



РІВНЕНСЬКИЙ ЖУРНАЛ УСПІШНИХ ЛЮДЕЙ

для рівняч

РІВНЯЧНИ

№2 (39), 2024

**ІСУС ЗВІЛЬНЯЄ
ТА ЗЦІЛЮЄ ЛЮДЕЙ**

Тарас Сень



WINETIME

О Н О В Л Е Н Е М Е Н Ю Н А Ф У Д Х О Л І



вул. Щаслива, 1

Графік роботи:
Щодня з 10:00 до 22:00
Бронювання за номером:
+38 050 315 02 41

вул. Міцкевича, 32

Графік роботи:
щодня з 10:00 до 22:00
Бронювання за номером:
+38 095 260 86 36



НА ОБКЛАДИНЦІ:
ТАРАС СЕНЬ

Шеф-редактор
Віктор ДАНИЛОВ

Дизайн та верстка
Роман ЦВИНТАРНИЙ
Світлана ДЕРПАК
Сергій ШАГОФЕРОВ

Автори текстів
Ольга ЛІРНИК
Наталія ГОЛОДЮК
Олександр ШЕВЧУК
Вікторія ДЖУС
Ірина САВИЧ
Вікторія КРАСУЦЬКА

Коректор
Галина ЦУКАНОВА

Фотографи
Андрій ТИМКОВИЧ
Олександр БОГАТИР
Наталія ЯКИМЧУК
Ольга ГЕРАСИМЧУК

Рекламний відділ
Олена КОПИЦЯ
Світлана СТЕПАНЮК
Яна БАДИГА
Мирослава СТРОЧИНСЬКА

Засновник, видавець
ТОВ "Видавничий дім "ОГО"
33028, м. Рівне,
вул. Шкільна, 2

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

Свідоцтво про реєстрацію:
РВ 698/249-ПР
від 06.03.2018 року

Тираж відповідно до замовлення.



**СТЕЖТЕ ЗА НАМИ
У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ**



MY_RV_

ЩОБ НЕБЕСНОМУ ВІЙСЬКУ НЕ БУЛО СОРОМНО...

Інколи під ранок, коли не спиш, а так, трохи дрімаєш, мені здається, що всі ці події, які зараз з нами відбуваються – просто страшний сон... Здається, ще мить – і розплющив очі, витреш піт переляку з лоба і зрозумієш, що все жахіття було не насправді...

Але ти прокидаєшся, приходиш до тями, читаєш ранкові зведення про кількість жертв нічної атаки нелюдів і констатуєш – не сон, жахлива реальність...

І кожного Божого дня ти збираєш себе до купи від усіх цих новин, чуєш знову, як на майдані прощаються з захисниками, як під «Пливе кача» льотяться материнські сльози, і розумієш, скільки болю щодня доводиться усім пережити...

Здавалося б, мав би скласти руки, перестати боротися... Але саме цього хоче підступний ворог. А нам же наблизити перемогу, нам треба підтримувати тих, хто нас захищають, виховувати маленьких українців та берегти самих себе, як би це, на перший погляд, дивно не звучало...

І ти встаєш, йдеш на роботу, платиш податки, бо розумієш, що війну допома-



гає виграти й економічний фронт, вчить дітей ще більше любити рідну землю, радієш кожному донату, який вдалося зібрати, і плачеш від радості, коли можеш сказати: «Збір закрито».

Живеш життя, бо не знаєш, скільки днів тобі ще

написано в книзі життя. А ще робиш все для омріяної перемоги, живеш так, щоб Небесному війську ніколи не було соромно...

**Ольга Лірник,
творчий редактор
журналу «РІВНЯНИ»**

ПРОЄКТ «НЕСКОРЕНЕ РІВНЕ. МЕДИКИ»



професії, які рятують людські життя у період війни. Про історії бойових медиків на передовій. Про тих, хто тут, в тилу, зберігає здоров'я, відновлює порушені функції організму та допомагає адаптуватися до мирного життя. Це історії лікарів-практиків, які щодня лікують маленьких та дорослих пацієнтів та навіть під час повномасштабної війни доводять, що здоров'я українців у надійних руках.

Людина – професія – доля... Це те, про що розкажемо вам у рамках проєкту.

ПАРТНЕРИ ПРОЄКТУ: Ресторан MARMALADE, Олександр НЕСТЕРЕНКО, Катерина ДЕНИСЕНКО.



Вони не готові жертвувати якістю та натуральністю, щоб отримати прибуток. Вони називають покупців Своїми Людьми та пишуться, тим, що не збираються зупинятися на досягнутому, а тільки стають кращими для своїх клієнтів. Про історію Ferma Brata, роботу під час війни та амбітні плани говоримо з Юлією Коваль, співзасновницею бренду Ferma Brata.

– FERMA VRATA: З ЧОГО ВСЕ ПОЧИНАЛОСЯ?

– Почалося все дуже випадково і спонтанно... Проста розмова у колі друзів розпалювала бажання і рішення спробувати себе у фермерстві. З 2018 року ми знайомились з аграрною сферою. Далі була стара діюча ферма на Поліссі із середнім надіємось 7 л молока на голову, яку ми досі реконструюємо. Це унікальне місце – в селі Поляни біля поліських лісів та озер на Рівненщині, у якому проживають чудові й працьовиті люди.

Цілі покоління працювали у колгоспі і зараз продовжують свою працю з нами. Ми створили команду однодумців, і основне, робимо «ставку» на молодь. Для нас важливо, щоб лишалися в Україні поряд зі своїми сім'ями, працювали та розвивали нашу країну.

Уже з 2021 року поступово збільшували поголів'я корів. Спершу 90 тільних зі Словаччини. Це було дуже відповідально і хвилююче. Вся команда переймалася за кожну вагітну корівку. Все пройшло добре. Вони доїхали, адаптувалися. Далі приїжджали корівки з Чехії та з Тернополя.

FERMA VRATA: ПРИНЦИПОВО – НАТУРАЛЬНІ

І тут почалася наша історія екстрамолока і крафтового виробництва. Ferma Brata – одне з 30% підприємств в Україні, яке виробляє молоко "Екстракласу", у нас, до речі, воно краще за дозволені стандарти у два рази, чим дуже пишаємось. І ми відчули, що обов'язково маємо познайомити українців з нашим молоком. Тому почали розливати охоложене молоко, і власним транспортом розвозили по м. Рівненю. Далі отримали зворотний зв'язок від клієнтів і зрозуміли, що потрібно масштабуватися. Був запит на молочні продукти. Тож ми вирішили спробувати себе у крафтовому виробництві та поступово почали виробляти натуральну молочну продукцію: кисломолочний сир, сметану, деякі види м'яких сирів і звісно наше молоко "Екстракласу".

Наразі на фермі перебувають близько 700 корів, телят та бичків. З них – 330 дають молоко. Ми реконструювали старе приміщення і побудували там молочний цех за системою НАССР.

– ЧОМУ САМЕ ТАКУ НАЗВУ ОБРАЛИ ДЛЯ СВОГО БРЕНДУ, ЯКА ЙОГО ІСТОРІЯ?!

– Все дуже просто... Назву придумала одна з доньок двох братів, коли ми зібрались за сімейними недільними розмовами і брейнштормили аркуш у клітинку, списаний пропозиціями з назвами.

– В ЧОМУ ВАША РОДЗИНКА І ЩО НАЗВАЛИ Б СВОЮ УНІКАЛЬНОЮ ПРОПОЗИЦІЄЮ?

– Наша унікальна родзинка у нашій принципівій натуральності. Молочні продукти – це виключно наше молоко "екстракласу", закваски, натуральні ферменти, сіль, спеції і трави. Хліб – виключно на живій заквасці, традиційний.





Солодка випічка – на нашому маслі та молоці) ніякого маргарину. Радіємо, коли наші гості беруть для першого прикорму своїм діткам нашу рікоту, кисломолочний сир. Радіємо, коли читаємо захоплені повідомлення у соцмережах, коли чуємо наживо ці дуже цінні відгуки від наших своїх (так ми називаємо наших Людей, Гостей), розуміємо, що рухаємось у правильному напрямку.

- ВІЙНА ЕКЗАМЕНУЄ ПІДПРИЄМЦІВ, ЗАВДЯКИ ЧОМУ Й НАДАЛІ УСПІШНО ПРАЦЮЄ ВАШЕ ПІДПРИЄМСТВО?

– Початок війни кинув дуже багато викликів, особливо розрив постачання кормів, ветпрепаратів та інших важливих товарів для діяльності ферми, втратили багато роками напрацьованих контрагентів. Та ми з цим справились та адаптувались. Перевели підприємство у режим військового стану: фактично тут живемо і працюємо.

Перед початком повномасштабної війни запустили цех, почали варити сири. Звісно, перший місяць повномасштабного вторгнення ми причаїлися, але потім зрозуміли, що не маємо права відступати. І вже у квітні 2022 відкрили першу крафтову крамницю наших принципово-натуральних молочних продуктів у м. Березне. Значно розширили асортимент. Тепер виробляємо масло і маслянку, халумі, адигейський сир, наш фірмовий кисляк, моцарелу, сулугуні, кварк, вершки і ще багато крафтової молочки. Також сирники, налисники, вареники та інші страви, над якими працює наша команда.

У нас дуже класна команда, які люблять свою справу і працюють з любов'ю. Також ми вміємо слухати й чути наших клієнтів. Ми ніколи не поступаємося якістю. Для нас важливо зберігати натуральність. І ніякі умови не примусять нас поступитися цим заради довшого терміну зберігання чи інших показників. Чого тільки варті наші найсирніші сирнички, де на кілограм сиру лише одна ложка борошна.

Ми намагаємось передавати максимально домашню й турботливу атмосферу у наших крамницях. Тому наші гості перетворюються на наших друзів і приходять в наші крамниці, як до добрих знайомих. Затишна атмосфера і якісний продукт – це запорука успіху. Ми відповідальні за людей, які у нас працюють, за продукт, який робимо. Це все загальний сенс бренду і успіху.

- ВАШ БРЕНД ЗРОСТАЄ ПОПРИ ВІЙНУ, ЗНАЄМО, ЩО У ВАС БАГАТО ПЛАНІВ ТА ІДЕЙ?

– Ми ні разу не думали про те, щоб зупинитися. Якщо вже почали, то маємо продовжувати і зростати. Тож, зараз у планах, звичайно, масштабуватися. Наприклад, збільшили площі під посів кормових культур, щоб забезпечити продовольчу, кормову безпеку і менше залежати від зовнішніх факторів.

Плануємо збільшити поголів'я на 10-15%, а отже, зможемо виробляти для наших своїх ще більше смачної та якісної продукції. Хочемо також задовольнити прохання наших Клієнтів з інших районів Рівного, Рівненщини та України і відкрити нові фірмові крамниці.

- ЯКІ САМЕ МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ ВИ ПРОПОНУЄТЕ СПОЖИВАЧАМ?!

– Загалом це традиційні молочні продукти: непастеризоване молоко (живе, справжнє, безпечне і корисне), кисляк (топ наших продажів після молока), маслянка, сироватка, сепараторна сметана, сир кисломолочний, із сирів – це фантастичний халумі (сир для гриля та смаження), моцарела, сулугуні, страчателла, сніданкові сири, адигейський, вершкове і топлоне масло.

- НА САЙТІ БАЧИЛА, ЩО FERMA BRATA ЦЕ ТЕПЕР НЕ ЛИШЕНЬ МОЛОЧКА, А І ВИРОБНИЦТВО НАПІВФАБРИКАТІВ, ЯКИЙ АСОРТИМЕНТ МАЄТЕ?!

– Насправді ми давно виробляємо ручну ліпку. Це вареники і пельмені на заварному тісті, картопляники, найсирніші сирники і налисники, як солодкі, так і солоні, голубці.. із новинок це соковиті чебуреки.

Також з квітня місяця ми запустили пекарню і випікаємо хліб на живій заквасці, випікаємо солодку випічку на нашому маслі на молоці. А ще....) радуємо наших гостей смачним меню, яке для нас розробив шеф-кухар ресторану "100 років тому вперед" Євгена Клопотенка. До речі, ми вже майже два роки відправляємо для ресторану Євгена наші молочні продукти, тому до відомого на увесь Світ українського борщу подається наша сметана Ferma Brata.

- ЗАРАЗ УСІ НАМАГАЮТЬСЯ ЕКОНОМИТИ НА ВИРОБНИЦТВІ, АДЖЕ ВСЕ ЗРОСТАЄ В ЦІНІ?! ЧИМ ГОТОВІ ПОЖЕРТВУВАТИ ВИ В ПРОЦЕСІ ВИРОБНИЦТВА?!

– Два роки ми повертаємо довіру Людей до натуральної молочної продукції. Кожен день! І цей шлях надзвичайно важкий та складний! Тому нічим, абсолютно нічим не готові жертвувати.

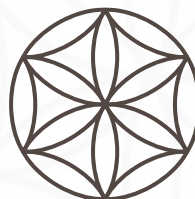
- У ЯКИХ МІСТАХ РІВНЕНЩИНИ Є ВАШІ КРАФТОВІ КРАМНИЦІ І ЯКІ ПЛАНИ НА МАЙБУТНЄ, ЧИ Є ІДЕЯ РОЗШИРИТИ МЕРЕЖУ?!

– Перша крамниця, яка відкрилась на початку війни розташована у місті Березне, неподалік від ферми та виробництва, що у Полянах. Друга – у місті Костопіль. Далі відкрили у місті Рівне поступово три крамниці.

Наші Свої хочуть бачити нас і у Львові, Дніпрі, і в Одесі, і в Житомирі, в Ірпені, що на Київщині, і у столиці. Нас знають та люблять у цих містах, адже щотижня туди відправляються з інтернет-крамниці наші молочні продукти і навіть хліб. Тому в планах – летіти!

- ЧИМ ЩЕ ДИВУВАТИМЕТЕ ВАШИХ СПОЖИВАЧІВ?

– Загалом плануємо рухатися в бік розширення молочної продукції. Збільшити обсяги виробництва масла, яке наразі у дефіциті, бо його дуже люблять наші клієнти. Хочемо запустити лінійку йогуртів. Продовжуємо знайомитись і товаришувати з такими ж принциповими фермерами та виробниками українського крафту, щоб розміщувати найкращі продукти на полицях наших крамниць. Адже впевнені, якість та натуральність – це те, що потрібно кожному українцю! Цим і хочемо ділитися.



+38 067 131 03 31

www.fermabrata.ua

f fermaBRATA

@ferma_brata

ІСУС ЗВІЛЬНЯЄ ТА ЗЦІЛЮЄ ЛЮДЕЙ СЬОГОДНІ

ПАСТОР ТАРАС СЕНЬ РОЗПОВІДАЄ ПРО БОЖІ ЧУДЕСА ЗА 23 РОКИ В СЛУЖІННІ

ЧОМУ Я ПЕРЕКОНЛИВО ПРОПОВІДУЮ ПРО ІСУСА ХРИСТА В УКРАЇНІ ТА ЗА КОРДОНОМ?

Є дві основні причини, чому я це роблю. Перша – я переконався на власному досвіді, що є Бог, Який має силу, Який над усім, Який робить чудеса. Бог багато чудес робить у моєму житті. Друга причина – я переконався у тому, що все написане в Біблії – це абсолютна правда. За кожним словом в Біблії стоїть Господь Бог, Який виконує сказане Ним.

БІБЛІЯ ПРО ЗЦІЛЕННЯ

У Біблії, у книзі пророка Ісаї, записані пророчі слова про Месію Ісуса Христа, про те, як Він добровільно і заради чого страждатиме. Написано так:

“Направду ж Він немочі наші узяв і наші болі поніс, а ми уважали Його за пораненого, ніби Бог Його вдарив поразами й мучив...” (Біблія, Іс. 53:4).

Також написано, що Христос постраждав за наші гріхи та беззаконня. Щоб ми мали мир з Богом, Він був жорстоко покараний:

“А Він був ранений за наші гріхи, за наші провини Він мучений був, кара на Ньому була за наш мир, Його ж ранами нас уздоровлено!” (Біблія, Іс. 53:5).

Біблія говорить, що Христос уже взяв на Себе наші немочі й хвороби. Це означає, що є зцілення в Бога для людей, які вірять в Нього.

Коли Христос перебував в тілі на цій землі, Він зцілював людей від хвороб, звільняв від злих духів. Життя людей змінювалося, бо Христос приносив свободу. Також Слово Боже каже нам: “Ісус Христос учора, і сьогодні, і навіки Той Самий!” (Біблія, Євр.13:8). Цей текст нам говорить, що Христос як міг зціляти, милувати, рятувати понад 2000 років тому, те ж саме Він може робити й сьогодні.

Нині маємо багато хворих людей, бо хвороби поширюються з неймовірною швидкістю та змінами. Але над кожною хворобою є Бог, перед Яким вона безсила

Для того, що отримати зцілення, потрібно мати живу віру в Бога. Людина має чекати допомоги від Христа і, відповідно, наблизитися до Нього. Бо від Ісуса Христа сходять сила, яка зцілює людей.

У Біблії написано, що одного разу Ісус проповідував і з Нього сходила сила на людей і зцілювала їх: “Увесь же народ намагався бодай доторкнутись до Нього, бо від Нього виходила сила, і всіх вздоровляла” (Біблія, Лк. 6:19).

Коли сьогодні люди з вірою приходять до Христа, то отримують силу для зцілення. За 23 роки служіння пастора євангельської церкви я бачив багато чудес як у моєму житті, так і в житті інших людей.

ЛІКАРІ СКАЗАЛИ, ЩО ЗАЛИШИЛОСЯ ДВА МІСЯЦІ...

У мене є друг, з яким ми разом навчалися у Київському Біблійному інституті. Під час навчання у нього виявили хворобу.



Віталій Ликов з дружиною

бу. Коли Віталій не приїхав з весняних канікул, ми з друзями почали молитися за його зцілення. Пізніше він приїхав і свідчив про те, що Бог зробив у його житті.

Довший час Віталія турбував біль у шлунку та відсутність апетиту. Мама змусила його пройти обстеження. Після ретельного обстеження лікарі виявили злоякісну пухлину при вході у шлунок діаметром 5-6 см і наголосили, що йому залишилося жити два місяці... За декілька років до цієї ситуації рідна сестра Віталія померла від раку. Мама була християнкою, а тато – переконаним атеїстом. Але, почувши про хворобу єдиного сина, чоловік стривожився і почав молитися Богові.

Віталій поїхав до пастора церкви, який молився за зцілення людей. Той сказав йому: “У тебе є два варіанти. Або ти помираєш через два місяці. Або починаєш вірити, молитися і чекати зцілення від Бога”. Віталій обрав другий варіант, бо був впевнений, що “ранами Ісуса Христа він уже зцілений від страшної хвороби”. Чоловік молився, постився і довіряв Богові усім своїм серцем. У певний момент він відчув неймовірне полегшення у своєму тілі й зрозумів, що Бог зцілив його!

Віталій навіть не хотів їхати на обстеження, але на прохання мами звернувся до лікаря. У ході обстеження було виявлено, що шлунок повністю здоровий. Лікар був шокований і сказав, що тільки Господь Бог міг зробити таке чудо. Тому що хвороба була підтверджена і не могла зникнути сама по собі.

Коли Віталій потрапив до іншого лікаря, то той сказав йому, що в нього стінки шлунка, як в малі дитини, й дуже дивувався з діагнозу. Віталій свідчив лікарю про те, що Господь зцілив його від невиліковної хвороби. Лікар погодився, що тільки Бог здатен таке зробити.

БОГ ЗЦІЛИВ ВІД РАКУ!

Хочу розповісти ще один випадок, який трапився у церкві “Христос є відповідь”. Молодий чоловік Олександр, який за-

ймався професійним спортом, покаюся і почав відвідувати богослужіння. За декілька років до спортивної кар'єри Олександр приймав ліки для того, щоб нарощувати м'язи.

Після одруження чоловік спорт залишив. Але його почав турбувати частий біль у грудях. Після обстеження лікарі встановили, що в грудній клітці чоловіка знаходиться пухлина. Звичайно, що така новина спантеличила молоду сім'ю, але Олександр відразу попросив, щоб ми молилися за нього у церкві.

Через деякий час Олександру необхідно було зробити операцію. Але перед цим лікар вирішив зробити ще одне обстеження, у ході якого було виявлено, що пухлина зникла. Бог через молитву зробив чудо і вилікував Олександра від невиліковної хвороби!

БОГ ЗЦІЛИВ ВІД БЕЗСОННЯ!

Одного разу в Африці я проповідував і разом з місцевими служителями молилися за звільнення людей від депресії, думок про самогубство, безсоння та інших нав'язливих станів. Жінка, яка вже довгий час страждала від безсоння, вийшла, щоб за неї помолитися. У цей момент я зі сцени молився, щоб Бог повертав людям здоровий, нормальний сон. Ця молитва відбулася на другий масштабного євангелізаційного зібрання – крусейду. На четвертий день ця жінка вийшла і розповіла, що після молитви вона уже дві ночі спокійно спить. Господь Бог звільнив її від безсоння.

КОЖНЕ ЗЦІЛЕННЯ – ЦЕ ПІДТВЕРДЖЕННЯ ТОГО, ЩО БОГ ЖИВИЙ!



За три роки я майже 40 разів проповідував Слово Боже на великих стадіонах перед багатотисячними натовпами. І майже кожен раз я молився за зцілення, закликаючи людей вірити у те, що Ісус живий і сильний допомагати та зцілювати від будь-якої хвороби й звільняти від усього, що руйнує життя. Ми чули багато свідчень від людей, які розповідали, що Бог зцілив очі, хребет, ноги, шлунок й інших багато чудес відбувалося.

Усі ці зцілення – це підтвердження того, що Бог живий і усе, що написано в Біблії – абсолютна правда. Бог стоїть за кожним словом написаним у Біблії.

Сьогодні багато людей, маючи певні проблеми, не знають, до кого йти за допомогою. Дуже часто вони звертаються до різних окультичних практик та йдуть до екстрасенсів, до цілителів, які не Божими методами намагаються допомогти, хоча можуть прикидатися християнами. Але, на жаль, подібне не приносить людині жодної користі, а навпаки – добряче нашкодить. Звертатися до окультизму – це так само, як загнати себе у пастку, з якої дуже важко вибратися.

Нам важливо будувати свою віру через читання Слова Божого, слухаючи здорову Божу науку. Свідчення Божої чудесної допомоги в житті людей зміцнює нашу віру в те, що Бог живий і реальний в житті кожної людини. Тому раджу кожному усім своїм серцем звертатися до Бога у молитві, також читати Біблію, тому що в ній є відповіді на всі запитання, вона наповнена силою Святого Духа. Через слова Біблії Бог дає звільнення та зцілення. Слова Біблії змінюють життя людей.

БОГ ПОВЕРНУВ ЗДОРОВИЙ ЗІР!



Декілька років тому церква “Христос є відповідь” у м. Рівне проводила молитву за зцілення. Чимала кількість людей прийшли, щоб служителі за них помолитися. Мені запам'ятався один випадок. Жінка похилого віку мала серйозні проблеми із зором. Після молитви, коли вона повернулася додому, то відчувала, що зір значно покращився і вона має змогу навіть читати без окулярів.

БОГ ЗВІЛЬНЯЄ ВІД ДЕМОНИЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ!

За 23 роки служіння пастора церкви я багато разів молився за людей, які були одержимі злими духами. Не всі люди навіть знали, що перебувають під впливом нечистих сил. Але це проявлялося у тому, що декотрі страждали від депресії, інші жили у постійному страхі, інших мучили думки про самогубство та різні життєві негаразди. З Божою допомогою я бачив багато звільнень з демонічного впливу. Ось декілька з них.

Одного разу до мене приїхали чоловік та дружина на молитву. Жінка страждала від депресії, не один раз намагалася вчинити самогубство. Хоча у неї були всі умови для щасливого життя. Депресія повільними темпами забирала у неї життя.

Коли ми почали молитися, то виявилось, що вона має нечистого духа. Був час, коли ця жінка часто зверталася до різного роду цілителів та ворожок, нібито за допомогою. У результаті цього вона потрапила під демонічний вплив. Коли ми молилися за неї, то депресія і думки про самогубство зникли.

БОГ ЗВІЛЬНИВ ВІД ПАНІЧНОГО СТРАХУ!

Якось я молився за жінку, яка мала багато різних страхів. Після розмови з нею склалося таке враження, що вона боїться всього і всіх. Але, як виявилось, жінка була сильно пов'язана з окультизмом. До того ж її бабуся займалася чаклунством. Тому родово прокляття перейшло і на життя цієї жінки. Також вона дивилася фільми жахів. У результаті всього цього нечисті духи заволоділи її життям.

Коли жінка прийшла в церкву і почула про Христа, то покаюся у своїх вчинках і відреклася від усього окультичного. Ми молилися за неї, й Бог дав звільнення від нечистих духів. Сьогодні ця жінка живе повноцінним, щасливим життям.

БОГ ЗЦІЛЮЄ МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я!

Також хочу сказати, що у Бога є сила зцілювати ментальне здоров'я. Нині в Україні дуже багато травмованих людей через війну. Наслідки цієї жорстокої боротьби відчуває ледь не кожен українець. І якщо ми не бачимо зовнішніх ознак посттравматичного синдрому, то в серці людини можуть відбуватися страшні процеси. Коли людина шукає Бога, молиться, підкоряється Божому Слову, то тим самим відчиняє двері для Божої благодаті й сила Бога буде зцілювати дух, душу і тіло. Бог ніколи не запізнюється! Він завжди приходить вчасно. Там, де людина безсила, Бог може зробити Своє чудо і зцілити, звільнити, врятувати й дати по-справжньому щасливе життя! Тому шукайте Бога усім своїм серцем!

ЩО ПОТРІБНО ДЛЯ ТОГО, АБИ ОТРИМАТИ ЗЦІЛЕННЯ ТА ЗВІЛЬНЕННЯ?

Для всіх людей, які хворіють або перебувають у депресії та інших нав'язливих станах, які спустошують життя, я рекомендую почати шукати Бога. Але шукати усім своїм серцем. Найперше – через читання Біблії. Шукайте Бога у молитві – просіть прощення за всі гріхи й благайте про допомогу. Також обов'язково відвідайте богослужіння. Як пастор, я запрошую вас щонеділі о 10 год. на зібрання церкви «Христос є відповідь», які відбуваються у міському палаці культури «Текстильник». Приходьте, щоб послухати Слово Боже, разом помолитися – і ваша віра буде зростати. Господь буде змінювати ваше життя

й впливати на вас Своєю силою. Ваше життя буде ставати кращим, якщо ви будете будувати стосунки з Богом.

Якщо Вам потрібна консультація пастора, звертайтеся за номером: +38 096 301 1371.

Церква «Христос є відповідь» запрошує на богослужіння: щонеділі о 10:00 у МПК «ТЕКСТИЛЬНИК», м. Рівне, вул. Червонія, 6.

Ви зможете почути Слово Боже, християнські пісні, помолитися за Україну, отримати консультацію служителів. На богослужінні помоляться за Вас та Вашу сім'ю. Будемо раді бачити Вас, разом молитися та благословляти Вас!

З молитвами про вас, пастор Тарас Сень



Більше цікавої та корисної інформації Ви можете дізнатися на сторінках соціальних мереж Мисії та церкви «Христос є відповідь»:



Сайт церкви «Христос є відповідь»: cita.rv.ua
Консультація пастора: +38 096 301 13 71

НАШЕ ЗАВДАННЯ – СЛУЖИТИ БОГОВІ Й ЛЮДЯМ

Від часу заснування церкви «Христос є відповідь» у м. Рівне і донині християнська громада займається активною благодійною діяльністю. Деякі напрямки служіння особливо приємні для рівнян.

Зокрема це стосується поїздок в Карпати, яких церква уже провела 35. Кожного разу такий відпочинок організовується першочергово для тих, хто з тих чи інших причин не може собі цього дозволити. Церква надає можливість відпочити

безкоштовно для дітей-сиріт, дітей з багатодітних сімей, дітей військовослужбовців, внутрішньо переселеним особам, захисникам та захисницям України.

Нещодавно відбулася чергова поїздка. 65 людей, серед яких багато вимушених переселенців з Харкова, Бахмута, Лиману, Слов'янська та інших міст Донбасу упродовж п'яти днів відпочивали в Яремче. Також були діти зниклих безвісти військовослужбовців і дружина зниклого безвісти захисника. Був зі своєю сім'єю військовий, який пережив важке поранення у боях на Донбасі.

Кожен день був активним та насиченим різними подіями: екскурсії по неймовірних місцях зеленої перлини України, спілкування в домашній атмосфері, вікторини, зібрання, де усі разом молилися і слухали проповідь Євангелія.

Це, свого роду, духовна реабілітація для тих, хто цього потребує. У Біблії написані прекрасні слова: «Свої очі я зводжу на гори, звідки прийде мені допомога, мені допомога від Господа, що вчинив небо й землю!» (Біблія, Пс. 120:1-2). Автор ніби стверджує, що водночас захоплюється величністю гір, але розуміє – допомога приходить від Господа, Який є Творцем і Автором життя.

Саме тому церква піклується про те, щоб поряд із фізичним відпочинком показати людям, що Бог живий і готовий допомагати, утшати, зцілювати та звільняти.

Учасники поїздки відвідали Буковель, побували біля водоспадів Гук та Пробій, на пікнік їздили у Ворохту й підкорили гору Маковицю.

За час служіння церкви «Христос є відповідь» на Рівненщині понад 2000 людей побували в Карпатах.





Піклується церква і про молоде покоління, проводячи табори відпочинку, дитячі, підліткові та молодіжні клуби, річкові сплави. Нещодавно упродовж трьох днів молодь подорожувала річкою Случ. Учасники сплаву милувались красою Соколиних гір та Надслучанської Швейцарії. Незабутні враження залишилися після ночівлі в наметах та смачної, приготованої на вогнищі їжі. Це був хороший час відпочинку, спілкування та духовного збудовання.



МІЖНАРОДНЕ СЛУЖІННЯ

Коли Ісус Христос вознесвся на небо, то Він дав повеління Своїм учням: «Ідіть по цілому світові, та всьому створінню Євангелію проповідуйте! Хто увірує й охреститься, буде спасений, а хто не ввірує, засуджений буде» (Біблія, Мр. 16:15-16). Виконуючи повеління Христа, ми проповідуємо Слово Боже не тільки в Україні, але й за її межами.

Бог доручив мені два основних служіння. Це церква в Рівному, а також Міжнародна місія «Христос є відповідь» (СІТА). На сьогодні ми працюємо у 22 країнах світу.

Нещодавно почали працювати у В'єтнамі, де функціонує очна клініка. Пастор з В'єтнаму прислав відео та фото про те, як у горах В'єтнаму бідні люди, які мають проблеми з зором, отримали окуляри. Вони тепер можуть читати Слово Боже. В'єтнамці моляться та благословляють Україну, тому що з України їм прийшла допомога. Також в'єтнамською мовою друкували календарі й поширювали Слово Боже. Спільними зусиллями вдалося надрукувати 10 тисяч календарів.

В Індії діє місіонерська школа, у якій навчаються майбутні служителі. Попри багато ризиків (християн в Індії жорстоко переслідують) місіонери віддано і старанно проповідують Євангелію. З Божою допомогою вже започатковано три євангельських церкви. Також в Індії функціонує очна клініка.



Ефіопія: діти відвідують недільну школу в церкві в Аддис-Абебі

У Непалі ми вже багато років підтримуємо дітей-сиріт у дитячому будинку, де знайшли притулок знедолені, залишені напризволяще діти.

В Ефіопії, окрім крусейдів, які проводять місія, ми започаткували вже 21 євангельську церкву. Півтори тисячі людей приходять на зібрання у ці церкви.

Приємно також те, що в країнах Латинської Америки, а саме в Мексиці, Гватемалі, Гондурасі, Нікарагуа, Сальвадорі та Венесуелі поширюється Слово Боже. У цих країнах діють не тільки очні клініки від міжнародної місії «Христос є відповідь», але також ми друкуємо християнські календарі іспанською мовою та допомагаємо нужденним.

У 2024 році СІТА розпочала служіння в Папуа Новій Гвінеї. З Божою допомогою годуємо дітей, які відвідують недільну школу. Також проводиться очна клініка, на якій папуаси отримують безкоштовну консультацію лікаря та окуляри в подарунок.

Ми розуміємо, що наше завдання – служити Богові й людям. Господь дає можливості для того, щоб допомагати тим, хто цього потребує. Найперше ми піклуємося про Україну у складні, буремні дні для нашої держави. Сьогодні, як ніколи, важливо робити добро, шукати Бога і молитися до Нього, щоб Він зупинив війну і дав мир, якого ми так потребуємо.

