**– ДЯКУЄМО, ЗА ЦІКАВУ РОЗМОВУ. МАЄМО НАОСТАНОК ШЕ ОДНЕ ПИТАННЯ. ЩО ЗАГАЛОМ ДЛЯ ТЕБЕ ФОТОГРАФІЯ?**

– Це спосіб передавати реальність. Розповісти глядачу історію, яка захована у світлині. Це можливість зафіксувати саме життя. Люблю динамічну фотографію зі змістом і символами. Мені подобається знімати людей, отримую задоволення не тільки від процесу, а й від спілкування, знайомства з новими людьми. Постійно повторюю, що хороший фотограф продає не лише кінцевий продукт – світлини, але й добре проведений час.

+38 096 476 41 19

📷 @lizok\_boyko



# КРІОЛІПОЛІЗ – ТВІЙ КРОК ДО ІДЕАЛЬНОГО ТІЛА

Всі жінки прагнуть мати красиві форми: плоский живіт, стрункі ноги. А найголовніше – добитися всього цього ми прагнемо якомога швидше. Саме для того, щоб отримати швидкий результат, створена процедура кріоліполізу. Про її особливості, реальні результати та можливі протипоказання говоримо з косметологинєю Іриною ЧЕПУРНОЮ, власницею відомого у Рівному косметологічного центру:

– Послуга кріоліполізу особливо актуальна в літній період. Адже всі дівчата мріють про плоский живіт, підтягнуті ноги та позбавлення зайвих сантиметрів. Надзвичайно важливо, що ця процедура абсолютно комфортна, безпечна й дає просто фантастичні результати.

## – У ЧОМУ ПОЛЯГАЄ СУТЬ МЕТОДУ

– Методика полягає у видаленні жирових клітин під впливом холоду. Апарат впливає на потрібну зону тіла холодом (до -10°C), внаслідок чого жирові клітини руйнуються (жирові клітини дуже чутливі до холоду). Під час процедури фахівець розмишує шкірно-жирову складку пацієнта між спеціальними аплікаторами й охолоджує до мінусової температури.

Потім організм самостійно виводить жирові клітини через лімфатичну систему, біологічним шляхом.

Це дає можливість відкоригувати ті проблемні зони, які погано піддаються впливу дієт і спорту: під підборіддям, навколо стегон, живота, спини або передпліччя.

## – ЧИ Є ПРОТИПОКАЗАННЯ?

– Протипоказів небагато, але на них варто звернути увагу: холодова алергія, цукровий діабет першого типу, онкологічні захворювання, вагітність чи період лактації. Якщо у вас цього немає – швиденько на процедуру!

## – КОЛИ ПОМІТНИЙ РЕЗУЛЬТАТ?

– Перші результати схуднення ви побачите вже через місяць-півтора після процедури. Повноцінне виведення жирових клітин організмом відбувається протягом 6-8 тижнів. Саме через цей період ви побачите кінцевий результат, а ваше тіло набуде бажаних форм у зоні впливу. У деяких наших пацієнтів спостерігалось схуднення до -8 см у зоні проведення процедури та навіть більше. Виведені з організму жирові клітини вже не повертаються. Навіть коли ви будете набирати вагу на інших ділянках, то в ділянці, де відбувався кріоліполіз, ви не будете набирати вагу тривалий час.

## – СКІЛЬКИ ПРОЦЕДУР ПОТРІБНО ПРОЙТИ?

– Для зменшення об'ємів в одній зоні достатньо пройти два-три сеанси. У моїх пацієнтів найчастіше вистачає двох процедур. Інтервал між процедурами – два місяці на одну й ту ж ділянку. Наш кріоліполіз абсолютно безпечний, оскільки холод проникає тільки на глибину жирової тканини до 1,5 см. А якщо підключити після процедури ще й лімфодренажний масаж, то ефект буде просто вау!

Будьте впевненими у своїй красі! А процедура кріоліполізу дозволить зробити ваші форми ще більш довершеними!

КОСМЕТОЛОГІЧНИЙ ЦЕНТР  
«BEAUTY LAB BY SHEPURNAYA»

м. Рівне, вул. Київська, 16

+38 095 608 84 34

+38 098 601 81 63



# ЛАСКАВО ПРОСИМО НА БОРТ STAR GLORY!

**Людмила РАДЬКО – дійсно унікальна людина, яка ніколи не шукала простих шляхів у житті. Вона не прагне легкого, прагне цікавого. Тому вона активно розвивається у різних сферах. Основне її дітище – Star Glory School. Про ідею проєкту, його розвиток під час війни – читайте.**

## **– ЯК ВИРІШИЛИ ЗАЙМАТИСЯ ТИМ, ДО ЧОГО ПРИЙШЛИ ЗАРАЗ? КОЛИ ВИНИКЛА ТАКА ІДЕЯ?**

– У моєму дитинстві я та мої подруги всі свої таланти могли демонструвати або на шкільних ранках, або на табуретці перед батьками та їхніми друзями. Потрапити в кіно – це було UNREAL.

Для кожної мами її дитина найгарніша, найкраща, найталановитіша, най-най-най... у всіх аспектах.

Багато років тому я перебувала у стані страшної депресії й апатії до всього. І в кіно я потрапила завдяки своєму сину Нікіті. Одного разу, переглядаючи фільм "Один дома", Нікіта виявив бажання бути, як Кевін. Моя логіка була проста: у мене найкращий, найкрасивіший, найрозумніший хлопчик у всьому світі, і його мають побачити всі. А оскільки я перебувала у стані страшної депресії, для мене це було, як новий подих.

Кожна зустріч і нове знайомство – це потенційний шанс. Так-от, випадковості не випадкові, і я вкотре в цьому переконуюсь. Всесвіт завжди посилає потрібних людей у потрібний час. Нікіту запрошують на зйомки реклами відомої марки "Моршинської". І звісно ж, коли вийшла реклама відомої "Моршинської", ми всією родиною, хресними батьками, тітками, дядьками з піцою, шампанським сиділи перед екраном телевізора й чекали, щоб подивитися на мого сина. Яке ж було розчарування, коли перших 10 секунд у кадрі промайнули тільки шорти зеленого кольору! (Сміється.) Але гонорар, який отримав мій син за зйомку, в розмірі 1000 EUR при середній заробітній платі населення на той час 4000-5000 грн, розчарування чарівним чином щезло, зникло, як привід у темряві.

Я завжди любила працювати з дітьми, але це було виключно наше з сином хобі. Навіть думки не було, що це може перерости у майбутньому в бізнес. Саме так почався шлях школи Star Glory School.

## **– ЯКИМИ Є ОСНОВНІ НАПРЯМКИ РОБОТИ ШКОЛИ?**

– У нашій кіношколі основними напрямками є акторська майстерність та моделінг, але в навчання також входить курс юної леді та джентльмена, Fashion Trendsetter, курс з етикету, верхова їзда, відвідування басейну, кульова стрільба, а також проєкти кіношколи "Дитячий ревізор", бізнес під час війни "My Professional", "Що в багажнику у зірок".

Практика є завжди. Ми уклали договір із режисерами провідних телеканалів України: СТБ, Україна, Новий, ICTV. Тому вони можуть телефонувати нам пізно ввечері та просити вже на ранок завтрашнього дня надати для зйомок дитину певного типуажу. Часу довго думати немає. Батьки повинні дуже швидко приймати рішення, адже зйомки відбуваються або в Києві, або за кордоном і потрібен час на дорогу.

Теорія є обов'язковою. Щоб відіграти певну роль та емо-



цію, потрібно займатися акторською майстерністю, що сприяє формуванню особистості.

## **– ЧИ МОЖНА ОТРИМАТИ ФРАНШИЗУ ДЛЯ ВТІЛЕННЯ ТАКОГО ПРОЄКТУ В ІНШОМУ МІСТІ?**

– Не повірите, але саме під час війни я запустила франшизу своїх дитячих центрів, що на даний час має великий попит. Із чим пов'язаний такий попит? З форматом бізнесу. Наразі й Україна, й десятки європейських країн не шкодують коштів для нашого з вами бізнесу: гранти, допомоги, конкурси, інвестиції... Бери й роби. Тому, якщо в інших містах та країнах знайдеться охочий придбати франшизу "Star Glory", ласкаво просимо на борт. Бізнес-план та фінансове планування на грант допоможе написати особисто.

## **– А ЯК ЗАГАЛОМ ВАША РОБОТА ЗМІНИЛАСЯ З ЧАСУ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ?**

– У 2021 році моя дитяча кіношкола та центр раннього розвитку розвивалися з шаленою швидкістю. Ми одночасно відкривали філії у різних містах України.

Зростала кількість співробітників та учнів. Та повномасштабна війна дуже вплинула на цей ритм. З режиму розвитку ми перейшли в режим залишитися на плаву та вижити в ситуації, що склалася. Школі довелося пристосовуватись до нових реалій. Проте ми зуміли використати навіть кризову ситуацію на користь школи. І наразі "Star Glory" відкрила нові напрямки:

- мінісадок "Baby Star Glory";
- мама+малюк;
- ABC Land – весела англійська для дошкільнят і школярів;
- підготовка до школи "Wunderkind".

Звичайно, хотілося б повернутися до довоєнних часів, але в країні, де йде війна і гинуть щодня люди, говорити про те, що хотілося б, вважаю недоречним. Ми запустили міні садочок для дітей. Доки дитина буде всебічно розвиватися, тато і мама зможуть зробити багато справ, приготувати обід чи вечерю, сходити на тренування чи манікюр, просто відпочити та випити кави. Найціннішим є те, що доки батьки наших малюків зайняті, дитина не сидітиме в гаджетах, а проводитиме час із користю в Star Glory. Приводьте до нас дитину на безкоштовний пробний урок і переконаєтесь – їй у нас сподобається.

<https://starglory.company>

📍 star\_glory\_school



# Марина Чайківська

## “МЕРІ КЕЙ” ДЛЯ МЕНЕ – ЦЕ ПРИСТРАСТЬ

Лідер Бізнес-групи “Окрилені”, лікар за освітою, Марина ЧАЙКІВСЬКА понад п’ять років вчить жінок любити себе, доглядати за собою та зовнішньою красою пробуджувати свою внутрішню силу. Марина – яскравий приклад жінки-підприємця, яка в умовах війни не тільки не злякалася, а виростала як професійно, так і матеріально.

### - МАРИНО, ЯК ДАВНО ВИ СТАЛИ ЧАСТИНКОЮ КОМАНДИ MARY KAY?

- З “Мері Кей” я вже шостий рік. Зараз я Лідер бізнес-групи, у якій понад сто п’ятдесят жінок з різних куточків України та за кордоном. Дев’яносто відсотків команди – це жінки, з якими я познайомилася під час пандемії, коли розпочала активну роботу онлайн, і ніколи їх не бачила “наживо”. Але така наша сучасність, і вона допомагає швидкому розвитку бізнесу.

Вважаю розвиток жіночого підприємництва важливим. Особливо, коли багато чоловіків пішли на війну. Жінки змушені опанувати нові обов’язки, часто навички вести бізнес, власну справу. Але згодом це допоможе економіці та відбудові України.

### - ВИ МАЄТЕ МЕДИЧНУ ОСВІТУ. НЕ ШКОДУЄТЕ, ЩО НЕ СТАЛИ ЛІКАРЕМ? ЧИ ДОПОМАГАЄ ВАША ОСВІТА У РОБОТІ З КЛІЄНТАМИ?

- Зовсім не шкодую. Це не мій шлях, не моя стихія. Хоча медицина мені подобається, особливо теоретична частина.

