



❖ РІВНЕНСЬКИЙ ЖУРНАЛ УСПІШНИХ ЛЮДЕЙ

РІВНЯНИ

№4 (37), 2023



АРГУМЕНТ - ДУША ЗАКОНУ

Екс-податківець, письменник та адвокат

Роман Слобичов



+38 098 250-250-0

support@driada.com.ua

сучасне крафтлове пакування з вашим логотипом

ПАКУЙТЕ ОРИГІНАЛЬНО ВЛАСНУ
ПРОДУКЦІЮ АБО ПОДАРУНКИ ТА
ЗАЛИШАЙТЕ ПРИЄМНУ ЗГАДКУ ПРО СЕБЕ!



Конструкція коробки гарантує її міцність та естетичність, а лазерне гравіювання дозволяє нанести малюнок будь-якої складності.

Ми з радістю розробимо унікальну коробку для Вашої продукції (одяг, пиво, спеції, цукерки, косметика та інше).





WINETIME

GASTRO & WINE
MARKET

**Відкрили
новий маркет
на вул. Щаслива, 1
Запрошуємо
на новосілля!**



**Графік роботи: щодня з 10:00 до 22:00
Номер телефону: +38 (050) 315 02 41**

Адвокатське об'єднання
«НОВІКОВ та ПАРТНЕРИ»:

АРГУМЕНТ – ДУША БУДЬ-ЯКОГО ЗАКОНУ



NOVIKOV
AND PARTNERS



Адвокатське об'єднання "Новіков та Партнери" засноване 30 серпня 2022 року 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.

І хоча об'єднання є новоствореним, та свідоцтво на право зайняття адвокатською діяльністю кожен отримав раніше: Роман Новіков – ще у 2012 році, Ярослав Ганджук та Геннадій Прокопчук – у 2020 році, однак тоді займатись адвокатською діяльністю можливості не було, оскільки є законодавчо встановлені вимоги, при яких тодішня робота була несумісною з діяльністю адвоката. Ці вимоги закріплені в ЗУ "Про адвокатуру та адвокатську діяльність" та ЗУ "Про запобігання ко-

рупції". На мої запитання відповів голова адвокатського об'єднання "Новіков та Партнери" Роман НОВІКОВ.

– РОМАНЕ КОСТЯНТИНОВИЧУ, РОЗКАЖІТЬ ПРО ОСНОВНУ МЕТУ ДІЯЛЬНОСТІ АДВОКАТСЬКОГО ОБ'ЄДНАННЯ "НОВІКОВ ТА ПАРТНЕРИ".

– Основною метою діяльності об'єднання є забезпечення здійснення захисту, представництва та надан-

ня інших видів правничої допомоги на професійній основі громадянам України, іноземним громадянам, особам без громадянства, юридичним особам, а також отримання доходу, з урахуванням обмежень, встановлених чинним законодавством та нормами адвокатської етики.

– ЯКИМИ СПРАВАМИ ЗАЙМАЄТЬСЯ ВАШЕ АДВОКАТСЬКЕ ОБ'ЄДНАННЯ?

– Переважно у цьому році ми працювали в напрямку вирішення спорів, які виникали й виникають між бізнесом та податковими органами, зокрема в частині фактичних перевірок, блокування податкових накладних, віднесення суб'єктів господарювання (платників податку на додану вартість) до тих чи інших критеріїв ризиковості, а також здійснюємо захист у кримінальних та адміністративних провадженнях. Було декілька справ з сімейного права.

– ЯКІ ЦІКАВІ СПРАВИ ВИ МАЛИ ЦЬОГОРІЧ, ЯКІ З ЦИХ СПРАВ ЗАПАМ'ЯТАЛИСЯ?

– Звичайно, в діяльності кожного адвоката є справи, які запам'ятовуються. Нам у цьому році запам'ятались декілька адміністративних справ та одна кримінальна. Всі вони з економічних питань.

– РОМАНЕ КОСТЯНТИНОВИЧУ, ЗА КОЖНОЮ СПРАВОЮ, БЕЗУМОВНО, СТОІТЬ ЧИЯСЬ ДОЛЯ, ЧИЯСЬ ЖИТТЄВА ІСТОРІЯ. ПРОПУСКАЄТЕ ВСЕ ЧЕРЕЗ СЕБЕ?

– Безумовно! Можливо, це і неправильно, однак воно так виходить. Ми дуже відповідально ставимось до своїх обов'язків, вдосконалюємо свої навички та знання, щоб надавати якісні послуги та задовольняти потреби кожного клієнта. Клієнти об'єднання отримують не лише юридичні консультації, але і стратегічні рішення, спрямовані на досягнення їхніх цілей.