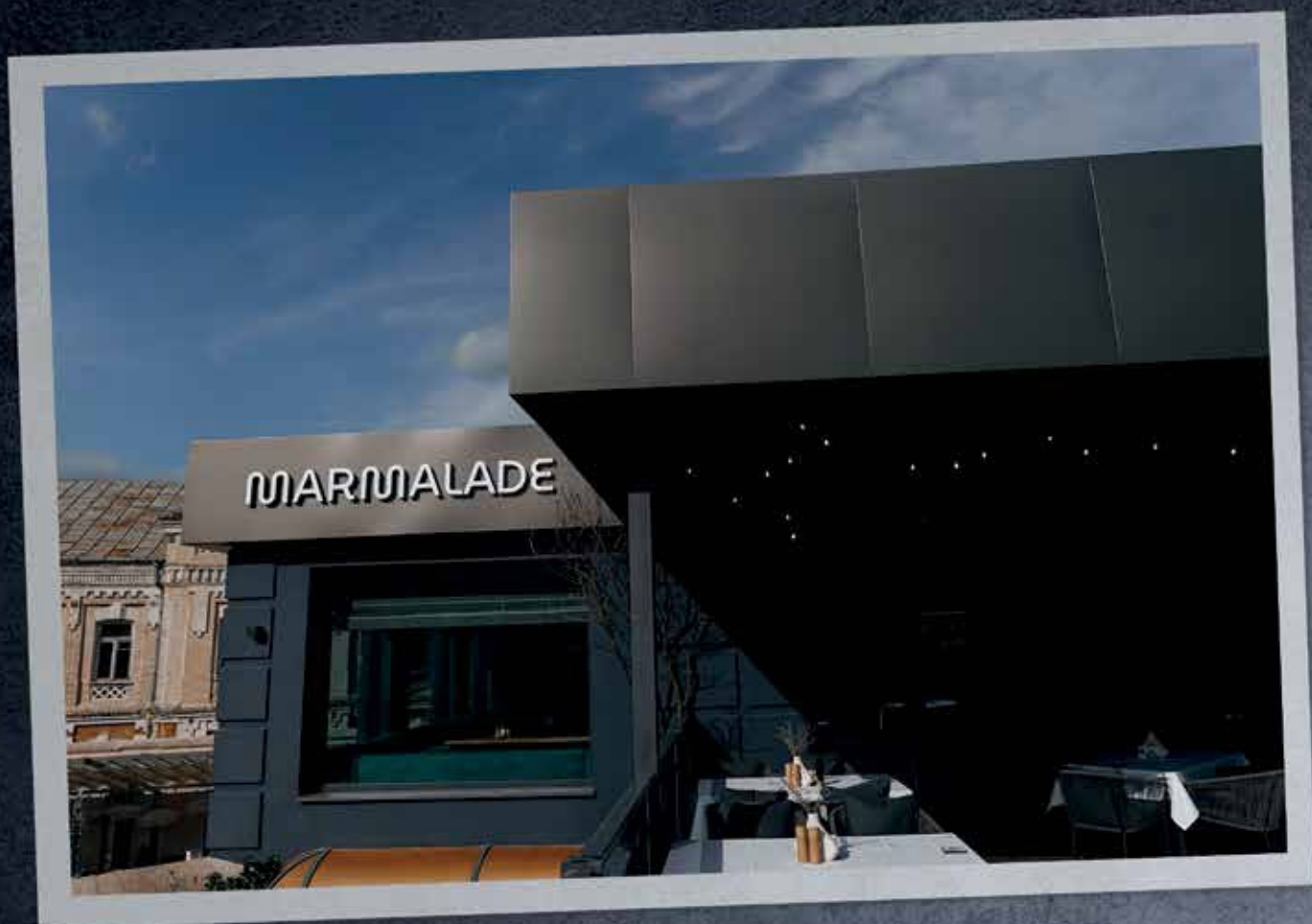
Пастор Марко Сень



Індія: люди прийшли перевірити зір та отримати окуляри на очній клініці

MARMALADE

Cocktail • Music • Food



**КОЛИ КОХАННЯ
І МАЙСТЕРНІСТЬ
ПОЄДНУЮТЬСЯ,
НАРОДЖУЄТЬСЯ ШЕДЕВР**

м. Рівне, вул. Пересопницька, 10

ЗАБРОНЮВАТИ СТИЛ У MARMALADE МОЖНА ЗА ТЕЛЕФОНОМ:

+38 097 171 74 76

КУЛЬТОВИЙ ЗАКЛАД РІВНОГО - MARMALADE ВІДКРИВСЯ У НОВОМУ ФОРМАТІ

*Цей ресторан - справжній шедевр, де кохання
та майстерність переплітаються у кожній деталі*



ОНОВЛЕНИЙ MARMALADE ПРОПОНУЄ КОЖНОМУ СВОЄМУ ГОСТЮ:

- **КУХНЮ БЕЗ КОРДОНІВ:** СТРАВИ З УСІХ КУТОЧКІВ СВІТУ, ЯКІ ЗАДОВОЛЬНЯТЬ НАЙВИБАГЛИВІШИХ ГУРМАНІВ.
- **ІВЕНТИ З БЛАГОДІЙНОЮ МЕТОЮ:** ВЛАСНИК ЗАКЛАДУ ОРГАНІЗОВУЄ ЗАХОДИ, ЩОБ ПІДТРИМАТИ ЗСУ. ТИМ САМИМ ВІДВІДУВАЧІ МОЖУТЬ СТАТИ ЧАСТИНКОЮ ВЕЛИКОЇ ІСТОРІЇ БЛАГОДІЙНОСТІ НА ПІДТРИМКУ ТИХ, ХТО БОРОНИТЬ КРАЇНУ ВІД ВОРОГА.
- **АВТОРСЬКІ КОКТЕЙЛІ:** У ЗАКЛАДІ ГОТУЮТЬ НЕПОВТОРНІ НАПОЇ, ЯКІ МОЖНА СКУШТУВАТИ ЛИШЕ ТУТ. А ЇХ ПОДАЧА - ЦЕ ВЗАГАЛІ ОСОБЛИВЕ МИСТЕЦТВО.

*Не пропустіть можливість відвідати цей неймовірний заклад
у самому серці Рівного і переконайтеся, що любов та майстерність має смак!*

“ МИ ПОСТІЙНО РОЗВИВАЄМОСЯ ЗАРАДИ БЛАГА НАШИХ ПАЦІЄНТІВ! ”

Олександр Нестеренко

Медики – люди, які самовіддано працюють на благо інших. Їхня робота особливо важлива зараз, коли наша країна переживає випробування та бореться за Незалежність. І в цей час лікарі продовжують розвиватися, вдосконалювати власні знання та методи лікування. Адже в період війни медицина теж відіграє надважливу роль для нашої перемоги: рятує життя як військових, так і цивільних.

Про це сьогодні говоримо з кандидатом медичних наук, депутатом Рівненської обласної ради двох скликань, практикуючим хірургом, Генеральним директором Сарненської центральної районної лікарні СМР Олександром НЕСТЕРЕНКОМ, який у воєнний час зміг започаткувати необхідні зміни у медичному закладі.

Досвід пана Олександра у медицині – чималий, адже до того, як почав керувати лікарнею, три десятки років працює хірургом, захистив кандидатську дисертацію, є автором шести винаходів та членом Європейської асоціації хірургів. Саме він може розповісти всі нюанси медичної справи, про те, як слід керувати медичним закладом, аби лікування було не тільки результативним, але і пацієнтам, і медичному персоналу було комфортно.

– ПАНЕ ОЛЕКСАНДРЕ, ВІЙНА БЕЗ СУМНІВІВ ВНОСИТЬ КОРЕКТИВИ У РОБОТУ УСІХ ГАЛУЗЕЙ, МЕДИЦИНА – НЕ ВИНЯТОК. РОЗКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, ЯК У ПЕРІОД ВІЙНИ ЗМІНИЛИСЯ ЗАПИТИ ТА СКАРГИ ПАЦІЄНТІВ ВАШОГО МЕДИЧНОГО ЗАКЛАДУ?

– Скарги, з якими до нас приходять пацієнти, загалом залишаються тими ж. Адже навіть у період війни пацієнти тут, у тилу, продовжують хворіти та потребують фахової допомоги. Можу зазначити, що кількість випадків гострих інфарктів та інсультів зростає. А наша лікарня є однією з провідних у



Рівненській області, що спеціалізується на цій патології.

Два роки тому на сесії Рівненської обласної ради було вирішено передати ангиограф в користування КНП «Сарненська ЦМЛ», який раніше перебував на балансі Рівненської обласної клінічної лікарні імені Юрія Семенюка. Тепер це прогресивне обладнання ми використовуємо для діагностики серцево-судинних захворювань. Нашим медикам він полегшує постановку діагнозу і визначення оптимального методу лікування. А це не лише врятоване здоров'я, а й життя наших пацієнтів.

– ЗНАЮЧИ ВАШ КОЛОСАЛЬНИЙ ДОСВІД І ТІ ЗМІНИ, ЯКІ ВИ ВЖЕ ПОЧАЛИ В ЗАКЛАДІ, ТО РОЗВИТОК ЛІКАРНІ ВІДБУВАЄТЬСЯ ПОСТІЙНО. ПОДІЛІТЬСЯ, ЯКІ ЩЕ ЗМІНИ МАЮТЬ ВІДБУТИСЯ У ВАШОМУ ЗАКЛАДІ НАЙБЛИЖЧИМ ЧАСОМ?

– Я радію тому, що наш колектив працює, як одна злагоджена сім'я, тому і лікарня розвивається. Далі чимало планів та проєктів. Так, ми плануємо підготувати фахівців для тромбекстракції. Це малоінвазивний метод, коли здійснюється ліквідація згустку, який спричинив інсульт. Зараз ми активно працюємо, аби розвивати цей напрямок. Також у Сарненській лікарні нині на етапі становлення напрямок реабілітації, що зараз особливо актуально. Уже організовано відділення й починає надходити необхідне обладнання. Левова частка пацієнтів, які потребують реабілітації – це люди, котрі перенесли інсульт. Це 70-80 відсотків від усіх пацієнтів, якими у нашому закладі займаються реабілітологи.

Крім того, значну увагу приділяємо і психологічній підтримці пацієнтів. За останніми вимогами кластерний заклад, а це і наша лікарня, повинна мати й виїзну бригаду, яка опікується ментальним здоров'ям пацієнтів. На сьогодні це називається Центрами ментального здоров'я.



У медицині слід бути відкритим до нових знань та технологій, впроваджувати усі новинки й відповідати на всі виклики часу. Ми постійно розвиватимемося, вдосконалюватимемося, оновлюватимемо обладнання, адже від цього, безперечно, залежить життя та добробут людей.

- МАТЕРІАЛЬНА БАЗА ТЕЖ НАДЗВИЧАЙНО ВАЖЛИВА. АДЖЕ ВІД НАЯВНОСТІ ОБЛАДНАННЯ ЗАЛЕЖИТЬ ТЕ, ЯК ЛІКАРІ МОЖУТЬ НАДАВАТИ ЯКІСНУ МЕДИЧНУ ДОПОМОГУ. ЯКЕ ОБЛАДНАННЯ ВДАЛОСЯ ОНОВИТИ Й ЩО БУЛО ПРИДБАНО ДЛЯ ПОТРЕБ ПАЦІЄНТІВ?

- Постійно намагаємося оновити обладнання у нашому закладі. Вдалося відчутно модернізувати нашу клінічну лабораторію, приділяємо значну увагу розвитку гінекологічної служби. А ще оновлюємо ендоскопічні стійки, що зможуть значно розширити хірургічні втручання на органах черевної порожнини та заочеревинного простору.



Зазначу, що саме у Сарнах зроблено забір донорських органів, котрі пересажені трьом пацієнтам, що допомогло врятувати їх життя.

- ЦЕ ДІЙСНО ВЕЛИКА РОБОТА ВАША, ЯК КЕРІВНИКА, АЛЕ ЦЕ І НИЗКА ОРГАНІЗАЦІЙНИХ МОМЕНТІВ. СКАЖІТЬ, ЧИ БАЧИТЕ ВИ ПІДТРИМКУ ВІД МІСЦЕВОЇ, ОБЛАСНОЇ ВЛАДИ, АДЖЕ СПІВПРАЦЯ З НИМИ ТЕЖ ДУЖЕ ВАЖЛИВА?

- Розвиток медицини й нашої лікарні зокрема – це командна робота. Адже треба вирішувати велику кількість організаційних питань. Недарма під час Кримської війни видатний медик Микола Пирогов сказав, що життя пораненого лише на 20 відсотків залежить від майстерності хірурга, а 80 відсотків залежить від організації. Тому я щиро радію тому, що, починаючи з керівників Рівненської ОВА, зокрема, першого заступника голови ОВА Сергія Подоліна, який курує медицину, заступника голови обласної ради Миколи Кучерука, який теж підтримує медичну галузь у нашому краї, директора Департаменту цивільного захисту та охорони здоров'я населення ОДА Олега Вівсьяника, мера Сарн Руслана Серпенінова, який особливо щиро переймається та опікується цією галуззю, став можливий значний поступ медицини на Рівненщині загалом та у північному, Сарненському регіоні зокрема. Ці позитивні зміни є і їхньою заслугою, оскільки говорити, що це досягнення когось одного – неправильно. Вся глибина роботи згаданих людей може бути непомітною для пересічного мешканця області, але вона достатньо відчутна в загальних результатах.

- ВАШ КОЛЕКТИВ ПОСТІЙНО РОЗВИВАЄТЬСЯ ТА ВДОСКОНАЛЮЄТЬСЯ, ЯК ПІДТРИМУЄТЕ ЇХ У ЦЬОМУ І ЯКІ НОВІ ЗНАННЯ ВЖЕ ВДАЛОСЯ НЕ ЛИШЕНЬ ОСВОЇТИ, А І ЗАСТОСУВАТИ НА ПРАКТИЦІ?

- Як керівник намагаюся всіляко допомогти колегам у їхньому розвитку: організаційно сприяти, залучати кошти. Інформація щодо всіляких професійних медичних тренінгів та конференцій приходить до мене і з департаменту, і з науково-дослідних інститутів. У цих заходах часто беруть участь наші лікарі, адже робота медика така, що він мусить не зупинятися у своєму професійному розвитку. Ми постійно розвиваємося задля блага наших пацієнтів. Триває наша активна співпраця з Інститутом серця та Національним науковим центром хірургії та трансплантології імені О.О.Шалімова.



Хочу щиро привітати всю медичну спільноту нашої області з професійним святом – Днем медичного працівника. Особливі вітання цього дня для військових медиків, які рятують життя військових на фронті. Медицина – це важка та дуже відповідальна робота. Тож у день професійного свята щиро дякую тим, хто рятує життя інших!

ВІД ШКІЛЬНОЇ МРІЇ ДО ПРОФЕСІЙНОГО ЛІКАРЯ-ОТОЛАРИНГОЛОГА

Катерина Денисенко

Хвороби ЛОР-органів не дарма вважаються найпоширенішими у світі. Напевне, хоч раз на рік кожен має із ними справу. Але чи такий безпечний “звичайний нежить”? Чому не варто займатися самолікуванням та за яких обставин потрібно обов’язково проконсультуватися із лікарем, розповіла лікар-отоларинголог, яка працює з дорослими та дітьми, Катерина ДЕНИСЕНКО.

- ПАНІ КАТЕРИНО, РОЗКАЖІТЬ ПРО СВІЙ ШЛЯХ ДО РІВНОГО І ЯК ЗНАЙШЛИ СЕБЕ ТУТ.

- Я закінчила Полтавський державний медичний університет. Працювала протягом року в обласному ковідному госпіталі в місті Полтава. Проходила інтернатуру в Чернігівській обласній лікарні. Але через початок повномасштабного вторгнення, як і тисячі інших українців, вимушена була змінити місто на більш спокійне. Так переїхала до Рівного, тут і продовжила інтернатуру в Рівненській центральній міській лікарні. Зараз працюю на посаді лікаря-отоларинголога в Центрі мікроендоскопічної хірургії ЛОР-органів в КНП “Центральна міська лікарня” Рівненської міської ради, за сумісництвом – у Рівненській обласній інфекційній лікарні та веду приватний прийом у поліклініці “Медичні довідки”.

- ЧИМ ВАС ПРИВАБИЛА МЕДИЦИНА? ЧОМУ САМЕ ОБРАЛИ ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГІЮ?

- Мріяла стати лікарем іще з середньої школи. Завжди бачила себе в ендокринології, але завдяки хірургам третьої міської лікарні Чернігова поринула в атмосферу операційної. Тож старші курси присвятила саме хірургії. А з часом я вибрала собі більш вузьку хірургічну спеціалізацію – оториноларингологію.

- ВИ ТАКОЖ МАЄТЕ СПЕЦІАЛІЗАЦІЮ ДИТЯЧОГО ОТОЛАРИНГОЛОГА. А З КИМ ЛЕГШЕ ПРАЦЮВАТИ - ДОРΟΣЛИМИ ЧИ ДІТКАМИ? ЧОМУ? ХТО СЛУХНЯНІШИЙ ПАЦІЄНТ?



- Однаково люблю працювати як і з дорослими, так і дітками. Звичайно, є свої складнощі, але головне – знайти підхід до пацієнта. Дуже важливо, щоб батьки одразу розказували малечі, що вони йдуть до лікаря і нічого страшного в цьому немає. Тоді огляд проходить як гра і всі задоволені.

- ЧИ ПРАЦЮЄТЕ ІЗ ВІЙСЬКОВИМИ? КАЖУТЬ, ЩО ЧОЛОВІКИ – НАЙСКЛАДНІШІ ПАЦІЄНТИ. ЯК СВДЧИТЬ ВАША ПРАКТИКА?

- Так, з військовими працюю. Серед моїх пацієнтів були не тільки чоловіки, а і жінки-військові. На жаль, найчастіше вони мають не тільки фізичні, а й психологічні травми. Тому робота з ними має іншу специфіку. У моїй практиці були ті, хто потрапив у відділення через евакуацію з “гарячих напрямків” – їхні травми більше пов’язані з вибуховими хвилями або прямим влучаннями. Є й такі, яких не оминули поширені риносинусити, отити та ларингіти. Тоді потрібен інший підхід. Але завжди приділяю нашим захисникам максимальну увагу, щоб вони розуміли, що ми їх цінуємо.

- З ЯКИМИ НАЙПОШИРЕНІШИМИ СКАРГАМИ ЗВЕРТАЮТЬСЯ ДО ВАС ПАЦІЄНТИ?

- На жаль, хвороби ЛОР-органів – це найпоширеніші захворювання у світі. Тому нехтувати симптомами не варто. Якщо ви маєте скарги на утруднене носове дихання, патологічні виділення з носа, затяжні нежиті, носові кровотечі, біль в горлі, охриплість голосу, зниження слуху та біль у вухах – не відкладайте

те візит до лікаря! Проконсультуйтеся, отримайте належне лікування та дбайте про власне здоров’я.

- З ЯКИМИ НАЙСКЛАДНІШИМИ ВИПАДКАМИ У ПРОФЕСІЙНІЙ КАР’ЄРІ ДОВОДИЛОСЯ МАТИ СПРАВУ?

- На жаль, такий випадок також пов’язаний із війною. Це військовий зрваними ранами й деформацією лицевого скелета. Вважаю його найскладнішим через те, що це була клопітка робота з елементами пластичної хірургії. Для мене надзвичайно важливо, щоб пацієнт після одужання отримав не тільки відновлені функції лор-органів, а також і гарний косметичний ефект.

- ЧАСТО “НАРОДНІ” МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ ПЕРЕДАЮТЬ ІЗ ПОКОЛІННЯ В ПОКОЛІННЯ, АБИ ТІЛЬКИ НЕ ЗВЕРТАТИСЯ ДО ЛІКАРЯ. ЧИ Є СЕРЕД НИХ АБСОЛЮТНО НЕЕФЕКТИВНІ ТА НАВІТЬ ШКІДЛИВІ? ЯКІ Б МОГЛИ НАЗВАТИ?

- Якщо відверто, то дуже негативно ставлюсь до “народних” методів. На жаль, вже неодноразово були випадки, коли люди потрапляли в лікарню вже із запущеною формою хвороби. І все через те, що намагалися лікуватись такими “бабусиними” методами. Найчастіше стикаюсь з тим, що пацієнти люблять “прогрівати” все, що болить, що призводить до негативних наслідків. Гнійні процеси категорично не можна гріти! Особливе місце відводжу пацієнтам, які вдаються до лікування отитів восковими фітосвічками. Такі хворі після самолікування зазвичай приходять з перфораціями барабанних перетинок та опіками зовнішнього слухового проходу.

- ЯКІ СУЧАСНІ МЕТОДИ РОБОТИ ПРАКТИКУЄТЕ? ЯК УДОСКОНАЛЮЄТЕСЯ У ПРОФЕСІЙНОМУ ПЛАНІ?

- Сучасна отоларингологія диктує нові підходи до лікування ЛОР-хвороб. Намагаюсь у своїй лікарській практиці використовувати малоінвазивні хірургічні методи лікування, які зменшують перебування пацієнтів в умовах стаціонару і сприяють якнайшвидшому поверненню до повноцінного здорового життя.

Зокрема використовую такі методики: тонзилектомія за допомогою радіохвильового апарата, ендоскопічні втручання на додаткових пазухах носа, використання сучасного отоларингологічного мікроскопа для шунтування барабанних перетинок при лікуванні хронічних та гострих отитів у дорослих і дітей.

Намагаюсь не зупинятися на досягнутому і вдосконалювати свої професійні навички, відвідуючи персональні майстер-класи у провідних хірургів



отоларингології України, курси підвищення кваліфікації, конференції організовані Асоціацією отоларингологів України.

- ДЕ БЕРЕТЕ НАТХНЕННЯ ДЛЯ РОБОТИ, АДЖЕ РОБОТА З ЛЮДЬМИ НАДЗВИЧАЙНО СКЛАДНА?

- Я займалась професійним спортом, отримала звання кандидата в майстри спорту з кікбоксингу. Велике фізичне навантаження допомагало мати баланс і “розвантажити” голову. Але на цьому етапі життя часу для професійних занять стало дуже мало, продовжую займатись волейболом та не пропускаю нагоди сходити у спортивний зал.

Люблю подорожувати, відвідала не тільки цікаві місця нашої України, але й пізнала культуру інших країн, побувавши в Луврі, Дрезденській картинній галереї, Римському Колізеї, споглядала прекрасну Венецію.

Спогади про такі подорожі дають натхнення працювати.

Записатися на прийом
до Катерини Денисенко
можна за номером

+38 066 143 80 31

або



@LOR_DENYSENKO





ЯКІСНА СУЧАСНА ФЛЕБОЛОГІЯ –

ЗАВЖДИ БЕЗБОЛІСНА І ЗРУЧНА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ



Юрій Свідерський

Варикозне розширення вен є однією з найпоширеніших проблем, з якою стикаються люди різного віку. Це захворювання не тільки створює естетичний дискомфорт, а й може призвести до серйозних медичних ускладнень, якщо його вчасно не лікувати. Досвідчений лікар-флеболог, засновник клініки “Флебологія Свідерського” Юрій СВИДЕРСЬКИЙ розповів про сучасні методи лікування варикозу. А також пояснив, як обрати найкращий варіант лікування для кожного пацієнта та підтримувати здоров'я вен.

– ПАНЕ ЮРІЮ, РОЗКАЖІТЬ ЧИТАЧАМ ПРО ВАШ ШЛЯХ У МЕДИЦИНІ Й ЧОМУ ВИ ОБРАЛИ САМЕ СУДИННУ ХІРУРГІЮ.

– Я закінчив Тернопільський медичний університет у 2000 році й після цього проходив інтернатуру в обласній лікарні, де вже з перших днів займався судинною хірургією. Мене завжди цікавила та робота, яка вимагає великої уваги до деталей та миттєвих рішень, а також дає можливість допомагати людям з реальними проблемами.

Робота судинного хірурга вимагає від нас не лише професійної майстерності, а й емоційної відповідальності перед кожним пацієнтом. Можливість допомогти людям розв'язати серйозні проблеми зі здоров'ям завжди додає енергії та мотивації.

– ВИ ЗГАДАЛИ ПРО ТЕ, ЩО РОЗПОЧАЛИ СВОЮ МЕДИЧНУ ПРАКТИКУ В ОБЛАСНІЙ ЛІКАРНІ, А ПОТІМ ПЕРЕЙШЛИ ДО ПРИВАТНОЇ ПРАКТИКИ. ЯК ВІДБУВАЛАСЯ ЦЯ ПЕРЕОРІЄНТАЦІЯ?

– У 2016 році я вирішив розпочати свою приватну практику. Почав з однієї клініки, спеціалізованої на проблемах судин, особливо варикозної хвороби. З часом моя практика розширилась, і тепер у мене є мінімережа клінік, де ми проводимо сучасні методи лікування для наших пацієнтів. Ми займаємося проблематикою захворювання вен, варикозної хвороби, тромбофлебітів і тому подібних неприємностей. Одна з найбільших моїх клінік, за нашими підрахунками, вже допомогла близько трьом тисячам рівнян позбутися проблем з венами за допомогою безпечних і зручних для пацієнта способів.

За моїми плечима – 15 років досвіду, тисячі успішних операцій та винаходи у сфері лікування занедбаних стадій варикозу.

– ЯКІ ОСНОВНІ ФАКТОРИ СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ ВАРИКОЗУ ТА ЯКІ СИМПТОМИ ВАРИКОЗУ ПАЦІЄНТИ ПОВИНИ ВРАХОВУВАТИ?

– Варикоз – це захворювання підшкірної венозної системи. У кожного з нас у кінцівках є два типи вен. Глибока венозна система – це товста судина, котра залягає у товщі м'язів і оточена з усіх боків певними анатомічними структурами. На ній 97% усього навантаження з транспортування венозної крові. А також підшкірна венозна судина система.



Вона лежить значно мілкіше, несе на собі не більше 3-4% навантаження з транспортування крові, й саме вона виходить з ладу, коли ми говоримо про варикоз. Чому так стається? Тому що крові, для того, аби піднятися від п'яти до паху вгору по судині, необхідно подолати силу земного тяжіння. У цьому їй допомагає система клапанів, невеличких пелюсточок зі сполучної тканини, які допомагають кров'яному стовпчику не провалюватися вниз під силою того ж таки земного тяжіння. В силу багатьох обставин, серед яких основні – стояча робота, надлишкова маса тіла, важка фізична праця, спадковість, вагітність у жінок і тому подібне, ось саме ці клапани у поверхневих венах виходять з ладу. В результаті кров змінює свій напрямок і постійно провалюється вниз, попри зруйновані клапани, намагаючись зайняти максимально низьке положення стосовно тіла і поверхні землі, й таким чином роздуває та розширює підшкірні вени. Вони йдуть вузлами, які ми бачимо на нозі як варикозно розширені вени, гупі, як їх називають.

- ЯКІ САМЕ МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ ВАРИКОЗУ ВИ ЗАСТОСОВУЄТЕ В ВАШІЙ ПРАКТИЦІ?

- Для того, аби припинити зворотний потік крові по вензній системі, попри зруйновані клапани, необхідно від'єднати підшкірну вензну систему від глибокої. Раніше це робилося шляхом оперативного втручання. Ми давали пацієнту загальне знеболення, брали в руки скальпель, робили розріз в паху, там де поверхнева вензна система приєднується до глибокої. У буквальному сенсі слова на вузлик зав'язували це місце, а решту розширених підшкірних вен просто висікали скальпелем, зашиваючи після того за собою шкіру. Зараз розвиток технологій медичної науки зробив можливим уникнути лікування за допомогою старих хірургічних методів. Тепер у ділянці коліна здійснюємо внутрішньовенний укол, звичайну ін'єкцію, точнісінько таку, як роблять людям в ділянці ліктя, коли забирають кров для аналізу. І через голочку вводимо в зіпсовану підшкірну вену спеціальний мікроскопічний пристрій, такий собі зварювальний електрод. На нього подається або електричний струм, або лазерне випромінювання, і зіпсована венна повністю закривається, чи то пак запаюється, чи заклеюється, якщо ми використовуємо біоклей. В результаті кров припиняє постійно потрапляння своє у розширену вену, не роздуває притоки й всі вузли на нозі через якийсь час самі по собі спадають. А залишки ми прибираємо шляхом склеротерапії, тобто ін'єкцій в них спеціальної клеючої суміші.

Тобто у нашому центрі ми використовуємо лазерну терапію, радіочастотну абляцію, склеротерапію, а також застосуємо біоклей для склеювання вен. Кожен метод має свої переваги, і вибір залежить від індивідуальних особливостей пацієнта та стадії хвороби.

- РОЗКАЖІТЬ ДОКЛАДНІШЕ ПРО ЛАЗЕРНУ ТЕРАПІЮ І РАДІОЧАСТОТНУ АБЛЯЦІЮ. ЯК ВОНИ ПРАЦЮЮТЬ І ЯКІ ПЕРЕВАГИ МАЮТЬ ПОРІВНЯНО З ТРАДИЦІЙНИМИ ХІРУРГІЧНИМИ МЕТОДАМИ?

- Лазерна терапія та радіочастотна абляція - це малоінвазивні методи, які дозволяють закрити варикозні вени без потреби великих розрізів. Вони дозволяють пацієнтам швидко відновитися, мають менший ризик ускладнень і можуть проводитися амбулаторно.

Фактично пацієнт обирає час, приходить в клініку, йому здійснюють внутрішньовенну ін'єкцію, тільки заштрик відбувається не в лікті, а нижче коліна. Через голку в хвору судину заводиться спеціальний мікроскопічний електрод, який за допомогою електричного струму, лазерного випромінювання здійснює високоточне запаювання чи заклеювання тієї вени, котру необхідно було видалити вручну скальпелем чи ножицями, якби ми користувалися відкритою хірургією.



Метод безпечний, не потребує загального знечуження і не передбачає тривалої реабілітації. Тобто реально ви встаєте і після того своїми ногами покидаєте клініку, загалом кажучи, маючи можливість взятися до своїх повсякденних справ фактично через кілька годин.

- ЧИ Є РИЗИКИ АБО ПОБІЧНІ ЕФЕКТИ ПІСЛЯ ЛАЗЕРНОГО ЛІКУВАННЯ?

- Як і при будь-якій медичній процедурі, існують певні ризики, такі як почервоніння, набряк, зміна кольору шкіри, але вони зазвичай тимчасові. Рідко можуть виникнути опіки або тромбофлебіт.

- ЩО ТАКЕ БІОКЛЕЙ І ЯК ВІН ЗАСТОСОВУЄТЬСЯ?

- Біоклей - це спеціальний клей, який вводиться у вену для її закриття. Це швидка процедура, яка не потребує анестезії та має мінімальний ризик побічних ефектів.

- ЯКІ ВИ БАЧИТЕ У ВАШІЙ ПРАКТИЦІ ОСНОВНІ ВИКЛИКИ, ПОВ'ЯЗАНІ З ЛІКУВАННЯМ ВАРИКОЗУ?

- Одним з головних викликів є вибір оптимального методу для кожного конкретного пацієнта. Часто варикозна хвороба може бути складною і вимагати комбінації різних методів для досягнення максимального ефекту.

- ЯКІ ФАКТОРИ ВПЛИВАЮТЬ НА ВИБІР МЕТОДУ ЛІКУВАННЯ ДЛЯ КОНКРЕТНОГО ПАЦІЄНТА?

- Вибір методу залежить від стадії варикозу, загального стану здоров'я пацієнта, наявності супутніх захворювань, розміру та розташування варикозних вен, а також індивідуальних вподобань пацієнта.

- ЧИ МОЖНА КОМБІНУВАТИ РІЗНІ МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ?

- Так, комбінування методів може бути дуже ефективним, особливо для досягнення найкращих результатів.

- ЯК ЧАСТО ПАЦІЄНТИ ПОТРЕБУЮТЬ ПОВТОРНИХ ПРОЦЕДУР?

- Це залежить від багатьох факторів, але у деяких випадках повторні процедури можуть знадобитися через кілька років.

- ЯКІ ПОРАДИ ВИ МОГЛИ Б ДАТИ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ВАРИКОЗУ?

- Важливо носити компресійні панчохи, уникати тривалого стояння або сидіння, регулярно займатися фізичними вправами, підтримувати здорову вагу та дотримуватися здорового способу життя.



ЧОМУ ПОТРІБЕН УРОЛОГ СПІНАЛЬНИМ ПАЦІЄНТАМ ВСЕ ЖИТТЯ?

ТРАВМА СПИННОГО МОЗКУ – ЦЕ НЕ ЛИШЕ ПРОБЛЕМА, ЩО НЕ МОЖНА ХОДИТИ САМОСТІЙНО...

Травма спинного мозку – це не лише проблема, коли людина не може пересуватися ногами. Це і низка супутніх питань. Це насамперед проблеми з внутрішніми органами, які перестає контролювати спинний мозок. І одними з основних проблем є урологічні проблеми. Про зв'язок нейроурології та реабілітації спінальних пацієнтів нещодавно говорили на Рівненщині під час міжнародної конференції. Про особливості цього заходу та його актуальність говоримо зі співініціатором заходу – лікарем-урологом вищої категорії, PhD, доцентом Лілією ТРИФОНЮК.