В роботі отримані знання допомагають, особливо в підборі догляду за шкірою. Я розумію роботу шкіри на більш глибоких процесах, як працюють активи. Великим плюсом є клінічне мислення.

### - ВІЙНА І ВЕДЕННЯ БІЗНЕСУ – ДЛЯ БАГАТЬОХ ЗВУЧИТЬ СТРАШНО. ЧИ ПОЗНАЧИЛАСЯ СИТУАЦІЯ В КРАЇНІ НА ВАШІЙ РОБОТІ?

- Так, це звучить страшно. У перші три дні після повномасштабного вторгнення було страшно і мені. Але до кінця першого тижня стан заціпеніння відійшов, і я вирішила діяти. Життя триває.

Потреби шкіри в жінок нікуди не зникли. Тобто, ми продовжуємо доглядати за собою, нам хочеться почуватися красивими, впевненими, бажаними, доглянутими, елегантними, сексуальними. Війна подекуди підсилила ці бажання, бо ми розуміємо, що кожен день може стати останнім.

Щодо роботи, то в умовах війни вона стала точкою росту. За останній рік я збільшила свій дохід у три рази. Моя команда зросла кількісно і якісно.

### - ПСИХОЛОГИ СТВЕРДЖУЮТЬ, ЩО НАВІТЬ У СКЛАДНИЙ ПЕРІОД ЖИТТЯ, КОЛИ МАКІЯЖ, ЯК ТО КАЖУТЬ, НЕ НА ЧАСІ, ЖІНКА МАЄ ДБАТИ НЕ ТІЛЬКИ ПРО ВНУТРІШНІЙ СТАН, А Й ПРО ЗОВНІШНЮ КРАСУ. ВИ З ЦИМ ПОГОДЖУЄТЕСЯ?

- У своїх сторіс до війни я завжди показувала, як роблю макіяжі, свій догляд. Орієнтовно на другий-третій день, перебуваючи вдома серед рідних, тоді ще чоловік був біля мене, я нанесла легкий тон, намалювала блиском губи, зробила легкий акцент тушшю на віях та пішла плести сітки для військових. Я розуміла, що маю виглядати доглянуто. Дівчата, з якими ми збиралися, дивувалися, чому я з макіяжем, але саме в цьому побачили мою силу.

Згодом я акуратно в сторіс розвивала тему, що макіяж якраз підтримує наш душевний стан, додає нам сили. Все починається з догляду за тілом, зі спорту, харчування. Коли людина в ресурсі фізично, вона має сили пережити будь-який стрес. Макіяж допомагає тут теж.

Відомо, що під час Другої світової війни жінки малювали губи червоною помадою – це був своєрідний виклик проти війни, за красу. Це дуже дратувало Гітлера. Ситуація зараз дуже подібна. Сьогодні багато жінок глибше зрозуміли своє бажання бути красивими та привабливими, бо в цьому наша сила. Наш зовнішній вигляд впливає не тільки на нас, але й на тих, хто поруч: чоловіка, батьків, дітей.

Я вчу і впроваджую культуру щоденного макіяжу, чим допомагаю клієнтам та партнерам розкрити їхню зовнішню красу, щоб вони підсилювали свій внутрішній вогонь.

### - ЯКІ ТРИ ЗАСОБИ ВИ ПОРАДИЛИ Б ЖІНКАМ НА ЛІТО?

- Очищення, тонік для обличчя та денний крем із сонцезахистом. Ці три пункти – обов’язково. Засоби мають бути підібрані за віком, типом та потребами шкіри, а також по сезону.

З догляду за тілом – гель для душу, який буде неагресивним, але гарно очищувати. Пілінг, який відлущує шкіру,



сприяє її оновленню. І зволоження з SPF-фактором або легкі зволожувальні олійки, муси, креми.

Влітку шкіра потребує більше зволоження, ніж зазвичай, особливо відкриті частини тіла.

### - МАРИНО, ЯКИМ ЧИНОМ МОЖНА ОТРИМАТИ ВІД ВАС КОНСУЛЬТАЦІЮ? АБО Ж НАВІТЬ СТАТИ ЧАСТИНОЮ ВАШОЇ КОМАНДИ?

- Онлайн у будь-який зручний час з будь-якої точки України та світу.

У Рівному та Львові можна зустрітися в офісі або за чашкою кави, попередньо узгодивши час. Або ж відвідати б’юті-бранч, де в приємній атмосфері ми розбираємо одну з технік щоденного макіяжу.

Я також проводжу індивідуальний супровід з догляду за шкірою із тестерами, які відправляю по всій Україні. Крім консультації, можна спробувати продукцію перед її придбанням.

Можна взяти участь у триденному інтенсиві: групи невеликі, підхід індивідуальний.

Телефонуйте, пишіть – буду щиро рада.

+38 067 126 34 03

Instagram @maryna\_chaikivska

Facebook Марина Чайківська

Офіс в Рівному:

вул. Словацького, 1, каб 57  
(за попереднім записом)

Офіс у Львові:

вул. Наукова, 7б  
(за попереднім записом)



# ПРАЦЮЮЧИ В ПОЛЬЩІ, ЗРОЗУМІЛА, ЩО МОЄ СЕРЦЕ В УКРАЇНІ

**Саме тому Анна ЛАЩУК повернулася назад до України та відкрила свою справу саме тут.**

Анна Лашук – лашмейкер, майстер перманенту та бровист. А ще, окрім професійної реалізації, вона – щаслива мама та дружина. Професійна діяльність Анни розпочалася ще в далекому 2018 році. На той період б'юті-сфера була для жінки невідомою та далекою, але з плином часу все кардинально змінилось. Зараз все по-іншому, адже клієнти довіряють майстру та надихають розвиватися.

– З кожним місяцем кількість довірених мені людей збільшувалась, але з початком повномасштабного вторгнення на територію нашої країни – все змінилось... Залишивши все як є, я змушена була виїхати за кордон заради безпеки своєї сім'ї, – згадує Анна. – Моїм прихистком стало польське місто Глівіце. Саме там я згодом продовжила свою професійну діяльність у б'юті-сфері.

На території Польщі Анна Лашук провела чотири місяці, за які знайшла достатню кількість клієнтів, а також почала викладати курси – як для українок, так і для полячок.

– Але попри все це, я зрештою вирішила повернутись в Україну з надією на закінчення війни. По приїзду переїхала на нове місце роботи й почала потрішки працювати. Однак це все було не те, до чого я прагнула. Кожен ранок прокидалась, леліючи свою мрію, яка була, здається, нездійсненною в умовах війни. Все ж я наважилась, – розповідає Анна.

Тепер вона – керівник новоствореного салону краси в самому центрі Рівного. Нарешті мрія Анни Лашук здійснилась. Салон динамічно працює. Вона щаслива, що має можливість і підкреслити красу наших українок, і надати дівчатам робоче місце та можливість викладання разом з нею.

Навчальні курси – це те, на чому Анна Лашук зараз максимально акцентує. Всі працівники Анни не тільки підкреслять вашу красу, а й можуть ввести кожного охочого у б'юті-сферу. Курс "Бровист з 0", "Лашмейкер" та "Майстер з перманенту" – це все можна освоїти в осередку краси Анни Лашук.

– На завершення хочу сказати лише те, що потрібно вірити в себе та свої мрії. Все можливо, якщо дуже цього прагнути та працювати, – переконана наша героїня.

Майдан Незалежності, 3, Офіс 3, 1 поверх

+38 098 134 19 77

Анна Лашук lashuk\_anna



# ІРИНА ЛУТАЙ: ДЛЯ МЕНЕ ВАЖЛИВО ДАРУВАТИ ЩАСТЯ ТА ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ КЛІЄНТАМ

НАЙКРАЩА ПЛАТА ЗА МОЮ РОБОТУ – ЦЕ ЕМОЦІЇ, ЛЮБОВ І ЗАДОВОЛЕННЯ

**Бути візажистом – це як бути художником. Замість полотна – обличчя, замість палітри фарб – палетка з тіннями, та й пензлики трохи не такі. Візажист може не просто помахом пензлика створити вам новий образ, а й подарувати вир емоцій. Про те, що приносить задоволення у роботі візажистом, розповіла майстер з багаторічним стажем Ірина ЛУТАЙ.**

**– ІРИНО, РОЗКАЖІТЬ, ЯК ВИ ПРИЙШЛИ В ПРОФЕСІЮ. ЧОМУ ВИБРАЛИ САМЕ МИСТЕЦТВО МАКІЯЖУ ТА БРІВ?**

– Цю професію я обрала для себе, тому що відношу себе до світу мистецтва – я вмію і люблю малювати. Візажист – це творча професія, яка, у моєму розумінні, дозволяє впевнено володіти мистецтвом макіяжу – процесом прикрашання обличчя. Мені подобається, що праця візажиста дає не тільки зовнішнє перетворення, а й колосальний сплеск емоцій. Я дуже хочу бути корисною людям, дарувати їм щасливі посмішки, радість та наснагу.

**– ПАМ'ЯТАЙТЕ СВОЇХ ПЕРШИХ КЛІЄНТІВ? БУЛО СТРАШНО?**

– Все починалось з макіяжу для подружок для якоїсь події. Потім одна одній переказувала, що я роблю гарні макіяжі, й у 15 років мене вже запрошували незнайомі дівчата й жінки для весільного макіяжу. На першому курсі інституту я підробляла “на виїзд” у м.Рівне. На четвертому курсі в 19 років я офіційно працювала в салон краси. Оскільки я мала досвід роботи з клієнтами і базову косметичку, приймати клієнтів страху не було. Я йшла до професії поступово, з любов'ю до цієї справи й талантом.

**– ЯК ПІДТРИМУЄТЕ РОЗМОВУ, ПРОЩО КЛІЄНТИ ЗАПИТУЮТЬ?**

– Діалог з клієнтом починається зі знайомства. Далі ми обговорюємо побажання, подію, одяг і аксесуари. Від цього я відштовхуюсь, щоб побачити

повністю образ. Знайомлю клієнта з робочим місцем, косметикою, якою працюю, пензликами, для того, щоб клієнт був впевнений у чистоті та якості матеріалів. Розмови бувають на різні теми: враховую всі деталі, характер, темперамент, інтереси. Треба бути трішки психологом, тому що, наприклад, весільні макіяжі – дуже тендітна тема і дівчата часто плачуть.

**– ЩО ДЛЯ ВАС НАЙПРИЄМНІШЕ В РОБОТІ?**

– У своїй роботі мені приємно абсолютно все – від початку і до кінця. Тому що для мене це моє хобі, мій стиль життя. Я не ганяюсь за заробітком у цьому плані, мені важливі відчуття й емоції. Коли клієнт щиро задоволений процесом і результатом – отже, я на своєму місці. Дарувати щастя і впевненість у собі – найбільша радість у цій професії.

**– ВАШІ ЛАЙФХАКИ, ЯК ЗРОБИТИ РОБОТУ КОМФОРТНОЮ? ЩО ДОПОМАГАЄ ВАМ ЯК МАЙСТРУ?**

– Для комфортних умов я облаштувала симпатичне й функціональне робоче місце, крісло з регулюванням, професійне світло, багато полицок. Головне – все розставити на ті місця, щоб було зручно користуватись косметикою та інструментами. У пріоритеті для мене – чистота і гігієна, після кожного клієнта все ретельно прибирається. В комплекті має бути декілька наборів пензликів – я ніколи не працюю брудними. Маю багато одноразових



виратних матеріалів. І пропоную додати трішки декору, квіти, свічки, картини – бо я художник, і тому для мене обстановка дуже важлива.