– РОМАНЕ КОСТЯНТИНОВИЧУ, ПОРАДЬТЕ, ЯК ОБРАТИ АДВОКАТА, НА ЩО ПОТРІБНО ЗВЕРНУТИ УВАГУ?

– В першу чергу, потрібно звернути увагу на професійну компетенцію.

- ЯК МИНУВ ДЛЯ ВАШОГО АДВОКАТСЬКОГО ОБ'ЄДНАННЯ ЦЕЙ РІК, ЧИ ЗМІНИЛОСЯ ЩОСЬ У РОБОТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ?

- Війна! Ключове слово в цьому запитанні – Війна! І йде вона на українській землі з 2014 року, у 2022 році стала повномасштабною. Тому не важливо, чим ти займаєшся, яка спеціалізація,

професія – ми всі працюємо для того, щоб допомогти нашому війську знищити москальську орду! Адвокатське об'єднання не є винятком у цьому, ми беремо участь у благодійних заходах, надаючи безкоштовні юридичні консультації, а також є учасниками різного роду зборів коштів з метою придбання необхідного українським військовим.

ЧИТАЧАМ ГЛЯНЦЮ МИ БАЖАЄМО БЛАКИТНО-ЖОВТОЇ ОБКЛАДИНКИ ЗІ СЛОВОМ “ПЕРЕМОГА”



Адвокатське об'єднання та адвокати, які входять в його склад, спеціалізуються в наданні консультацій та правничої 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 розблокуванням податкових накладних в 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.

**РІВНЕ,
ВУЛ. СТЕПАНА БАНДЕРИ, 34**

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

ПІДСУМКИ РОКУ 2023

ЗМІНА РОКУ



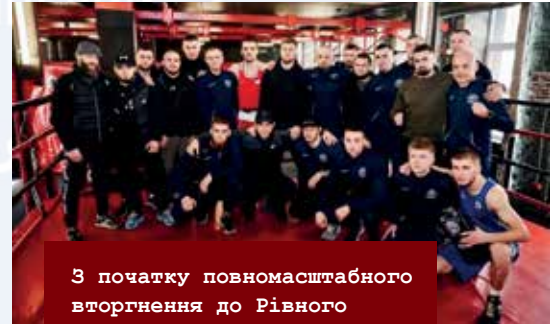
Відсторонення мера Олександра Третьяка та призначення в.о. міського голови Віктора Шакирзяна.

СКАНДАЛ РОКУ



У депутата Рівненської облради, заступника голови Поліського лісового офісу "Ліси України" та ексочільника обласного управління лісового та мисливського господарства виявили та вилучили готівкою понад 4 млн доларів США у різній валюті.

РЕЛОКАЦІЯ РОКУ



З початку повномасштабного вторгнення до Рівного переїхав на релокацію заслужений тренер України з боксу Валерій Даніленко разом з сином – тренером молодіжної збірної з боксу Богданом, та кількома перспективними боксерами. На базі Спортивного простору «Сила» працює Школа боксу Даніленко.

ПРИЗНАЧЕННЯ РОКУ



Голова Рівненської ОВА Віталій Коваль очолив Фонд держмайна України.

СЕРВІС РОКУ



Секунда – на реєстрацію та понад 200 послуг. Саме тому ЦНАП м.Рівне визнаний одним з кращих в Україні.

ДОСЯГНЕННЯ РОКУ



Рівне – перше і єдине місто в Україні, яке отримало європейський грант на боротьбу зі змінами клімату. 973 тисяч євро надійдуть у рамках Програми пілотних міст NetZeroCities – дворічної програми, що фінансується ЄС у рамках Місії Європейського Союзу.

ВТРАТА РОКУ



Пішов з життя заступник начальника управління культури і туризму виконавчого комітету Рівненської міської ради, заслужений працівник культури України Андрій Ткачук.

НОВОВВЕДЕННЯ РОКУ



З 1 вересня Українська греко-католицька церква та Православна церква України відзначають всі нерухомі свята за новим церковним стилем.

НОВИЙ РІК, ЯКИЙ НАСТАВ ЗАВДЯКИ ЗСУ!

Ми пройшли непростий, воєнний рік 2023. Він був насичений багатьма подіями, коли здавалося, що серце розірване на шматки, коли особливо пишався нашим об'єднанням та силою. Він був насичений вдячністю нашим захисникам та волонтерам, медикам та освітянам.