– РОЗКАЖІТЬ, НАСКІЛЬКИ ЗРОСЛА КІЛЬКІСТЬ СПИННИХ ТРАВМ У НАШ ЧАС.

– Кількість осіб з травмами чи іншими пошкодженнями спинного мозку, або спінальними пацієнтами (або ще як часто в народі кажуть – парализованими) значно зросла впродовж останніх кількох років. Зрозуміло, що досить часто це пов'язано з війною. Водночас це не лише окремі, чисті травми, як було раніше, а це і значна частина після мінно-вибухових чи вогнепальних поранень. Це в більшості випадків молоді люди, котрі, виживши після травми, зіштовхуються з не менш складними проблемами надалі.

– ТОБТО, ЦЕ РІЗНІ ПРОЦЕСИ – ОДРАЗУ І НАДАЛІ?

– У більшості випадків – так. Коли минає перша фаза спінального шоку, яка може тривати декілька тижнів, виникають чимало проблем з діяльністю внутрішніх органів та систем нижче рівня пошкодження. Й оскільки внаслідок пошкодження спинного мозку може порушитися належний контроль над сечовим міхуром та сфінктером уретри, майже всі пацієнти зі спінальним пошкодженням (СП) страждають на проблеми нижніх сечових шляхів, що призводить до нейрогенного сечового міхура. Ця патологія може бути як у повній затримці сечопуску, внаслідок спазму сфінктерів, що утримують сечу, або відсутності зовсім контролю, як її самостійно випустити – так і дуже частих неконтрольованих скорочень чи взагалі нетримання сечі. Спрогнозувати, який тип чи яке порушення буде, та чи вдасться відновити хоча б частково нормальну роботу, наперед неможливо. Як і без належної діагностики порушень, які виникли, неможливо підібрати лікування.

– ТОБТО ВСЕ-ТАКИ Є ДІАГНОСТИКА ЦИХ ПОРУШЕНЬ Є У СВІТІ?

– Не лише у світі, але тепер є й на Рівненщині. І на такому, сучасному світовому рівні. Вона має назву «комплексне уродина-



мічне обстеження». Ми по праву можемо пишатись, що саме на Рівненщині, вперше в державному закладі з'явилося таке обладнання. Технологія не є новою, однак впродовж останніх 20 років підгалузь урології, що займалась функціональними порушеннями, занепала зовсім і нове сучасне обладнання не постачалось, а застаріле зовсім вийшло з ладу. Коли ми в практиці мали пацієнта чи пацієнтку, котрим вкрай потрібно було таке обстеження, вони їхали до Києва чи Одеси, та й то у приватні центри. З парализованими пацієнтами така практика була взагалі неможлива, та й потрібно було ще знайти кошти на це обстеження. Андрій Іванович Бурачик, як керівник госпіталю ветеранів війни, відгукнувся на пропозицію міжнародних фондів та організацій та всіляко сприяв у комплексному лікуванні та реабілітації спінальних пацієнтів. Тому на базі госпіталю в Клевані є не лише один з найкращих в Україні реабілітаційних центрів, але й місце з усіма доступними сучасними методами діагностики.

– БЕЗ НАЛЕЖНОЇ ДОПОМОГИ У БІЛЬШОСТІ ПАЦІЄНТІВ З СП РОЗВИВАЮТЬСЯ ДОВГОТРИВАЛІ УСКЛАДНЕННЯ?

– Так, понад 80% усіх спінальних пацієнтів мають тою чи іншою мірою часті інфекції сечовивідних шляхів, запалення нирок, сечокам'яну хворобу та ураження верхніх сечовивідних шляхів, що врешті-решт призводить до ниркової недостатності та в поєднанні з іншими причинами тихої смерті від ускладнень. Належна й вчасна нейроурологічна допомога є обов'язковою для підтримки якості та тривалості життя!





Отже, основною метою цієї конференції було не лише підвищення обізнаності про нейрогенну проблему нижніх сечових шляхів у пацієнтів з СП серед колег, а також про те, як діагностувати та лікувати цю складну проблему, щоб запобігти довготривалим ускладненням, зокрема ураженню нирок згідно з міжнародними рекомендаціями.

- РОЗКАЖІТЬ, КОЛИ ВІДБУЛАСЯ ЦЯ КОНФЕРЕНЦІЯ ТА ЧИ БУЛО БАГАТО ОХОЧИХ ВЗЯТИ УЧАСТЬ?

– Саме в травні 2024 року на Рівненщині вперше відбулась міжнародна конференція «Розвиток системи реабілітації при травмах спинного мозку як складова системи реабілітації в Україні з акцентом на розлади сечовипускання та нейроурологічні аспекти», присвячена питанням нейроурології та реабілітації спінальних пацієнтів. І попри те, що це відбувалось поза межами обласного центру, у Клевані, було чимало охочих взяти участь. Лише 120 спеціалістів мали можливість її відвідати особисто, а загальна кількість учасників була понад 1000. Вважаю дуже почесним те, що наші міжнародні колеги долучились до цього заходу не лише онлайн, але й одна з найвідоміших у цій галузі Проф. Рут Кіршнер приїхала особисто з Німеччини, попри такий складний час.

- ЯКЩО ГОВОРИТИ ПРО САМУ КОНФЕРЕНЦІЮ, ТО ХТО ПОРУЧ З ВАМИ ВИСТУПАВ ЇЇ ОРГАНІЗАТОРАМИ І СКІЛЬКИ ЛЮДЕЙ ВЗЯЛИ УЧАСТЬ?

– Захід відбувся за підтримки Всесвітньої організації охорони здоров'я, а саме за титанічної роботи пана Голика Володимира Анатолійовича. Він курує реабілітаційний напрямок в Українському Бюро ВООЗ і є знаним спеціалістом не лише в неврології, але й реабілітації в цілому. Завдяки йому активно й розвивається реабілітація в Україні не лише як теоретична галузь, але він є ініціатором та проводить чимало практичних навчань. Особиста підтримка місцевої влади: губернатора (Олександра Ковалю), заступника обласної ради (Миколи Кучерука), керівника медичного департаменту області (Олега Вівсьяника) та підтримка Міністерства охорони здоров'я (Директора Департаменту високотехнологічної медичної допомоги та інновацій Василя Стрілки) дають надію на підтримку та сприяння держави у подоланні цих складних проблем. Крім того, синхронний переклад (двомовно) під час всього заходу дав можливість отримати ґрунтовні знання та практичні поради від іноземних колег не лише з Німеччини та США, але й від професора Андрія Краснокова з Канади, що є керівником одного з найбільших центрів у світі з лікування спінальної травми. Крім того, була підтримка ГО «Разом для України» в особі Ірини Гудими зі США, котра не лише координує наші щотижневі клінічні зустрічі, а й, подолавши такий нелегкий шлях, також приїхала особисто.

- ЧОМУ САМЕ У КЛЕВАНІ ВИРІШИЛИ ПРОВЕСТИ ЦЮ КОНФЕРЕНЦІЮ? У ЧОМУ ОСОБЛИВОСТІ САМЕ ГОСПІТАЛЮ В КЛЕВАНІ?

– Як база проведення не випадково був обраний Рівненський обласний госпіталь ветеранів війни у Клевані. Адже саме тут

лише кілька років тому створено Всеукраїнський центр реабілітації спінальної травми. І саме тут вперше у всьому Західному регіоні (за останні два десятиліття) вдалось встановити таке необхідне уродинамічне обладнання та робити точні (за допомогою автоматичного комп'ютерного вимірювання) показники, як працює сечовий міхур та сфінктери. Саме це може сказати про роботу нижніх сечових шляхів.

- ЯК ПРАКТИЧНО ВІДБУВАЛАСЬ КОНФЕРЕНЦІЯ ТА ЧИ ЦЕ ЛИШЕ МІСЦЕВІ ФАХІВЦІ?

– Конференція складалася з трьох клінічних сесій. Також у процесі була скоординована робота в групах для ефективної роботи та практичного візиту у госпіталь. Не обійшлося без гарячих дискусій, але саме це підтверджує зацікавленість та обізнаність усіх учасників заходу, які мають чим поділитися з колегами. Різноманітність лекцій просто вражала. Ми почули інформацію від кращих у цій галузі зі Львова, Хмельницька, Києва під патронатом та чітким керівництвом ВООЗ. Теми нейроурології та практичні аспекти сучасної реабілітації були розкриті в повному обсязі.

- НАЗВІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, КІЛЬКОХ СПІКЕРІВ, ЯКІ ВИСТУПАЛИ НА КОНФЕРЕНЦІЇ.

– Всіх було досить багато і всі дуже потужні фахівці. Назву кількох: професор Рут Кіршнер-Германн (Німеччина), проф. Андрій Красноков (Канада) – MD, PhD, FRCPC, професор кафедри медицини, відділення фізичної медицини та реабілітації, Олександр Шуляк (Україна) – проф., д.м.н, заст. директора Інституту урології (Київ) Олександр Владимиров (Україна) – д.м.н., професор, завідувач кафедри реабілітаційної медицини, голова правління ГО «Українське товариство фізичної та реабілітаційної медицини». Також вже своїм практичним досвідом ділились колеги з госпіталю лікар Дмитро Разкевич, зав. центру реабілітації Ірина Каспришин та реабілітолог Юлія Терешкович та інші. Серед них і я також з двома доповідями (посміхається, – авт.).

- ПІДГОТОВКА ТАКОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ – ЦЕ ТИТАНІЧНА РОБОТА. ЧИ ПЛАНУЮТЬСЯ ПРОВЕДЕННЯ ПОДІБНИХ ЗАХОДІВ НАЙБЛИЖЧИМ ЧАСОМ?

– Насправді так, це титанічна робота з підготовки та постійна онлайн-координація і злагоджена робота багатьох людей. Водночас актуальність цих питань у цей складний час спонукає нас і далі рухатися в цьому напрямку. Найкраще підтвердження актуальності теми – це постійно повна аудиторія та онлайн-відвідування. Так, українська делегація буде представлена на світовому конгресі, присвяченому спінальній травмі. Це відбуватиметься цього року у вересні в Бельгії. Ми маємо честь та можливість за підтримки ВООЗ не лише почерпнути нові знання, а й провести цілу сесію, присвячену нашому досвіду, та представити результати багатомісячної роботи цілої, вже тепер без перебільшення, інтернаціональної команди. Тому будемо і далі працювати задля якісного життя кожного пацієнта!

Ще раз хочу подякувати усім, хто об'єднався заради доброї справи.

СУЧАСНІ ІННОВАЦІЇ У СТОМАТОЛОГІЇ: ІСТОРІЯ УСПІХУ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ ЯРИНИ КАЙЗЕР

Сучасна стоматологія – це не просто лікування зубів, це справжнє мистецтво, яке потребує постійного вдосконалення, використання новітніх технологій та глибокого розуміння людської психології. Відвідуючи найкращих стоматологів, пацієнти не тільки позбавляються комплексів та отримують здорову посмішку, але й знаходять впевненість у собі. Сьогодні ми познайомимо вас із фахівчиною, яка постійно вдосконалюється та використовує найсучасніші методи лікування та діагностики – Яриною КАЙЗЕР.

– РОЗКАЖІТЬ ПРО СЕБЕ ТА СВІЙ ПРОФЕСІЙНИЙ ШЛЯХ. ЯКУ ОСВІТУ ВИ ЗДОБУЛИ Й ЧОМУ ВИРІШИЛИ СТАТИ СТОМАТОЛОГОМ?

– Мій освітній шлях почався з Рокитнівського медичного коледжу, де я навчалася на зубного гігієніста. Почала вчитися за порадою старшої сестри, яка також навчалася в цьому коледжі, але за іншою спеціальністю. Далі, пройшовши перевірку на стійкість до професії, продовжила освіту у Львівському національному медичному університеті імені Данила Галицького.

Не можу сказати, що моє навчання закінчилося, адже в медицині воно не припиняється ніколи. Після коледжу та університету я продовжую відвідувати різноманітні курси, семінари, симпозиуми, як в Україні, так і за кордоном, щоб постійно вдосконалювати свої навички. Сучасна стоматологія швидко розвивається, щодня з'являються нові технології та методи діагностики й лікування стоматологічних захворювань. Щоб надавати послуги найвищої якості, треба бути в курсі всіх інновацій.

Під час війни в Україні не так багато сучасних рішень завозиться до нас. Тому для того, щоб дізнаватися про інновації, необхідно подорожувати на навчання за кордон. У мене є така можливість, і я дуже вдячна Professional Dental Clinic за підтримку, мотивацію та допомогу у постійному вдосконаленні, щоб надавати стоматологічні послуги найвищої якості для наших пацієнтів.



– ХТО ТАКИЙ ЗУБНИЙ ГІГІЄНІСТ І КОЛИ ДО НЬОГО ПОТРІБНО ЗВЕРТАТИСЯ? ЯКИЙ ЕФЕКТ ОТРИМАЄ КЛІЄНТ?

– Зубний гігієніст – це фахівець, який займається профілактикою стоматологічних захворювань та підтриманням гігієни порожнини рота. Він проводить професійне чищення зубів, видаляє зубний камінь, наносить фтористі покриття та дає рекомендації щодо догляду за зубами. Звертатися до зубного гігієніста слід не менше як двічі на рік для профілактичного огляду та чищення.

Зубний гігієніст забезпечує базову гігієну, яка є основою для подальших стоматологічних процедур. Регулярне відвідування гігієніста допомагає запобігти багатьом стоматологічним захворюванням, таким як карієс, гінгівіт та пародонтит. Це також сприяє здоров'ю ясен і загальному стану порожнини рота, що є важливою складовою загального здоров'я людини.

Я зараз трохи перекваліфікувалася із зубного гігієніста на спеціаліста з більш складних пародонтологічних випадків. У моєму підпорядкуванні працюють чотири зубних гігієністи, які допомагають мені здійснювати необхідні процедури для всіх наших постійних пацієнтів.

Наразі моя робота більше пов'язана з навігаційною хірургією. Я створюю хірургічні шаблони, які роблять хірургічне втручання максимально передбачуваним і безпечним.



Основна мета – досягнення бажаного результату без передбачуваних моментів. Крім того, я займаюся ортопедією, зокрема протезуванням імплантів, використовуючи новітні технології та 3D-технології, які зменшують людський фактор і неточності в роботі.

Дуже важливий етап підготовки до будь-якої процедури – діагностика. Використовуються комп'ютерний томограф, внутрішньоротовий сканер та додаткові програми, які дозволяють зв'язати всі ці дані й отримати повноцінну 3D-модель пацієнта. Завдяки цьому ми можемо віртуально спрогнозувати всі можливі моменти та варіанти лікування, а потім обрати найкращий разом з пацієнтом.

- ЩО ВАМ НАЙБІЛЬШЕ ПОДОБАЄТЬСЯ У ВАШІЙ ПРОФЕСІЇ ТА ЧОМУ?

– Найбільше мені подобається бачити результат своєї праці – щасливих пацієнтів. Коли люди отримують довгоочікувану посмішку, позбавляються комплексів і можуть щиро посміхатися без жодних бар'єрів, це приносить неймовірне задоволення. Вони радіють, як діти, відчуваючи нову якість життя.

Я дуже люблю інновації, і наші пацієнти також їх цінують. Коли ми впроваджуємо нові апарати або використовуємо новітні методи для проведення стандартних процедур, пацієнти виявляють справжній інтерес і радість. Вони схожі на лікарів, до яких звертаються, вони теж допитливі та з ентузіазмом. Це ще більше надихає мене, адже я бачу результат своєї роботи й відчуваю, що моє навчання і постійне вдосконалення не марні.

Можливість навчатися, вдосконалювати свої навички та бачити, як інновації стають реальністю і приносять користь людям, – ось що робить мою роботу настільки захопливою. Кожен новий випадок – це виклик і можливість зробити життя пацієнта кращим.

- ЧИ ВПЛИВАЄ НАШЕ ХАРЧУВАННЯ НА СТАН ЗУБІВ І ЩО Б ВИ ПОРАДИЛИ ЇСТИ ЧИ НЕ ЇСТИ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ЗУБИ БУЛИ ЗДОРОВІШИМИ?

– Харчування, безумовно, впливає на стан зубів, але немає якихось жорстких обмежень. Кожна людина може їсти й пити все, що їй подобається, за умов дотримання правил особистої гігієни. Головне – це правильний і регулярний догляд за зубами, який включає використання правильних засобів гігієни та чищення зубів згідно з рекомендаціями стоматолога. Їжте що завгодно, але пам'ятайте про належний догляд за зубами – і це принесе вам здоров'я і щастя.

Що стосується рекомендацій щодо харчування для здоров'я зубів, це більше питання до дієтолога. Якщо ви будете харчуватися переважно фастфудом, це негативно вплине не лише на зуби, а й на весь організм. Загалом, важливо дотримуватися збалансованої дієти, яка містить всі необхідні поживні речовини.

- ЯКІ ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ ВИ Б ПОРАДИЛИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ЩОБ ЇХНІ ЗУБИ БУЛИ ЗДОРОВИМИ, І ЯК ЧАСТО ЦЕ ПОТРІБНО РОБИТИ?

– Основний профілактичний захід у стоматології – це професійне чищення зубів та зняття зубних відкладень.



Рекомендовано проводити цю процедуру раз на пів року, хоча в деяких випадках, наприклад, при носінні брекетів або у курців, необхідно це робити частіше. Загалом, частоту таких процедур індивідуально визначає гігієніст.

Це єдина профілактична процедура у стоматології, яку необхідно стовідсотково виконувати всім. Навіть стоматологи, включаючи мене, регулярно проходять цю процедуру.

Хочу зазначити, що профілактика завжди приємніша, передбачуваніша і, що важливо, дешевша, ніж лікування. Тому я завжди наголошую на важливості регулярних відвідувань гігієніста. У нашій клініці працює четверо моїх улюблених гігієністів, до яких я завжди рекомендую звертатися кожному пацієнту. Регулярні відвідування спеціаліста допоможуть зберегти здоров'я зубів та уникнути багатьох проблем у майбутньому.

Основні поради для профілактики здоров'я зубів:

- 1. РЕГУЛЯРНЕ ПРОФЕСІЙНЕ ЧИЩЕННЯ ЗУБІВ.** Проводити раз на пів року або частіше за рекомендацією стоматолога.
- 2. ЩОДЕННИЙ ДОГЛЯД ЗА ЗУБАМИ.** Чистьте зуби двічі на день, використовуйте зубну нитку та ополіскувач для рота.
- 3. ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ.** Уникайте надмірного споживання цукру та кислих продуктів.
- 4. ВІДМОВА ВІД ШКІДЛИВИХ ЗВУЧОК.** Куріння та надмірне споживання алкоголю можуть погіршити стан зубів і ясен.
- 5. РЕГУЛЯРНІ ВІДВІДУВАННЯ СТОМАТОЛОГА.** Планові огляди допоможуть виявити проблеми на ранніх стадіях і запобігти їх розвитку.

Пам'ятайте, що турбота про здоров'я зубів починається з регулярної профілактики, яка допоможе вам зберегти гарну посмішку на довгі роки.

м. Рівне, вул. Відінська, 41/2

+38 0362 62 99 47

+38 098 887 70 00





ХОЧУ, ЩОБ ЯКОМОГА БІЛЬШЕ ЛЮДЕЙ ПРИЄДНАЛИСЯ ДО КЕТО-СІМ'І

Ірина Дейнеко

чайно високі стандарти харчування, а бонусом до цього всього йшла відсутність сучасних хвороб цивілізації, запальних та дегенеративних захворювань – таких як ожиріння, діабет 2 типу та серцево-судинні захворювання і численні дефіцити харчування. Та що вже казати, з появою злаків у раціоні людини середній зріст знизився більше як на 10 см! Уявіть собі! І знадобилося часу аж до XXI сторіччя, аби людина повернула собі первісний зріст.

Просто уявіть: з істоти, яка заганяла мамонта, могла не їсти днями, перебуваючи у стані кетозу, ми перетворились на істот, в яких задишка при виході на другий поверх, і тотальна залежність від холодильника! У 30 років починаємо пити таблетки жменями і не дивуємось фразі “в твоєму віці у тебе хороші аналізи”. Ми занадто далеко відійшли від нашого природного харчування, заточеного на наш первісний генетичний код.

Живі організми найкраще розвиваються в тому середовищі та на дієті, до якої вони були еволюційно пристосовані – це фундаментальна аксіома біології.

Так і людина непристосована до тієї дієти, багатій на вуглеводи, яку ми зараз маємо. Ви можете мені сказати “як же не їсти вуглеводів, якщо вони є”. Дуже просто! Розуміючи, що без них ви будете почувати себе на порядок краще і здоровіше, вік перестане бути діагнозом, а стане просто цифрою вашого прекрасного життя. Можете сказати, але ж як би ми були непристосовані до вуглеводів, то як би ми їх перетравлювали і засвоювали? А я вам скажу, що наш організм надзвичайно потужна штука, це потужна машина, яку ми почали заправляти неякісним паливом легких вуглеводів.

Ірина ДЕЙНЕКО – дитяча лікарка та кето-експертка. Не так давно вона відкрила для себе чудесний світ кето-харчування і закохалась в нього раз і назавжди. Нині вона хоче, аби якомога більша кількість людей дізналися, який це потужний інструмент, та стали частинкою великої КЕТО-сім'ї. Про секрети харчування від експертки читайте ексклюзивно на сторінках журналу “РІВНЯНИ”.

А що як я скажу, що вуглеводи абсолютно не потрібні у вашому раціоні? Саме так, вам не почулося!

Лише уявіть весь період існування людства на планеті Земля за один рік. Уявили? А тепер уявіть, що людина почала вживати вуглеводи лише останній тиждень цього року, а рафіновані цукри – в останню годину цього року.

Як же наш тонко налаштований метаболічний апарат міг так швидко пристосуватися до вуглеводів? А ніяк! Він не пристосований! Ви можете парирувати до мене принципами тарілки здо-

рового харчування, але мільйони років еволюції говорять самі за себе! Кожен організм найкраще пристосований до тієї дієти й того способу життя, на якій сформувався її генетичний код. Якщо людство мільйони років займалося збиральництвом та полюванням, прекрасно себе почувало, не просто не вимерло, а розвинулось таким чином, аби ми зараз могли себе вбити тоннами вуглеводів і жменями пігулок.

Як показують археологічні джерела, первісні люди, які займалися збиральництвом та полюванням, мали надзви-

Кето-харчування – це і є повернення до нашого первісного коду харчування, раціону, багатого на нежирне м'ясо, велику кількість овочів, зелені та ще більшої кількості корисних жирів.

Кетогенна дієта – її назва походить від того, що організм перебуває в особливому стані кетозу, спалюючи власні жирові відкладення. А продукти розпаду жирів – кетонів тіла, використовуються як джерела енергії, саме так! Організм використовує не вуглеводи, а власні жирові відкладення! Наш жирок власне і є тією резервною енергією, яку ми вже колись з'їли та не використали.

Кето-дієта є низьковуглеводною, денна норма вуглеводів до 40-50 г, це максимум необхідний для того, аби ми увійшли в стан кетозу та розпочали інтенсивне жироспалювання. Власне кетоз не є чимось екстраординарним та новим для нашого організму, він відбувається в ньому постійно, але лише на фоні, коли ми прибираємо з раціону вуглеводи, кетоз розпалюється на повну потужність, аби забезпечити нас енергією.

Вуглеводи є всього-на-всього терміновим джерелом енергії, нічого незмінного в них немає. А оскільки нашим паливом тепер є жир, решту необхідних нутрієнтів забезпечує якісний білок, велика кількість зелені, овочів та трішки ягід.

Їсти потрібно живу їжу, приємні асоціації виникають. Все що колись бігало, літало, плавало, стає білком у нашому раціоні. Весь відділ зелені й овочів у супермаркеті має бути половиною вашої тарілки! Просто не уявляю, як шматок класного жирненького стейка та зелений салат можна проміняти на суху гречку та святую пісню курячу грудку.

А як там щодо жирів? Жири становлять 70-80% нашої тарілки. Мова йде про корисні жири: оливкова олія, кунжут, льон, гарбузове насіння, кокос, горішки, оливки, авокадо, це все є джерелом корисних жирів. Це смачно, ситно, корисно, а як урізноманітнює раціон.

В якийсь момент людство стало боятися жирів та просто демонізувати їх, а насправді це структурна основа для утворення абсолютно всіх клітин нашого організму, внутрішньоклітинних утворів, це наші стероїдні гормони, оболонка нервової системи, це транспортери жиророзчинних вітамінів. Білки необхідні для синтезу та відновлення клітин, це є наші гормони, ферменти, транспортери, фактори імунного захисту.

Овочі та зелень – це вітаміни, мінерали, мікроелементи, корисні жирні кислоти, антиоксиданти.

Всі чули фразу "Ми є те, що ми їмо"? Так-от, уважно перечитайте попередні

речення та скажіть мені, якого дива людство вирішило, що вуглеводи є невіддільною складовою нашого раціону?

Але кето – це не лише про схуднення. Енергія кетонів тіл є набагато чистішою та триває значно довше за енергію, яку дають нам вуглеводи. Кетоз – це про поліпшення показників здоров'я, кращу фізичну витривалість, покращення пам'яті, ясність розуму, хороший настрій, міцний сон. Адже якщо ми їстимемо якісні здорові живі продукти, то і самопочуття буде відповідним.

Кетогенна дієта, як базовий інструмент, коли мова йде про покращення стану організму, а не заліковування симптомів черговою пігулкою.

До прикладу, до винайдення проти-епілептичних препаратів кетогенна дієта була єдиним методом контролю епілепсії, жировий гепатоз – кето – найкращий інструмент. Синдром полікістозних яєчників, порушення фертильної функції та низьке лібідо – кето 1 інструмент.

Зайва вага, ожиріння, інсулінорезистентність, цукровий діабет, порушений ліпідний профіль – мають бути моїми пацієнтами ще вчора.

За рахунок зниження рівня інсуліну, інсуліноподібного фактора росту, системного запалення, кето чудово працює в онкології.

Кетоз із високим вмістом жирів має бути основою лікування нейродегенеративних захворювань. Мало того, кетогенна дієта полегшує симптоми депресії та розлади настрою.

Акне, дрібні зморшки, сухість шкіри – і навіть у цих моментах кето дає чудові результати

Без перебільшення – це універсальний інструмент на шляху до вашого здоров'я! І немає клітини в організмі, на яку би кетоз не справив позитивного ефекту. А схуднення – це просто приємний бонус на фоні класного оздоровлення.

Кожного свого пацієнта я беру за руку, й ми разом входимо в стан кетозу. На кожному кроці я даю поради, підтримую морально, інформаційно, навчаю правильно складати кето-тарілку. Коли все життя вуглеводи були левовою часткою вашого раціону, відмовитись від вуглеводів може бути стресово та важко психологічно та соціально. Люди розгублюються та можуть не знати, що взагалі можна їсти, і я показую їм, наскільки різноманітним, ситним та яскравим може бути кето-харчування. Я не складаю для вас готового меню на тиждень чи на місяць, адже не знаю, які продукти у вас в доступі, яке м'ясо ви любите чи які способи приготування найбільше для вас смакують, все це ваш вибір. Я лише стежу, аби це було кето. З кожним пацієнтом ми коректує-



мо тарілку, під стан здоров'я, адже їжа – це наші ліки, а я знаю, на який важіль і в який момент натиснути, аби це було максимально ефективно. Пояснюю, які продукти коли краще їсти, які коли обмежити чи взагалі прибрати з раціону. Ми підбираємо розмір порцій відповідно до вашого самопочуття, рівня енергії, фізичної активності, зайнятості протягом дня, рівня енергії, коригуємо кількість прийомів їжі. Підбираємо максимально комфортний графік інтервального голодування. Та і взагалі ми повністю перевертаємо уявлення, про те, яким має бути здорове харчування. І знаєте, що найбільш кайфове? Всі мої пацієнти продовжують кето самостійно, задоволені, що отримали такий класний інструмент покращення свого життя! А я щаслива, що роблю людей здоровішими та навчаю відчувати потреби свого організму.



DR. IRYNA DEYNEKO



Грига ДЕЙНЕКО





ДЕНТАМЕД: ПРОФЕСІОНАЛІЗМ ЛІКАРІВ ТА СУЧАСНЕ ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ВАШИХ ЗУБІВ!

Чарівна посмішка – візитка успішної людини. А для цього слід слідкувати за здоров'ям зубів. І довіряти це слід лише професіоналам. І один із таких сучасних, професійних закладів – клініка ДентаМед. Адже цей заклад має цілу низку переваг.

ЗГУРТОВАНА КОМАНДА СПРАВЖНІХ ПРОФЕСІОНАЛІВ

У Рівному є чимало стоматологічних клінік, але небагато є справжнім потужним осередком високоякісної стоматології. І саме у ДентаМед працює справжня спільнота професіоналів, які здатні впоратися із будь-якою проблемою. Історія діяльності цієї клініки уже налічує два десятки років, за цей час вда-

лося завоювати довіру і у пацієнтів, і у колег. Команда ДентаМед складається із 16 фахівців різного профілю: дитячий стоматолог, імплантологи, ортодонт, парадонтологи, стоматологи-ортопеди, стоматологи-хірурги та стоматологи-терапевти. Рішення щодо лікування тієї чи іншої хвороби приймають спільно – консиліумами. Це дозволяє поглянути на задачу з різних боків, знайти найефективніше лікування, без зайвих затрат часу та ресурсів.

ЦИФРОВА СТОМАТОЛОГІЯ

У ДентаМед завжди відслідковують і впроваджують у життя найновіші розробки у царині стоматології. Одна із таких новинок, якою починають користуватися у клініці – цифрова стоматологія, яка дозволяє використовувати

сучасні цифрові технології на практиці. Це і цифрова діагностика, що включає використання цифрових рентгенівських апаратів, 3D принтер для створення високоякісного і детального цифрового зображення зубів, плану імплантації зубів й усього іншого, що значно модернізує процес лікування зубів. Усе це починається впроваджуватися у ДентаМед.



ВЛАСНИЙ 3D ПРИНТЕР

Зокрема, у клініці уже встановлений 3D принтер, який створює цифрові відбитки зубів та тканин, якими зуби оточені. І це не тільки позбавляє не завжди комфортної для пацієнта процедури створення відбитків за допомогою силіконового відбиткового матеріалу, але й можна детальніше побачити усі особливі характерні риси зубів, ясен, прикусу. А ще надрукувати пробну версію зубів, завдяки чому можна продемонструвати майбутній результат роботи дантиста. У хірургії така тривимірна модель дозволить максимально точно встановити імпланти, що, без сумніву, позитивно впливатиме на життя пацієнта. А якість імплантів та коронок забезпечить власна зуботехнічна лабораторія.

СЕДАЦІЯ: НА СТО ВІДСОТКІВ БУДЕ НЕ БОЛЯЧЕ

Часто невеличкі негаразди із зубами переростають у великі проблеми через боязнь болючих відчуттів під час роботи стоматолога. У ДентаМед не тільки приділяють увагу знеболенню, а й уже тривалий час у клініці лікують під час медикаментозного сну – седації. Це безпечна процедура, а до того увесь час поруч із лікарем працює досвідчений анестезіолог, який контролює процес. Седація допоможе не тільки дітям, але й дорослим, які мають відчутний страх перед відвідуванням стоматолога. Команда ставить перед собою завдання не лише забезпечити пацієнтам безболісне лікування, але й позбавити страху перед лікарями-стоматологами, довівши, що лікування зубів теж може бути комфортним.



ДИТЯЧА СТОМАТОЛОГІЯ

Дітям не тільки важливо ретельно лікувати зуби, адже це впливає на здоров'я упродовж усього дорослого життя. Але й перші відвідини стоматолога створюють враження про цих лікарів й надалі. У ДентаМед, як уже зазначалося, не лише використовують седативний сон, а ще особливо бережно ставляться до маленьких пацієнтів, застосовуючи до кожного індивідуальний підхід, аби не завдати моральних травм. Адже зважене ставлення до здоров'я зубів – один із важливих кроків до здорового життя.

ДІАГНОСТИКА ЗА ДОПОМОГОЮ КТ

Фахівці ДентаМед у своїй роботі активно використовують комп'ютерний томограф. Він незамінний, якщо треба побачити розташування каналів, коренів зуба, розташування зуба мудрості. За необхідності побачити справжній стан кісток щелеп.

ДентаМед – сучасна клініка, чийм фахівцям можна довірити здоров'я власних зубів та зубів своїх дітей, адже за 20 років роботи уже є 9 000 щасливих клієнтів та 1000 позитивних відгуків!