**– ЩО ЗАРАЗ ОБИРАЮТЬ КЛІЄНТИ, ЩОБ БУТИ У ТРЕНДІ? Є ЯКІСЬ ОСОБЛИВІ ВПОДОБАННЯ?**

– Оскільки у мене сформована база клієнтів, в основному є побажання на натуральний макіяж, навіть класичний, зі стрілками чистим тоном і легкою помадою. Сяйво шкіри поки ще не вийшло з моди. Деколи красуні експериментують і хочуть щось яскраве: неонові стрілки, кольоровий smoke eyes, графічні або навпаки легкі світлі прочесані брови. Ми не ганяємось за трендами, а створюємо мистецтво індивідуально для кожної красуні. Головне, щоб робота була правильно виконана технічно і гармонійно з ризами обличчя.

**З ЛЮБОВ'Ю – ВАШ ТВОРЧИЙ  
ВІЗАЖИСТ ІРИНА ЛУТАЙ**

**м. Рівне, салон Purple**

**+38 096 073 76 50**  
(VIBER, TELEGRAM)

 **makeup\_rivne**

 **Ірина Лутай**



# СЕКРЕТИ ІДЕАЛЬНОЇ НАРЕЧЕНОЇ

**Ніжні наречені, я збираю вас до шлюбу вже так давно, що навіть вже не пам'ятаю, скільки років тому була моя перша наречена.**

Завжди своїм красуням раджу, як краще розпланувати цей день, щоб все було супер, бо для вас це в новинку, а ми вже пережили багато ранків наречених.

Оскільки я сама дівчина, знаю, як дівчата переживають і переживають за свій весільний день. І найбільшу частину цих переживань займає їх зовнішній вигляд. Якщо омріяну сукню ви вже обрали, то я допоможу підібрати під неї зачіску та макіяж.

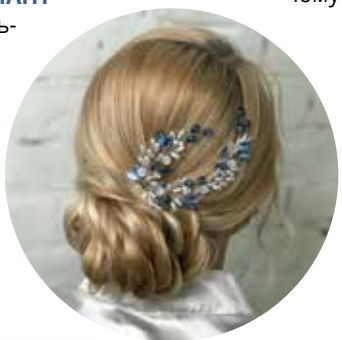
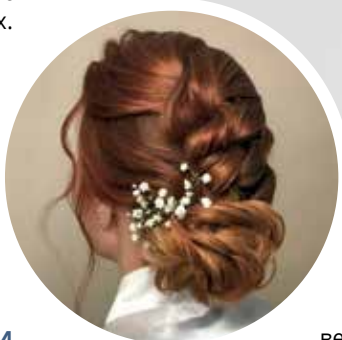
*Що робити, щоб все було ОК:*

› **КОЛИ У ВАС Є СУКНЯ ТА АКСЕСУАРИ, ОБОВ'ЯЗКОВО ПРИЙДІТЬ НА ПРОБНИЙ ВАРИАНТ ЗАЧІСКИ ТА МАКІЯЖУ**, ну або хоча б на консультацію. Лише тоді ви будете спокійні, що в день весілля все буде точно так, як ви уявляли;

› **БЕРІТЬ ФАТУ НА ПРОБНИЙ ВАРИАНТ ЗАЧІСКИ**. Від форми, довжини, пишноти та способу кріплення фати буде залежати дуже багато нюансів у весільній зачісці;

› **РОБІТЬ ПРАВИЛЬНИЙ ТАЙМІНГ**. Наприклад, у нас зачіска і макіяж займають 2-2,5 години, ми точно знаємо, що вкладаємось в цей час, навіть якщо на землю впаде метеорит, звісно, жартую;

› **МАКІЯЖ І ЗАЧІСКА НАРЕЧЕНОЇ ПРИВ'ЯЗАНІ ДО СТИЛІЗАЦІЇ ТА НАВІТЬ КОЛЬОРОВОЇ ГАМИ ВЕСІЛЛЯ**. Тому обов'язково розкажіть усі ці нюанси;



› У КЛАСИЧНИХ ВЕСІЛЬНИХ ОБРАЗАХ АКЦЕНТУЮТЬ НА МАКІЯЖІ ОЧЕЙ, але якщо весілля стилізоване, можуть бути і яскраві вуста, чому б і ні;

› **НАЙГОЛОВНІШЕ - ДОВІРЯЙТЕ ВАШОМУ ВЕСІЛЬНОМУ СТИЛІСТУ**, пробуйте різні варіанти перед подією, і підготовка у весільний ранок пройде швидко та з хорошим настроєм. Ми точно так само, як і ви, зацікавлені, щоб ви були зіркою на своєму весіллі, тому ми з вами в одній команді.

**ТЕТЯНА ГЕРАСИМЕНКО**

ВІЗАЖИСТ, МАЙСТЕР ЗАЧІСОК

+38 096 96 88 982

Instagram icon @gerasumenko\_mua

Instagram icon @gerasumenko\_hair



Вікторія Покоєвчук:

## Центр ПМСД «Ювілейний»

невпинно розвивається  
та рухається вперед!

Центр первинної медико-санітарної допомоги «Ювілейний» гідно прийняв нові виклики, нові завдання та нові випробування, які постали у 2023 році. Щоденна наполеглива робота та ефективний менеджмент керівника медичного закладу Вікторії ПОКОЄВЧУК, яка разом зі своєю командою невідпинно працює над покращенням якості надання первинної медичної допомоги, впровадженням та удосконаленням інформаційних технологій в закладі, забезпеченням безперервного навчання та розвитку працівників, впевнено виводить Центр ПМСД «Ювілейний» на якісно новий рівень медичного закладу.

Протягом 2019-2023 років КНП ЦПМСД «Ювілейний» РМР став закладом, який невідпинно розвивається та рухається вперед, активно навчається та організовує навчання не тільки для своїх медичних працівників, а й для працівників інших міських медичних закладів первинного рівня та представників лікувальних закладів з інших міст України.

За цей період у закладі підготовлені та активно працюють два сертифіковані тренери з mgGAP, тренер з ICPC-2, регіональний тренер з вакцинації COVID-19, експерт із зовнішньої оцінки якості від USAID та АСМУ, три фасилітатори Груп рівних.

КНП ЦПМСД «Ювілейний» РМР активно залучає додаткові джерела фінансування, бере участь у проєктах USAID «Підтримка реформи охорони здоров'я» та Україно-швейцарському проєкті «Розвиток медичної освіти», в яких гідно представляє свій заклад та місто Рівне.

Для якісного надання медичної допомоги у закладі запроваджено модель мультидисциплінарного підходу щодо надання медичних, соціальних та психологічних послуг вразливим групам населення, в т.ч. ВПО, досвідом якої заклад ділився у квітні 2023 р. з керівниками медичних закладів м. Тернопіль, м. Хмельницький, м. Чуднів та м. Фастів.

КНП ЦПМСД «Ювілейний» РМР – один з перших закладів



міста, який розпочав надавати допомогу населенню за пакетами медичних послуг з паліативної медичної допомоги, супроводу й лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні.

Заклад є єдиним в Рівненській області, в якому для збільшення доступності та покращення якості допомоги медичні сестри проводять самостійний прийом пацієнтів, на якому здійснюють профілактичні консультивання та діагностичні обстеження з внесенням даних в електронну систему охорони здоров'я під особистими електронними ключами. Досвід впровадження сучасних моделей надання медичної допомоги заклад був запрошений представляти у Міністерстві охорони здоров'я України та Національній службі здоров'я України.

«Наша первинка першою вступила в реформу галузі охорони здоров'я і продовжує долати виклики – чи це пандемія, чи війна. Зараз нас очікує новий виклик: психологічно травмоване війною суспільство потребує правильної трансформації, супроводу та лікування вразливих категорій населення. І знову першими приймають цей виклик медики первинної ланки. Всім медичним працівникам напередодні професійного свята – сил, витримки та здоров'я здолати все, що попереду», – підсумувала **головний лікар КНП ЦПМСД «Ювілейний» РМР Вікторія ПОКОЄВЧУК.**



Ірина Дячук:

ЗАВДАННЯ КОЖНОГО  
УКРАЇНЦЯ ЗАРАЗ –

## ПРИДІЛЯТИ УВАГУ ПРОФІЛАКТИЦІ ХВОРОБ

Війна змінила життя кожного українця, і найважливішим завданням кожного з нас сьогодні є збереження здоров'я та профілактика фізичних, ментальних та психологічних захворювань. Та як зберегти здоров'я в умовах щоденного, хронічного стресу, причиною якого є війна? Про це говоримо сьогодні з лікарем-невропатологом вищої кваліфікаційної категорії Іриною ДЯЧУК, яка багато років працює в обласному центрі лікування уражень нервової системи, розсіяного склерозу та реабілітації у Рівненській обласній клінічній лікарні ім. Юрія СЕМЕНЮКА.

– Хронічний стрес під час війни дуже підступний і має безліч проявів, як фізичних, так і психологічних. Завдання кожного українця зараз – приділяти увагу профілактиці хвороб і розуміти, як себе вберегти від серйозних проблем зі здоров'ям. Під час війни люди, завдяки новинам і соцмережам, практично постійно відчують весь спектр негативних емоцій, постійний стрес, який для багатьох є уже нестерпним. Багато пацієнтів жаліються на емоційні гойдалки, проблеми з самоконтролем, спілкуванням та сном. Для того, щоб зменшити прояви хронічного стресу, потрібно щоденно виконувати відомі й досить прості рекомендації, якими часто нехтують. Нагадую: виконуючи ці рекомендації щоденно, ви врятуєте своє здоров'я, а може – й життя.



Перша рекомендація – дбаємо про забезпечення базових потреб тіла: вода, їжа, чистота, фізична активність. Контролюйте, чи достатньо ви вживаєте води, бо зневоднення організму призводить до ще більшого стресу, і чи не переїдаєте, не “заїдаєте” стрес. Щоденний душ, ванна й догляд за тілом є обов'язковими, вони розслабляють і покращують психоемоційний стан.

Також зверніть увагу на свою фізичну активність, чи достатньо ви рухаєтеся, чи втомлюєтеся фізично та чи відчуваєте задоволення своєю працею, родом діяльності чи хобі. Задоволення від роботи, приємна втома допомагає нормалізувати сон та покращує стан організму.

Другий важливий блок порад стосується щоденних звичок отримання інформації та спілкування.

Припиніть постійно дивитися новини, вступати у сварки в соцмережах і з навколишніми, жаліти себе й фокусуватися на негативі. Дистанційуйтеся від негативних людей і тих, хто постійно читає та обговорює новини.

Фокусуйтеся на корисній інформації, теплому спілкуванні з рідними, дітьми, тваринами, перемикайте свою діяльність на позитивне ставлення – радійте світлим моментам й підтримуйте тих, з ким спілкуєтеся щоденно.

Дозвольте собі маленькі подорожі, мрії, усмішку та задоволення маленькими радощами життя, милі дрібнички замість ліків та пігулок. І будьте здорові!

# МАЮ МРІЮ – ХОЧ НА ОДИН ДЕНЬ ПОВЕРНУТИСЯ В РІДНИЙ ХЕРСОН...

*Оксана Попова*

Для неї жахіття війни та втеча від обстрілів – не просто слова. Її рідний Херсон – це глибока рана, яка щодня болить та кровоточить, бо до обстрілів тепер додалися затоплення. І так мало надій на те, що навіть з часом буде шанс побачити такі рідні серцю місця... Але вона не здалася. Попри все, почала нову сторінку життя у відносно мирному Рівному. Оксана ПОПОВА, переселенка з Херсона, лікар-стоматолог у стоматології IDent і вже рік, як рівнянка – ексклюзивно для журналу "РІВНЯНИ" про виїзд з Херсона, пошуки роботи у новому місці та неймовірних людей поруч...

**– ПАНІ ОКСАНО, РОЗКАЖІТЬ ТРОШКИ ПРО СЕБЕ. ВИ НАРОДИЛИСЯ НА ХЕРСОНЩИНІ? ЯКІ СПОГАДИ МАЄТЕ ПРО РІДНІ МІСЦЯ?**

– Я родом з Херсонської області, Олешківського району. Зараз моє село під окупацією – село Козачі Лагері. Спогади про рідні місця... вони так гриють душу і так болять... Знаєте, в моєму селі вирощують найкращі огірки та помідори, я сама займалася цим з дитинства. Зараз рашисти тримають село в окупації, не дозволяють виїхати. Там у мене лишилася бабуся, їй 84 роки. Вона переживає вже другу війну. Зараз там дуже страшно: мало того, що небезпека затоплення, так і тривають постійні обстріли.

**– ЯК ПРИЙНЯЛИ РІШЕННЯ ПЕРЕЇХАТИ ДО РІВНОГО?**

– Насправді я не хотіла виїжджати, мій чоловік наполіг, щоб ми все-таки переїхали. Тепер розумію, що це було абсолютно правильним рішенням. В саме Рівне ми не планували переїхати. Спочатку нас прихистили в Хрінниках, там є база відпочинку "Маяк", яка приймала безкоштовно переселенців. Там були люди з Харківщини, Миколаївщини, Київщини. Після обстрілів, які ми пережили, життя у Хрінниках здавалося раєм. Там було дуже добре та комфортно, але сидіти без роботи й мати життя на паузі я не могла.

**– РОЗКАЖІТЬ, З ЯКОГО ЧАСУ ВИ ЗАЙМАЄТЕСЯ СТОМАТОЛОГІЧНОЮ ПРАКТИКОЮ?**

– Працюю я вже з 2009 року. В Херсоні мала своїх пацієнтів. Працювала і розвивалася, а потім нас прийшли "звільняти" рашисти, нелюди...

**– ХТО ВАМ ДОПОМІГ ЗНАЙТИ РОБОТУ В РІВНОМУ?**

– Я шукала роботу, й вирішили, де знайдемо роботу, там і будемо жити. Щиро вдячна Марічці, яка адміністратор бази, за те, що допомогла мені знайти роботу в Рівному, і так ми сюди потрапили. Ми взяли в оренду житло, влаштували дитину в садочок, де її радо зустріли, й почали тут нову сторінку життя.

**– ДЕ ВИ ПРАЦЮВАЛИ, ЯК ТІЛЬКИ ПЕРЕЇХАЛИ, І ЯК СТАВИВСЯ ДО ВАС КОЛЕКТИВ?**

– Мене взяли на роботу в стоматологію в готелі "Турист". Дівчата мене прихистили. Дуже допомагали, за що я їм без-



межно вдячна, бо висидіти без роботи було нереально. Бо жити за щось теж треба. Я вдячна колегам за те, що вони спочатку навіть давали мені своїх пацієнтів, бо я ж тут взагалі нікого не знала. А потім мені прийшла ідея написати пост у фейсбуці. Я його робила двічі. Це було дуже ефективно, і так напрацювала пацієнтів. Таким чином, завдяки соціальним мережам та рекомендаціям, я маю запис і маю за що жити.

**– ЯК ВИ ПОТРАПИЛИ ПІСЛЯ "ТУРИСТА" В КЛІНІКУ IDENT, ДЕ ПРАЦЮЄТЕ ЗАРАЗ?**

– Мене помітили й запропонували роботу в новій клініці IDent. Вона була нова, не було жодного лікаря, і я три місяці працювала на два заклади. А після трьох місяців обрала саме IDent. Тепер приймаю пацієнтів саме тут. У нас фантастичний колектив, який з легкістю ба без болю вирішить вашу проблему. Записуйтеся та звертайтеся, ми виконаємо свою роботу на такому рівні, щоб ви точно були задоволені.

**– СКІЛЬКИ ЧАСУ ВИ ВЖЕ У РІВНОМУ І ЯКІ ВРАЖЕННЯ ВІД МІСТА?**

– Місто класне, люди дуже добрі та чуйні. Було важко, бо мозок відчуває, що ці всі зміни не з твоєї волі. Я розумію, що ми тут вже більше року, але душа болить за рідний Херсон, за кожне місто. А у зв'язку з останніми подіями мій душевний стан взагалі не передати словами. Це рана на все життя.

**– ПРО ЩО ВИ ЗАРАЗ НАЙБІЛЬШЕ МРІЄТЕ?**

– Звісно ж – про перемогу. А ще моя мрія – поїхати ще хоча б на один день в Херсон. Щоб опинитися в рідних стінах...

**СТОМАТОЛОГІЯ IDENT**

м. Рівне, вул. Пластова, 27

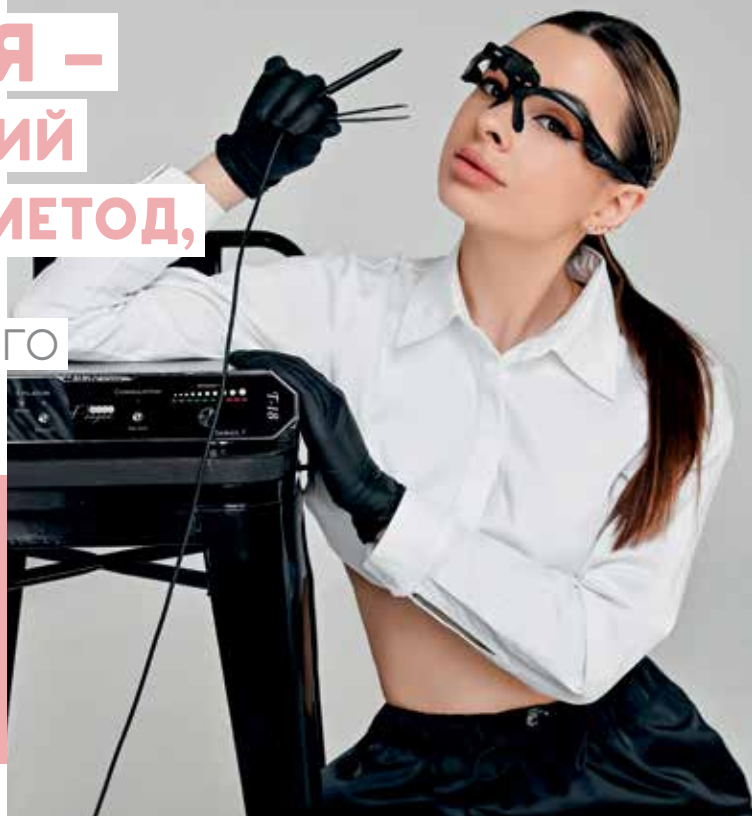
+38 096 190 43 30



# ЕЛЕКТРОЕПІЛЯЦІЯ – НАЙБІЛЬШ ДОСЛІДЖЕНИЙ І ПЕРЕВІРЕНИЙ ЧАСОМ МЕТОД,

ЩО ДАЄ ГАРАНТІЮ ПОВНОГО  
ВИДАЛЕННЯ ВСЬОГО НЕБАЖАНОГО  
ВОЛОССЯ НАЗАВЖДИ!

Зараз у Рівному є чимало майстрів, які виконують видалення волосся. Проте не так багато тих, хто має великий досвід у цьому, а ще використовують провідні методи, які дозволяють позбавитися небажаного волосся назавжди. Саме таким майстром з досвідом, з 2015 року, є Світлана ВАБИЩЕВИЧ. Саме з нею ми й поговоримо про особливості електроепіляції та її беззаперечні переваги.



– Свій шлях я починала з видалення волосся за допомогою воску і шугарингу. Далі, зваживши усі “за” та “проти”, залишила для себе єдиний метод й улюблений на той час – шугаринг. Постійно люблю рухатися вперед і завжди пізнавати щось нове. Саме так я знайшла для себе ще один метод видалення зайвого волосся – це електроепіляція.

Тепер він став моїм ще одним улюбленцем. Впевнена, що і ви про нього вже чули, але прагну познайомити вас з цим методом ближче.

Електроепіляція – це метод радикального видалення волосся. Суть методу полягає у впливі електричного струму безпосередньо на корінь волосини. Процедура проводиться за допомогою одноразової голки потрібного діаметра. Голка заводиться в фолікул на глибину залягання волоска. Далі на голку подається розряд електричного струму невеликої потужності, внаслідок чого відбувається коагуляція або хімічна реакція.

Електроепіляція діє на кожну окрему волосинку. Така ретельна обробка дозволяє видалити 100% волосся, незалежно від його структури, кольору, гормональних та інших аспектів! Це просто знахідка для власників світлого, тонкого, сивого та пушкового волосся.

Існує три основних методи електроепіляції: електроліз, термоліз, бленд. Особисто я обрала та використовую в своєму кабінеті саме термоліз. Це метод, під час якого волосок обробляється з допомогою змінного високочастотного струму. Перевагами перед електролізом є менше пошкодження тканин і менша тривалість обробки волосини. Але при цьому варто враховувати рівень зволоження шкіри: чим більш зволожена шкіра, тим ефективнішою буде процедура.

*Пробітіться по датах,  
цікавих фактах про електроепіляцію*

Вперше електроліз був застосований як метод видалення волосся у 1875 році американським офтальмологом

Чарльзом Майклом для видалення врослих вій.

У 1916 році Поль М.Крі винайшов мультиголкову техніку, об'єднавши 5 голки в одному апараті, що дозволило значно скоротити час виконання процедури.

У 1924 році було винайдено метод термолізу. Його запровадив французький лікар Анрі Бордьє. Метод став дуже популярним, оскільки скоротився час виконання процедури і знизилась її вартість.

У 1938 році був запатентований апарат, що поєднував обидва методи – електроліз та термоліз. Метод отримав назву “бленд”.

У 70-ті роки електроепіляція стала входити у програму навчання в медичних закладах. У той самий час з'явився метод “флеш”. Але було багато незадоволених цим методом – через його недостатню ефективність та високу травматичність.

У 1995 році почали з'являтися та набирати популярності апарати лазерної епіляції. Дотепер, як і тоді, лазерна епіляція приваблює клієнтів обіцянками безболісності, швидкості та видалення волосся назавжди.

Але у 2007 році організація FDA – американське управління санітарного нагляду за якістю харчових продуктів та медикаментів – затвердила електроепіляцію як єдиний метод видалення волосся НАЗАВЖДИ! А також заборонила виробникам лазерних апаратів рекламувати лазерну епіляцію як метод перманентного видалення волосся.

Рада була поділитись з вами інформацією щодо процедури електроепіляції.

Якщо хочете спробувати, я з радістю також поділюсь із вами своїми навичками майстра-професіонала в новій сфері електроепіляції та зроблю цю процедуру для вас максимально безболісно, ефективно та якісно. Впевнена, що ви точно залишитесь задоволені результатом вашої гладенької шкіри без зайвого волосся!

кімната краси  
*Зедфір*  
вул. Ак.Грушевського 23/3  
т.: +38 098 9 541 686  
+38 098 7 980 985  
@ svetlana\_samson  
@ zefir\_kk



# ЯК РОЗКРИТИ СВОЇ ТАЛАНТИ: ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

**Знайти власний шлях у житті, зрозуміти своє призначення – важливе завдання, яке стоїть перед кожним. І відшукати своє покликання набагато простіше, звернувшись до спеціалістів, які допоможуть точно визначити особисті можливості та підказати способи вдосконалення і особистісного зростання.**

Один із таких професіоналів – психолог, гештальт-психотерапевт, член “Національної психологічної асоціації” України, викладач кафедри психології, соціальної роботи та гуманітарних дисциплін Рівненського інституту Відкритого міжнародного університету розвитку людини “Україна” **Наталія ЮРКОВА**.