«DENTAMED»

ЗНАХОДИТЬСЯ ЗА АДРЕСОЮ:

м.Рівне,

вул. С. Крушельницької, 62а

+38 096 555-05-45

+38 099 555-05-45

www.dentamed.clinic

dentamed2000@gmail.com

ДентаМед
ЦЕНТР СТОМАТОЛОГІЇ

ЧАСТО ПРОБЛЕМИ З ВОЛОССЯМ – ЦЕ СИМПТОМИ СЕРЙОЗНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

МАРІЯ МИРОНЧУК ПРО ТРИХОЛОГІЮ,
ДОКАЗОВУ МЕДИЦИНУ ТА ПОВАГУ ДО СЕБЕ



Ендокринолог, трихолог Марія МИРОНЧУК переконана, що людина, яка себе поважає, завжди дбатиме про своє здоров'я. Саме тому не буде займатися самолікуванням та приховувати косметичними засобами симптоми захворювань. Чи варто довіряти рекламі, як змінилося здоров'я рівнян із початку повномасштабного вторгнення, коли час проконсультуватися зі спеціалістом – про все це і говоримо з Марією Мирончук.

– МАРІЄ, РОЗКАЖІТЬ ПРО СЕБЕ. ЧИМ ПРИВАБИЛА ВАС МЕДИЦИНА? ЧОМУ САМЕ ТАКУ СПЕЦІАЛЬНІСТЬ ОБРАЛИ?

– Ніколи не розглядала іншу професію окрім лікарської, адже маю вроджене клінічне мислення. Закінчила з відзнакою Ужгородський національний університет, факультет «Лікувальна справа». Далі – інтернатуру у Національній медичній академії ім. П.Л.Шупика у Києві за спеціальністю «Внутрішні хвороби». Одразу ж пройшла спеціалізацію з ендокринології в Інституті ендокринології та обміну речовин ім. В.П.Комісаренка НАМН України. Працюючи за спеціальністю, часто помічала, що жінки, котрі мають ендокринологічні порушення, скаржаться передусім на зміни у зовнішності. Переконана, що лише здорова жінка може бути красивою. Особливо часто жінок до мене направляли дерматологи та гінекологи. Випадіння та порідіння волосся, раптове погіршення структури волосини, часті запальні захворювання шкіри, зокрема голови, набряки та мішки під очима, сухість шкіри... Як би вони не намагалися виправити це все у косметолога, нічого не виходило без корекції гормонів та доказової медицини. Тому наступним етапом мого професійного розвитку було отримати нову додаткову спеціальність – трихологія. І я дійсно знайшла максимально вузьку й цікаву мені спеціальність!

– КОЛИ ВАРТО ЗВЕРНУТИСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ЧИ КОНСУЛЬТАЦІЄЮ ДО ТРИХОЛОГА? НА ЯКІ КЛЮЧОВІ ОЗНАКИ НЕ МОЖНА НЕ ЗВЕРТАТИ УВАГИ?

– Трихолог – лікар, що займається станом волосся по всьому тілу та шкірою голови. Тому, якщо ви відмітили погіршення структури волосся, його надмірну ламкість, сухість, випадіння, що триває понад три місяці, появу лупи, свербіж чи новоутворення волосистої частини голови, брів – обов'язково зверніться за консультацією до лікаря. Часто проблеми з волоссям – це симптом серйозних захворювань інших органів чи систем. Це – індикатор вашого здоров'я!

– З ЯКИМИ ОСНОВНИМИ ПРОБЛЕМАМИ ДО ВАС ЗВЕРТАЮТЬСЯ ПАЦІЄНТИ?

– Найчастіший запит: випадіння волосся, що не проходить самостійно. Також не варто відкладати візит до лікаря, якщо помітили свербіж незрозумілого походження, болі шкіри голови, якщо турбують себорейні дерматити, псоріаз волосистої частини голови, фолікуліт, вогнищева алопеція. Ще одна причина проконсультуватися зі спеціалістом – це неможливість відростити довжину, що була раніше.

– ПІСЛЯ ПОЧАТКУ АКТИВНИХ БОЙОВИХ ДІЙ У ЛЮТОМУ 2022 РОКУ, ЧИМАЛО З НАС ВІДЧУЛИ ПОЯВУ НЕПРИЄМНИХ СИМПТОМІВ. І ЯКЩО СПЕРШУ НА ЦЕ НЕ ЗВЕРТАЛИ УВАГИ, ТО З ЧАСОМ ВСЕ Ж ПРИХОДИТЬ РОЗУМІННЯ, ЩО ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ КРАЩЕ НЕ ЖАРТУВАТИ. ЧИ ЗМІНИЛИСЯ ЗАПИТИ ДО ВАС ЯК ЛІКАРЯ ПІСЛЯ ПОЧАТКУ ВЕЛИКОЇ ВІЙНИ?

- Приблизно через два тижні від початку повномасштабного вторгнення я мала у 3-4 рази більше звернень. Насамперед це різкі та важкі загострення хронічних запальних процесів: себорейних дерматитів, псоріазу, себопсоріазу. Пізніше додалися аутоімунні хвороби: вогнищева алопеція різних форм. І через кілька тижнів почалось активне гостре випадіння волосся. Дійсно, відмічаю, наскільки сильним є вплив стресового фактора на стан шкіри та її похідних. На 33% збільшилась кількість українок, які страждають від вираженого випадіння з осені 2022 року. На 40% збільшилась частота загострень запальними захворюваннями шкіри голови та на 25% більше людей відмітили посивіння волосся та виражене погіршення структури стрижня.

У сучасних умовах, на жаль, окрім трихологічної допомоги, часто необхідно додавати психотерапію або й медикаментозну підтримку від кваліфікованого психіатра. Трихологія та психіатрія дуже часто переплітаються.

- ДАЙТЕ ПОРАДУ ЯК СПЕЦІАЛІСТ: ЧИ ВАРТО ДОВІРЯТИ РЕКЛАМІ КОСМЕТИЧНИХ ЗАСОБІВ, ЯКІ ОБЦІЯЮТЬ ПОЗБАВИТИ ПРОБЛЕМ?

- На жаль, часто реклама і некваліфіковані спеціалісти лише погіршують перебіг хвороб та забирають надважливе – час та довіру пацієнта! Близько 35% пацієнтів проводили самолікування. 40% проходили курс мезотерапії чи недоказового лікування у звичайних косметологів. Але наголошую, що апіорі неможливо лікувати без діагностики, постановки точного діагнозу. Це лише марна трата часу, коштів. Борюся із цим щодня, коли чую сумні історії пацієнтів. Тому, поважайте себе і піклуйтесь про здоров'я відповідально. Йдіть до вузьких спеціалістів, що мають вищу медичну освіту лікаря, досвід, і зацікавлені, першою чергою, у вашому здоров'ї!

Я дуже принципово ставлюсь до правильності діагностики та доцільного доказового лікування лише за міжнародними протоколами. Тому жодні реклами не мають транслюватись людям без профільної освіти. Занадто часто стикаюсь із побічними діями чи неефективним недолікуванням засобами, що не мають нічого спільного з ліками. Люди не можуть самостійно розділити косметичні засоби догляду та справжні лікарські засоби. Але для цього є лікарі! Довіртеся спеціалісту!

- ЯКІ СУЧАСНІ МЕТОДИ РОБОТИ ПРАКТИКУЄТЕ? ЯК УДОСКОНАЮЄТЕСЬ У ПРОФЕСІЙНОМУ ПЛАНІ?

- Я використовую лише ті методи та препарати, що мають доказову базу і входять у міжнародні протоколи. Нічого іншого не практикую. Постійно стежу за оновленнями гайдлайнів у європейській спільноті трихології, американській спільноті ендокринологів тощо. Для цього необхідне бажання, зацікавленість у власній справі, знання англійської мови.

- ОЦІНЮВАТИ СЕБЕ ЗАВЖДИ НЕПРОСТО, І ВСЕ Ж: КОЖНОГО ЦІНЮ ТА СПІВПЕРЕЖИВАЮ ПРОТЯГОМ УСЬОГО ПЕРІОДУ ТЕРАПІЇ. ДЛЯ КОЖНОГО МОЖУ ЗНАЙТИ ВІДПОВІДНИЙ МЕТОД ЛІКУВАННЯ ТА ЦІНОВУ КАТЕГОРІЮ ЗАСОБІВ. Я ЗАЦІКАВЛЕНА У ВАШОМУ РЕЗУЛЬТАТІ ТА ПОЗИТИВНІЙ ДИНАМІЦІ. ВВАЖАЮ, ЩО МОЇ ПАЦІЄНТИ ЦЕ ЦІНЮЮТЬ. БО ПОВЕРТАЮТЬСЯ ЗНОВУ НА ПІДТРИМУВАЛЬНУ ТЕРАПІЮ ЧИ ДІАГНОСТИКУ, ПРИВОДЯТЬ СВОЇХ БЛИЗЬКИХ ТА РІДНИХ ЛЮДЕЙ І ДОВІРЯЮТЬ НАЙЦІННІШЕ – СВОЄ ТА ЇХНЕ ЗДОРОВ'Я! І ЦЯ МОДЕЛЬ ВЗАЄМОВІДНОСИН – МОЄ ІДЕАЛЬНЕ БАЧЕННЯ МЕДИЧНИХ ПОСЛУГ ЗАГАЛОМ!



- Моє бажання – піднести трихологію, як окрему спеціальність, на високий рівень у Рівному. І зробити доступною кожному! Надважливо: хороша база – якісна вища медична освіта. Наявність клінічного мислення, яке не купиш за кошти чи не розпіариш. Я та людина, що любить свою професію і людей. Так, з пацієнтами буває складно, часто я з ними як психолог чи просто старший брат/сестра. Поєдную лише доказові методи й не втрачаю гуманність. Кожного ціную та співпереживаю протягом усього періоду терапії. Для кожного можу знайти відповідний метод лікування та цінову категорію засобів. Я зацікавлена у вашому результаті та позитивній динаміці. Вважаю, що мої пацієнти це цінують. Бо повертаються знову на підтримувальну терапію чи діагностику, приводять своїх близьких та рідних людей і довіряють найцінніше – своє та їхнє здоров'я! І ця модель взаємовідносин – моє ідеальне бачення медичних послуг загалом!



@DR.MARI.MYRONCHUK



ВОЛОДИМИР КРАСЬКО: «МЕДИЦИНА – ЦЕ МОЄ ЖИТТЯ, ДЕ ХІРУРГІЯ – ОСНОВНЕ ПОКЛИКАННЯ В НЬОМУ»



У стінах однієї з рівненських лікарень говорили про роботу хірурга, профілактику захворювань у дітей та дорослих, обстеження та поради з досить відомим хірургом для дітей та дорослих, новатором, власником медичної практики Володимиром КРАСЬКО.

– ПРОФІЛАКТИКА. ХОЧ МИ Й ЗДОРОВІ, АЛЕ ЯК ЧАСТО НАМ ПОТРІБНО ВІДВІДУВАТИ ХІРУРГА?

– Під словом «профілактика» варто розуміти, як часто і коли потрібно звертатися до хірурга, аби бути здоровим. Тут варто чітко розмежувати планові й ургентні випадки. Якщо говорити про невідкладну допомогу, то треба розуміти, чим швидше допомога буде надана, тим менша ймовірність неприємних наслідків. До прикладу, якщо є різкі болі у животі у дитини, то її без жодних відстрочок потрібно показати лікарю, а далі вже згідно з діагнозом, подальше дообстеження або оперуємо, якщо в тому є нагальна потреба. Планова патологія не потребує терміновості. Тут варто знайти час для себе чи своєї дитини й показатися лікарю відповідно до рекомендованого календаря профілактичних оглядів. Саме при профілактичних оглядах виявляється ряд безневинних патологій, які можуть призвести до досить серйозних наслідків при невчасному лікуванні, у тому числі хірургічному.

– ТІ ОГЛЯДИ ХІРУРГІВ, ЯКІ ПРОПОНУЮТЬ ДІТЯМ ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ВОНИ ОБОВ'ЯЗКОВІ ДЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ?

– Зараз цей напрям медицини не в найкращому стані. Існує тенденція, що такі огляди можуть перекинути на загал, тобто на розсуд чи плечі педіатрів та сімейних лікарів, чи взагалі скасувати. На мою суб'єктивну думку, глобально по нозологіях це нічого не змінить, оскільки є чітка прямопропорційна статистика на кількість народжуваності чи населення. Але кількість запущених випадків збільшає, а це вже справа здоров'я та продуктивності нашої нації. Адаже запобігти захворюванню, навіть якщо й доведеться все-таки оперувати на ранніх стадіях, завжди легше, ніж боротися з ускладненнями. Тим більше коли ми говоримо про реабілітацію і повернення працездатності.

Тут ще можна додати про можливість застосування сучасних технологій, наприклад лапароскопії. Про ці речі я можу говорити довго, питання в тому, чи вистачить нам часу і місця в колонці.)

– ДОБРЕ. ВІЗЬМЕМО СЕРЕДНЬОСТАТИСТИЧНО, ЯКЩО НЕМАЄ УСКЛАДНЕНЬ І СКАРГ, ЧИ ДОСТАТНЬО РАЗ У РІК ПОКАЗАТИ ДИТИНУ ХІРУРГУ?

– На перший погляд, просте, та насправді досить глибоке питання. Коротко маємо два напрямки: педіатрію і медицину для дорослих. Де відповідно віку і статі є чіткий алгоритм, якого важко чітко дотримуватися, але все-таки варто. У пригоді була б санітарно-просвітницька робота, але чомусь акцент на неї все меншає. Чому, не знаю. Але якби реклами здорового способу життя і як його підтримувати, було б більше, ніж реклами цигарок чи алкоголю, то і люди були б свідоміші. Це знаю точно. Однак не будемо віддалятися від теми, хоч тут теж може бути багато конструктивного діалогу. Не можу передбачити нові зміни з профілактики, але, відштовхуючись з власного досвіду, можу сказати. Після народження дитину слід обов'язково показати хірургу. Потім огляд орієнтовно в рік. Далі, умовно кажучи, на початку кожного «критичного періоду» розвитку дитини. Не слід боятися терміну «критичний», це звичайний період життя, прив'язаний до анатомо-фізіологічного розвитку. Щоб було простіше, можна застосовувати правило трійок: 3, 6, 9, 12, 15 років. Якщо батьки дійсно дбають про здоров'я свого чада, їм разом оптимально відвідати лікаря в цей період, і тоді, я впевнений, відсоток запущених захворювань знизиться. Ще хотів додати маленьку ремарку для тих, хто читатиме цю статтю. Не варто

відправляти своїх дітей на профілактичний огляд наодинці. Окрім юридичного порушення, це може призвести до ряду наслідків порушення психосоматики. Наголошую: обговорення стану здоров'я пацієнта може бути виключно з батьками або законним опікуном. З настанням повноліття огляд лікаря-хірурга також присутній. Упродовж життя профілактичні огляди здійснюються за потреби, так само як і лабораторно-інструментальні обстеження. Але після 40 років ми виходимо з того, що лишилося з вичерпаного нами здоров'я. Вік, стрес, ендокринні зміни та ряд супутніх факторів беруть своє. Тут має бути постійний зв'язок з сімейним лікарем і чітке скерування до вузькопрофільних фахівців за потреби чи градації за віком та статтю. Звісно, за цей час у нас з'являється ще якісь хронічні захворювання, які дозволяють нам зустріти щасливу старість у черзі на профілактичний огляд, пробачте за гумор. Але в хірургії без нього ніяк. А якщо серйозно, як на мене, показуватися до спеціаліста хірургічного профілю в старшому віці потрібно мінімум раз на два роки.

– А ЯКЩО ГОВОРИТИ ПРО ДІТЕЙ, ДО ПРИКЛАДУ, МАМА НАГЛЯДАЄ ЗА ДИТИНОЮ І ЇЙ ТРЕБА РОЗУМІТИ, З ЯКИМИ СИМПТОМАМИ, ОКРІМ БОЛЮ У ЖИВОТІ, ВАРТО ЗВЕРНУТИСЯ ДО ЛІКАРЯ-ХІРУРГА?

– Є такий термін «сімейний лікар», який завжди на зв'язку, розумію, що зайвий раз не варто турбувати їх, але якщо присутнє слово «біль», чи п'ять ознак запалення: колір, припухлість, біль, порушення функції, набряк – якщо ці ознаки є і сімейний лікар не бере трубку, варто одразу їхати у приймальне відділення лікарні, там є спеціаліст-хірург, який надасть допомогу. У нас в Україні ставлення до пацієнтів набагато краще, ніж за кордоном, тут вам підтвердять всі наші українці, які змушені проживати за межами держави, відбулася переоцінка українських лікарів і відбувається медичний прорив.

ЧЕКАЮ НА ВАС,
ваш лікар Володимир КРАСЬКО
+38 068 995 65 65

  @doc.kraskovg





ПрофіДок

ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я ТА ЕСТЕТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ

Центр здоров'я та естетичної медицини «ПрофіДок»

Центр здоров'я та естетичної медицини «ПрофіДок» – це висококваліфіковані ЛОР, дерматолог, трихолог, косметолог, ендокринолог, дієтолог-нутриціолог, нейрохірург, терапевт, гінеколог, травматолог, ортопед.

Кабінет лікаря-отоларинголога

Консультація, діагностика,
лікування дітей та дорослих.
Ендоскопічне обстеження ЛОР органів.

Кабінет лікаря-дерматолога, косметолога

Дерматоскопія, класична косметологія,
лазерна та апаратна дерматокосметологія,
ін'єкції краси.

- ✓ зручний графік прийому,
- ✓ увага, чуйність,
- ✓ індивідуальний підхід до кожного пацієнта,
- ✓ професіоналізм,
- ✓ новітнє обладнання та досвід.

📍 Рівне, вулиця Студентська, 18 (ЖК Басів Схил)

☎ Попередній запис за номером
(097) 919 00 33

*З турботою про ваше
здоров'я та красу!*





Шановна багатотисячна медична родино!

Вкотре День медичного працівника відзначаємо в умовах повномасштабної агресії цинічного ворога. Проте ви, дорогі та поважні колеги, продовжуєте тримати наш медичний фронт, надаючи необхідну, вчасну медичну допомогу тим, хто її потребує. За це вам сердечна вдячність! Хоча на тілі нашої держави ще кровоточать рани, проте незабаром ми відзначатимемо День Незалежності України як найвище свято самоствердження! Цінуймо роботу кожного лікаря, кожної медичної сестрички чи санітарочки. З початком війни роботи у них значно додалося.

Кілька сотень працівників та працівниць сфери охорони здоров'я мобілізовано до лав ЗСУ. Вони демонструють найкращі зразки стійкості, мужності та непохитності, ризикуючи власними здоров'ям та життям. До нашої медичної родини доєдналися колеги з інших регіонів держави – внутрішньо переміщені особи. Згадаймо тих колег, чий життя обірвала страшна війна та які не зрадили свій професійний обов'язок.

У 91 з 96 закладів охорони здоров'я Рівненщини трудяться досвідчені медпрацівники пліч-о-пліч з молодими перспективними колегами. Завдяки професіоналізму, належному забезпеченню медобладнанням всі лікувальні заклади області мають підписані договори з Національною службою здоров'я України (НСЗУ). У порівнянні з минулим роком кількість пакетів медпослуг НСЗУ в області зросла майже вдвічі. Це гарантує отримання пацієнтами різнопрофільної, безоплатної та якісної медичної допомоги. Її надають на первинному, спеціалізованому рівнях. Це також екстрена, паліативна допомога та реабілітація у сфері охорони здоров'я дорослим та дітям.

Триває розбудова системи реабілітації на базі спроможної мережі. Особи з інвалідністю мають безбар'єрний доступ до медичних послуг. Відповідно на пряму в області впроваджуємо доказову реабілітацію, розробляємо реабілітаційні маршрути для пацієнтів, створюємо мультидисциплінарні реабілітаційні команди.

Одним із новітніх досягнень є впровадження на Рівненщині телемедицини.

Дев'яносто закладів охорони здоров'я, що надають медичні послуги пацієнтам, підключені до роботи з електронною системою охорони здоров'я та внесені до системи медичних записів. Пацієнти мають можливість самостійно проводити запис в електронну чергу до медичних спеціалістів.

Ми впевнено йдемо вперед і будуємо плани розвитку медичної галузі Рівненщини. За сприяння та підтримки керівництва Рівненської обласної державної адміністрації бачимо мету у зведенні нових лікувальних корпусів кількох лікарень, де працюватиме нове обладнання та застосовуватимуть сучасні методи лікування.

**Тож для здійснення планів нам знадобиться міцне здоров'я, витривалість, сила духу та неабияка енергія. Бажаю, аби все це мало присутність у вашому житті!
Родинного тепла та затишку вам!
Попри труднощі, ворогу не зламати нашу віру у Перемогу!**

З повагою, Олег ВІВСЯННИК

директор Департаменту цивільного захисту та охорони здоров'я населення Рівненської ОДА

« СЬОГОДНІ ПОТРІБНО ОСОБЛИВО ПІКЛУВАТИСЯ ПРО ДІТЕЙ »»

Оксана Лозова

Нинішні випробування витримують не лише дорослі, а й діти, адже вони теж гостро переживають нинішні події та негаразди. І через це потрібно особливу увагу приділити саме дітям, які, без сумніву, вразливіші за дорослих.

Про те, на що варто зараз звернути увагу батькам, ми говорили з **дитячим лікарем кардіоревматологом з більш як 30-річним стажем, завідувачем відділення педіатрії №2 Рівненської обласної дитячої лікарні, депутатом Рівненської обласної ради Оксаною Лозовою.**

- ПАНІ ОКСАНО, ЧИ ВПЛИВАЄ ПОСТІЙНЕ ВІДКЛЮЧЕННЯ ЕЛЕКТРИКИ, ЯКЕ ВІДБУВАЄТЬСЯ УСЕ ЧАСТІШЕ, НА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ?

- Це може дратувати, завдавати дискомфорту, але не має жодного негативного впливу на дитяче здоров'я. Можу навіть сказати, що це, як би парадоксально не звучало, має позитивний вплив на дітей, адже без електрики вони значноощадніше використовують свої смартфони та інші гаджети. Й набагато менше ними користуються.

- НАСКІЛЬКИ СИЛЬНО ГАДЖЕТИ ШКОДЯТЬ ЗДОРОВ'Ю?

- Доволі відчутно. Усім відома шкода для очей, для постави й для нервової системи теж – тривале користування цими пристроями може спричинити розлади сну, збільшення рівня стресу. Але слід зазначити, що доволі довго діти перебували на дистанційному навчанні (а частина українських дітей через російську агресію й досі змушена навчатися таким чином). І через це учні почали втрачати соціальні навички, навички комунікації, отож слід серйозно задуматися про поновну соціалізацію, бо малеча надто довго залишалася вдома, спілкуючись з ровесниками та вчителями через інтернет, а це не можна вважати повноцінною комунікацією. І діти переживають стрес, знову повернувшись за парти. Й, по завершенню ковідних обмежень, зараз змушені навчатися в умовах постійних повітряних тривог. Виходить, з вогню потрапили у полум'я. І це для декого, на жаль, не може минути без наслідків.

- СКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, ЯК МОЖНА ЗАРАЗ ПОКРАЩИТИ ЖИТТЯ ДІТЛАХІВ?

- Дитина повинна бути зайнята не лише своїми обов'язками, не лише навчанням у школі, потрібне якісне дозвілля. Треба займатися спортом чи мистецтвом. Необхідно більше гуляти з дітьми. А ще заохочувати до читання. Колись був певний культ читання, а зараз – культ ігор у смартфоні чи на комп'ютері.

Свого часу побувала у невеликому італійському містечку. Зайшла у місцеву бібліотеку і з подивом побачила, наскільки вони заповнені. Усі читали, пізнавали щось нове, досліджували якісь явища. Дуже хотіла б, аби у нас теж вкоренилася ця культура сімейного читання, аби у якомога більше людей з'явилося прагнення до саморозвитку, до нових знань. Ми прагнемо збудувати справжнє громадянське суспільство. Але очевидно, що відповідального громадянина слід виховувати ще з дитинства.



- ПАНІ ОКСАНО, А ХІБА ЦЕ НЕ ПОВИННА БУТИ ДЕРЖАВНА ПОЛІТИКА ЩОДО ЦЬОГО?

- Безперечно, держава зобов'язана забезпечити достойне дитинство, можливості для розвитку та саморозвитку дітей. Та не варто забувати про обов'язок батьків перед дітьми. Потрібно бути уважними до дітей. І ця увага не завжди опирається на платоспроможність, оскільки поцікавитися життям свого чада, спільно провести час, бути включеним у його чи її життя – не завжди означає надмірні витрати. Достатньо мати чуйне серце. А сьогодні потрібно особливо піклуватися про дітей.

ФОТОГРАФ

ТИМКОВИЧ АНДРІЙ

**ЗЙОМКА ВЕСІЛЛЯ
ТА УРОЧИСТИХ
ПОДІЙ**

КОНТЕНТ ЗЙОМКА

**ПЕРСОНАЛЬНА,
СІМЕЙНА ЗЙОМКА**

LOVE STORY

 ТИМКОВИЧ_АНДРИЙ_PHOTO

+38 096 240 30 61



ФІНАНСОВЕ ЗДОРОВ'Я: ЩО ЦЕ? – ГОВОРИТЬ ПОДОЛОГ

Ми постійно щось плануємо – день народження, весілля, хрестини тощо. Як правило, подібні заходи передбачають немалих витрат, і ми чималі витрати, і ми на них заздалегідь відкладаємо. А як щодо хвороби та, навіть, втрати життя?!

Ми можемо спланувати будь-який захід у своєму житті, але мало хто задумується про свій останній день на землі і точно ніхто не може його передбачити. Зазвичай усі необхідні дії та витрати падають на дітей. А чи винні наші діти нам щось? Я певна, що ні! А от ми, батьки, повинні дати усе необхідне своїм дітям, аби впевнено випустити їх у доросле життя. Та й взагалі, я переконана, що, опинившись у ситуації вибору між батьками та дітьми, кожен із нас обере своїх дітей. А згодом наші діти обиратимуть своїх дітей, а не нас! І це нормально!

У своїй подологічній практиці я часто працюю зі старенькими пацієнтами. Як би не було прикро констатувати, але зазвичай наші послуги для них дорогі, й усю відповідальність та витрати беруть на себе діти. Бо що можуть собі дозволити старенькі батьки на звичайну пенсію? ЗВИЧАЙНА ПЕНСІЯ! А тепер задумайтеся, заради цієї звичайної пенсії наші старенькі родичі гарували усе своє свідоме, здорове, енергійне життя! Мені прикро, бо, наприклад, моя матуся такого точно не заслугувала! І я так не хочу!

Сьогодні кожен із нас має зрозуміти, що ми живемо в таких умовах, коли держава просто не має можливості забезпечити кожного достойною пенсією. Озирніться навколо, скільки з-поміж нас людей з обмеженими можливостями внаслідок бойових дій, скільки людей втратили усе своє майно і дах над головою, скільки втрачених життів! Як на мене, в таких умовах говорити про обов'язки держави перед нами – це щось із розряду егоїзму!

Життя швидкоплинне! Сьогодні ми молоді, здорові, маємо купу планів, бачимо перспективи заробітку, але так буде не завжди. Також враховуймо непередбачені обставини, що можуть спіткати кожного будь-якої хвилини: ДТП, нещасні випадки, різного роду каліцтва, наслідки від неочікуваного прильоту тощо – ми не можемо це передбачити, але все це може статися, особливо сьогодні. Статистика теж багатослівна, і щоб її аналізувати, мені навіть не потрібно дивитися офіційні дані – я щодня працюю з людьми! Днями, протягом одного робочого дня, із десяти відвідувачів нашого центру четверо – з онкологією. Це не просто статистика, це прикрі реалії нашого життя!

Мені випала можливість займатися не лише фізичним здоров'ям людей, а й фінансовим. На сьогодні я є провідним фахівцем у сфері подології та не менш провідним брокером – у сфері страхування. Це докорінно змінило моє ставлення до свого майбутнього, своєї пенсії (на яку я та мої ровесники у принципі вже не розраховуємо), забезпечення свого життя на його завершенні. Страхування – це абсолютно моральна сфера, яка вчить людей нести відповідальність за своє життя, не стаючи тягарем для когось. І я пишаюся тим, що саме мені Всесвіт доручив не просто фізично ставити на ноги українців, а й піклуватися про їхню морально-фінансове майбутнє.

Обов'язковою вимогою для кожного власника автомобіля є його страхування. А як щодо страхування життя? Авто – це грудка металу, це те, що купується, продається, міняється. А життя у нас одне-єдине, то невже воно оцінюється дешевше? Застрахувати життя – це ніби купити собі Янгола-охоронця, що оберігає кожен твій крок. Мати таку собі подушку безпеки, якою можна скористатися у будь-який момент. Розрахувати



на відсоткову підтримку страхової компанії, тобто мати відчуття, що ти не один. Бути спокійним, що якщо не ти, то твої діти матимуть таку підтримку. Бути певним у забезпеченій старості і відкинути думки про загрозу бути тягарем для своїх дітей. Сьогодні усе це можливо! І це двері у новий цивілізований світ, у якому не держава погана, а люди відповідальні!

У своєму подологічному кабінеті я постійно закликаю пацієнтів запобігати хворобам, аби потім довго, дорого і проблемно їх не лікувати. Так само закликаю вже сьогодні потурбуватися про фінансову подушку безпеки на випадок її необхідності або на старість. Ринок страхування життя в Україні росте і впевнено стоїть на ногах. До прикладу, минулого року він став єдиним небанківським фінансовим ринком, який не покинув жоден гравець.

Повірте, в нашій державі достатньо страхових компаній та брокерів, які допоможуть вам укласти угоду на найвигідніших умовах. А вашим провідником може бути саме я! Надати висококваліфіковану консультацію, підібрати програму на найвигідніших умовах і тарифах, залежно від віку, статі, категорії ризику тощо. Я точно знаю, що допоможу саме вам, бо страхування життя – це норма для усієї моєї родини та близького оточення! Вам насамперед важливо домовитися із собою, прийняти рішення!

Пам'ятайте: дбати про своє фізичне та психологічне здоров'я дуже важливо, та не менш важливо – про фінансове. Страхування життя – це не лише корисний фінансовий інструмент для забезпечення власного ризик-менеджменту, а ще й інструмент із важливою та значущою соціальною роллю.

*З повагою та на сторожі вашого фізичного, ментального і фінансового здоров'я,
подологиня та страховий брокер Ольга Ткачук*



м. Рівне,
вул. В. Стельмаха, 1Б

+38 096 109 79 97
+38 097 501 39 74

ОЛЕКСІЙ КУХАРЕВИЧ: ПРОФІЛАКТИКА ЗАВЖДИ КРАЩА, НІЖ ЛІКУВАННЯ



Він точно знає, що потрібно, щоб ваші зуби були міцними, здоровими, а посмішка сяючою. Стоматолог з багаторічним досвідом Олексій КУХАРЕВИЧ для читачів журналу «РІВНЯНИ» поділився порадами, які дозволять вашій посмішці завжди бути неймовірною.

- РОЗКАЖІТЬ, З ВАШОГО ДОСВІДУ, З ЯКИМИ ПРОБЛЕМАМИ НАЙЧАСТІШЕ ЗАРАЗ ЗВЕРТАЮТЬСЯ ДО ВАС ПАЦІЄНТИ?

Люди насправді у наш час й досі бояться ходити до стоматолога, але у кожного на це є свої причини. Проте, якщо у людини виникає серйозна проблема, з якою неможливо впоратися самостійно – вони борються зі своїми страхами та йдуть на прийом до стоматолога.

Найбільший відсоток людей приходить саме на профілактику, і це не може не радувати мене.

На другому місці – це карієс з його ускладненнями. І закривають трійку лідерів вініри, коронки, імпланти, що в наш час вирішують більшість естетичних та функціональних проблем у порожнині рота.

- ВИ ЗАЙМАЄТЕСЯ ЛІКУВАННЯМ ЗУБІВ МЕТОДОМ СЕДАЦІЇ. РОЗКАЖІТЬ ПРО ЦЕ ДОКЛАДНІШЕ І ЧИ ВАРТО ХВИЛЮВАТИСЯ ЗА СВОЇХ ДІТОК БАТЬКАМ, ЯКІ ОБИРАЮТЬ ТАКИЙ МЕТОД ЛІКУВАННЯ?

Седація (лікування зубів уві сні) – підвищує комфортність процедури. Це ефективна антистрес-методика, яка дає можливість зекономити час, нерви і здоров'я – як дитині, так і дорослому. Дуже широко застосовується у протезу-

ванні, імплантації зубів, хірургічній та дитячій стоматології.

Седація спрямована на заспокоєння і занурення пацієнта в сон. Основу моїх пацієнтів уві сні становлять діти різного віку.

Батькам пояснюю про нешкідливість седативних препаратів у поєднанні з місцевою анестезією, яка забезпечує повне емоціональне й фізичне розслаблення пацієнта. Методика захищає від болю та інших негативних емоцій.