## **– ПАНІ НАТАЛІЄ, ЩО ТАКЕ ТАЛАНТ І ЧИ УСІ ЛЮДИ НАДІЛЕНІ ТАЛАНТАМИ?**

– Талант – це особливі природні здібності, які можна розвивати й поліпшувати завдяки навчанню та тренуванню. Переконана, що у кожного є таланти, однак не завжди є сприятливі умови, щоб їх реалізувати. Або, навіть, дізнатися про них. Та важливо знайти власне покликання і зосередитися на розвитку сильних сторін, щоб реалізувати свій потенціал і досягти успіху в обраній галузі. Обдарованість може проявлятися у найрізноманітніших сферах: музика, мистецтво, спорт, наука, література, технічні вміння та багато інших.

У всіх різні таланти, у кожного своє. І міра проявленості теж у кожного своя й залежить від різних обставин. У когось більш проявлені таланти, а хтось повинен докласти більше зусиль, щоб їх розвинути. Та слід усвідомлювати, що кожен може принести щось значне та важливе для світу. Якщо ви прагнете досягти успіху в улюбленій справі, то, звісно, необхідно розвивати свої здібності.

## **– ЧИ Є ЯКІСЬ ВІКОВІ ОБМЕЖЕННЯ, АБИ ВІДКРИТИ У СОБІ ТАЛАНТИ ТА РОЗВИНУТИ ЇХ?**

– У будь-якому віці можна відкрити для себе нові горизонти, навчатися чомусь новому. Один із найяскравіших прикладів – історія уже легендарного в США Гарланда Сандерса, відомого як Колонел Сандерс, який у віці 65 років заснував свою компанію KFC. Сандерс розвинув унікальну рецептуру курки та створив власну мережу ресторанів швидкого харчування, яка стала всесвітньо відомою і приносить прибуток й понині.

Лора Інглз, письменниця, відома своїми книжками для дітей серії “Маленький будиночок у прерії”, почала свою літературну кар’єру після 40 років. Після смерті свого чоловіка і фінансових труднощів, Інглз вирішила написати першу книгу. У майбутньому її твори стали дуже популярними, а серія “Маленький будиночок у прерії” – світовий бестселер.

Відомий актор Морган Фрімен почав свою акторську кар’єру в кіно у 50 років. Він став одним з найвідоміших акторів Голлівуду, граючи у різноманітних фільмах, таких як “Побачення з Шевінгтоном”, “Зелена миля”, “Години” та багато інших. Талант та харизма дозволили йому досягти успіху.



## **– РОЗКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, А ЯК ВІДШУКАТИ СВІЙ ТАЛАНТ ТА РОЗВИНУТИ ЙОГО?**

– Розкриття своїх талантів – результат саморозвитку, який вимагає самоаналізу та прагнення отримати новий досвід. Але є кілька підходів, які допоможуть. Наприклад, спостерігайте за своїми захопленнями, визначте, що у вас викликає ентузіазм, що справді надихає. Згадайте, ким ви мріяли бути в дитинстві, адже звідти теж можна взяти інформацію про ваші здібності та таланти. Можете звернутися до професіонала-психолога. І головне – вдосконалюйтеся! Постійно навчайтеся, будьте відкритими до нового, шукайте нові можливості. Не забувайте, що розуміння свого таланту – це процес, який може вимагати багато часу. Не поспішайте і не вимагайте від себе негайних результатів. Дозвольте собі розвиватися у власному ритмі.

## **– А ЯК ПСИХОЛОГ МОЖЕ ДОПОМОГТИ ЗНАЙТИ СВОЇ ТАЛАНТИ ТА СИЛЬНІ СТОРОНИ?**

– Справжній професіонал допоможе набагато ефективніше зрозуміти своє покликання, відшукати справді ваше місце у житті. Наприклад, я у своїй роботі завдяки різноманітним тестам та методикам можу допомогти дізнатися більше про ваші таланти та сильні сторони, а також таланти ваших дітей. Профорієнтація – один із напрямків моєї діяльності, я допомагаю знайти свої таланти, здібності та сильні сторони і зрозуміти, в якій професії їх можна реалізувати. Вчасне звернення до професіонала в галузі психології дозволить заощадити час, сили та гроші, побудувати своє щасливе майбутнє й майбутнє власних дітей!

**Наталія ЮРКОВА**

+38 068 921 71 70

📍 @psycholog\_yurkova

# РІВНЯНИ ДОВІРЯЮТЬ І ОБИРАЮТЬ "ВИНА СВІТУ"



**Що таке довіра? Що означає довіряти? Кожен точно може пояснити це по-різному, тож ось уже декілька років ми, "ВИНА СВІТУ", кожного дня дякуємо нашим гостям за те, що довіряють та обирають саме "ВИНА СВІТУ".**

"Вина Світу" – всеукраїнська мережа фірмових магазинів.

Ми займаємося імпортуванням алкоголю та гастрономії з усього світу. Товар у наших магазинах сертифікований. Тому ви можете бути впевнені у його якості.

Наш асортимент – це понад 5000 позицій.

Основа нашої продукції – це пряме постачання з різних країн світу. Імпортований нами товар виробляється у таких країнах, як Франція, Іспанія, Грузія, Португалія, США, Греція,

Чилі, Шотландія, Японія, Ірландія, Італія. Продукція ретельно відбирається. У магазинах "Вина Світу" представлені алкогольні напої на будь-який смак. Якісна продукція та демократична ціна, адже, поставляючи алкоголь безпосередньо від виробників, ми утримуємо доступні ціни.

Ми максимально підтримуємо українського виробника у всіх категоріях товарів.

В наявності є вина з автохтонних українських сортів винограду. Кондитерські вироби місцевих виробників. Великий асортимент сирів, ковбас та бакалії українського виробництва.

Цінуємо кожного клієнта і докладаємо всі сили для того, щоб придбання принесло вам радість. У нас працюють грамотні продавці, які регулярно підвищують кваліфікацію, тож точно зможуть задовольнити ваші рецептори.

У "ВИНА СВІТУ" є свої унікальні пропозиції, які доступні для усіх наших клієнтів!

Готові рішення на кожне ваше свято та подію – подарункові бокси з індивідуальним пакуванням, а ще подарункові сертифікати, аби подарувати можливість обрати самому!

Постійні клієнти отримують фіксовані знижки на весь асортимент та спецзнижки до Дня народження! Крім того, зайшовши до нас вперше, ви теж отримуєте бонуси у вигляді акційних пропозицій, дегустацій та зможете взяти участь у розіграші подарунків!

Ми працюємо для вас у дощ та в сніг, або коли немає світла! Тож є можливість замовити ДОСТАВКУ, зателефонувавши +38 (067) 641 76 70, або написати у наші соцмережі!

**До зустрічі у "ВИНА СВІТУ"!  
Створюймо смакові тенденції разом!**

**торговий дім  
ВИНА СВІТУ**

вул. Гагаріна, 186  
вул. Чорновола, 98а  
+38 067 641 76 70

Instagram: [vinasvitu\\_rivne](#)



## НАДМІРНЕ ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ ШКОДИТЬ ВАШОМУ ЗДОРОВ'Ю



Зберігайте спогади красиво

*Ваш фотограф Тетяна Новак*

ФОТОСТОРІНКА INSTAGRAM

[WWW.INSTAGRAM.COM/TETIANA\\_NOVAK](http://WWW.INSTAGRAM.COM/TETIANA_NOVAK)

+38 097 8545776

# Сім тисяч безкоштовних окулярів отримали мешканці Рівненщини

Згідно з даними ВООЗ, у світі майже 253 млн осіб мають проблеми з порушенням зору, 36 млн з них – незрячі. Понад 1,5 млн випадків захворювань очей, серед яких понад 300 тисяч випадків серед дітей, зареєстровано в Україні. 80% усіх випадків порушень зору можливо запобігти або вилікувати. Щоб зробити це вчасно, необхідно регулярно проходити огляд у лікаря-офтальмолога.

Саме тому церква “Христос є відповідь” у м. Рівному проводить благодійні акції – очні клініки, метою яких є безкоштовна перевірка зору, консультація лікаря та окуляри у подарунок. За сім років діяльності християнської громади на Рівненщині сім тисяч людей змогли безкоштовно перевірити свій зір й отримати необхідні окуляри.



Очні клініки проходять майже щотижня у готелі “Мир” в офісі церкви. За час проведення одного такого заходу лікар приймає від 45 до 60 людей. Переважно це люди похилого віку, ВПО, але й звертаються молодь та діти. Лікар терпляче та уважно вислуховує кожного пацієнта, проводить огляд і надає змістовні консультації. Команда церкви “Христос є відповідь” час від часу проводить очні клініки також у закладах освіти, будинках для людей похилого віку, в'язницях.

“Співпрацюю з церквою “Христос є відповідь” вже два роки. В основному наша робота полягає навіть не конкретно в перевірці зору і наданні окулярів, ми тут лікуємо ще й душі. Це набагато важливіше, тому що до війни люди приходили лише для перевірки зору. А нині, послухавши Слово Боже, вони до мене йдуть зі сльозами на очах. Тому що у кожного свій біль, про який вони нам розповідають. Є люди, які

приходять до нас по кілька разів, тому що їм сподобалося усе: як організатори спілкуються, ставляться до кожного і допомагають, чому ми звичайно безмежно раді. Значить, ми на своєму місці”, – розповіла лікар-офтальмолог **Войтюк Олена Олександрівна**.

Часто трапляються досить складні порушення зору. До прикладу, 52-річний чоловік потрапив в аварію ще в дитинстві й з того часу має проблеми. Дуже часто у людей похилого віку лікар діагностує початкові стадії катаракти, для лікування якої необхідне хірургічне втручання. Лікар Олена Олександрівна дає направлення до інших спеціалістів, які можуть допомогти з подібними проблемами.

Кожному відвідувачу очної клініки організатори намагаються приділити належну увагу. Окрім перевірки зору, волонтери церкви відповідають на запитання, консультують і надають поради. Також обов'язково пригостять



ароматним чаєм та смаколиками, подарують пізнавальний матеріал для читання.

“Не менш важливий момент, коли людина приходить і може розповісти про свій біль, отримати раду, молитву. У кожного свої проблеми: немає порозуміння з родичами, діти зловживають алкоголем або наркотиками. Люди чують Слово Боже і розуміють, що у Бога є вихід навіть з безвихідної ситуації”, – поділився **відповідальний за проведення очних клінік у м. Рівному Григорій Тищук**.

“Я записалася, щоб отримати окуляри. Мене дуже гарно прийняли, перевірили зір, безкоштовно дали окуляри. Я отримала хорошу консультацію лікаря і також рекомендації щодо очних крапель, які мені варто використовувати. Дуже дякую вам за все. Зараз стільки людей мають проблеми із зором, і ви кожному стараєтесь допомогти. Дуже гарну роботу робите”, – поділилася враженнями **пенсіонерка Тамара з м. Рівного**.

**ЯКЩО ВИ МАЄТЕ ПОТРЕБУ В ПЕРЕВІРЦІ ЗОРУ ТА ОКУЛЯРАХ, ЗВЕРТАЙТЕСЯ ЗА НОМЕРОМ ТЕЛЕФОНУ: 097-167-54-62. ЦЕРКВА “ХРИСТОС Є ВІДПОВІДЬ” З РАДІСТЮ ВАМ ДОПОМОЖЕ.**

Також, якщо ви почуваєте себе самотнім, у вас проблеми у стосунках з рідними, ви хочете звільнитися від залежності й маєте бажання, щоб за вас помолитися, запрошуємо вас на богослужіння в церкву “Христос є відповідь” щонеділі о 10:00 в МПК “Текстильник”. Тут за вас та вашу сім'ю помоляться служителі церкви, ви отримаєте мудрі поради на основі Слова Божого, разом будемо молитися за нашу Україну, щоб ця жорстока війна припинилася.

*Пресцентр церкви “Христос є відповідь”*

# Олег та Інна Вівсянники: Кожен лікар повинен пишатися тим, що в його силі – врятувати людину та надати їй другий шанс на життя

Подружжя Олега та Інни ВІВСЯННИКІВ – чудовий приклад того, як бути успішними та щасливими в сімейному житті й не зупинятися у професійному розвитку. Олег Михайлович – директор Департаменту цивільного захисту та охорони здоров'я населення РОДА. Лікар-хірург за фахом. Інна Володимирівна – лікар-кардіолог, лікар функціональної діагностики. Наразі працює лікарем-кардіологом у Центрі лікування складних розладів серцевого ритму Рівненської обласної клінічної лікарні.

## – ОЛЕЖЕ МИХАЙЛОВИЧУ, ВИ НАРОДИЛИСЯ У СІМ'Ї-ДИНАСТІЇ ЛІКАРІВ. ЯКІ ВИ ВБАЧАЄТЕ В ЦЬОМУ ПЕРЕВАГИ, АБО Ж НЕДОЛІКИ?

– Мені здається, коли є в кого запозичити досвід, то це очевидний плюс. У мене батько працював лікарем-невропатологом, головним лікарем Демидівської ЦРЛ. Зараз, на жаль, батька вже немає з нами. Мама й досі працює у лабораторії цієї лікарні. Дружина – лікар. Я вважаю, що, маючи таку опору, завжди можна розраховувати на мудру пораду. Застосовуючи досвід тодішніх лікарів та сучасні методи діагностики, зараз лікарі мають можливість віднайти золоту середину для покращення рівня своєї медичної кваліфікації та продуктивного надання допомоги.

У нас двоє дітей, і раніше я мріяв, аби мої діти теж одягнули білі халати. Проте, в нашої доньки розвинувся інший світогляд і вона обрала інший шлях до розвитку. Зараз Анастасія, старша донька, вже завершила перший курс навчання в Українському Католицькому Університеті за спеціальністю "Політологія". Ми повністю підтримали її вибір і раді бачити її щиро задоволення та радість. Щодо молодшого сина, то він навчається в школі, і поки рано говорити про майбутній вибір професії, але хто зна, можливо, він захоче продовжити справу своїх батьків. *(Посміхається.)*

## – ЯК СІМЕЙНА ПРАЦЯ ВПЛИВАЄ НА РОДИННІ СТОСУНКИ?

– О.В.: Дуже добре. Це об'єднує сім'ю, дозволяє рухатися в одному напрямку, всебічно удосконалюватись нам як фа-

хівцям. Мені цікаво більше знати про кардіологію, а дружині – про хірургію. Зазвичай, ми обмінюємось думками, часом дискутуємо. І якщо мені хтось скаже, що прийшов додому і забув про роботу – не повірю. Ми з дружиною обговорюємо не лише методи лікування, а й деонтологічні особливості спілкування з пацієнтами. Адже це теж впливає на саме лікування. І коли в сім'ї нормальний, правильний мікроклімат, то й на роботі ти спокійний, врівноважений та уважний до людей.

## – РОЗКАЖІТЬ ПРО СВОЮ СІМ'Ю, ТРАДИЦІЇ.

– О.В.: Сім'я у нас велика, дружна. Намагаємося частіше відвідувати батьків та близьких. Дозвілля зазвичай проводимо з братовою родиною. Нам подобається проводити вільний від роботи час разом та просто відпочивати. До війни полюбили подорожувати Україною. Наша Батьківщина сповнена прекрасними та дивовижними місцями, де можна познайомитися з цікавими людьми та дізнатися більше про культурні особливості кожного регіону.

## – ЧИ ІСНУЄ СЕКРЕТ СІМЕЙНОГО ЩАСТЯ?

І.В.: Є. Це взаємна повага. Не варто ставити свої інтереси в пріоритет. Основний секрет сімейного щастя полягає в умінні вислухати одне одного, підтримати та прийняти спільне рішення.

## – ЯКІ У ВАШОЇ РОДИНИ СПІЛЬНІ ІНТЕРЕСИ, КРІМ МЕДИЦИНИ?

О.В.: Ми з братом захоплюємося полюванням. Хоча не принципово отри-



мати трофей, важливіше відпочити на природі. Також я полюблюю займатися моржуванням, вже багато років ця справа дозволяє мені підтримувати здоровий спосіб життя, а також, певною мірою, заряджатися силами перед роботою. До речі, такий вид профілактики я перейняв від свого батька, який майже все своє життя розпочинав ранок з пірнання в холодну воду.

## – ТРУДНОЩІ ЗАГАРТОВУЮТЬ РОДИНУ?

І.В.: Так, неодмінно. Адже, коли є справжнє та щире кохання й взаємоповага, всі труднощі долаються легше. Необхідно навчитися пробачати одне одному якісь проступки, а також вміти забезпечувати сімейне щастя, яке для нас в пріоритеті. Не треба накопичувати та пам'ятати образи. Бо важко буде їх переносити на спині та на ногах. Жартую, але так воно в житті й відбувається.

## – ТА НАОСТАНОК, ПОБАЖАННЯ ЧИТАЧАМ ГЛЯНЦЮ "РІВНЯНИ" ВІД РОДИНИ ВІВСЯННИКІВ:

І.В.: Долучайтеся до допомоги нашим захисникам, дбайте про здоров'я і намагайтесь цінувати кожен мить життя! З вірою в Україну! Разом до перемоги!



КОНДИТЕРСЬКА “EMILY” –

**ВТІЛИМО ВАШІ  
НАЙСОЛОДШІ МРІЇ!**

**Солодощі – це короткий шлях до щастя. Кондитерська майстерність – це мистецтво, а кожен десерт – це маленьке диво, яке здатне перенести у світ солодких насолод. Про свої солодкі трудові будні розповідає для журналу “РІВНЯНИ” власниця та бренд-шеф кондитерської “Emily boutique cakes” Анна СТЕЛЬМАЦУК.**

**– АННО, ВІДКРИТТЯ ВЛАСНОЇ КОНДИТЕРСЬКОЇ – ЦЕ ВАГОМИЙ КРОК ВПЕРЕД. У НАШ ЧАС НОВІ СТАРТАПИ – СПРАВА ДОСИТЬ РИЗИКОВАНА. НЕ КОЖЕН ПІДЕ НА ТАКЕ. РОЗКАЖІТЬ, ЯК ВИ ПРИЙШЛИ ДО ТАКОГО РІШЕННЯ?**

– Я захопилася солодощами ще у дитинстві, коли залишалася у бабусі на канікули й ми щодня разом щось випікали. Ця любов переросла у бажання зростати та вчитися новому у цій справі. А після створення 28-кілограмового триповерхового торта, я зрозуміла, що кондитерська – це та сфера, де я бачу своє майбутнє.

Проект кондитерської планувався ще у квітні 2021 року, було створено концепцію та візуалізацію, але на заваді стала пандемія і задум довелось відкласти. Новим поштовхом до відкриття стало народження моєї донечки – маленької солодкої дівчинки, яка є моїм натхненням.

**– ЯК ОБИРАЛИ НАЗВУ ДЛЯ КОНДИТЕРСЬКОЇ? У МЕНЕ ОСОБИСТО ОДРАЗУ ПРОМАЙНУЛА НАЗВА ФІЛЬМУ “ЕМІЛІ У ПАРИЖІ” ... АЛЕ ВПВЕННА, У ВАС СВОЯ ІСТОРІЯ.**

– Емілі – саме так звати мою маленьку донечку. Назва кондитерської на її честь. Саме вона надихнула створити заклад у казковому мрійливому рожевому стилі. Ми навіть втілили в декорі кондитерської її улюблену іграшку донечки – жирафу. Знаєте, є “Аліса в країні чудес”, а в нас – “Емілія в країні солодощів”.

**– ЗАЗВИЧАЙ, КОЖЕН ЗАКЛАД І КОЖЕН ШЕФ МАЄ СВОЮ УНІКАЛЬНІСТЬ. А У ЧОМУ ВАША РОДЗИНКА? МОЖЛИВО, МАЄТЕ КОНДИТЕРСЬКИЙ БЕСТСЕЛЕР?**

– Наша унікальність в тому, що всі наші десерти – це власне виробництво. Вони пропрацьовані шефом виключно під нас. У нас немає класичної “Павлової” – у нас є “Фламінго”. Такого чизкейка, як у нашій кондитерській, ви не знайдете у жодному закладі Рівного. А кондитерським бестселером, перед яким неможливо встояти, є “Злиток Емілі”. У шоколадному корпусі ховається бісквіт з бананом та банановим компоте, а хрусткий прошарок з корицею та ганашем із молочного шоколаду додає неймовірного смаку.

Ми працюємо тільки з якісними продуктами й лише з перевіреними постачальниками.

Кондитерська “EMILY” – соціально орієнтований бізнес. Ми активно долучаємося до благодійних та волонтерських ініціатив. Ще до відкриття кондитерської я випікала великодні паски для військових, які перебували у Лимані, а також на лікуванні у медзакладах Рівненщини. Мої пасочки продавали на благодійному ярмарку “На Щасливому”, а вторговані кошти передали на потреби ЗСУ.



**– ЯК ОБИРАЛИ ЛЮДЕЙ У СВІЙ КОЛЕКТИВ?**

– Колектив кондитерської – це своєрідна “рожева” родина. Моя команда – це люди з досвідом. У нас працюють ті, у кого “горять очі” від кондитерської справи, хто поділяє наші погляди та цінності. І бармени, і баристи, і працівники на виробництві – усі проходили двомісячне навчання, а згодом відпрацювання. Щоб тістечко потрапило на вітрину, йому довелося пройти довгий шлях.

**– ВИ ТАКА ТЕНДІТНА. А ОТ СОЛОДКЕ ЛЮБИТЕ? ЯКИЙ ДЕСЕРТ ДЛЯ ВАС НАЙСМАЧНІШИЙ?**

– Я люблю всі наші солодощі. Я ж їх сама розробляю: від смакових якостей до зовнішнього вигляду. Жоден десерт не йде до клієнта без мого погодження. А особливо мені смакує шоколадний тарт. Це, знаєте, як шоколадний шоколад в шоколаді.

**– ДЕ МОЖНА СКУШТУВАТИ СОЛОДОЩІ З ВАШОЇ КОНДИТЕРСЬКОЇ?**

– Посмакувати неймовірними десертами можна, завітавши до ТРЦ Harry.Mall. Наш заклад неможливо не помітити – ми як магніт торгового центру.

У нас великий вибір десертів від незвичайної реалізації усім відомих до неперевершених авторських задумок. Кожен зможе знайти солодке для душі. Крім того, смаколик можна доповнити незвичною чашечкою кави або бокалом “Просеко”.

До речі, незабаром на мешканців Рівного чекає сюрприз – у місті з’явиться ще одна “смачна рожева” локація.