Таким чином процес лікування проходить за відчуттями пацієнта швидко й безболісно, а медичні ризики при седації знижуються до мінімуму.

Всі процеси контролює наш лікар-анестезіолог від початку до самого кінця. Всі життєві показники контролюються сучасними апаратами. При дотриманні рекомендацій до седації та відсутності протипоказів все проходить безпечно та якісно.

- ВИ МАЄТЕ ПІДХІД ДО КОЖНОГО ПАЦІЄНТА, В ТОМУ ЧИСЛІ ДІТЕЙ. ЯК ВДАЄТЬСЯ ЗНАЙТИ З НИМИ СПІЛЬНУ МОВУ?

До кожної дитини потрібно завжди підбирати індивідуальний підхід. Є кілька можливих варіантів. Перший – коли дитина нічого не боїться, налаштована на лікування і в хорошому настрої. Це ідеально. Другий – коли дитина налякана і не готова співпрацювати. Якщо є великий обсяг роботи і дитина маленького віку, має негативний досвід у стоматолога, то можна використати лікування в седативному сні. Звісно, таке лікування проводиться у команді дитячого стоматолога та лікаря-анестезіолога.

Дитина завжди має знати, що їй роблять, все показувати, розповідати, що їй робитимуть наступного разу, тоді не так страшно. Спершу розповідаю я, а батьки мають ще кілька разів повторювати це вдома (як домашнє завдання).

У кабінеті краще не вживати слово «голка, укол чи боляче». Навіть якщо говорити «не боляче», дитина зазвичай пропускає частку «не» і боїться. Дуже важливо придумувати альтернативні назви чогось і подавати це у формі гри. Я адаптуюсь до віку дитини, емоційного стану, поведінки, вподобань та манери розмови. Хтось любить, коли граємось, інші – коли ставимось до них як до дорослих. Це індивідуально. Дуже важливо вчасно зупинитись і слухати дитину. Можуть бути випадки, коли вона просто не налаштована на лікування, за-

смучена чи просто налякана чимось іншим. Тоді я відпускаю її додому, щоб вона відпочила. Батьки часто цього не розуміють, бо хочуть за один візит вилікувати усі зуби. Але краще робити це поступово, без стресу для дитини. Ми повинні стати друзями з дитиною.

- БАЧИЛА НА ФОТО, ЯК ВИ ЗМІНЮЄТЕ ПОСМІШКИ ЛЮДЕЙ ЗА ДОПОМОГОЮ КОРОНОК. СКАЖІТЬ, ЯКІ ПОКАЗАННЯ ДО ЇХ ВСТАНОВЛЕННЯ?

Це один з різновидів протезування, а також спосіб зберегти зуб, замаскувати його дефекти, захистити від наслідків часткового руйнування.

- ЯКІ ТИПИ КОРОНОК ВИ ВИКОРИСТОВУЄТЕ І ЯКІ ЕСТЕТИЧНІ ПРОБЛЕМИ ВОНИ ВИРІШУЮТЬ?

На сьогодні керамічні коронки практично неможливо відрізнити від справжніх зубів. Саме тому для відновлення натуральної білосніжної усмішки ми рекомендуємо суцільнокерамічні конструкції.

Зовні коронки з кераміки не відрізняються від натуральних зубів. Вони не створюють відблисків, оскільки кераміка здатна заломлювати світло так само, як і природна емаль. Сучасні технології дозволяють виготовляти протези з тими ж відтінками, що й рідні зуби.

- ПРОФІЛАКТИКА - ЦЕ КРАЩЕ, НІЖ ЛІКУВАННЯ? І ЯК ЧАСТО ПОТРІБНО ПЛАНОВО ВІДВІДУВАТИ ЛІКАРЯ-СТОМАТОЛОГА?

Деякі батьки вважають, що молочні зуби все одно випадуть, то неважливо, в якому вони стані, мовляв, можна їх не лікувати.

Це неправильно. Зуби випадуть, але не відразу, а за кілька років. Весь цей час зуби мають бути красивими, здоровими, виконувати жувальну функцію. А ще в них не повинно бути хронічних вогнищ запалення, а також можуть виникати серйозні гнійні ускладнення.

Важливо уникнути або своєчасно вилікувати карієс та його ускладнення. В іншому випадку підвищується ризик карієсу постійних зубів та їх недорозви-нення.

Дорослим варто ходити до стоматолога для профогляду один раз на 6 місяців.

+38 068 534 27 60

© dr.alexey_kukharevich

f Dr. AlexeyKukharevich.3537

Депутат Рівненської обласної ради,
військовослужбовець 12 бригади
СПП НГУ «Азов» **Сергій КОНДРАЧУК:**

Ми боремось за право жити на власній землі

Колесо нашої історії повернулося так, що й нинішнє покоління українців має свою війну за незалежність. Минають століття, змінюються генерації, та український народ продовжує боротьбу проти москвинської орди за право жити на власній землі. Для багатьох ця боротьба стала свідомим вибором, зробленим в найкритичніший час нашої історії.

Сергій Кондрачук зустрів повномасштабне вторгнення російської федерації у кріслі голови Рівненської обласної ради. Тому став одним з тих посадовців, на чий плечі лягла відповідальність за підготовку області до можливого вторгнення ворога з боку білорусі, а також за приймання внутрішньо переміщених осіб, забезпечення життєдіяльності Рівненщини у нових, на той час, умовах воєнного стану.

З огляду на актуальність питання заборони церкви московського патріархату, особливо ж в умовах війни з московським окупантом, у червні 2022 року Сергій Кондрачук скликав позачергову сесію Рівненської обласної ради. На розгляд депутатів виніс єдине питання – про заборону УПЦ МП на Рівненщині. Тоді більшість депутатів облради не підтримали таку ініціативу і не з'явилися на сесію. А вже в серпні того ж року звільнили чинного голову облради з формулюванням: «За внесення питання, що розколює суспільство». Щоправда, через певний час, ті ж самі депутати своїми голосами таки підтримали рішення про заборону церкви країни-окупанта.

З осені 2022 року Сергій Кондрачук

– військовослужбовець «Азова», одного з легендарних підрозділів, що став відомим у всьому світі під час боїв за Маріуполь, зокрема – на заводі «Азовсталь». Свій шлях у війську розпочав у бойовому розрахунку мінометного підрозділу. Згодом його перевели до артилерійської групи. Там Сергій продовжує службу й досі.

– Напередодні Дня нашої Незалежності пригадуються слова про те, що армія може перемагати у битвах, але війни здатен вигравати лише народ, нація. Чи розуміє сьогодні український народ, чи принаймні більша його частина, під якою загрозою втрачати новітньої незалежності ми перебуваємо? Чому «новітньої»? Бо лише у двадцятому сторіччі українці шість разів здобували незалежність. І п'ять разів її втрачали. Тому наразі вкрай актуальним є питання, чи є зараз в Україні критична маса людей, котрі свідомі того, що ця війна ще може тривати десятиліттями. І чи готові вони багато чим жертвувати, щоб зберегти державу і дати можливість жити своїм дітям на землі своїх прадідів? Не впевнений, що можу відповісти на це ствердно... І тому відчуваю певний страх та прикрість. На жаль, з 1991 року покоління



наших батьків, а згодом і наше, будували що завгодно, лише не успішно економічно самодостатню, самобутню Україну, якій притаманні всі ознаки справжньої, а не декларованої державності.

– Зараз кожен має розуміти, що День незалежності – це не просто святковий день в календарі. Це – уособлення мрії мільйонів наших предків, які віддавали життя заради волі України, але так і не дочекалися самостійності. Це те, за що поклали свої життя та здоров'я сотні тисяч наших сучасників. Зокрема – й моїх побратимів. Зрештою, незалежність – те, без чого наш народ, кожна родина, кожен українець не зможуть існувати на цій землі. Тому незалежність потрібно цінувати над усе. І продовжувати робити все задля того, аби її зберегти.





АРХІТЕКТОР З РІВНЕНЦІНИ

Юрій Бегас

Його шлях починався із живопису, але згодом доля скерувала в архітектуру й містобудування. Втім, жодного разу за понад двадцятирічний досвід він не пошкодував про свій вибір, адже був щедро винагороджений і успіхом, і визнанням. Шалений досвід роботи з Віктором Ющенком, проектування будинків-палаців за кордоном, конструктивна критика Рівного та кіт-мандрівник – усе це в ексклюзивному інтерв'ю “Про Рівне” з видатним архітектором Юрієм БЕГАСОМ, родом із Млинова.

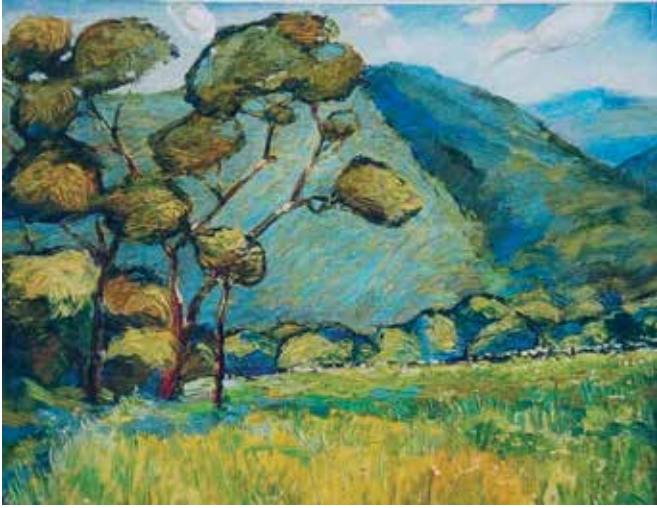
- ПЕРЕДУСІМ, ЮРІЮ, ВІТАЮ ВАС ІЗ ЧЕРГОВОЮ НАГОРОДОЮ В ГАЛУЗІ АРХІТЕКТУРИ ЗА ПРОЄКТ “МАЛОПОВЕРХОВІ ЖИТЛОВІ БУДИНКИ”. ЧЕРГОВЕ ВИЗНАННЯ ДО КОЛЕКЦІЇ ВАШИХ НАГОРОД. ГОТУЮЧИСЬ ДО ІНТЕРВ'Ю, БАЧИЛА, ЩО ПРО ВАШІ ДИЗАЙНЕРСЬКІ ПРОЄКТИ ЧАСТО ПИШУТЬ У МІЖНАРОДНИХ ЖУРНАЛАХ.

– Дякую. Приємно бачити, що проєктами нашого архітектурного бюро надихаються. Це не лише архітектура, а й справді, як ви зазначили, також і дизайн. Ми працюємо з об'єктом ще з початку задуму, щоб врахувати всі особливості й побажання клієнта, та зекономити його час та бюджет. Будинок спочатку планується зсередини, відповідно до стилю життя, необхідних кімнат, просторів, світла, а вже тоді – зовнішні процеси. Це все впливає на спосіб життя людини, вона повністю змінюється.



Ми працювали над будинком у Млинові. Партнери запитують: це Маямі, Нью-Йорк? А це – Млинів. Там є простір, архітектурний об'єм, вдало вписаний в пейзаж. Однак, там усе продумано до найменших деталей.

Архітектура – це насправді дуже раціональна штука. Це, перш за все, ужиткова річ, а естетики її почали нашаровувати, прикрашати, щось підмальовувати. І в людей таке розуміння, що це має бути зовні. Людина ж не живе на фасаді, людина живе у будинку. Тому, я завжди проєктую в такому порядку: ізсередини назовні. І тому багато моїх проєктів отримують нагороди та визнання.



- ЯК ВИ ВЗАГАЛІ СТАЛИ АРХІТЕКТОРОМ, АДЖЕ МАЛИ ПРЕКРАСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ХУДОЖНИКА?

- Я родом із Млинова. Коли мені було 20 років, я був художником. На той час мав персональні виставки у приватних галереях України та за кордоном. Брав участь в міжнародних пленерах. Мої картини продавались за досить пристойні кошти. Зараз я теж часто використовую свої вміння під час розробки дизайнерського планування будинків та проєктів.

Колись давно мене попросили друзі з Дубна вигадати їм дизайн пивного бару "Альт". Я, звісно, відмовлявся, бо ніколи з таким не працював. Та вони мене вмовили. Після цього все і понеслося. Клієнти були дуже задоволеними, а дизайн бару лишається актуальним уже дуже багато років. Тому я із задоволенням проєктував надалі не лише житло та громадські простори, а й заклади громадського харчування, розвивався у цій сфері та набув досвіду.

- ВИ ПРАЦЮЄТЕ ІЗ ЗАМОВНИКОМ КОМПЛЕКСНО, МОЖНА СКАЗАТИ, ВИВЧАЄТЕ ПСИХОЛОГІЮ ЛЮДЕЙ, ЩОБ ДАТИ ЇМ НЕОБХІДНЕ. ЗВІДКИ ТАКИЙ ПІДХІД?

- У кожної людини є власна естетика, просто іноді пояснити її вона не може. Є люди, які говорять, що їм ось це подобається, а є такі, що ні. Під час розробки проєкту треба планувати день людини: як вона живе, куди дивиться, коли прокидається, що людина п'є, який одяг носить, на якому автомобілі їздить – деталі, які багато говорять. Якщо в нього є три автомобілі, ти дивишся, чи вони всі три різні, чи всі три однакові. Чи вони відображають характер, чи функціонал. Це вже про людину можна багато чого дізнатися. Всі ці деталі відіграють певну роль, щоб зрозуміти, що саме потрібно. Значно важче працювати з громадськими просторами або забудовою мікрорайонів, де різні люди купуватимуть житло. На жаль, у Рівному з цим серйозні проблеми.

Забудовник мислить квадратними метрами, а архітектор – ні. Коли мені говорять 70 квадратів, я не розумію, що це таке. Ти знаєш, що це 70 квадратів, бо ти їх купила і заплатила за них гроші. А з цих 70 квадратів 25 – це просто ти купила повітря, якісь прохідні зони, що там взагалі не потрібно. Цим архітекторам треба ці квартири продавати та ще й за подвійним тарифом. Хай він поживе в ньому, у тому, що він спроектував, то, можливо, зрозуміє. Вони ж не живуть



у тому, що проєктують. Вікна виходять на вікна. Все наліплено в купу, а планування просто жакливі. Це окремих біль.

Щодо Рівного, місто дуже проблемне в плані існуючих викликів. Зокрема, з міським середовищем, яке хаотично складалося багато років, і вже багато чого не повернути, й у повному безладі в теперішньому часі.

- ВИ НИНИ ТАКОЖ ВИКОНАЛИ ЕСКІЗНИЙ ПРОЄКТ РЕКОНСТРУКЦІЇ МЕМОРІАЛЬНОГО ПАРКУ, В КОНТЕКСТІ ЗАКОНУ УКРАЇНИ ПРО ДЕКОМУНІЗАЦІЮ ОБ'ЄКТІВ РАДЯНСЬКОЇ СПАДЩИНИ, У МЛИНОВІ. ЦЕ НЕ ПЕРШИЙ ДОСВІД РОБОТИ З ПАМ'ЯТКАМИ. ПОГОВОРІМО ПРО ЮЩЕНКА. РОЗКАЖЕТЕ ДЕТАЛІ СПІВПРАЦІ? МАБУТЬ, ЦЕ ПО-СВОЄМУ ЦІКАВО - ПРАЦЮВАТИ З ПРЕЗИДЕНТОМ?

- Геть усі деталі роботи, звісно, некоректно розповідати. А що стосується самого Віктора Андрійовича, одразу значу: він завжди наповнений чудовими та дуже творчими проукраїнськими ідеями. Працювати з ним – це виклик і водночас маса задоволення. Моя ескізна пропозиція була ретельно розглянута й прийнята за основу. Завдання було непросте, адже вже був готовий контур фундаменту, який вже задавав структуру, і він був непростий, і завдання було виконати вступ в Український Модерн, яким дуже захоплюється Віктор Андрійович.

"Музей Укр. спадщ. Основи". До слова, ці ескізи я робив вручну за досить стислі терміни. Ці ескізи в оригіналах знаходяться в Віктора Андрійовича.



- ТАК БАГАТО ЗАХОПЛИВИХ І РІЗНОПЛАНОВИХ ПРОЄКТІВ ВИМАГАЮТЬ БАГАТО ЧАСУ ДЛЯ ТВОРЧОСТІ. ЯК ВАМ ВДАЄТЬСЯ ІЗ ЦИМ УПОРАТИСЯ?

- У мене чудова дружина, і ми спільно працюємо над проєктами. В робочих обговореннях ми жваво, конструктивно дискутуємо і навіть сперечаємося. Це все дуже творчий процес. В неї багато цікавих реалізованих проєктів, але мені особливо до душі проєкт Avangard, який було розроблено для відомої актриси. Це надзвичайно складна робота, адже потрібно було вмістити і камін, і різні гостьові зони, і місце для краси – безліч усього. Та їй вдалося, і замовниця була більш ніж задоволена.



02002, Україна, м. Київ,
вул. Ованеса Туманяна, 15А

+38 096 96 200 59

office@begas.com.ua

begas.com.ua

instagram.com/begas.bureau

“ ДБАЙТЕ ПРО СВІЙ
ВНУТРІШНІЙ СТАН,
А ВСЕ ІНШЕ ДОДАСТЬСЯ! ”

Оксана Гобелєвська



Кожна людина бажає бути щасливою та почуватися добре. Однак велика кількість негативних подій, що спіткають нас протягом життя, часто не дозволяють мати омріяне щастя. В ексклюзивному інтерв'ю для журналу «РІВНЯНИ» психолог Оксана ПОБЕРЕЖНА розповіла, як розв'язати цю проблему.

- ПАНІ ОКСАНО, ВИ ПСИХОЛОГ З ВЕЛИКИМ ДОСВІДОМ! НА ВАШУ ДУМКУ, ЧОМУ ЛЮДЯМ НЕОБХІДНИЙ ТАКИЙ ФАХІВЕЦЬ, ЯК ВИ, І ЩО ПСИХОЛОГІЯ МОЖЕ ЗМІНИТИ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ?

- Кожна людина чекає покращення у своєму житті. Кожен хоче, щоб жити стало легше і цікавіше. Але наша помилка в тому, що ми вкладаємо свої ресурси в зовнішню оболонку, забуваючи про внутрішній світ. Однак саме внутрішній світ керує нами й іноді не дозволяє вдосконалити своє життя. Наша підсвідомість записує всі травматичні події, які згодом не дозволяють жити повноцінно та бути щасливими. Саме тому я, як психолог, завжди раджу всім працювати насамперед над тим, що у людини всередині. Це стовідсоткова формула успіху.

- ТОБТО, ЯК БИ ЛЮДИНА НЕ СТАРАЛАСЯ ЗРОБИТИ СВОЄ ЖИТТЯ КРАСИВИМ ЗОВНІ, ВОНА БУДЕ ПОЧУВАТИСЯ ПОГАНО, ПОКИ НЕ РОЗВ'ЯЖЕ ВНУТРІШНІ ПРОБЛЕМИ?

- Саме так! Гарні вбрання, дієти, заборони можуть ще більше загнати нас у той біль, який роз'їдає.

- ЩО Ж, ПСИХОЛОГІЯ СПРАВДІ ВАЖЛИВА ДЛЯ КОЖНОГО З НАС... А З ЯКИМИ КАТЕГОРІЯМИ ЛЮДЕЙ ПРАЦЮЄТЕ САМЕ ВИ? ЧИ ПРОВОДИТЕ ЯКІСЬ ЗАХОДИ?

- Я працюю з жінками та сімейними парами. Щодо заходів, то наразі я проводжу ретрити, підтримувальні зустрічі.

- ЦЕ ЗВУЧИТЬ ЦІКАВО! РОЗКАЖІТЬ ДЕТАЛЬНІШЕ ПРО ЗУСТРІЧІ, ЯКІ ВИ ПРОВОДИТЕ ДЛЯ ЖІНОК.

- Під час цих зібрань я даю базу, після якої люди можуть зрозуміти себе. Наші зустрічі – це не просто розмови.



Наші зустрічі – це про якість та глибину. Вони дають людям можливість зрозуміти свою підсвідомість та певні причинно-наслідкові зв'язки. Мої клієнти починають усвідомлювати, чому вони або люди навколо них діють саме так, а не по-іншому. З цього і починаються яскраві зміни.

- З ВАШИХ ОСОБИСТИХ ВІДЧУТТІВ, ЧОМУ ВАС ТАК СИЛЬНО ЦІНЮЮТЬ ЯК ПСИХОЛОГА?

- Тому, що я сама є тією людиною, яка пережила втрати, розчарування та біль. Саме через особистий досвід я можу допомогти кожному, хто до мене звертається.

- ЯКУ ВАЖЛИВУ ПОРАДУ ВИ МОЖЕТЕ ДАТИ РІВНЯНАМ?

- Дбайте про свій внутрішній стан, а все інше додасться!

+38 068 009 93 15



ШЛЯХ ДО УСПІХУ: ЯК ВІКТОРІЯ ПІТЕЛЬ СТАЛА НАЙПОПУЛЯРНІШОЮ БІЗНЕС-МЕНТОРКОЮ У РІВНОМУ



Сьогодні Вікторія ПІТЕЛЬ – успішний коуч у сфері бізнес-мислення та наставниця з монетизації експертності. Щоб потрапити на консультацію до неї, потрібно записатись як мінімум за два тижні. Таких успіхів вона змогла досягнути, започаткувавши власну справу у 45 років. І зараз вона ділиться своїми знаннями, досвідом та вміннями зі своїми учнями.

– КОЛИ ВИ ПОЧАЛИ ПРАЦЮВАТИ У НАПРЯМКУ КОУЧИНГУ ТА ЯКИМ БУВ ВАШ ШЛЯХ?

– Мій шлях у коучингу почався п'ять років тому, коли мені було 45 років. На той час у мене виявили онкологічне захворювання, що змусило мене переосмислити життя. Шукаючи сенс і натхнення, вирішила стати коучем.

Протягом року я стала найпопулярнішим коучем у Рівному. Постійно навчалася, пройшла три академії коучингу, здобула міжнародну сертифікацію та освіту з маркетингу. Зараз отримую другу вищу освіту з психології. Моя перша вища освіта – економічна, і я працювала 23 роки на керівних посадах у компаніях "Реноме" та "Рівнеазот".

Поєднуючи досвід і нові знання, я створила власний метод, який допомагає клієнтам розвиватися і збільшувати доходи. Вважаю цей підхід найефективнішим.

– РОЗКАЖІТЬ, ЯКІ НАРАЗІ У ВАС Є ФОРМАТИ РОБОТИ Й У ЧОМУ ОСОБЛИВІСТЬ КОЖНОГО?

– Я фокусуся на розвитку експертного бізнесу як системи й тому розробила кілька форм роботи.

ІНДИВІДУАЛЬНА РОБОТА: Ми розглядаємо конкретні проблеми, які гальмують рух бізнесу. Ці питання можуть стосуватися не лише заробітку, але й відносин, самоцінності, делегування і навіть сенсу життя. Я допомагаю з цим впоратися досить швидко, але темп змін у кожного свій. Тому пропоную різні пакети зустрічей: від 1 до 12.

ГРУПОВА ВЗАЄМОДІЯ: Це зовсім інший світ відчуттів. У групах ми вчимося відкриватися, взаємодіяти та розвивати самодисципліну. Я дуже люблю цей формат, і тому вже створила вісім програм з самореалізації.

БІЗНЕС-МЕНТОРСТВО: Це моя справжня пристрасть. Я допомагаю підприємцям розвивати їхні бізнеси, надаючи інструменти та знання для досягнення успіху.

Кожен формат роботи має свої особливості й переваги, що дозволяє обрати найкращий варіант залежно від індивідуальних потреб та цілей клієнтів.

– ПОГОВОРІМО ДОКЛАДНІШЕ ПРО НАПРЯМОК БІЗНЕС-МЕНТОРСТВА. У ЯКИХ ВИПАДКАХ ПІДПРИЄМЦЯМ ВАРТО ЗВЕРТАТИСЯ ДО ВАС ЗА ДОПОМОГОЮ?

– Бізнес-менторство підходить вам, якщо ви хочете допомагати людям як коуч, психолог, таргетолог, езотерик, але не знаєте, де брати клієнтів. Готові проявлятися в соцмережах, але не знаєте, з чого почати.

Я можу допомогти, якщо ви відчуваєте, що можете заробляти великі гроші, але ставите низьку ціну або працюєте безплатно. Або ж коли вклали багато грошей в освіту, але не знаєте, як це монетизувати.

Бізнес-менторство триває два місяці та пропонує кілька форматів взаємодії:

1. САМОСТІЙНИЙ ФОРМАТ: Для тих, хто готовий працювати без підтримки.

2. ГРУПОВИЙ ФОРМАТ З ПІДТРИМКОЮ: Ідеально підходить для тих, хто цінує спільноту та взаємодію з іншими.

3. ВІП-ФОРМАТ: Індивідуальна робота, орієнтована на персональні потреби та цілі.

Незабаром стартує новий потік, до якого ви можете приєднатися.

– ЯКІ РЕЗУЛЬТАТИ МОЖНА ОТРИМАТИ ПІСЛЯ ДВОХ МІСЯЦІВ ПРОГРАМИ?

– Результатом програми є створення системного експертного бізнесу. Я розробила бізнес-менторство для того, щоб навчити талановитих людей, які здобули нові професії, перетворювати свою діяльність на системний бізнес, що приносить гідні доходи.





Я сама пройшла цей шлях і, завдяки своєму досвіду в бізнесі, досягла успіху досить швидко. Багато моїх колег, які здобували професію разом зі мною, не змогли розвинути в цій сфері, хоча вони є хорошими спеціалістами з великим потенціалом і щиро вірять, що їхня професія приносить користь людям.

Після двох місяців програми ви зможете:

- Систематизувати свій бізнес.
- Залучати клієнтів стабільно.
- Монетизувати свої знання та навички.
- Впевнено проявлятися в соцмережах.
- Стати визнаним експертом у своїй галузі.

- ЧИ МОЖЕТЕ ПОДІЛИТИСЯ УСПІШНИМИ КЕЙСАМИ ВАШИХ КЛІЄНТІВ? ЩО У НИХ ЗМІНЮВАЛОСЯ ТА ЯКИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ВОНИ ДОСЯГАЛИ ПІД ЧАС РОБОТИ З ВАМИ?

– Так, у мене є багато успішних кейсів, але розповім про декілька, які мене особливо вразили.

Одна клієнтка прийшла до мене з бажанням реалізуватися як грантрайтерка. Вона мала багато знань і вмінь, але мала також маленьких дітей, що обмежувало її можливості. Спочатку її дохід складав лише 2000 гривень на місяць. Після двомісячного наставництва її дохід зріс до 24000 гривень. Хоча це може здатися незначною сумою для когось, але збільшення доходу в 12 разів за два місяці – це дивовижний результат. Зараз ця клієнтка перебуває в річному бізнес-коучингу, і ми систематично зростаємо на +10% кожного місяця. Її дохід уже давно перевищує 100000 гривень.

Інша моя клієнтка, яка мала трирічний досвід роботи психологом в офлайн, поставила собі за мету пере-

йти в онлайн. За два місяці співпраці вона збільшила свій дохід у два рази, а протягом наступних двох місяців – ще в чотири рази.

Ці приклади демонструють, як бізнес-менторство може суттєво змінити життя та кар'єру, допомагаючи перетворити знання і бажання на системний бізнес зі стабільними доходами.

Ці приклади демонструють, як бізнес-менторство може суттєво змінити життя та кар'єру, допомагаючи перетворити знання і бажання на системний бізнес зі стабільними доходами.

- ЧОМУ ІНКОЛИ ПІДПРИЄМЦІ ЗАХОДЯТЬ У ГЛУХИЙ КУТ У РОЗВИТКУ БІЗНЕСУ? ЯКІ ПОРАДИ ВИ МОГЛИ Б ЇМ ДАТИ У ТАКІЙ СИТУАЦІЇ?

– Різних ситуацій і причин може бути багато, але основні, які я бачу, це:

1. ВІДСУТНІСТЬ ТЕХНОЛОГІЙ, МЕТОДІВ ТА ІНСТРУМЕНТІВ. Часто підприємці не мають потрібних знань і технологій, які могли б допомогти їм піднятися на новий рівень. Тому важливо постійно навчатися й опановувати нові знання.

2. СТРАХИ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ. Багато хто не може впоратися зі своїми страхами, особливо якщо є негативний досвід втрати грошей. Прагнення до стабільності може стати перешкодою на шляху до розвитку.

3. ВІДСУТНІСТЬ НАСТАВНИКА АБО МЕНТОРА. Я особисто відчуваю застій у розвитку, якщо поряд зі мною немає людини, яка буде наставником, ментором на шляху до нових висот. Така людина може допомогти з порадами та підтримкою.

На різних етапах розвитку можуть бути потрібні різні цілі: ментальний розвиток або набір конкретних інструментів, таких як системи продажів, технології продажів, трансформація бізнесу та маркетинг.



- ЧИ МОЖУТЬ ДО ВАС ЗВЕРТАТИСЯ ЛЮДИ, ЯКІ ХОЧУТЬ РОЗВИВАТИ ВЛАСНИЙ БІЗНЕС, АЛЕ МАЮТЬ ЛИШЕ ІДЕЮ?

– Якщо ви експерт чи спеціаліст, надаєте послуги людям, або тільки починаєте свій шлях після здобуття освіти, мої послуги для вас. Я звертаюся до психологів, коучів, тета-хілерів, астрологів, тарологів, СММ-спеціалістів. Рано чи пізно ви захочете стабільно мати певну кількість клієнтів, і це називається системний експертний бізнес.



Фото: Макс та Ірен Старенькі
Instagram @starenkyy

Перші кроки знайомства зі мною можуть відбуватися через невеликі курси, де ви побачите мій підхід, мою модель, почуєте мій голос і зможете вирішити, чи хочете йти зі мною далі. Це може бути через курс «Ази експертного бізнесу», бізнес-вебінари або запис на особистий розбір. Вся інформація про мої послуги доступна на моєму сайті.



www.vpschool.com.ua



© [vika.pitel.coach](https://www.vika.pitel.coach)

КОЖЕН З НАС МАЄ ТУ СИЛУ, ЯКА МОЖЕ БАГАТО ЩО ЗМІНИТИ

Галатіє Андрушук

Посада: директор з розвитку ТМ "Мізочпродукт", власниця фірмових магазинів ТМ "Мізочпродукт"

Інстаграм: @natik_1234_new
@mizochproduct

Улюблена фраза: Якщо ти думаєш, що ти зможеш, то ти зможеш ще більше!

Улюблений фільм: "Красуня", "Хижина", "Гонитва за щастям", "Звільнення"

Успіх - це: знайти гармонію в собі

Мрія: в мене є все, моя мрія це цінувати, зберігати внутрішній спокій, створювати навколо себе щастя, любов і довіру.

Вона ніжна, але водночас сильна та цілеспрямована. Жінка, яка надихає, мотивує та власним прикладом доводить - можливо все! Потрібно лише бути в гармонії з собою та зі світом і не забувати про головне.

Спілкуючись з нею ми відчули неймовірний заряд натхнення, хотілося ловити кожне слово, щоб передати частинку цієї щирості та мотивації вам. Читайте та надихайтесь!

*Бізнес навчив мене
ніколи не здаватися*

Уже більше десяти років я займаюся відкриттям нових магазинів ТМ «Мізочпродукт». Бізнес навчив мене відчувати людей та бачити їхні сильні сторони. А головне те, що ніколи не потрібно здаватися. Останні декілька років стали великим випробуванням для будь-якого бізнесу, але це зробило нас сильнішими і навчило брати на себе відповідальність та шукати шляхи для вдосконалення та руху вперед. Але, що найголовніше, робити це все із задоволенням та великою любов'ю до своєї справи. Так, про це говорять всі. Але це надзвичайно важливо. Коли ти любиш свою роботу навіть негативний фідбек ти приймаєш з вдячністю, тоді і проблеми вирішуються більш легше.



Я росту, бо я спілкуюсь кожен раз з різними людьми

В мене мій ріст відбувається не через книги, а через спілкування з людьми. Я дуже багато спілкуюсь і це, мабуть, моя суперсила. Саме через спілкування я черпаю енергію та натхнення, тому я відвідую багато заходів, нетворкінгів, бізнес-клубів, нещодавно пройшла тренінг "Лідер-Клас". Це все я обираю по відчуттях.

Знайомі часто в мене запитують, чи не страшно мені йти на такі заходи, адже це вихід із зони комфорту, через велику кількість незнайомих людей. Іноді так. Але я йду, бо я знаю, що там мій ріст. Бо коли, якщо не зараз. А раптом в мене більше не буде такої можливості. Живе спілкування – це дуже потужна річ.