**Замовити авторський торт чи кенді-бар на ваше свято можна, зателефонувавши за номером телефону +38 067 266 12 21, або у нас в кондитерській.**

**EMILY**  
- BOUTIQUE CAKES -

ТРЦ Harry.Mall, вул. Бачинського, 5

+38 067 266 12 21

© emily.boutique\_cakes



# ТВОЯ КРОВ МОЖЕ ВОЮВАТИ

## ДОНОРІВ ЧЕКАЮТЬ

з понеділка по п'ятницю  
на вул. С. Бандери, 31.

## ПРИЙОМ ДОНОРІВ

з 8:00 до 12:30  
та з 13:30 до 14:30.

## СТАНЬ ДОНОРОМ

### Одна здача крові може врятувати три життя

Здавати кров можна  
кожні 56 днів.  
За рік можна 5 разів здати  
кров, а це –  
**15 врятованих життів!**



### Як стати донором крові?

#### ЗАВЧАСНО ПІДГОТУЙТЕСЯ:

- за 14 днів** ● виключити застосування антибіотиків
  - за 3 доби** ● не застосовувати аспірин та анальгетики
  - за 48 год** ● не вживати алкоголь
  - за 1 добу** ● не споживати: смажену, жирну, гостру, копчену їжу, молочні продукти, яйця, шоколад, банани, насіння
- повноцінно відпочити (сон 7-8 год)



### Як стати донором крові?

#### ПІДГОТОВКА У ДЕНЬ ЗДАЧІ:

-  взяти з собою паспорт
-  вранці поснідати легкою, але калорійною їжею з обмеженням жирів
-  впродовж дня пити велику кількість води
-  за 2 год до здачі не палити



### Як стати донором крові?

#### ЩО РОБОТИ ПІСЛЯ ЗДАЧІ КРОВІ:

- одразу** ● протягом 10 хвилин відпочити
  - через 2-3 год** ● зняти пов'язку з руки
  - протягом 2 год** ● утримуватися від паління
  - протягом 24 год** ● не керувати транспортним засобом
  - пити більше рідини
-  не піднімати нічого важкого рукою, з якої брали кров

**ТВОЯ КРОВ РЯТУЄ ЖИТТЯ!**



# ДЯКУЄМО ВАМ ЗА ЗАХИСТ НАШІ ГЕРОЇ!



*Лай Вас береже Бог!*

# МИСТЕЦТВО ФАРМАЦЕВТИКИ у рівненській аптеці музею

Відкриття унікальної аптеки музею у Рівному відбулося ще у березні 2020 року. Сьогодні у приміщенні однієї з найстаріших аптек міста, а саме аптеки № 3 ТДВ «Рівнефармація», діє наймолодший фармацевтичний музей в Україні. Про роботу незвичайного інтерактивного закладу для ВД «ОГО» розповіла Ольга Садовник – генеральний директор ТДВ «Рівнефармація».

## – ХТО СТАВ ІДЕЙНИМ НАТХНЕННИКОМ СТВОРЕННЯ МУЗЕЮ?

Відкриття аптеки музею відбулося з ініціативи мого батька, засновника ТДВ «Рівнефармація», заслуженого працівника Охорони здоров'я України Володимира Синяка, який присвятив своє життя роботі у сфері фармацевтики та зробив вагомий внесок у розвиток цієї галузі. Сьогодні різноманітні організації, що займаються аптечною справою, беруть за основу акціонування саме «Рівнефармації», вивчаючи структуру та вирішення організаційних питань.

Мій батько завжди мріяв, аби Рівне могло похвалитись таким цікавим інтерактивним закладом. У свою чергу я з дитинства була залучена у аптечне ремесло, оскільки народилася у сім'ї фармацевтів. Моя мама є провізор вищої категорії, тому моє дитинство проходило в аптеці, де я, будучи геть дитиною, потроху набиралась знань та досвіду. І ось, багато років потому мені випало втілити батькову ідею у життя, продовжити розпочату ним справу.

Ми розділяли мету щодо популяризації професії фармацевта, яка сьогодні успішно реалізовується. Багато учнів рівненських шкіл відвідують екскурсії у нашій аптеці, що, безумовно, впливає на їхній вибір майбутньої професії.

## – РОЗКАЖІТЬ, ЧИ ОСОБЛИВИ МУЗЕЙНІ ЕКСПОНАТИ.

У музеї вдало поєднано дух середньовіччя та сучасності. Аптечна лабораторія, старовинні відреставровані меблі, медичні інструменти минулих століть нарівні з сучасними лікарськими препаратами – дивовижно, чи не так? Усе проходить під пильним наглядом першого директора аптеки – єврея Юзефа, фігуру якого було виготовлено майстрами Рівненського драматичного театру.

На стендах представлено лікарський інструментарій та медичні прилади різного штибу: ступки, терези, ваги, колби, мензурки, штангласи. Є навіть сигнатура (копія рецепта лікаря), яка була виписана ще за часів Другої Речі Посполитої. У минулому



будь-яка заможна родина, прийшовши в аптеку, могла придбати ліки в індивідуальній упаковці з особливим маркуванням – з гербом та назвою.

У аптеці зібрана чудова колекція старовинних видань про історію та розвиток фармації. Зокрема, можна довідатись, хто та за яких умов у минулому працював у саме цій аптеці.

Серед експонатів також є 100-літній касовий апарат, завдяки якому не лише фіксували продаж препаратів, а й вели облік пацієнтів і відкривали кредити, а також пілюльні машини, з допомогою яких можна спробувати власноруч виготовити пігулки. Цікавим є те, що в аптеці можна знайти медикаменти, аби задовольнити потреби навіть найвибагливішого клієнта: «Пігулки для щастя», «Ліки від заздрощів», «Мікстура від нудної роботи».

## – ЧИ ЗМІНИЛАСЯ РОБОТА ТА ФУНКЦІЇ АПТЕКИ-МУЗЕЮ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ?

З початку війни ми провели багато благодійних акцій та безкоштовних екскурсій для внутрішньо переміщених осіб, військовослужбовців та їхніх сімей. Під час Шевченківських днів спільно з Рівненською медичною академією проводили вечір поезії. Ми тісно співпрацюємо з релокованими закладами освіти – наприклад, з Луганським державним медичним університетом. До речі, в аптеці-музеї ці ж заклади проводять лекції та практичні заняття. Окрім того, ми займаємось проведенням профорієнтаційної роботи зі школярами, проводимо культурно-просвітницькі зустрічі зі студентами. Словом, постійно у русі та розвитку.

*Вікторія Шевчук*



# ЧИТАЛЬНЯ НА «КАЛІДОРІ»

**Студія Калідор – дуже дивна і незвичайна назва. А ось історія виникнення проєкту – вельми проста, хоча починається вона, напевно, іще з часів мого дитинства.**

Я завжди, скільки себе пам'ятаю – любив читати. Здебільшого це була пригодницька література, фантастика, історичні твори. Але... було певне але.

Я із захватом читав цікавих мені авторів, повністю ігноруючи шкільну програму, а згодом і університетські програми. Мені було цікаве те, що я сам для себе таким цікавим визначав. Тому – хоч вся школа і знала, що Алексіюк читає, але саме з літератури я ніколи не отримував вище, аніж чотири бали.

Якось не міг себе примусити читати щось «на замовлення»

Свою любов до книг, зокрема до пригодницької літератури, я проніс крізь роки і завжди, у будь-яких життєвих ситуаціях, віднаходив час для книг.

Дуже хотів, аби і мої діти читали, тому у нас є сімейна традиція. Перед сном я читав з дітьми книги. Спершу з донькою, згодом і з сином, коли вони були маленькими, я читав щовечора обрані нами спільно твори.

Так ми познайомилися із Пітером Пенном, Тімом Талером, Мері Поппінс, Братами Лев'яче Серце та іншими...

Коли ж розпочалося повномасштабне вторгнення ворога до України, моя дружина і молодший син змушені були виїхати до Польщі.

Владислав дуже сумував за домівкою, за друзями і, звичайно ж, за мною. Ми спробували кожного вечора читати книги телефоном, проте через складнощі зв'язку та постійні тривоги – це не вдавалося зробити повноцінно.

І тоді, я почав записувати по одному розділу книги (ми тоді якраз знайомилися із світом Гаррі Поттера) і надавати змогу синові, прослухати його в будь-який час.

Скажу по секрету, адже ви пам'ятаєте, наскільки все було невизначено у перші дні лютого-березня, часом навіть виникали думки, що у найгіршому випадку моему синові залишиться від мене бодай голос на згадку.

Проте за два місяці моя родина повернулася, і я хотів вже припинити викладати записи, аж раптом виявилось, що мене слухав не тільки Владислав. На створеному мною каналі виявилось понад пів тисячі підписників, і вони вимагали продовження.



Так і з'явився ютюб-канал з аудіокнигами.

А щодо назви «Калідор», то все дуже просто. Пригадайте як нас вчили «знаходьтесь у безпечному місці під час обстрілів», я як і багато хто з українців – обирав коридор свого будинку. Відверто зізнаюся, що в житті послуговуюсь радше суржиком, аніж літературною мовою і з дитинства пам'ятаю, що у нас в селі часто вживали слово «калідор». Та й погодьтесь – назвати канал «Коридор» було б не так оригінально.

Десь до кінця серпня на каналі була вже тисяча підписників, і мій «Репертуар» розширився. З'явилися улюблені мною твори Стівена Кінга та Роберта Шеклі, книги Рея Бредбері та Говарда Лавкрафта.

Адесь у вересні почався новий етап. Мені почали писати і надавати дозвіл на озвучення сучасні українські автори. Це було дуже неочікувано і приємно. Мій канал став стартовим майданчиком для декількох авторів у якості аудіокниг. Наприклад Сергій Постолюкський і його книга «Ворог», Тарас Мельник (Сергій Тимофійко) та його містичний детектив «Темні символи», я записав вже близько двох десятків книг наших сучасників, українських письменників. І це дуже приємно для мене та потрібно для нас українців.

Адже в ЮТюбі та й взагалі у глобальному інтернет-просторі – української мови дуже мало. Все просто заповнила московитська мова. Будь-яку тему відкрийте в пошуку, і перші десять посилань, навіть за запитом українською – будуть виключно мовою країни-вбивць.

Тому – зупинятися не збираюся. Зараз, коли на каналі вже понад 15 тисяч слухачів з усіх куточків України та світу, я вже отримую пропозиції від інших активістів. Хтось пропонує власні книги, інші – власний голос для озвучення. Думаю, цілком можливо, що будемо створювати якийсь проєкт на кшталт аудіовидавництва, щоб молоді автори могли отримати майданчик для своїх творів, а талановиті читці чи актори, змогли подарувати слухачам свою майстерність.

Отож, цілком можливо, що Студія Калідор з часом переросте у щось значно більше. Але це поки, що лише плани. Головне зараз – перемогти у війні, а тоді... тоді можна буде і читати. Багато і з насолодою. Щодня по книзі, а можливо і більше.

Почуємось у наступному творі, до зустрічі – на Калідорі.

*Руслан Алексіюк*





# МИСТЕЦТВО АРОМАСТИЛІСТИКИ

**Аромати мають беззаперечний вплив на життя людини. Вони збуджують та заспокоюють, наповнюють енергією, мотивують. Відчуття певного аромату провокує емоційний сплекс різної сили.**

Разом із надзвичайно талановитими та досвідченими французькими парфумерами ми створили класичну та екстраординарну колекцію парфумів, які неодмінно стануть вашими улюбленими. Незвичайні ароматичні композиції викликають відчуття впевненості в собі, легкості та гармонії, а також пристрасі та дикості. Відкривайте ці унікальні ароматичні суміші для себе та насолоджуйтеся!