Також мені дуже цікавий досвід інших людей. Ми ж, зазвичай, бачимо лише загальну кінцеву картинку, а за нею завжди стоїть великий шлях: перемоги і поразки, щастя та сльози. Слухаючи реальний досвід, ти розумієш, що ти не один, у всіх бувають складні моменти, але вони важливі теж, адже без них ми не зможемо зрозуміти всю радість від хороших моментів. Зараз я накопичую досвід у всіх своїх рухах. І як ніколи розумію, як важливо проживати в моменті кожну дію.

Дуже ватливо не зупинятися у процесі навчання

Вчитися треба постійно. Кожен має відчувати свій напрямок. Важливо пробувати щось нове і виходити зі звичних рамок, з зони комфорту. До прикладу, я нещодавно почала відвідувати його. Це нові відчуття, там я пізнаю можливості свого тіла. Також нещодавно мала дуже класний і несподіваний для мене досвід – 5 днів без телефону. У такі моменти ти розчиняєшся у моменті, проживаєш його на повну, насолоджуєшся кожною хвилиною. Спочатку в мене був страх, що без мене все рухне. Але ні. Це було дуже потужне усвідомлення, що нічого не розвалиться, якщо я трішки присвячу часу собі. Я довірилася процесу і віддалась йому повністю. Коли відключаєш ці зовнішні подразники і голову ти починаєш розуміти, що ти справді хочеш і відчувати себе.

Моя порада кожній жінці в бізнесі відпустити гіперконтроль

Кожна жінка має розвиватися. І для кожної жінки цей шлях розвитку свій. Але якщо ви обираєте свій розвиток

саме у бізнесі, то моя порада кожній жінці відпустити контроль вдома. Адже гіперконтролюючи все – ти руйнуєш себе. Дуже важливо вміти правильно розставляти пріоритети і чути себе.

Шукайте баланс

Я вважаю, що дуже важливо відчувати себе, що твоє і навчитись розділяти. Бо особисто я тільки зараз почала розуміти, що біжучи за надуманими кимось стандартами, я багато втратила, особливо часу з дітьми. Бо я цей весь контроль з бізнесу та всю відповідальність переносила в сім'ю, мені дуже важко було балансувати. Тепер я вчуся правильно розставляти пріоритети і зараз мій пріоритет – моя сім'я. Є дуже багато методів, де ти можеш зрозуміти, що твоє, а що ні. Не бійтеся, щось міняти. Шукайте себе. І коли ти дійсно будеш займатись тим, чим гориш – тоді ти просто будеш насолоджуватися кожною миттю свого життя.

Дуже ватливо навчитись відпочивати

Я ще теж тільки цьому вчуся, але це дуже важливо. Спочатку в календарі варто планувати відпочинок, а далі вже робочі моменти. Адже вони нікуди від тебе не втечуть, ти тільки можеш втратити сама себе за цією гонкою. Іноді за нею ти взагалі не бачиш, що робишся навколо. Тому не забувайте, що іноді варто зупинитися, відпочити, щоб набратися сил для наступних стрибків вперед.

Мене надихає моя сім'я

Про сім'ю та дітей я мріяла з дитинства. Я завжди хотіла 2 дітей і я пишаюся тим, яку сім'ю я маю зараз. Я дуже ціную свого чоловіка. Це моя опора і підтримка. Ми пережили з ним дуже непрості ситуації, але в ці моменти завжди знаходилися слова підтримки. Я пишаюся тим, що я можу бути з ними чесною і відкритою. Я можу поплакати і мене пожаліють та зрозуміють. Я не граю ролі, я з ними така, яка є. Я відчуваю велику гордість за наших дітей і їх досягнення. Ми намагаємося зберегти цю довіру з дітьми, бо вважаємо, що це дуже важливо. Дітей насправді дуже легко зробити щасливими, вони радіють дрібницям. І я цьому намагаюся в них вчитись. Я почала помічати дрібниці і щиро їм радіти. Мене надихають мої батьки. Вони для мене великий приклад цілеспрямованості та

любові до своєї справи. Я дуже вдячна їм за постійну підтримку та любов. Мені дуже пощастило, адже мої найближчі люди є тим позитивним зарядом, який дає наснагу відкривати нові горизонти та безупинно рухатися вперед.

Останнім часом я взагалі перестала мріяти

У своєму якомусь хаосі я просто не розуміла, яка моя мрія. Так як в голові змішалось все. Але на останньому тренінгу мені рандомно попався блокнот з написом "мрій" і я зрозуміла, що мені варто повернути в своє життя якусь мрію і почати знову мріяти.

Колись я думала, що моя мрія – це побудувати будинок, зробити бізнес тощо, а зараз я розумію, що в мене є все і моя мрія це помічати, це цінувати і жити в гармонії з собою та світом. Тому давайте мріяти разом та помічати і цінувати те, що ми вже маємо!





ПРО МИСТЕЦТВО ДАРУВАТИ ФЕЄРИЧНІ ЕМОЦІЇ ТА ВОЛОНТЕРСТВО

Марина Буняк

Марина Буняк – талановита рівненська фуд-флористка, яка дарує людям не лише красиві, але й практичні подарунки та яскраві емоції. Вона вже п'ять років захоплена цим видом мистецтва, постійно вдосконалює свої навички та створює оригінальні композиції. У цьому інтерв'ю Марина поділиться з нами своєю історією, розкаже про те, що її надихає, та розкриє секрети створення неймовірних їстівних букетів, які чарують око та дарують незабутні емоції.

– ЯКІ ЇСТІВНІ БУКЕТИ ВИ ПРОПОНУЄТЕ СВОЇМ КЛІЄНТАМ? ЯКІ ЇХНІ ОСОБЛИВОСТІ?

– Я виготовляю їстівні букети на будь-який смак: з ковбасок, фруктів, сухофруктів, солодошів, сирів, з будь-чого, що можна з'їсти. Серед інших цікавих замовлень букети з підгузків і всіляких засобів для новонароджених малюків. Також робила букети з грошей – виглядають дуже цікаво й оригінально. Я професіонал у своїй справі, тому з кожним клієнтом працюю індивідуально, враховую всі побажання і вимоги замовника.

– ЯК ВІДОМО, КОЖНА ЛЮДИНА ОСОБЛИВА ТА ІНДИВІДУАЛЬНА. ВІДПОВІДНО, ВГАДАТИ СМАКИ ТА ДОГОДИТИ КОЖНОМУ ВАЖКО. ЯК ВИ ОБИРАЄТЕ ТЕМАТИКУ АБО СТИЛЬ БУКЕТІВ, ЯКІ СТВОРЮЄТЕ?

– Я слухаю свого замовника, ставлю додаткові питання стосовно віку, смакових уподобань, бюджету, події, до якої планується подарунок і вже відповідно до цієї інформації пропоную варіанти. Мої постійні замовники вже знають, як я працюю, тому довіряють мені. Це дуже приємно і цінно.

– ЧИ Є У ВАС УЛЮБЛЕНІ ЗАМОВЛЕННЯ, ЯКІ ВИ ЗГАДУЄТЕ З ОСОБЛИВОЮ ТЕПЛОТОЮ?

– Є замовники, яких я згадую з особливою теплотою. Особливо перші замовники, адже тоді якість букетів була не така, як зараз, я тільки починала і ці люди замовляли, і замовляють до сьогодні. Є клієнти, які зі мною роками, і я за це надзвичайно вдячна.

– ЯКИЙ НАЙБІЛЬШ НЕЗВИЧАЙНИЙ ЗАПИТ НА БУКЕТ ВИ ОТРИМУВАЛИ ВІД КЛІЄНТІВ?

– Серед останніх це розкішний букет з авокадо, як на мене, просто неймовірний.

– КОНКУРЕНТИ. ВОНИ Є У ВСІХ. ЧИ СПІВПРАЦЮЄТЕ ВИ З ІНШИМИ МАЙСТРАМИ АБО КОМПАНІЯМИ У ВАШІЙ СФЕРІ?

– Конкуренти, звісно, є і в мене, я їх вивчаю. У деякого я навчаюсь, інші вчать у мене. У нас є всеукраїнська група фуд-флористів, у якій ми радимось, ділимося досягненнями, цікавими замовленнями та підтримуємо одна одну.

– ВОЛОНТЕРСТВО. У ВАШОМУ ЖИТТІ ТА РОБОТІ ПРИСУТНЯ ТАКА БЛАГОРОДНА СПРАВА. ЯК ВДАЄТЬСЯ ПОЄДНУВАТИ ТАКІ РІЗНІ ЗАНЯТТЯ?

– Я не скажу нічого нового: у нас війна, тому кожен громадянин нашої держави кожного дня має робити все, що може, задля перемоги. Обов'язок кожного українця – знайти своє місце у цій війні. Я своє, здається, знайшла. Це лотерейки – збори на ЗСУ, де заохочувальні подарунки –





мої букети та композиції. Тобто кожен, хто задонатив на збір певну суму, отримує свій номерок, після збору відбувається розіграш і визначається рандомний переможець, який і отримує подарунок.

Окрім цього, я беру участь ще в одному напрямку волонтерства. Ще до війни (у 2019 році) я доєдналася до діяльності ГО Лікарняні клоуни «Червоні носи», де мене знають під псевдонімом «Міма». Ми ходимо в лікарню до хворих дітей. Ми не можемо їх вилікувати чи забрати їхній біль, але в наших силах викликати у них усмішку, подарувати позитивні емоції, допомогти їм забути про хворобу на 10-30 хвилин. Ми наповнюємо їх, а вони – нас. Це своєрідний обмін позитивною енергією, і це справді магія.

- ЧИ ВАЖКО ДАЮТЬСЯ ЗБОРИ?

– Так, зараз збори закриваються повільно. Але важливо не зупинятись і йти вперед до Перемоги. Допомогати, донатити, робити репости, вони справді дуже важливі, і підтримувати тих, хто проводить ці збори, адже це непросто. Якщо бачите, що збір проводить ваш друг, колишній однокласник, родич, співробітник, то обов'язково задонатйте або перепостіть, бо насамперед підтримують ті, хто знає особисто, а вже потім інші люди.



ЗАМОВИТИ КОМПОЗИЦІЮ МОЖНА
на сторінках соціальних мереж, за телефоном або ж у месенджерах - вайбер/телеграм (на зв'язку 24/7).

Можлива відправка подарунків Новою поштою.

Унікальна можливість подарувати своїм рідним людям радість, коли ви не поряд: вам просто потрібно обирати букет, а "Привітай Смачно" доставить готовий подарунок разом з листівкою та надішле вам фотозвіт.



КУР'ЄРСЬКА ДОСТАВКА
АБО САМОВИВІЗ ЗА АДРЕСОЮ:
м. Рівне, вул. Директорії, 5
+38 093 258 09 10

Instagram: @pruvitaysmachno
Facebook: Марина Привітай Смачно

ВСЕ ЗАВЖДИ ПОЧИНАЄТЬСЯ З МРІЇ!

Всього лиш у 25 км від Рівного, у селі Рясники
Бабинської ТГ, з'явилося ціле поле лаванди!

«Наше поле ще зовсім молоде, але дуже гарне, бо туди вкладаємо душу», – діліться з нами власниця лавандового поля Тетяна ДАНИЛОВА.

«Мене давно надихали фіолетові безмежні лавандові поля з неймовірним ароматом. Я давно мріяла мати щось подібне для себе. Мій чоловік допоміг втілити мою мрію у реальність. Два з половиною роки тому з його допомогою та допомогою друзів ми висадили близько 2000 кущів квітів.

З малого починається велике. Бо спочатку це мало бути просто поле для себе, просто втілення мрії і щоб просто милувало око у такий непростий час для нашої країни. Все повинно було бути просто... Але щоб лавандове поле мало достойний вигляд, туди потрібно докласти неабияких зусиль. А якщо ще й без використання хімічних препаратів, то і багато ручної праці!

Чимало наших друзів і знайомих, відвідавши наше поле, почали рекомендувати його для фотосесій іншим. Спрацювало «сарафанне радіо», і виникла ідея здавати нашу локацію для фотосесій.

Назва поля «Рясна лаванда» народилася у мого чоловіка відразу, відштовхуючись від назви села Рясники.

Людей приваблювало найбільше те, що на полі не буде нікого зайвого в кадрі, адже в оренду за помірну ціну здається цілісіньке поле з гарними краєвидами.

І наше поле унікальне тим, що половина квітне лавандою, а інша – лавандином. Лавандин зацвітає пізніше на два тижні, й це

дає змогу продовжити період фіолетового цвіту. Лаванда квітне впродовж одного місяця (червень-липень), але праці навколо неї цілий рік.

Перше літо виявилось дуже складним для тендітних рослин, і більш як третина кущиків не пережили його через засуху. Та ми не здавались, цілий рік доглядали, прополювали, досаджували молоді кущі, щоб наступного сезону ми з вами могли милуватись цвітом, заслухатися гулом бджіл і заспокоюватися запахом лаванди.

І цього року ми мали вже більше гостей! Це надихає!

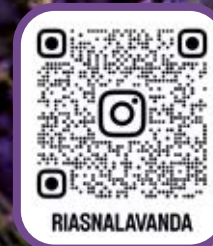
Я хочу захопати людей в лаванду. Це неймовірна рослина, з багатьма цілющими властивостями! Маючи багато лавандового цвіту, ми взялися за його переробку. І вже сьогодні пропонуємо вам чисту ефірну олію лаванди та гідролат лаванди.



Ми не просто висадили кущі лаванди – ми створили місце і для неймовірного відпочинку, і для креативних ідей.

Запрошую! Будемо насолоджуватися фіолетовим цвітом, фотографуватися та вдихати неймовірний аромат лаванди».

ПОРАДА! Букет НЕ МОЖНА ставити у воду, потім знити. Якщо хочеться у вазу – просто поставте його без води, і краще в широкі, щоб було достатньо повітря і лаванда не зіпсує. А найкраще – це підвісити невеликі букетики вниз суцвіттями до повного висихання, тоді вони триматимуть гарно форму і радуватимуть вас ароматом ще дуже довго!



+38 093 923 19 96
+38 050 339 26 70



Роман **ОВСІЙЧУК**:

Лікарі відділення інтервенційної кардіології міської лікарні провели інноваційні операції

Відділення інтервенційної радіології (кардіології) та реперфузійної терапії КНП “Центральна міська лікарня” Рівненської міської ради розширює спектр послуг сучасної ендovasкулярної кардіології на території нашої області. Вперше на Рівненщині, на базі відділення інтервенційної радіології (кардіології) та реперфузійної терапії, під керівництвом завідувача відділення Романа **ОВСІЙЧУКА** було проведено надскладні інтервенційні оперативні втручання (TAVI, оклюдери).

– РОМАНЕ МИКОЛАЙОВИЧУ, ЯКІ САМЕ ОПЕРАЦІЇ БУЛИ ПРОВЕДЕНІ ВПЕРШЕ НА ТЕРИТОРІЇ РІВНЕНЩИНИ?

– Вперше в Рівненській області впродовж цього року на базі нашого відділення виправили дефект міжпередсердної перегородки ендovasкулярним методом під контролем черезстравохідної ехокардіографії та провели транскатетерну заміну аортального клапана (TAVI) через верхівку серця.

– ПОГОВОРІМО ДОКЛАДНІШЕ ПРО ПРОВЕДЕНІ ОПЕРАЦІЇ ТА ВАЖЛИВІСТЬ ЇХ ВПРОВАДЖЕННЯ У ВАШУ ПРАКТИКУ.

– Імплантація оклюдера проводилась рівнянину 1985 р.н., що звернувся зі скаргами на задишку, відчуття втоми. Проведене обстеження виявило дефект міжпередсердної перетинки діаметром 13 мм.

– РОМАНЕ МИКОЛАЙОВИЧУ, РОЗКАЖІТЬ, ЩО ТАКЕ ОКЛЮДЕР.

– Оклюдер – пристрій, що являє собою два поєднані диски з нітинолу (сплав титану та нікелю, що має властивості



пам'яті форми), заповнені тонкими нитками з дакрону (синтетичний полімер). Ці матеріали повністю біосумісні та гіпоалергенні, не мають магнітних властивостей. У складеному стані оклюдер розташовується в тоненькій трубочці – катетері. При розправленні в порожнині серця набуває своєї початкової форми таким чином, що один з його дисків розташовується в лівому передсерді, другий – у правому, закриваючи патологічний отвір.

– ЯК ВІДБУВАЮТЬСЯ ТАКІ ОПЕРАЦІЇ?

– Операція проводилась без розрізу, через прокол судини стегна під контролем черезстравохідної УЗД і рентгеноскопії. Завдяки цьому методу такі вади серця можна лікувати без застосування штучного кровообігу та зупинки серця, без глибокого наркозу.



- А СТОСОВНО ТАВИ, РОЗКАЖІТЬ ДЕТАЛЬніше ПРО ХІД ОПЕРАЦІЇ ТА В ЧОМУ ЇЇ ПЕРЕВАГИ НАД ТРАДИЦІЙНОЮ МЕТОДИКОЮ.

- 23 лютого 2024 року вперше в області було виконано транскатетерну заміну аортального клапана (TAVI) через верхівку серця. Завдяки співпраці з фахівцями Центру дитячої кардіології і кардіохірургії на чолі з лікарем-кардіохірургом, завідувачем відділення мініінвазивної кардіохірургії та транскатетерних процедур Глібом Ємцем.

Цю операцію ми виконували без розрізу грудної клітки на працюючому серці. Пацієнтка, 89-річна жінка, страждала від критичного стенозу аортального клапана. Стандартна операція із заміни клапана для хворої була б ризикованою через поважний вік і супутні захворювання. Перевагою такої операції є якраз те, що все відбувається через невеликий розріз, використовується протез спеціальної конструкції. У стислом вигляді він досить компактний, щоб пройти по судинах до серця і потрапити в те місце, де його треба встановити. Там він розширюється до робочого об'єму і починає



виконувати ті функції, які вже не може виконувати рідний клапан.

- А СКІЛЬКИ ЧАСУ ЗАЙМАЄ ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ПАЦІЄНТА?

- При проведенні такої операції наступної доби людина може ходити по палаті, на 4-5 добу її можна виписувати додому. Такі пацієнти не носять спеціальний корсет, не мають обмежень у русі, а нормально функціонують і можуть вести повноцінне життя вже за тиждень після операції.

- ЧУДОВІ ДОСЯГНЕННЯ, ЯКІ ПОКРАЩУЮТЬ РІВЕНЬ МЕДИЦИНИ ОБЛАСТІ. РОМАНЕ МИКОЛАЙОВИЧУ, ЧИ ПЛАНУЄТЕ ВПРОВАДЖЕННЯ ЩЕ ЯКИХОСЬ НОВИХ МЕТОДИК?

- Так, ми не зупиняємось на досягнутих результатах та активно розвиваємось. Тому сподіваємось, що зможемо збільшити обсяг операцій, котрі вже були проведені, а також розширити спектр оперативних втручань і впровадити нові методики.



Телефон відділення:
(097) 554 25 95



Олександр ПОГРЕБНЯК: Інсульт – чому потрібно реагувати швидко?

Надати допомогу при інсульті вкрай важливо, оскільки це може врятувати життя та запобігти серйозним ускладненням. Про головні симптоми, прояви, причини, види, профілактику інсультів поспілкувались з лікарем-неврологом, завідувачем Обласного інсультного центру Рівненської обласної клінічної лікарні Олександром ПОГРЕБНЯКОМ. Значна частина інсультів, які потребують екстреної медичної допомоги, трапляється несподівано, у будь-який час доби та в різних ситуаціях. Не ігноруйте ознаки інсульту – це може врятувати життя! Саме це роблять лікарі Обласного інсультного центру Рівненської обласної клінічної лікарні.

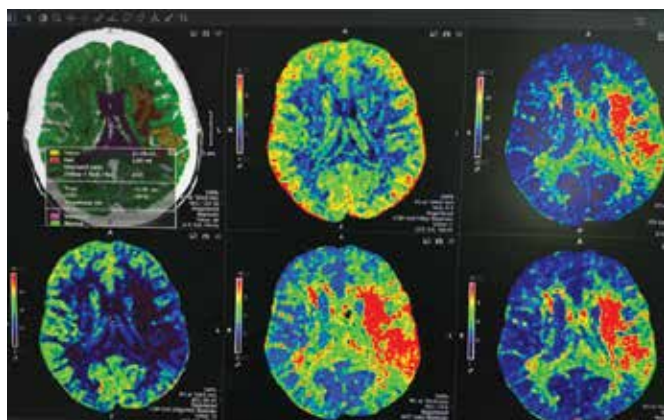
- ЧОМУ СТАЄТЬСЯ ІНСУЛЬТ?

– Інсульт відбувається через порушення кровообігу в мозку. Судина, яка переносить кисень і поживні речовини, блокується кров'яним згустком або розривається, що призводить до загибелі нервових клітин. Що швидше почати лікування, то більше шансів зберегти функції мозку.

66
Інсульт – це гострий стан,
під час якого вражаються
кровоносні судини
головного мозку

- ОЛЕКСАНДРЕ ОЛЕКСАНДРОВИЧУ, ЯКІ ПРИЧИНИ ІНСУЛЬТУ?

– Головними факторами ризику розвитку інсульту є, зокрема: високий кров'яний тиск; високий рівень холестерину; порушення серцевого ритму; надлишкова вага; цукро-



вий діабет; вроджені чи набуті внаслідок атеросклерозу та інших захворювань анатомічні зміни сонних і хребетних артерій.

- Поговорімо докладніше про види інсульту.

– Інсульти бувають двох видів. Ішемічний інсульт – інсульт, зумовлений припиненням або значним зменшенням кровопостачання у певній ділянці мозку внаслідок зниження мозкового кровотоку, тромбозу або емболії, пов'язаних із захворюваннями судин, серця або крові. Геморагічний інсульт – це крововилив в мозок в результаті розриву судин під дією високого артеріального тиску.

Розрізняють два типи геморагічного інсульту.



Внутрішньомозковий крововилив – найбільш поширений тип геморагічного інсульту, найчастіше виникає у віці 45-60 років. Передвісники захворювання (відчуття жару, посилення головного болю, порушення зору) бувають рідко. Зазвичай інсульт розвивається раптово, в денний час, на тлі емоційного чи фізичного перенапруження. **Субарахноїдальний крововилив** – частіше усього крово-



вилив відбувається у віці 30-60 років. Такий стан, як правило, виникає спонтанно, про кровотечі сигналізує сильний головний біль, схожий на «удар кинджала».

- ЧИ МОЖНА ЗАПОБІГТИ ІНСУЛЬТУ? НА ЯКІ СИМПТОМИ ПОТРІБНО ЗВЕРНУТИ УВАГУ?

- При інсульті важливо вчасно розпізнати симптоми:
 - раптова слабкість, поколювання або оніміння обличчя, рук чи ніг, особливо на одній стороні тіла;
 - проблеми з мовленням або при розумінні мови;
 - порушення зору;
 - запаморочення, раптова втрата рівноваги, блювота у поєднанні з іншими вищеперерахованими ознаками;
 - сильний головний біль без явної причини.

Виявивши ці ознаки, негайно викликайте швидку допомогу. Кожна хвилина на вагу золота. Тромболітична терапія ефективна тільки в перші години після початку симптомів, тому швидка реакція може значно покращити результати лікування та зменшити ризик інвалідності.



Найкращий спосіб знизити ризик виникнення інсульту – це профілактика.

- Дотримуйтеся здорового харчування: щодня їжте овочі та фрукти, обмежуйте споживання солі. Вживайте їжу з низьким вмістом трансжирів.
- Будьте фізично активними. Навіть помірні фізичні навантаження дозволять контролювати вагу та підтримувати здоров'я.
- Відмовтеся від куріння та вживання алкоголю.
- Контролюйте артеріальний тиск.
- За рекомендаціями лікуючого лікаря перевіряйте рівень холестерину та цукру в крові.
- Якщо лікар призначив вам лікування діагностованого у вас захворювання, строго дотримуйтесь призначень та рекомендацій.

- ЯКЩО ІНСУЛЬТ СТАВСЯ, ЯК ЙОГО ЛІКУЮТЬ?

- Лікування інсульту залежить від типу інсульту. Насамперед лікування спрямовано на стабілізацію життєвих показників пацієнта: АТ, ЧСС, SpO2, оцінка ковтання; дезінтоксикаційна, протинабрякова терапія. При ішемічному інсульті тромболізис та тромбектомія – якщо пацієнт у «терапевтичному вікні», антитромботична, антикоагулянтна терапія, статинотерапія. А надалі реабілітація з мультидисциплінарною командою у складі лікаря-невролога, лікаря фізичної та реабілітаційної медицини, ерготерапевтом, фізичним терапевтом, психологом та логопедом.



Цілодобовий номер телефону Обласного інсультного центру:
(068) 859 30 56



NOVIKOV
AND PARTNERS

Адвокатське об'єднання «НОВІКОВ та ПАРТНЕРИ»

Адвокатське об'єднання "Новіков та Партнери" засноване з числа колишніх співробітників правоохоронних органів, а нині адвокатів: Романа Новікова (голова об'єднання), Ярослава Ганджука (старший партнер), Геннадія Прокопчука (партнер), які створили команду фахівців з понад 15-річним досвідом юридичної практики на основних принципах справедливості, компетентності та етичності.



Немає такого закону, який
би задовольняв усіх

(Катон Старший)

(097) 642 10 45, (093) 761 39 00, (097) 416 75 44

РІВНЕ, ВУЛ. СТЕПАНА БАНДЕРИ, 34

Адвокатське об'єднання та адвокати, які входять в його склад, спеціалізуються в наданні консультацій та правової допомоги переважно у кримінальних та адміністративних справах, зокрема в економічній сфері, а саме:

✓ консультацій, в тому числі з питань ОПОДАТКУВАННЯ;

✓ супровід спорів з податковими органами, в т.ч. пов'язаних з ЄРПН, а також документальними та фактичними перевітками;

✓ досудове врегулювання спорів;

✓ захист у кримінальних провадженнях;

✓ представництво інтересів клієнта в судах;

✓ реєстрація та комплексне обслуговування бізнесу;

✓ архівні пошуки документів;

✓ юридичний аудит документів;

✓ підготовка позовних заяв;

✓ інші юридичні послуги.



торговий дім ВИНА СВІТУ



Тільки для читачів
журналу "Рівняни" -
ДАРУЄМО УНІКАЛЬНИЙ
ПРОМОКОД НА ЗНИЖКУ
в магазинах ВИНА СВІТУ

до **-10%**

на весь асортимент!

Промокод - "ЖУРНАЛ"

Термін дії - до 30.08.2024 року

*Знижка не поширюється на товари,
які вже беруть участь в інших акціях.*



+38 067 641 76 70

@vinasvitu_rivne

м. Рівне, вул. Василя Червонія, 186
м. Рівне, вул. Чорновола, 98а
м. Луцьк, вул. Задворецька, 2

*Працюємо без перерв та вихідних!
Доставляємо замовлення по місту
та поштою, надихаємо на естетику смаку!*



НАДМІРНЕ ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ
ШКОДИТЬ ВАШОМУ ЗДОРОВ'Ю



Олександр **КУРСИК**:

*Батько – це моя
місія в цьому
житті!*

Народження дитини – найрадісніше свято для всієї сім'ї! Нещодавно соцмережі облетіла зворушлива світлина родини Курсиків із радісною подією, яка відбулася в житті щасливих батьків, – народженням третьої дитини. В Олександра та Євгенії Курсиків народився Воїн, Господь подарував їм сина, якого назвали Святослав!

Олександр Курсик – щасливий батько трьох дітей, капітан ЗСУ, бойовий офіцер, депутат Рівненської міської ради, журналіст, співорганізатор проекту «Пузата мама». Євгенія Курсик – щаслива мама та керівниця Центру надання адміністративних послуг у місті Рівному. А разом – це щасливі батьки трьох чудових дітей!

– Два роки... і це зовсім не кінець... Коли сказав дружині, що йду на війну, я був впевнений, що це максимум на рік. Мамочкам сказав, що через декілька місяців буду вдома. Донечкам я сказав, що йду на полігон на навчання.

– За два роки сіре перестало існувати, за два роки я отримав «Диплом життя», який намагалася написати смерть, але Янголи-охоронці постійно забирали то папір, то перо... За цих два роки я зрозумів, які ми люди, хто є друг і що насправді є важливим! Я обожнюю свою дружину, живу заради діток. На жаль, цих два роки – це ще не кінець, але знаю, що все буде Україна!



*Хочу від усього серця подякувати нашим
військовим за їхню хоробрість та самовіддану
боротьбу на фронті. Переконалий, що
спільними зусиллями кожного з нас ми
обов'язково переможемо, й така незалежність
безцінна. Слава Україні!*

РІВНЯНИН ОЛЕКСАНДР БУДЬКО СТАВ НОВИМ "ХОЛОСТЯКОМ"

Олександр "Терен" Будько – ветеран і учасник "Invictus Games" візьме участь у популярному шоу "Холостяк".

Він втратив дві ноги, але натомість отримав шість. Так Олександр "Терен" Будько жартує про свої протези. Він пішов добровольцем на фронт, де отримав важке поранення.

Попри все пережите "Терен" веде активне життя – знімається у кліпах і танцює в балеті, видає книгу і вручає музичну премію Yupa.

Він займається спортом, є учасником Invictus Games, а ще адвокатує права людей з інвалідністю та інтереси ветеранів. Зі своїм шоу "Відвал ніг" він перевіряє українські міста на доступність.

Через відсутність пандусів і ставлення до ветеранів Олександр "Терен" не боїться публічно критикувати владу – від мера Києва Віталія Кличка до Мінветеранів та МСЕК. І вони йому відповідають.

З осені Олександр "Терен" спробує себе у новому амплуа. На екрани повертається романтичне шоу "Холостяк", де героєм вперше буде ветеран. За серце Олександра і його троянду позмагатися готові вже сотні жінок. Стільки заявок подали на участь в шоу, розповідають на каналі СТБ.

"Чому Олександр? А хто в країні, яка воює, може бути героєм "Холостяка"? Зараз герой для будь-якої жінки — це захисник, людина, яка прийняла чоловіче рішення, пішла захищати свою країну", – говорить Наталка Франчук, генеральна продюсерка виробництва програм СТБ.

Побачення "Холостяку" обіцяють організувати не тільки у ресторанах, а і на відбудовах після обстрілів і в центрах допомоги тваринам. Через участь у шоу "Терен" хоче доносити проблеми ветеранів та потребу країни у безбар'єрності.

В інтерв'ю BBC майбутній "Холостяк" розповідає про мрії знайти дружину на шоу.



Я СПОДІВАЮСЬ ЗНАЙТИ ЛЮДИНУ, ЩОБ ПОБУДУВАТИ СІМ'Ю

– ВИ ЙДЕТЕ НА ПРОЄКТ "ХОЛОСТЯК". ЧОМУ ВИ УХВАЛИЛИ ЦЕ РІШЕННЯ? ЧОМУ ВИРІШИЛИ СТАТИ ГОЛОВНИМ ХОЛОСТЯКОМ УКРАЇНИ?

– Цей проєкт дивляться дуже багато, мільйони людей. Це велетенська можливість вплинути на їхній світогляд позитивно, змінити ставлення і до людей з інвалідністю, і до ветеранів. Показати, що люди, що військові, ветерани, які отримують складні поранення, – це не є якісь там чужорідні тіла в нашому суспільстві. А це повноцінні члени суспільства, які живуть абсолютно своє краще життя, навіть краще, ніж це було там до поранення.

Ну й звичайно, як я вже казав, що сім'я – це теж те, що залишилось в мені, це бажання, яке рухає мене далі.

– ВИ ВІРИТЕ, ЩО У ТАКИХ РЕАЛІТІ-ШОУ МОЖЛИВО ЗНАЙТИ ЩОСЬ СПРАВЖНЄ, СТОСУНКИ, КОХАННЯ?

– Чесно кажучи, я ніколи не брав участь в подібних шоу. Тому моя віра в цьому є, оскільки я дуже довірливий.

– А ЯКІ ЖІНКИ ВАМ ПОДОБАЮТЬСЯ?

– Це повинна бути передусім розумна жінка. Мені важливо підтримувати з людиною якісь розмови. Тобто не просто вона живе, а у неї є ціль, вона розвивається. Важливо, щоб жінка була доглянута. Мені подобається, коли все гарно, коли жінка дивиться за собою.

Це теж ознака, як на мене, якогось розуму. Тому що людина розумна завжди знає, як себе позиціонувати, як себе представити, як поводитися в суспільстві.

Для мене важливо, щоб поруч зі мною була людина, яка, скажімо, відповідала нормам моєї поведінки.

– ЦЕ ЯКИМ?

– Вихованість, чесність, щирість. Пунктуальність (сміється)... Я дуже пунктуальний.

– ВАШЕ ОСОБИСТЕ ЖИТТЯ БУДЕ ПІД ПИЛЬНОЮ УВАГОЮ ПІД ЧАС ЦЬОГО ПРОЄКТУ. КОЛИ ЗАКІНЧИЛИСЬ ПОПЕРЕДНІ ВАШІ СТОСУНКИ? ЯКИМИ ВОНИ БУЛИ?

– Попередні стосунки закінчилися у січні 2023-го, якщо я не помиляюсь. Як і у всіх людей, які всі сваряться, миряться і живуть у любові, потім розходяться, сходяться. Я не виключення. І з тих пір я сам. Не знаю, як це буде на шоу.

Напевно, буде складно казати будь-які слова, коли на тебе дивляться мільйони людей.

Наталія Ярмолюк

НАЙКРАЩА ПОДЯКА – ЗАДОВОЛЕНІ ОЧІ КЛІЄНТІВ

Про відносно нову професію баєра, особливості роботи в цій сфері та про те, що надихає тримати бренд якості та постійно розвиватися, говоримо з власницею магазину Natali Buyer Наталією ЯРМОЛЮК.

– ПРОФЕСІЯ БАЄРА ВІДНОСНО НОВА. РОЗКАЖІТЬ, ЯК ВИ ПРИЙШЛИ ДО ТОГО, ЧИМ ЗАРАЗ ЗАЙМАЄТЕСЯ І ЩО ВХОДИТЬ У ВАШІ ОБОВ'ЯЗКИ?

– Я працювала на різних посадах, але постійно шукала себе, бо розуміла, що це не моє. У декреті мала час подумати, і коли малечі було три місяці, почала працювати баєром. Це була спонтанна ідея, яка переросла в мою роботу, що триває вже більш як чотири роки. Мій обов'язок – зробити для клієнта онлайн-шопінг максимально зручним та простим. Від клієнта треба лиш посилання, розмір та колір. А далі – справа за мною: оплати, доставки, якщо посилка губиться чи є брак – я компенсую кошти залежно від ситуації. Очікування товару – це приблизно два-три тижні. Клієнт за цей час не хвилюється про своє замовлення, а займається звичними справами і просто отримує свій товар.

– ВИ ВЛАСНИЦЯ МАГАЗИНУ, В ЯКОМУ Є КЛАСНИЙ АСОРТИМЕНТ. ЯК ВДАЄТЬСЯ ВИЗНАЧИТИСЯ З ТИМИ ПРОДУКТАМИ, ЯКІ БУДУТЬ ПОПУЛЯРНІ СЕРЕД ВАШИХ КЛІЄНТІВ?

– Я моніторю інстаграм, тік-ток, що популярне саме зараз. Також самі клієнти підкидають ідеї своїми запитам на новий товар. Тому в більшості асортимент магазину формується за побажаннями наших клієнтів.

– ЩО ВАМ НАЙБІЛЬШЕ ПОДОБАЄТЬСЯ У ВАШІЙ ПРОФЕСІЇ? КАЖУТЬ, ЩО З ЛЮДЬМИ ПРАЦЮВАТИ НАЙСКЛАДНІШЕ, ПОГОДЖУЄТЕСЯ?



– Так, складно працювати з людьми, але якщо любиш те, чим займаєшся, то все набагато простіше. За 4,5 роки я можу на пальцях порахувати клієнтів, з якими ми не зійшлись характеристиками. Уявіть, це десь 5-6 людей з онлайн-аудиторії ~ 3000 людей. З багатьма клієнтами спілкуємось як друзі по сім'ю, роботу, бізнес та інше. З деякими маю співпрацю і стаю їхнім клієнтом. Різні ситуації бували, але вихід майже завжди можна знайти і домовитись.

– NATALI BUYER – ЦЕ БРЕНДОВІ РЕЧІ Й ВИКЛЮЧНО ОРІГІНАЛИ. ЯК ВДАЄТЬСЯ НАЛАГОДИТИ СПІВПРАЦЮ З ПОСТАЧАЛЬНИКАМИ, ЩОБ ЗАБЕЗПЕЧИТИ КРАЩУ ЯКІСТЬ?

– Частина товару замовляю сама з офіційних сайтів. Також співпрацюю з офіційними дилерами брендів, які представлені в Україні. Тому якість точно гарантована.

– У ВАС ДУЖЕ ШИРОКИЙ ВИБІР У МАГАЗИНІ. РОЗКАЖІТЬ, ЩО НАЙБІЛЬШЕ КОРИСТУЄТЬСЯ ПОПИТОМ? І ЯКІ НАЙЧАСТІШЕ ТОВАРИ ПРОСЯТЬ ВИКУПИТИ ПІД ЗАМОВЛЕННЯ?

– У магазині найбільшу популярність має Rituals, Zara, Victoria's Secret. А під замовлення – бренди Victoria's Secret, Kiko.

– ЯКІ РЕЧІ, СЛОВА, ЕМОЦІЇ НАДИХАЮТЬ ВАС РУХАТИСЯ ТА РОЗВИВАТИСЯ У СВОЇЙ СФЕРІ?

– Мені подобаються щасливі очі клієнтів, коли вони отримують свої замовлення, бо незалежно від віку радіють як малі діти і це те, що надихає. Приємно отримувати смс "все підійшло, я така рада", "вау, речі кращі, ніж я собі уявляла", "дякую за сервіс, все так швидко і таке гарне"...

Надихають відгуки клієнтів про співпрацю зі мною, те, що більша частина зі мною з самого початку моєї діяльності. Коли читаю їхні смс, то завжди посміхаюсь та радію, як дитина.

м.Рівне ТРЦ Чайка

мінус перший поверх butik "Buyer Natali"

+38 096 83 95 009

© @your_friend_buyer_natali



МИ В УКРАЇНІ



-15% ЗНИЖКИ НА ВСЕ МЕНЮ
з понеділка по п'ятницю
12:00-15:00



pub_my.v.ukrayini



Центр міста, вул. Соборна 112
біля готелю Україна



12:00-23:00

«КАЛЕНДАР БАГАТСТВА 2025» ВІД ЕЛЄНИ МАРКО – КНИГА, ЯКУ ТРЕБА МАТИ КОЖНОМУ



Елена МАРКО – майстер фен-шуй, китайський астролог, автор курсів та навчальних програм з китайської метафізики. Одна з найвідоміших спеціалістів давньокитайського мистецтва фен-шуй в Україні. Бізнес-леді, спікер, яка самостійно змінила своє життя, починаючи з 19 років свій шлях у китайській метафізиці. Вже протягом 16 років Елена Марко практикує мистецтво фен-шуй та китайську астрологію, а також передає ці знання тим, хто бажає змінити своє життя, покращити фінансову ситуацію, зробити кар'єру, привабити успіх та процвітання.

Нещодавно Елена Марко видала нову книгу "Календар багатства 2025". Про особливості видання – ексклюзивно для журналу «РІВНЯНИ».

– ЯК ПРИЙШЛИ ДО ІДЕЇ НАПИСАТИ САМЕ ТАКУ КНИГУ?

– Ідея написати свою книгу прийшла ще у 19 років, коли я вперше прочитала про мистецтво фен-шуй, і вирішила ще тоді, що обов'язково стану майстром фен-шуй і теж створю свою!

– РОЗКАЖІТЬ ПРО ВАШУ НОВУ КНИГУ. В ЧОМУ ЇЇ ОСОБЛИВОСТІ?

– Моя книга поєднує знання та багаторічний досвід для досягнення багатства завдяки китайській астрології та фен-шуй. "Календар багатства 2025" побудований таким чином, щоб кожен день проходив для вас усвідомлено та вдало, щоб процвітання збільшувалося, а життя ставало кращим!

– СКІЛЬКИ ЧАСУ ДОВЕЛОСЯ ПОПРАЦЮВАТИ, ЩОБ СТВОРИТИ ТАКУ УНІКАЛЬНУ КНИГУ?

– Працювала впродовж шести місяців, у ній вкладений мій колосальний досвід.

– ПОРАДИ, ЯКІ ЗІБРАНІ В КНИЗІ, БУДУТЬ АКТУАЛЬНИМИ САМЕ У 2025-МУ ЧИ ТАМ Є І ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ?

– У цьому календареві ви знайдете рекомендації та знання, які зможете використовувати не тільки протягом 2025 року, але і в подальшому житті! Ви поринете у світ китайської астрології та мистецтва фен-шуй, зможете планувати тижні та місяці наперед для свого розвитку, бізнесу, навчання! У календарі зібрані поради, які я практикую та використовую вже протягом 16 років, відколи прийшла у тему китайської метафізики. У календарі ви зможете робити нотатки своїх цілей та планів на кожен місяць.

– РОЗКАЖІТЬ ЧИТАЧАМ ПРО ОСНОВНІ РОЗДІЛИ, ЯКІ МОЖНА ЗНАЙТИ У КНИЗІ.

– Чіткі прогнози на кожен день за китайським календарем! Астропрогнози за роком вашого народження на 2025 рік. Фен-шуй рекомендації для збільшення своїх доходів. Психологія багатства та Азбука Процвітання допоможуть пропрацювати думки та установки на тему грошей. Ви отримаєте мої поради відносно багатства за системою бацзи. Підбір амулетів та талісманів фен-шуй для багатства в цілому та на 2025 рік для кожного знаку зодіаку! Ритуали та медитації на Багатство. Афірмації Багатства та Нові установки для залучення процвітання. Рекомендації для успіху та розвитку на 9 період фен-шуй (2024 – 2043 роки). Інформацію про Систему Літаючих Зірок на 2025 рік – як організувати дім та робочий простір для залучення грошей на весь рік! Підбір мантр для Процвітання у житті та бізнесі! Астропрогноз на 2025 рік за днем народження у карті бацзи. Фінансовий гороскоп для всіх знаків китайського зодіаку на 2025 рік.

ЯК МОЖНА ЗАМОВИТИ КНИГУ – КАЛЕНДАР

- wa.me/380671960888
- t.me/elenamarko
- viber.click/80671960888
- elenamarko.com
- youtube.com/@elenamarko999
- instagram.com/elenamarkocom
- facebook.com/elenamarko888



Grace and Beauty

СПЕКТР ПОСЛУГ

- **МАСАЖ**
 - ЗАГАЛЬНИЙ
 - АНТИЦЕЛЮЛІТНИЙ
 - RELAX
 - МЕДОВИЙ
- **МІОСТИМУЛЯЦІЯ** (ТОКИ)
- **МАСАЖ IASTM** (БЛЕЙДАМИ)
- **БАНДАЖНІ ОБГОРТАННЯ**
- **КАВІТАЦІЯ**
- **ВАКУУМНИЙ RF**
- **RF ДЛЯ ЛИЦЯ ТА ТІЛА**
- **HOT STONE МАСАЖ**
ГАРЯЧИМИ КАМІНЦЯМИ
- **КЛАСИЧНИЙ МАСАЖ**
ОБЛИЧЧЯ

+38 067 983 49 14



НАВЧАННЯ БЕЗ СТРЕСУ ТА ЛЮБОВ ДО ДІТЕЙ – ОСНОВИ РОБОТИ У ДИТЯЧОМУ КЛУБІ "ПІЗНАЙКО"



Марія КУСІК успішно створила комфортний та безпечний простір для дітей у своєму дитячому клубі "Пізнайко". Тут малеча може гратися, вчитися та розвиватися в атмосфері любові та підтримки.

Перший заклад Марія відкрила у Березному чотири роки тому, а тепер вона розвиває свою діяльність в обласному центрі.

Відвідати дитячий клуб "Пізнайко" можуть усі охочі. Для цього потрібна лише довідка від сімейного лікаря та заява про вступ.

"Наш навчальний заклад спрямований на здоровий розвиток дітей. Педагоги підбрані за покликом серця, що є найголовнішим у роботі з малечю", – пояснює Марія.

За чотири роки роботи клубу "Пізнайко" вже тисяча дітей успішно підготовлені до школи та підвищили рівень знань іноземних мов. Також успішно провели курси психології, які допомогли дітям зрозуміти соціум та підготуватися до соціального середовища.

Марія Кусік продовжує вдосконалювати свій клуб, аби кожна дитина могла розвиватися без стресу та з любов'ю до навчання.

"Хочеться відкрити один секрет – ми плануємо запустити для наших діток нову категорію курсів, присвячених ментальному здоров'ю. Дітям у цей складний час потрібна підтримка та допомога у плані психологічного ресурсу", – ділиться Марія Кусік.

У клубі працюють педагоги, які сповнені любові до роботи та дітей.

Основні принципи роботи клубу:

- Любов до роботи, яка надає стимул для творчої діяльності.
 - Підтримка та взаєморозуміння з дітьми, що дозволяє їм вільно виражати свої думки та відчуття.
 - Створення домашньої атмосфери, яка сприяє розвитку дитячої особистості та справжнього смаку дитинства.
- "Пізнайко" створювався на фундаменті любові до діток.

Кожна дитина може звернутися до вихователя та поділитися своїми переживаннями та емоціями, адже спілкування є найефективнішим способом подолання бар'єрів між дорослими та дітьми. Наші працівники володіють знаннями з психології та нормативних навичок, до своєї роботи ставляться з професійною відповідальністю освітян.

Вчителі з відданістю готують вихованців до нових освітніх вершин, до майбутнього навчання у перших класах. Репетитори створюють комплексні та дієві навчальні матеріали, орієнтуючись на рівень знань.

Дитячий клуб "Пізнайко" – це місце, де ваші діти знайдуть підтримку, любов і можливості для всебічного розвитку. Приєднуйтеся до нашої спільноти та подаруйте своїм дітям найкраще дитинство. Ваша малеча заслуговує на найкраще!

+38 098 632 87 03

м. Рівне,
вул. Коновальця, 5

м. Березне,
вул. Андріївська, 29 а





СОЛОДОЦІ “ПРИГОЩАЙСЯ” ЗАВЖДИ ПОРУЧ!

- ➔ м. Рівне, проспект Миру 14
- ➔ м. Рівне, вул. Київська 40А,
ринок "Андріївський", магазин №121
- ➔ м. Рівне, вул. Пересопницька,
"Продуктовий ринок", кіоск №239
- ➔ м. Рівне, вул. Грушевського, 2,
магазин "Гощанські дари"

або замовляйте на сайті gzpt.com.ua



gzpt.com.ua

Луганський державний медичний університет

запрошує на навчання

З 1 липня розпочалася вступна кампанія в Державному закладі «Луганський державний медичний університет» разом із початком реєстрації електронних кабінетів вступників.



Для зручності абітурієнтів університет створив консультативний центр приймальної комісії, куди можна звернутися особисто за адресою: м. Рівне, вул. Саймона Сміта, 3, або зв'язатися за номерами телефонів: +380683703669, +380950315457. Також можна написати в месенджери за цими номерами.

Консультативний центр надає вичерпну інформацію щодо всіх етапів вступної кампанії: реєстрації електрон-

них кабінетів, вступних іспитів, умов вступу та подання заяв. Крім того, абітурієнти можуть отримати інформацію про навчальний процес, матеріально-технічне забезпечення університету та умови проживання в гуртожитку.

Луганський державний медичний університет приймає студентів як на бюджетну, так і на контрактну форми навчання. Університет має бюджетні місця на всі чотири спеціальності:

221 «Стоматологія», 222 «Медицина», 226 «Фармація, промислова фармація» та 228 «Педіатрія».

Важливими досягненнями цього року стали збільшення обсягу державного замовлення та отримання бюджетних місць для вступу на 2-й курс на основі освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста, освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра та освітнього ступеня молодшого бакалавра (НРК5). Це свідчить про високу довіру держави до університету та є показником того, що Луганський державний медичний університет динамічно розвивається.

Запрошуємо всіх абітурієнтів скористатися наданими можливостями та стати частиною нашої великої університетської родини. У Луганському державному медичному університеті ви знайдете всі умови для здобуття якісної медичної освіти, розвитку професійних навичок та успішної кар'єри в сфері охорони здоров'я.

Консультативний центр приймальної комісії:

м. Рівне, вул. Саймона Сміта, 3,
+380683703669
+380950315457
(можна написати в месенджери)



Олексій **КАЗАКОВ**:

АвангардМед

– це сучасне та ефективне лікування болю

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

– ОТЖЕ, ЧОМУ ВИНИКАЄ РАПТОВИЙ, НЕСТЕРПНИЙ, РІЗКИЙ БІЛЬ? ТА ЯК ДІАГНОСТУВАТИ ЙОГО ПРИЧИНУ?

– Розберімося, чому ж бувають такі ситуації. Річ у тому, що не тільки хворобливий орган посилає сигнал у головний мозок, який ми відчуваємо як біль. Причиною подібних різких та нестерпних болів є защемлена нервова система в хребті. Наша нервова система досить непроста, вона високоорганізована та складна структура. Наша вегетативна нервова система поділяється на симпатичну та парасимпатичну. Отже, при защемленні таких нервових структур, а частіше такі защемлення відбуваються у хребті, буде страждати функція органу, яку ця нервова структура іннервує, і людина відчуватиме біль. Проблема полягає в тому, що частенько навіть досвідченим лікарям всіх спеціальностей важко розібратися в причині болю, коли болить, але показники в нормі.

"АвангардМед" – це сучасна клініка вертебології, ортопедії та реабілітації, котра може запропонувати методики лікування, які вважаються одними з найефективніших у світі, але які, на жаль, досі недоступні у державній медицині".

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

– ОЛЕКСІЮ ВАЛЕРІЙОВИЧУ, ЯКІ ПРОБЛЕМИ ДОПОМОЖУТЬ ВИРІШИТИ ЛІКАРІ "АВАНГАРДМЕД"?

– Ми лікуємо захворювання хребта, захворювання спини різної етимології (сколіози, остеохондроз, грижі міжхребцевих дисків, зміщення хребців); захворювання суглобів; головні болі; неврити; нейропатії; вегетосудинні дисфункції. Проводимо реабілітацію після травм, аварій, переломів; реабілітацію після інсульту.

– ЯКІ Є МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ?

– Отож, якщо у вас є раптовий або хронічний головний біль, біль у грудній клітці, у паху, біль у різних суглобах, а при дослідженні цих систем органи не мають явних патологій, я раджу звернутися до Центру вертебології та реабілітації АвангардМед. У центрі працюють вертебро-ортопеди та вертеброневрологи, які допоможуть не притупити цю проблему, а саме позбавитись від неї. Тому що на озброєнні у лікарів центру вертебро-



логії, крім ручки та рецепта, є ще дуже багато сучасних методів – таких як: ударно-хвильова терапія, лазер високої ефективності, спрямована глибока контактна діатермія, плазмотерапія, електротерапія, ультразвукова терапія та мануальна терапія. Для детальної консультації телефонуйте: +38 096 561 65 65, або звертайтеся за адресою: м. Рівне, вул. Замкова, 20.

– ОЛЕКСІЮ ВАЛЕРІЙОВИЧУ, РОЗКАЖІТЬ ПРО ЛІКАРІВ ЦЕНТРУ.

– На даний час в АвангардМед працюють три постійні лікарі: це я – лікар-вертеболог, Христюк Олександр Володимирович – ортопед-травматолог, та Полянка Альона Василівна – лікар-вертеброневролог. Також співпрацюємо з колегами з України та з-за кордону, яких запрошуємо до Центру вертебології та реабілітації на консультації.



Для детальної консультації телефонуйте або звертайтеся за адресою:

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



Микола **ДАНИЛЕЦЬ**:

Усе про сечокам'яну хворобу

Сечокам'яна хвороба – актуальне захворювання багатьох десятиліть. Щороку понад пів мільйона українців звертаються до лікарів із нирковими кольками та іншими симптомами сечокам'яної хвороби. Найчастіше цим пацієнтам від 20 до 50 років. Каміні утворюються у нирках, і якщо вони маленькі – можуть самостійно спускатися по сечоводу у сечовий міхур й виходити назовні. Чому утворюються каміні, як розпізнати та лікувати сечокам'яну хворобу – розповів лікар-уролог, завідувач урологічного відділення рівненської центральної міської лікарні Микола ДАНИЛЕЦЬ.

– ДЛЯ ПОЧАТКУ, З'ЯСУЙМО: ШО ТАКЕ СЕЧОКАМ'ЯНА ХВОРОБА?

– Це захворювання, яке характеризується утворенням конкрементів (камінів) у сечоводі, сечовому міхурі та нирках. Може протікати безсимптомно або проявлятися болями різної інтенсивності в ділянці нирок або нирковою колькою.

– МИКОЛО ЛЕОНТІЙОВИЧУ, ЯКІ ПРИЧИНИ СЕЧОКАМ'ЯНОЇ ХВОРОБИ?

– Передумовами виникнення камінів у нирках є різні порушення в обмінних процесах організму. Каміні формуються через підвищений вміст солей у сечі.

– А ШО Ж ПРОВОКУЄ УТВОРЕННЯ КАМІНІВ?

– Першим у списку причин появи камінів у нирках є незбалансоване харчування – коли вживаємо шкідливі продукти на кшталт солодких газованих напоїв, напоїв з вмістом кофеїну, продуктів з високим вмістом солі, білка і кальцію.

Також спричинити утворення конкрементів можуть: інфекції сечостатевої системи (нирок – цистит, пієлонефрит, передміхурової залози – аденома, простатит); нестача або надлишок рідини в організмі; аномалії чи дефекти розвитку сечостатевої системи; надлишкова вага; прийом деяких ліків; порушення обміну речовин, а також захворювання щитоподібної залози й шлунково-кишкового тракту (гастрит, коліт).

– ЧИ Є ОЗНАКИ, ЯКІ ВКАЗУЮТЬ НА СЕЧОКАМ'ЯНУ ХВОРОБУ?

– На початкових стадіях патологія може взагалі ніяк не проявлятися. Адаже поки конкременти маленькі, вони не надто заважають роботі органів сечовивідної системи. У більшості випадків симптоматика починає турбувати людину, коли каміні великі або рухливі. Тоді з'являються такі ознаки: ниркові кольки – біль у попереку, часто з одного боку, віддає у промежину; складнощі з сечовипусканням – воно стає частішим та болючим, струмінь слабшає, доводиться докладати зусиль, щоб випорожнитися; домішки у сечі – це може бути пісок, фрагменти камінів, кров; нудота та блювання.



– ЯКІ ОБСТЕЖЕННЯ НЕОБХІДНІ ДЛЯ ПІДТВЕРДЖЕННЯ СЕЧОКАМ'ЯНОЇ ХВОРОБИ?

– Основними методами обстеження є УЗД і рентген. Також пацієнтам проводять загальний аналіз сечі, крові тощо. Які саме обстеження потрібні хворому, лікар вирішує індивідуально, враховуючи стан пацієнта.

– МИКОЛО ЛЕОНТІЙОВИЧУ, ШО БУДЕ, ЯКЩО НЕ ЛІКУВАТИ СЕЧОКАМ'ЯНУ ХВОРОБУ?

– Варто розуміти, що ця патологія порушує відтік сечі та провокує її застої. У запущених випадках можуть трапитися важкі наслідки: камінь зрушить з місця та перекриває протоки – у цьому разі розвивається гостра затримка сечі, яка потребує невідкладної медичної допомоги; камінь під час руху травмує тканини органів сечовивідної системи – це створює ризик запалення, кровотечі, інфікування; паренхіма нирки стає тонкою, поступово втрачає свою функціональність – згодом це може призвести до ниркової недостатності.

– ОТЖЕ, КАМІНЕЦЬ ЗНАЙШЛИ. ЧИ ЗАВЖДИ ПОТРІБНА ОПЕРАЦІЯ?

– Як правило, дрібні каміні, які не заважають відходженню сечі через сечовий канал і не спричиняють інфекційних захворювань, спеціального лікування не вимагають. Зі збільшенням вироблення сечі підвищуються шанси на те, що вона виміє каміні без додаткового втручання. Якщо камінь відійшов сам, то додаткове спеціальне лікування більше не потрібно. У всіх інших ситуаціях необхідно проводити видалення камінів із застосуванням спеціального обладнання. Боротьба з камінням в сечовивідній системі може виконуватися різними способами. Виділяють такі способи лікування сечокам'яної хвороби:

■ **консервативне** – підходить для ситуацій з невеликими розмірами утворень і відсутністю ускладнень. Лікування передбачає дотримання рекомендацій з харчування, а також прийом медикаментів, прописаних лікарем;

■ **оперативне (виділяють інструментальне і хірургічне)** – використовується в тих випадках, коли камінь не виходить сам по собі або при застосуванні консервативного лікування.

У 90 відсотках випадків проводимо малоінвазивні методи лікування. Показаними до дроблення конкремента є тривалість ниркових кольок більш як 5-7 днів, больовий синдром, який не знімається прийомом анальгетиків, початок запального процесу. Дроблення конкрементів (**літотрипсія**) в органах сечовивідної системи поділяється на дистанційне та контактне. **Дистанційна літотрипсія** показана при конкрементах невеликих розмірів (до 15 мм) та невеликої щільності в нирках та верхніх відділах сечовивідної системи. В інших випадках показана **контактна літотрипсія**, яка проводиться в нашій лікарні. **Контактна літотрипсія своєю чергою поділяється на черезшкірну нефролітотрипсію** (при конкрементах великих розмірів в нирках) і **цисто- та уретеронефролітотрипсію** (коли дроблення конкремента здійснюється шляхом заходження оптичним інструментом в органи сечовивідної системи), причому конкремент дробиться і всі фрагменти видаляються. У запущених випадках використовуються відкриті оперативні втручання, при чому значно подовжується післяопераційний період та післяопераційна реабілітація хворих.



Центр хірургії та трансплантології
під керівництвом **Віталія ХМИЛЕЦЬКОГО**

Вперше на заході України в КНП «Центральна міська лікарня» РМР проведено унікальну операцію!



лягала в тому, що забір нирки у реципієнта відбувався лапароскопічно, замість відкритої операції (що є дещо складніше, проте ощадніше для пацієнта). Трансплантація пройшла успішно – у тілі пацієнта пересаджена нирка запрацювала на операційному столі. А отже, ще одна родина отримала шанс на щасливе майбутнє!

Хірурги Рівненської ЦМЛ не зупиняються на досягнутих успіхах, впроваджують новітні ендоскопічні методики та розширюють спектр лапароскопіч-



На жаль, хвороби нікуди не зникають. Нещодавно лікарі-хірурги КНП «Центральна міська лікарня» РМР провели дві унікальні операції! «Для нас це маленька перемога. Тому що в Україні відомий тільки один факт проведення такого оперативного втручання, а на заході – це вперше! І цю операцію виконали ми», – розповів завідувач відділення Віталій ХМИЛЕЦЬКИЙ.

У травні до КНП «Центральна міська лікарня» РМР у відділення ургентної хірургії звернулася 52-річна пацієнтка, у якої виявлено пухлину правої нирки з наявністю пухлинного тромбу у нижній порожнистій вені. 28 травня виконано лапароскопічну нефрадреналектомію з венакаватромбектомією.

До проведення такого оперативного втручання команда фахівців готувалась і фізично, і налаштовувалась морально. Усе необхідне обладнання було наявне. Післяопераційний період пройшов без особливостей. Вже наступного дня жінка почала рухатись вільно по відділенню, пити та харчуватися. Загальний стан хворої з кожним

днем покращувався. Виписали пацієнтку на 5 добу у задовільному стані. У злагодженій команді працювали: хірург-онколог Налбандян Т.А., лікар-хірург Данильчук О.М., лікар-анестезіолог Огінський А.Г, операційна сестра медична Геєнко Т.Д.

6 червня лікарі-хірурги-трансплантологи КНП «Центральна міська лікарня» РМР Олександр Данильчук та Віктор Луцюк відвідали Перше медичне об'єднання Львова, зокрема центр трансплантології, та взяли участь у родинній трансплантації нирки – від мами до сина. Особливу навчальну увагу привертала особливість, яка по-

них втручаннях: грижі, звукові непрохідності, онкоурологія. Головна відмінність від стандартного хірургічного втручання полягає в тому, що лікар не робить розріз на тілі пацієнта. Таким чином, ендоскопічні операції легше переносяться пацієнтами, не зазнають великої втрати крові та не вимагають тривалого відновного періоду. Крім того, після них не залишається рубців.



ІСТОРІЯ РІВНЕНСЬКОЇ ПОЕТЕСИ МАВКИ



Я побачила цей світ, як і провела все своє життя, у найпрекраснішому місті на планеті, моєму Рівному, такому чарівному.

Ще з дитинства захоплювалася читанням та літературою. Мені легко вдавалося навчання. Адже пішла до школи на рік раніше, а свою першу поезію написала років так у дев'ять. Це був відгук мого серця на вірш Лесі Українки «Конвалія». Саме творчість видатної Лариси Петрівни сколихнула мою душу і стала поштовхом до виливання моїх емоцій на папір. І я не уявляю себе іншою, як не уявляю свого життя без творчості. Адже влучний вислів, гарне фото чи просто потрібна

мить і, звісно ж, кохання, породжують в моїй голові слова, які потім лягають в рядки. Понад усе на світі я люблю писати. І не важливо, вірші то, промови, казки чи просто прозові твори...

З дитинства мріяла бути вчителем саме рідної мови. Адже не уявляла себе ніким більше. Здобула відповідну освіту, пропрацювала трішки за фахом. Однак «добрі люди змусили» полишити освітянську ниву. Тоді я і вирішила піти до війська, щоб хоч так, але далі служити своїй Батьківщині. Пройшла шлях від солдата до офіцера. Не змогла залишитися байдужою до долі країни і з 2015 року є учасником АТО/ООС.

Виховую двох прекрасних донечок, які є моїм найбільшим дарунком долі. Без хизування скажу, що пишаюся своїми дівчатками, адже і старша донечка – теж офіцер Збройних Сил України і теж учасник ООС. Бо Україна у нас насправді в крові, як і справедливість.

У своєму доробку маю тепер дві збірки поезій, народжені впродовж повномасштабного вторгнення. Це «Така, як є. Або сповідь між рядками» та «Крила, обпалені війною». Більша частина другої збірки присвячена моїм бойовим побратимам – бойовим медикам 3 батальйону 117 ОМБр. Тут є присвяти моїм донечкам та друзям, які поповнили небесне військо...

Усе своє життя я живу за єдиним принципом: стався до людей так, як би ти хотів, щоб ставилися до тебе. Цьому вчу своїх донечок. Адже, віддавши людині частинку себе, ми наповнюємося життєдайним світлом. І це світло не лише нам додає сили, але і зігріває навколишніх. Бо саме світла нам так не вистачає нині... як і звичайнісінького тепла людських душ...



Мій Бог сьогодні там, серед окопів,
Багнука й сніг в'їдаються у все.
Мій Бог у пікселі біжить десь поміж вопів,
І синьо-жовтий прапор він несе.
Мій Бог воє з лавою ординців,
Священний мир виборже в боях.
Свій правий гнів керує на чужинців,
Торує світові до миру й світла шлях.
Мій Бог... Він там, де зараз біль і відчай,
Де ворог нищить шлях у майбуття.
Мій Бог збирає повні книги свідчень,
Щоб ворогам не було каюття.
Мій Бог... Він є! Він там, де свист осколків,
Тіла поранили і душі тих, хто вже пішов.
Його душа здригається від зойків
І від осколка, в тіло що зайшов...
Мій Бог воє нині за Україну!
Святість життя – основа всіх основ!
А з Ним сини стоять українські до загину.
Бо Україна – вічна то любов!

Ти просто будь! Без слів і обіцянок,
Як промінь сонця в дику заметіль.
Як поцілунок ніжний спозаранку,
І як легенький вітер звідусіль.

Ти просто будь! Всмійайсь завжди іскристо,
Як зірка в небі в непроглядну ніч.
І як серпанок вранішній барвистий,
Як відблиск вогника грайливого від свіч.

Ти просто будь! Світи мені здалеку,
Як неба синь з мережками хмарин.
І як щасливий клич прекрасного лелеки,
І як цнотлива врода засніжених жоржин.

Ти просто будь! Ця думка серце гріє.
Як дивна гладь на морі поміж хвиль.
Як той вулкан, що знову пломеніє,
Як тиха гавань між життєвих божевіль.

Ти просто будь! Без слів і обіцянок!
Як вільний птах в безмежній вишині.
І як п'який, осінній будь світанок,
Ти просто будь! Ти просто будь! Мені...

Ти десь там. Я ось тут. А війна поміж нами.
І ще сотні родючих кілометрів ґрунтів.
Розлітаються душі, наче птахи, світами...
Лише відгомін щастя чути поміж вітрів.

А життя – дивина! Воно шлях прокладає
Й перехрещує долі і стежки раз по раз.
Я от вірші тобі котрий день вже складаю,
А насправді волю ще побачить хоч раз.

Дивно все. Дивно так. Ти живеш, не чекаєш...
Просто робиш від серця роботу свою.
А настане момент, крила просто складаєш,
Рани знову кривавлять, як у справжнім бою...

Я ось тут. Ти далеко. Наша зустріч – дарунок.
Ти красивий і щирий. Ти – античний Зевс.
Та війна розлила вже по жилах свій трунок,
І уже поміж крил біль пекучий воскрес...