*Творець і власник бренду Prouvé  
Katarzyna Trawinska*

Вдало підібраний аромат підкреслить вашу індивідуальність та зробить ваш стиль унікальним та довершеним. Для цього ми беремо за основу найкращі ароматичні олії із Грасса – столиці світової парфумерії, які відрізняються чистотою, стійкістю та повнотою аромату. Вони відображають нашу пристрасі і любов до гармонійних, а головне – якісних ароматів.

У нашій колекції ви знайдете ніжні квіткові букети, спокливі та чуттєві пахощі, соковиті фруктові мікси та насичене амбре зі східними нотами. Завдяки багатій палітрі ароматів ви неодмінно підберете ідеальні парфуми для себе. Пориньте у яскравий світ різноманітних ароматів, які змінять ваше життя!





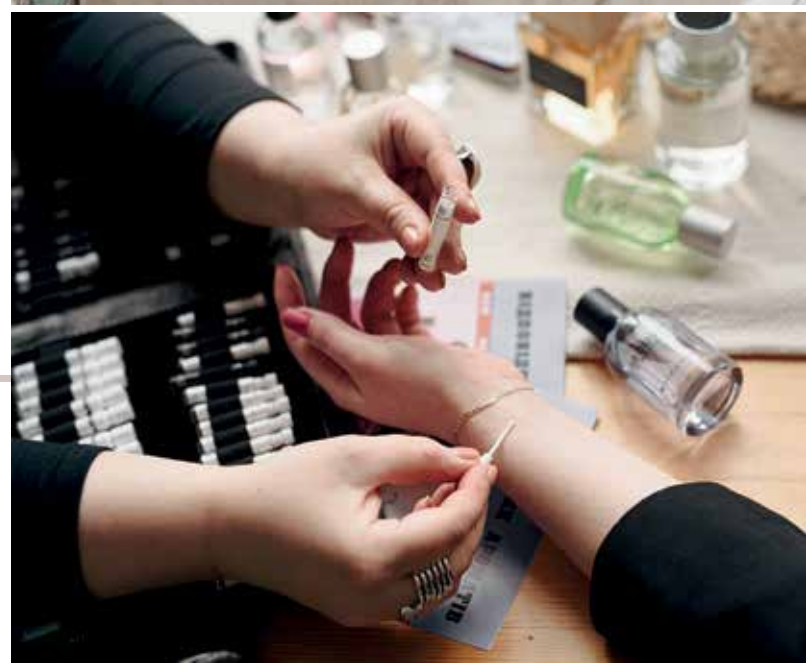
Вітаю! Мене звати Людмила, і я ваш ароматист. Працюю з популярними, яскравими та ніжними, а головне – якісними парфумами, які стануть чудовим доповненням вашого стилю. Якісне 100% співпадання по звучанню гарантовано. Виробництво у Польщі.

Мрієте про версійний відповідник таких світових брендів як Dior, Bulgari, Versace, Lancome, Chanel, Tom Ford, Tiziana Terenzi, Gucci? Тоді чекаємо на вас! Наша команда невтомних та позитивних дівчат – Юлія, Ірина, Анастасія та Тетяна – радо підберуть вам ідеальний аромат!

*Відгукі себе особливою!*

+38 096 688 69 27

© parfumes\_rv    © parfume\_prouve.rv



# ВИШИВАНКА – ОДЯГ НАЦІОНАЛЬНОЇ ЄДНОСТІ





**З давніх-давен одяг, складова зовнішнього вигляду людини, був беззаперечним єднанням з її внутрішньою сутністю. У минулому вбрання людини вказувало на її духовно-суспільну й соціальну приналежність. На щастя, українці не лише зберегли власну історію та народні традиції, а й продовжують відтворювати їх сьогодні, наповнюючи повсякденне життя новими, незвіданими досі сенсами.**

Погодьтеся, що для нас вишиванка – не просто одяг. Це щось дуже особливе, рідне, святе. Це автентичний символ, який пов'язує нас з нашими пращурами, формує українську ідентичність, робить нас унікальними. Це наша історія: мистецтво, релігія, побут.

Нині ми переосмислюємо культурні традиції минувшини. Робимо це обережно, відділяючи зерно від полови та від-

окремлюючи автентичність від шароварщини. Проте одне знаємо напевно – традиційна народна вишивка є невід'ємною складовою культурного надбання не лише України, а й усього світу.

«Носи вишиванку з Україною в серці!» до Всесвітнього Дня Вишиванки спільний проєкт курсу неформальної освіти «Юридична журналістика» Інституту права НУВГП, громадських організацій «ЛІТЕКО» та «Асоціація митців Рівненщини», фотографа Антоніни Матвійчук.

*Наталія Буцька*



**інститут права**  
**Institute of Law**

# ТАНЕЦЬ – ІСТОРІЯ ПОЧУТТЯ

Танцювати – значить стверджувати.  
Байярд Колл

Хореографія — це чаруюча мова тіла, яка об'єднує у собі грацію, силу, виразність і чуттєвість в одне неповторне творіння. Це можливість вмістити усе своє життя у єдиний момент, у особливу мелодію, у порух руки, зачепивши найглибші струни душі глядача. Крок за кроком, рух за рухом, хореографія втілює емоції, ідеї, таємниці історій, розповідаючи без слів про найглибші почуття людської душі.

Хореографія — це втілення краси і виразності через рух. Тому якщо Вам чи Вашій дитині не вистачає барв та різноманіття у житті, то саме час подумати про те, аби приєднатися до танцювального спортивного клубу VIP DANCE FAMILY.



Мистецтво танцю – це не те тільки майстерність і талант, величезна праця і бажання, але і можливість передати ті думки і почуття, що хвилюють зсередини. Інколи буває достатньо кількох рухів, аби висловити те, що можна вмістити на кількох аркушах паперу. Окрім того, танець – це чудовий спосіб потурбуватись про власне здоров'я, сприяти формуванню правильної постави та красивої будови тіла. За допомогою танцю можна навчитися володіти своїм тілом, контролювати дихання та рівновагу.

Чекаємо кожного на наших заняттях!

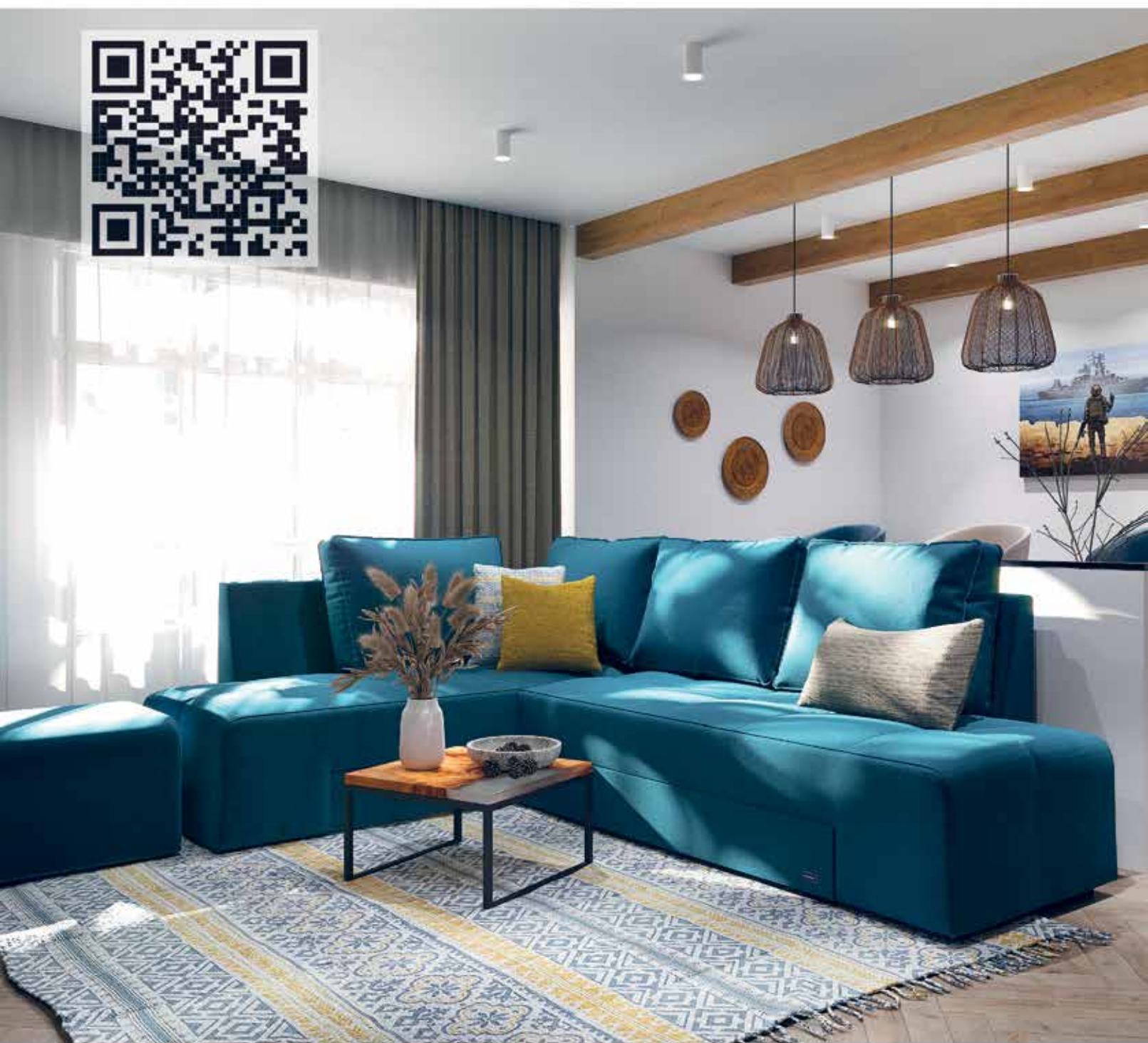
© @vip.dance.family

Ліна ЯКОВЧУК





**VENETO**



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

\* Тарифікація дзвінків згідно тарифів вашого оператора



SISTERS



## SISTERS - ПРОСТІР Б'ЮТІ РУТИНИ

Тут представлена косметика різних світових брендів: Medik8, Is Clinical, EVO, DSD de Luxe, Rated Green, CURLY SHYLL, Bravura, Cosmedix та інші.

Перевагою вважаємо індивідуальні консультації. Ми знаємо все про косметику і впевнені, що наш підхід змінить ваше відношення до догляду.



### ГРАФІК РОБОТИ:

ПН-ПТ з 10.00 до 19.00

СБ-НД з 11.00 до 17.00

м. Рівне, вул. Борисенка, 3





# СТВОРЮЮ СВЯТКОВІ ЇСТІВНІ БУКЕТИ

І ДАРУЮ ЕМОЦІЇ СМАЧНО

Майстерня їстівних букетів  
«ПРИВІТАЙ СМАЧНО»

м Рівне вул. Директорії, 5

+38 093 258 09 10

Марина

@ pruvitaismachno

Марина Привітай смачно





КВАЛІФІКОВАНА  
**ЮРИДИЧНА  
ДОПОМОГА**  
У РІЗНИХ ГАЛУЗЯХ ПРАВА

*Обирай професіоналів!*

**АДВОКАТСЬКЕ БЮРО  
ІРИНИ ПАШКЕВИЧ**

м. Рівне, вул. 16 Липня, 36, оф. 301-А

+38 068 421 78 91

+38 097 475 72 27

[iryna.advokate@gmail.com](mailto:iryna.advokate@gmail.com)