Він цілує наш прапор і схиляє додолу
У пошані про пам'ять загиблих людей.
Про душі невинних, отих напівголих,
Обабіч дороги... де біль для очей.
Наш стяг синьо-жовтий цілує вустами,
Які промовляють святі лиш слова.
Там – біль України, там – крики ночами,
Там – смерть і руїни, там – сива вдова.
Це наше знамено – святиня народна,
У нім закарбована велич віків!
І миру бажання таке нам природне,
І воля й звитяга святих воєків.
Понтифік цілує українське знамено,
Що кровію Бучі просякнута все.
Ми пам'ятатимемо вас поіменно,
Бо вас Бог до раю усіх вознесе.
Сльоза забриніла в очах тих святетих,
Відчувши крізь прапор жайття війни,
Й зав'язані руки за спину старечі,
І біль материнський за смерті синів.
Схилився у пошані Святіший вже знову,
Закликав молитись за спомини душ.
Він мир на планеті бере за основу,
А душі злітають із Бучі чимдуж...

Тетяна Катерістова (Мавка)



 ПРАЦЮЄМО ЩОДНЯ З 10:00 ДО 23:00

 ВУЛ. ДУБНІВСЬКА, 4А, С. ВЕЛИКА ОМЕЛЯНА

 БРОНЮВАННЯ ЗА ТЕЛЕФОНОМ:
(066) 279 24 59

РЕСТОРАН

AQUA PLUS

Вишуканий стиль ресторану прикрасить будь-яке свято! А панорамний вид на територію стане родзинкою вашого банкету!

НЕ МОЖНА ПИСАТИ і не любити



У затишній кав'ярні чарівного міста Рівне за філіжанкою кави говорили про літературу, перші рядки, написані ще в дитинстві, письменницькі напрацювання з юною поеткою, випускницею Першої регіональної літературної школи Сандрою ЛУКОМСЬКОЮ.

– САНДРО, РОЗКАЖИ НАШИМ ЧИТАЧАМ: ЩО ДЛЯ ТЕБЕ ОЗНАЧАЄ СВІТ ЛІТЕРАТУРИ І КОЛИ ТИ ВПЕРШЕ ПОЧАЛА ПИСАТИ?

– Письменництво для мене – це шлях конвертації думок у слова. Навіть якщо пишу не суто ці думки, як у щоденнику емоцій, до прикладу. Просто коли хочу сказати щось світові. Я передаю це через свої твори: хай то проза, вірші чи просто маленькі оповідання. Найцікавіше те, що мені ніколи не треба писати «з-під палки»: натхнення саме приходить, а я навіть не виділяю це як щось особливе. Скоріше приймаю як належне і пишу. А перші мої твори з'явилися ще давно, в році десятому. Як читати, я допетрала лише в чотири роки, а за кілька місяців видала своє перше імпровізоване творіння. Дослівно назву не пам'ятаю, хоч десь цей ледь живий зошит досі лежить в мене. Але то було оповідання про чарівних гномів з різними талантами. До того ж це не просто «самвидав», це ще й «сам намалював», «сам склеїв» і «сам прорекламував». Бо воно криво і косо написано на різного розміру аркушах в клітинку, а палітурка – ніщо інше, як картонка з упаковки колгот. До того ж маминих, а не моїх, бо вона більша.

Тільки в класі четвертому я усвідомила, що мені подобається писати маленькі тексти на літературу, а потім, під крилом нової класної керівниці, почала писати повноцінні вірші й давати їй на вичитку. Тоді вже пішли перші збірки типу «Я голосую за мир», а перед цим і «Душа – у слові...»

– ПЕРША РЕГІОНАЛЬНА ЛІТЕРАТУРНА ШКОЛА – ЯК ТИ ПОТРАПИЛА ТУДИ, ЩО НОВОГО ДЛЯ СЕБЕ ВЗЯЛА?

– Про «Любити+писати» побачила у сторіс подруги, котра поділилась першим постом літературної школи, і була заінтригована. По-перше, я естетка. Тому мені сподобалась тема оформлення поста, особливо колір, бо фіолетовий – мій улюблений. Цей мінімалістичний стиль і чітко розписаний пост не залишив мене байдужою. По-друге, я дуже довго не писала. Не мала натхнення, та й не силувала себе. А виявляється, мені просто потрібен був такий поштовх, свого роду зовнішній локус контролю. Бо я виконувала домашні завдання, що давали лектори, і справді відчувала себе щасливою – в мене є тема і є люди, які дадуть конструктивний фідбек. Що ще треба для початківця? Хоч пишу давно, початківцем я себе вважатиму завжди, бо в цій сфері можна розвиватись вічно.

Зі школи я взяла для себе мотивацію. Зрозуміла, що на натхненні далеко не виїду і треба виховувати самодисципліну, тож зараз щодня сідаю і пишу хоч трішки, аби не робити паузу, чекаючи з моря погоди. Бо робота – це снігова куля. Головне – почати, а воно далі саме. Від кожного з лекторів я зрозуміла щось особливе: взяла для себе те, що давно й без того знала, та не усвідомлювала. Перша регіональна літературна школа – це мегаважливо. Для молоді, яка несе в цей світ нашу культуру. Навіть просто для саморозвитку. Те, як воно організоване, яка була історія створення «Любити+писати», і те, що ми отримали очікуване – доводить правильність існування такого курсу для юних літераторів.



– ПРО ЩО ПИШЕШ?

– Пишу я про все. Немає конкретної теми, є просто думка і слово, які самі взаємодіють. Хоч я і фанатка прози, інколи в мене проскакують вірші і я ними неймовірно пишуся, бо поезію написати, як на мене, важче. Нещодавно зі мною трапилась «Ртуть» – вірш, що був написаний під впливом сильних емоцій і вивішений на виставці у «Злата Плаза». Певно, він мій найулюбленіший. Це той випадок, коли хочеш сказати і заримувати, а виходить зробити це саме так, як ти бачиш, не змінюючи абсолютно нічого для ідеальної рими або присутності хоча б якогось сенсу.

– ЧИ АКТУАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА ТА ПИСЬМЕННОЦЬКА МАЙСТЕРНІСТЬ ЗАРАЗ В УКРАЇНІ?

– Якщо хочете знайти відповідь на питання «чи треба нам це», просто уявіть життя без «цього». Подумати тільки, що нове покоління письменників складає свої твори в тумбу, бо ніхто не вчить їх, не ділиться досвідом. Як сильно зміниться наша культура без літератури – ми просто читатимемо те, що пишуть за кордоном і... Будемо переймати їхню культуру, бо не маємо своєї? І це не лише про письменництво.

Відповідь очевидна – «так». Для тих, хто вважає, що «не на часі» – поспішаю переконати, що це неймовірно актуально. Як ще ми покажемо нашу культуру так, як бачимо її ми, а не через призму гідкої пропаганди? Навіть якщо не для художньої літератури, навіть якщо не для наукових статей. Це та сама журналістика, тобто те, що бачать за кордоном. Спільним лишається важливість слова. Ті, що вміють писати – вміють і говорити. Заявити про себе, представити, правильно презентувати. Це те, що мають вміти українці зараз. Тож навчайтесь, не ховайтесь і діліться творчістю.

УКРАЇНСЬКІ СИМВОЛИ

ЦИКЛ ВЕСНЯНИХ СВЯТ

КУЛЬТУРНА СПАДЩИНА – СИМВОЛІКА



Ангеліна Стрілець
СИМВОЛ – ВЕРБА



Анна Кухан
СИМВОЛ – ПАСКА



Вероніка Гончарук
СИМВОЛ – ПТАШКА



Влад Бондарук
СИМВОЛ – ПЛЕТЕНИЙ КОШИК



Вікторія Кухан
СИМВОЛ – ЯГНЯ



Вікторія Хоміч
СИМВОЛ – КРАШАНКА



Дарія Савицька
СИМВОЛ – СВИЧКА



Зоряна Романюк
СИМВОЛ – ПИСАНКА



Ксенія Тавриловська
СИМВОЛ –
ПАСХАЛЬНИЙ КОШИК



Матвій Коваль
СИМВОЛ – КРОЛИК



Соломія Яретюк
СИМВОЛ – ЛЯЛЬКА МОТАНКА



Юліана Тришко
СИМВОЛ – ВИШИТИЙ РУШНИК

Кожна нація, кожен народ мають свої традиції, звичаї, обряди та свята, становлення яких відбувалося впродовж багатьох віків. Довгі століття через свята і обряди старші покоління передавали молодим свою любов до праці, волелюбність, гостинність, життєрадісність. Календарні свята та обряди – це невіддільна частина традиційно-побутової культури нас, українців.

Проект «Українські символи. Цикл весняних свят. Культурна спадщина – символіка» –

це спільний проект громадської організації ЛІТЕКО, ГО «Асоціація митців Рівненщини», управління культури і туризму Рівненської ОДА, Музею фотографії Олександра Харвата та фотографині Антоніни Матвійчук.

На фото представлені символи, що у давнину були важливими для наших предків, а деякі з них і досі посідають надважливе місце у відзначенні традиційних українських свят: свічка, верба, писанка, крашанка, ягня, пташечка-веснянка, кошик, лялька-мотанка, рушник та паска.

УКРАЇНСЬКІ СИМВОЛИ

ЦИКЛ ВЕСНЯНИХ СВЯТ

КУЛЬТУРНА СПАДЩИНА – СИМВОЛІКА

Проект «Українські символи. Цикл літніх свят. Культурна спадщина – символіка» – це спільний проект громадської організації ЛІТЕКО, ГО «Асоціація митців Рівненщини», управління культури і туризму Рівненської обласної державної адміністрації та фотографині Антоніни Матвійчук, що популяризує культурну спадщину Рівненщини та України, знайомить з цікавими, автентичними, незвичними речами з побуту укра-

їнців, звичаями та традиціями, нагадує про вічні цінності, любов до рідної землі, несе у собі символіку літа та літніх свят.

На полотнах представлені символи, що у давнину були важливими для наших предків, а деякі з них і досі посідають надважливе місце у відзначенні традиційних українських свят літнього циклу: Куст, вінок, мед, яблука, полотно, шулики, хліб, горіхи, чорниці та інші.



Анастасія Дячук
СИМВОЛ – ПОЛОТНО



Анна Потапчук
СИМВОЛ – ЧОРНИЦЯ



Анна Притак
СИМВОЛ – ШУЛИКИ



Анна Чернега
СИМВОЛ – МАКОВІЙ



Вероніка Махновська
СИМВОЛ – ГОРІХИ



Діана Ковальська
СИМВОЛ – МЕД



Ксенія Тончарук
СИМВОЛ – КУСТ



Марія Тончарова
СИМВОЛ – РУСАЛКА



Марія Федько
СИМВОЛ – ЖНИВА



Надія Жовтан
СИМВОЛ – КУПАЛО



Ольга Полевик
СИМВОЛ – ЗАЖИНКИ



Софія Новак
СИМВОЛ –
КУПАЛЬСЬКИЙ ВІНОК



Юліана Тришко
СИМВОЛ – ЯБЛУКО СПАСА



*Єлизавета Тончарук,
Дмитро Маттур*
СИМВОЛ – КУПАЛЬСЬКИЙ ВОГОНЬ



Інна Миронюк
СИМВОЛ – ОБРЯДОВИЙ ХЛІБ

Олександр КОВАЛЬЧУК:

ARTARMOR – СИЛА В ЄДНОСТІ

Наступна розповідь – про мистецтво, яке рятує життя. Я поспілкувалася з народним депутатом Верховної ради України від міста Рівне Олександром КОВАЛЬЧУКОМ про унікальний благодійний артпроект «ArtArmor», який привертає увагу всього небайдужого світу, пропонує непересічний погляд на події, що відбулися в Україні:

– Волонтерський рух «УКРАЇНА ДЛЯ ГЕРОЇВ» тримає тил з початку війни. Благодійний Фонд «УКРАЇНА ДЛЯ ГЕРОЇВ» був заснований в лютому 2022 року волонтерами в місті Рівному. Фонд став одним з найбільших волонтерських центрів у період війни та діє на території України в координації з Офісом Президента України, – розповів Олександр Володимирович. – Це неприбуткова організація, яка працює за рахунок позабюджетних програм та підтримки небайдужих людей та організацій з усього світу. З моменту заснування, благодійний фонд об'єднав тисячі волонтерів. Спільними зусиллями, за час війни, фонд передав у постраждалі регіони України, які потребували допомоги, сотні тисяч тонн гуманітарних вантажів. Вартість переданої гуманітарної допомоги становить понад 300 млн грн.

– Фонд має довіру міжнародних благодійних організацій, українських громадських організацій та органів державної влади. Наші проекти на підтримку Збройних Сил України, зокрема, проект «ArtArmor» вже підтримали: Американський фонд Community Organized Relief Effort (CORE), співзасновником якого є відомий актор Шон Пенн; GIFT Global Initiative, яка працює в 17 країнах; працівники лісгоспів Рівненщини; місцеві виробники: «Морган Феніче», «Віліс», «Скиба», «Гошчанські ковбаси» та інші; благодійні фонди та волонтерські організації з Польщі, Німеччини, Іспанії, Франції. Україна має залишатися у центрі уваги світової спільноти, Фонд «УКРАЇНА ДЛЯ

ГЕРОЇВ» спільно з проектом «ArtArmor» робить для цього все від них залежне.

У березні 2022 року народний депутат Олександр Ковальчук заснував проект на підтримку Збройних Сил України під назвою «ArtArmor». ArtArmor – це унікальний благодійний проект, в якому мистецтво не фігурально, а буквально рятує життя. Уперше бронеплити отримують черговий шанс захищати, але вже у вигляді артоб'єктів. Моторошні сліди від куль та осколків, які ці плити зупинили в бою, розповідають історію війни, яка триває в Україні, краще за будь-які слова.

– Збройними Силами України були передані фонду «відпрацьовані» бронеплити, що вже успішно виконали свою місію в бою – зупинили ворожі кулі й осколки. Відомі українські митці перетворили ці бронеплити, котрі в боях врятували життя нашим воїнам, на 12 унікальних артоб'єктів з ексклюзивними історіями, докладніше з якими можна ознайомитись на офіційному сайті проекту <https://artarmor.org/>. А кошти, зібрані в рамках проекту, були витрачені на допомогу та забезпечення гуманітарних потреб Збройних Сил України, зокрема на придбання сучасних технічних засобів захисту (бронежилети, шоломи, костюми тощо), обладнання для розминування та лікування й реабілітації захисників України.

– Одним з артоб'єктів є особлива, підписна бронеплита «СИЛА В ЄДНОСТІ»,



яка символізує силу та незламність українського народу. На ній зібрано автографи вищого керівництва країни, очільників силових, військових та правоохоронних відомств, за чиїми спинами стоять і кому підпорядковані мільйони українців, які боронять нашу неньку. Зокрема, плиту власноруч підписали: Президент України, Верховний Головнокомандувач Володимир Зеленський та Головнокомандувач Збройних Сил України Валерій Залужний.

Засновник проекту «ArtArmor» Олександр Ковальчук під час візиту в складі української парламентської делегації до Сполучених Штатів передав одну з ікон експозиції «Духовна звитяга» українському дипломатичному представництву у Вашингтоні через посла України в США Оксану Маркарову.

– Чудотворна ікона «Святе Сімєйство» була створена на бронеплиті, що врятувала життя українському воїну. Символічний витвір поєднує образи Ісуса Христа, Діви Марії та Святого Йосипа Обручника. У християнському світі «Святе Сімєйство» посідає почесне місце, символізуючи глибокі духовні та сімейні ідеали. Наша





ікона знайшла своє місце у спеціально створеній у будівлі посольства галереї, яка присвячена україно-російській війні. Таким чином наш проєкт висловлює велику подяку американському народу за солідарність з Україною та неймовірну підтримку в такі складні часи. Тепер частина української боротьби та духовної зв'язки (у прямому сенсі слова) завжди перебуватиме на дружньому нам американському континенті, – розповідає Олександр Володимирович. – Нашими партнерами по проєкту є всесвітньо відома креативна агенція McCann (Київ), GB Event by Kvartal 95, Національний музей історії України у Другій світовій війні, група компаній Нова Пошта.

Проєкт підтримують: Міністерство оборони України, Збройні сили України, Управління державної охорони України, Міністерство у справах ветеранів України, Міністерство внутрішніх справ України, Національна гвардія України, Державна прикордонна служба України, Національна поліція України, Служба безпеки України, Державна служба України з надзвичайних ситуацій, Головне управління розвідки Міністерства оборони України, Генеральний штаб Збройних Сил України, Міністерство з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України, Міністерство закордонних справ України та Офіс Президента України.

У рамках проєкту «ArtArmor» реалізуються різні напрямки мистецтва:

ArtArmor.Діти та «ДУХОВНА ЗВИТЯГА» або ж ArtArmor Global.

ArtArmor.Діти надає унікальну можливість талановитій молоді презентувати свою творчість. Роботи дітей не лише зайняли гідне місце в існуючій мистецькій експозиції, поряд з роботами відомих українських та закордонних митців, а й показують усьому світу «дитячу сторону» війни. Це ще одне нагадування світу про жертви серед українських дітей, які були вбиті та скалічені на війні, а також про хлопців та дівчат, які були викрадені та примусово вивезені з України. Станом на сьогодні в колекції ArtArmor.Діти є 15 унікальних артоб'єктів.

ArtArmor.Діти взяв участь у великій україно-корейській виставці проєкту «Діти, що малюють надію», яка проходила в Південній Кореї, у колишній резиденції Президента, комплексі Чонґваде. Проєкт організований спільно Першою Леді Кореї Кім Кон-Хі та Першою Леді України Оленою Зеленською.

«ДУХОВНА ЗВИТЯГА» – частина міжнародного проєкту «ArtArmor». Проєкт заснований з благословення та підтримки Православної церкви України, спрямований на підвищення ролі духовності в житті суспільства та збереження національної культури через поєднання мистецтва, релігії та історії шляхом створення ікон на бронепластинах, що врятували життя захисникам та захисницям України. У

рамках проєкту вже було створено 23 ікони, 12 з них були освячені різними конфесіями, а з виставкою можна було ознайомитись у: Патріаршому Соборі Воскресіння Христового; Київській Трьохсвятительській духовній семінарії УГКЦ; Костелі Святого Миколая.

Проєкт передбачає створення окремої виставки з 27 ікон з кожної області України, що мають іконографічні особливості кожного регіону: 24 області, АРК, м.Київ та Севастополь. Кожен образ буде написаний на окремій бронеплиті, що врятувала життя військовому.

– Цього року ArtArmor брав участь в Ukrainian Creative Stories UCS і показав неймовірний результат! Завдяки нашим партнерам McCann Kyiv, проєкт був представлений одразу на трьох фестивалях креативних мистецтв у рамках платформи Ukrainian Creative Stories: Київському міжнародному фестивалі реклами, adс*ua awards та ukrainian design: the very best of. ArtArmor отримав одну золоту, сім срібних та одну бронзову нагороду, й був відзначений у шістьох шортлистах! Для нас це неймовірний результат, яким ми пишаємось.

– За два роки війни ми зіткнулися з лицемірством та жорстокістю агресора, але це лише зміцнило нашу згуртованість. Наші міста та села було знищено, але волю українського народу не знищити.

Наближаємо перемогу разом! Слава Україні!



ЖИТТЯ МОВ СПАЛАХ

ДРАМА КОРОТКОГО ЖИТТЯ ОТАМАНА ВОЛОДИМИРА ОСКІЛКА

«В день 19 червня вечером після видання чергового числа газети Оскілко повернувся до села Городка, де мешкав з сім'єю. І в той самий день біля години одинадцятої, коли після вечері сидів у ідальні коло столу разом з дружиною, спином до відчиненого вікна, скритовбивець стрілом у плечі із самострілу убив його на місці, поціливши просто в серце і, скориставшись з темної ночі, втік. Треба додати, що ідальня В. Оскілка знаходиться на другому поверсі і що скритовбивця вибрався до висоти вікна по ринві і в той спосіб виконав свою катівську роботу. Бо іншого шляху не було, а найближчі від вікна садові дерева були все ж таки задалеко, аби навіть найкращий стрілець міг з дерева поцілити свою жертву, що знаходилася в кімнаті».

Це повідомлення про вбивство Володимира Оскілка було надруковане у рівненській газеті «Дзвін» від 10 липня 1926 року.

Таємниці навколо постаті Володимира Пантелеймоновича Оскілка не вщухають досі. Сперечаються навколо місця та дати народження, його походження та навчання, подекуть про те, що Оскілко працював на польську секретну службу, так звану «дефензиву». Одночасно люди, які знали його ближче, стверджували, що Оскілко був Великим Українцем, зятим у своїй любові до Батьківщини, у повній вірі у прийдешній самостійності.

Ким насправді був наш земляк Володимир Оскілко та чи вірно трактує українське суспільство його ім'я, читай-те далі.



Володимир Оскілко

У відкритих інформаційних джерелах Володимир Пантелеймонович Оскілко значиться українським військовим і громадським діячем часів УНР, отаманом Армії УНР, командувачем Північної групи військ директорії, командувачем Північно-західного проти більшовицького фронту. Був він і одним з керівників Української партії соціалістів-самостійників (така партія також існувала). Однак, якщо відкинути загальнодоступні джерела, можна сформувати образ Оскілка як людини та лідера з додатко-

вих, здавалося б, не таких важливих доповнень. Залишилося достатньо багато спогадів близьких людей та його друзів.

«Народився Володимир Оскілко в день Рівноапостольного великого князя Володимира 28 (16) липня 1892 року у селі Хотин на Рівненщині у сім'ї відставного солдата», – стверджує дослідник біографії Оскілка Олександр Ломако. В інших біографічних джерелах подається місце народження – село Городок, що біля Рівного. Початкову двокласну школу закінчив у Городку, далі навчався у Рівненській чоловічій гімназії. Закінчив вчительську семінарію. Працював народним учителем у селі Золоте поблизу Дубровиці. Деякі джерела вказують на те, що Оскілко мав військову освіту – закінчив Житомирське військово-піхотне училище.

В 1914 році мобілізувався у царську армію, де отримав чин офіцера та Георгіївський хрест. Після лютневої революції 1917 року був призначений губернським комісаром російського Тимчасового уряду у Тулі. В Тулі познайомився та одружився з Клавдією Костянтинівною, і наприкінці 1917 року повернувся з нею на Волинь.

Чомусь він мав неабияку популярність серед солдатів. Тому на Волині Центральна Рада призначила його командиром новоствореної Волинської дивізії. У 1918 році Оскілко стає комісаром Центральної Ради у Рівненському повіті та організовує на Волині повстання проти гетьмана Скоропадського. Завдяки своєму героїському вчинкові він опинився в таборі Директорії, де у віці 26 років організовує Північну армію УНР, вояки якої «своїм умінням різко відрізнялися від солдатів інших підрозділів. Їхній командир (Володимир Оскілко) непримиренний до мародерства і казнокрадства, пильно стежив за тим, щоб його військо не потрапило під ворожий політичний вплив».

Залишилися спогади про зовнішність командира. «Оскілко – молодий чоловік, вище середнього зросту (1 м 81 см) стрункий, темно-русий, з правильним інтелігентним обличчям. Він володів великою ерудицією та ініціативою, мав гучний командирський голос і любив співати. При читанні та писанні користувався пенсне, що ще більше підкреслювало в двадцять з лишком його поважність».

Коли у квітні 1919 року Петлюра прибув у Рівне, призначивши тимчасово наше місто столицею України, члени уряду не вдовзі також перебралися сюди. Соціал-демократ Борис Мартос очолив уряд.



Борис Мартос

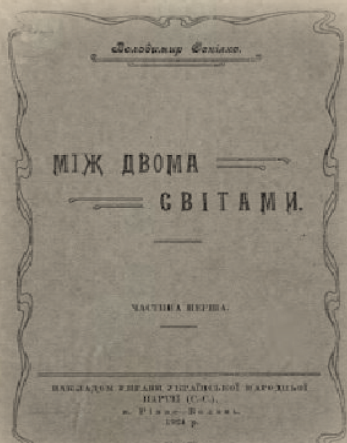
Цей факт обурило Оскілка, так як той вважав, що в державний апарат та керівництво армії проникли більшовицькі агенти. Почався відкритий конфлікт між Симоном Петлюрою та Володимиром Оскілком. Останній припинив виконувати накази головного отамана та підкорятися командуванню. До речі, Оскілко вважав Петлюру людиною непослідовною та одного разу вручив йому меморандум про його негайну відставку, однак Петлюра, перебуваючи в той момент у Здолбунові, порвав цей папір та усунув Оскілка від командування військом.

29 квітня 1919 року в Рівному була здійснена спроба державного перевороту. Оскілко заарештував Бориса Мартоса та декількох міністрів. «Вранці 29 квітня на парканах рівненських вулиць були наклеєні листівки – відозви до війська та населення, підписані головнокомандуючим Оскілком. А на 9 ранку 30 квітня Рівне уже було під контролем заколотників. Вони ж захопили казну УНР у три мільйони українських карбованців... газета «Воля» надрукувала кілька звернень до українського народу про те, що влада зрадників скинута та про те, що селянам буде повернута земля у приватну власність».

Але ж Симона Петлюру, який перебував у Здолбуніві, заарештувати не вдалося. Той швидко зорієнтувався та організував заходи для придушення повстання. Над Рівним з літака розкидали листівки та звернення до козаків та старшин, в яких Оскілка називали зрадником. І вже вночі частини січових стрільців атакували Рівне. До речі, для придушення повстання використали бронепоезд. 30 квітня заколот під головуванням Оскілка був придушений.

Поза тим Оскілкові довелося втікати з Рівного. Деякий час він переховувався у навколишніх селах, а пізніше все ж здався польській владі, яка відправила його у табір для інтернованих та військовополонених в Польщі. Ясна справа, і тут він очолив українську громаду, а згодом переїхав до Відня.

Саме в цей час відбувся перелом в його діяльності. 1923 рік – рік повернення Володимира Оскілка до Рівного, де він очолює редакцію газети «Дзвін» – орган Української народної партії. Газета виходить щотижня зі значним на той час накладом – 5000 примірників! Крім того, одночасно Оскілко керує Українським селянським кооперативним банком та займається літературною діяльністю. Його книга «Між двома світами» виходить саме в 1924 році.



Книга В.Оскілка «Між двома світами»

Проживав Оскілко разом з родиною, до речі, не в Рівному, а в Городку. Там йому виділили житло у місцевій семи-класній школі. Вечері 19 червня 1926 року Володимир Пантелеймонович повертався з Рівного, де готував черговий номер газети «Дзвін». У той самий день, в годині одинадцятій, після вечері сидів в ідальні біля дружини, спиною до відчиненого вікна. Убивця пострілом у спину із самострілу убив його на місці, поціливши у серце, скориставшись темної ночі, втік.

Його донька Наталія Бережнюк згадувала: «Коли мій батько загинув, мені було лише 5 років. Я пам'ятаю лише дитячі епізоди із нашого життя з ним. Пам'ятаю по-

хорон – море людей, сльози. Мама зовсім не плакала, бо чекала дитину в дуже скорому часі і, взагалі, серце закаменіло. Ми залишилися одні, ні родичів, ні близьких знайомих, всі нас боялися.

Барон Федір Штейнгель, який проживав у Городку, прислав гроші на костюм батькові та труну, бо ті гроші, що мама дала комусь купити все, пропили і приїхали без усього. Тройця, жара...

При житті батька майже кожен день у нас хтось із мужчин обідав – казали, емігранти, а получивши зарплату, тато мені казав: «не турбуйся, ми ж не голодні. Обов'язково треба нашим людям помагати, це ж свої». І ми жили дуже скромно.

Хочу дописати, родився хлопчик – син, но не прийшлося йому на світі жити. Так жаль...

Ми займали на другому поверсі одну кімнату. Пам'ятаю три залізних ліжка, стіл займав більшу половину кімнати, маленький столик біля вікна для роботи, за яким дуже часто всю ніч, до світанку засиджувався за роботою мій тато. Над ним маленька лампочка з клаптиком паперу, це замість абажура...

Дуже часто ми ходили у Хоцінь (Хотин) на могилу, зимою, пам'ятаю, мама наймала підводу і ми їздили на Різдво до батька мого любого, лопатою пробивали стежку до нього. На хресті на його могилі вирізані були слова: «Бажав для скованих людей волі. Для нещасних долі і рівної правди для всіх».



Дружина Клавдія Костянтинівна Оскілко та донька Наталія Володимирівна Бережнюк з онукою Оксаною

Почалося розслідування по факту вбивства Оскілка. Ці документи зберігаються в Державному архіві Рівненської області разом зі слідчими справами про діяльність Оскілка як редактора рівненської газети «Дзвін».

В розділі справи «Цілковито секретно» був зазначений як вбивця – підозрюваний Григорій Гордієнко, який за словами затриманого Антонія Блажичка співпрацював з ГПУ в Славуті. Такий висновок було зроблено через те, що незадовго до вбивства Гордієнка бачили в Городку. По фотографії його впізнали мешканці села. Слідство відзначило, що «вбивство здійснила людина дуже ловка, проворна, гарний стрілець». Всі ці якості пасували Гордієнку.

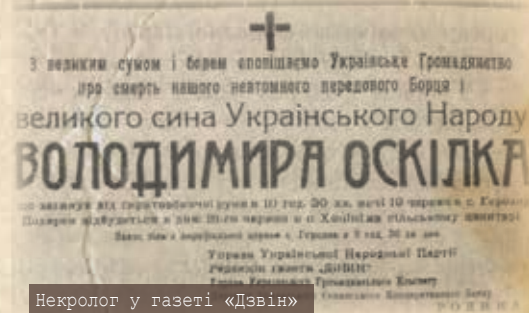


Кімната, де проживав В.Оскілко з родиною



На фото – вбивця Оскілка

Оскілко незадовго до смерті говорив дружині, що оточений підозрливими людьми, що від нього щось приховується і його обманюють. Дізнавшись з польської преси про вбивство Симона Петлюри в Парижі, напророчив, що «скоро і до мене черга дійде» та «якщо таке трапиться – поховайте на кладовищі в Хотині, біля могили матері».



Некролог у газеті «Дзвін» на смерть В.Оскілка

Число 197 газети «Дзвін» за 1926 рік повністю присвячене вбивству тридцятичотирирічного головного редактора Володимира Оскілка. Трагедія та неоправдана втрата, недооцінка впливу на український національний політикум та виявлення зв'язку з нещодавнім убивством Симона Петлюри – були основними темами тижневика.

Поховали Володимира Оскілка в селі Городок.

Неоднозначна та суперечлива постать Володимира Оскілка і дотепер. Одні його вважають героєм, інші – за-колотником та зрадником. В'ячеслав Липинський писав: «Трагічна доля Володимира Оскілка спричинена найстрашнішою язвою нашого національного організму – національним розладом, політичною дезорієнтацією українських партій, заздрістю і взаємною неприязню...»

*Завідувачка відділу краєзнавства Рівненської обласної бібліотеки
Олена Гумінська*

КОЖНА ВІДМІТКА З ГЛЯНЦЕВИМ ЖУРНАЛОМ «РІВНЯНИ» -

*це натхнення
для нашої команди!*



ВІДМІЧАЙТЕ @my_rv_
в постах в **INSTAGRAM**
і найкращі з них шукайте
в наступному номері журналу



Дякуємо за відмітки



МЦ «Ендоклінік»
м. Рівне, вул. О. Олесья, 13
+38 096 100 55 75



20-Й ЮВІЛЕЙНИЙ МІЖНАРОДНИЙ СИМПОЗИУМ

«МАЛОІНВАЗИВНА ТА ІНСТРУМЕНТАЛЬНА ХІРУРГІЯ ХРЕБТА»

ВПЕРШЕ ВІДБУВСЯ У РІВНОМУ

FORMAT OFFLINE

Триденний навчальний work-shop та дводенний ювілейний 20-й Міжнародний симпозиум «Малоінвазивна та інструментальна хірургія хребта» об'єднали близько 150 учасників у Рівному. Це майже 4 десятки спікерів, провідних фахівців в галузі хірургії хребта з США, Швейцарії, Німеччини, Італії, Індії, Польщі, Туреччини, Узбекистану, Південної Кореї, Індонезії та України, більше сотні учасників з різних регіонів країни.

У рамках Міжнародного симпозиуму, а саме під час триденного воркшопу Валентин Піонтковський навчав українських та іноземних лікарів оперувати людей з хворобами хребта малоінвазивними ендоскопічними методиками.

Як зазначив організатор Міжнародної конференції доктор медичних наук, заслужений лікар України, заступник директора з питань реформування медицини Рівненської обласної клінічної лікарні Валентин Піонтковський, це дійсно історична подія не лише для Рівненщини, а й для України загалом.



AnSa

ІТАЛІЙСЬКИЙ ОДЯГ ТА ВЗУТТЯ

EA7
EMPORIO ARMANI

BOSS
HUGO BOSS



м. Рівне, ТРЦ «Екватор»,
вул. Кулика та Гудачека
050-922-66-11



підписуйся
[ansa.ua](https://www.instagram.com/ansa.ua)