Подяка бізнесу, який не перестав працювати, людям, які створюють нові робочі місця. Тим, хто прихистив у себе тих, хто втратили дім через війну. А також тим, хто знайшов у собі сили почати все спочатку у відносно мирних містах.

А ще - нам не вистачить ніколи слів, щоб передати, як ми вдячні кожному захиснику та захисниці за те, що вони роблять для того, щоб країна вистояла і цей Новий рік все-таки настає...

Дякуємо за кожен ранок в Україні

Дякуємо за кожен звільнений населений пункт

Дякуємо за чисте небо над моєю країною

Дякуємо за кожен прорив кордону, що не відбувся

Дякуємо за кожну сирену, яка замовкає без жертв

Дякуємо за кожне врятоване життя

Дякуємо тим, хто віддав життя за те, щоб ми могли жити.



Підсумки складного року 2023 для Рівного та області, слова вдячності тим, завдяки кому ми вистояли - на сторінках нового випуску журналу "РІВНЯНИ", який ви тримаєте у руках.

Нехай різдвяні та новорічні свята будуть мирними. Згадуємо одне бажання на усіх - ПЕРЕМОГА!

Творчий редактор журналу "РІВНЯНИ"
Ольга Лірник

◆ ВОЛОНТЕРСЬКА ІНІЦІАТИВА РОКУ



Донор Рівне (куратор Сергій Музичук)

◆ ВОЛОНТЕРСЬКИЙ РЕКОРД РОКУ



Благодійна вечора, на якій зібрано 100 тисяч доларів на підтримку ЗСУ
(організатор Катерина Марчук)



РІВНЯНИ

для рівнян
№4 (37), 2023

НА ОБКЛАДИНЦІ:
Роман НОВІКОВ

Шеф-редактор:
Віктор ДАНИЛОВ

Дизайн та верстка
Роман ЦВИНТАРНИЙ
Світлана ДЕРПАК
Сергій ШАГОФЕРОВ

Автори текстів

Ольга ЛІРНИК
Олександр ШЕВЧУК
Ірина НИЧИПОРУК
Вікторія КРАСУЦЬКА
Вікторія ДЖУС
Тетяна БЕНЕДЮК

Коректор

Галина ЦУКАНОВА

Фотографи

Андрій ТИМКОВИЧ
Тетяна НОВІКОВА
Наталія ЯКИМЧУК
Надя КУЗІЧКІНА

Рекламний відділ

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

Засновник, видавець

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

Друкарня

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

Свідоцтво

про реєстрацію:
РВ 698/249-ПР
від 06.03.2018 р.

**Тираж
відповідно
до замовлення.**

«Р» ЦЕ НЕЙМОВІРНИЙ КАЙФ – ЖИТИ! «Р»

ШТУРМОВИК «ОМЕРИКА» З РІВНОГО

Боротьба за незалежність, за свободу, за кожен метр української землі для багатьох наших земляків – не прості слова. Це те, з чим живуть, заради чого покинули рідні домівки, не бачать рідних місяцями та ризикують власним життям. Для багатьох ця боротьба була і свідомим вибором, який зробили у перші дні повномасштабного вторгнення. Один із таких добровольців рівнянин Влад, представник ком'юніті Rivne Red Black. До війни він працював від тренера по кросфіту, проєктувальника, до шліфувальника в цеху. Водночас здобував освіту інженера-проєктувальника на денній формі навчання у НУВГП. Диплом отримав лише цьогоріч, вже будучи воїном 3 Окремої Штурмової бригади з позивним «Омерика». Що спонукало тоді 19-річного студента взяти до рук зброю та одягнути однострій – ексклюзивно для ого.ua.

– 24 лютого 2022 року приблизно о шостій-сьомій ранку я прокинувся від метушні в коридорі, вийшов глянути, що відбувається. «Почалася війна», – почув я. Був спокійним, спостерігав за метушнею мами й молодшої сестри. Я не бачив їхніх облич, коли ж обернулися, в їхніх очах я побачив страх. У той момент не було ні найменшого сумніву, єдине, що неслося в мене в голові – це «Захистити», «Треба це вирішити». Тому під виглядом тривожного рюкзака спакував речі, які, думав, можуть знадобитися на війні, заскочив на роботу, забрав зарплату та пішов у військкомат. Здавалося б, війна, але у військо виявилось потрапити не так легко, мені це вдалося з третьої спроби. Чув «Ти ще молодий...», «Ніде не служив, не маєш військового досвіду», «Є кому воювати». Перші дві спроби потрапити у військо були невдалі, тому вирішив продовжити наступного дня. 25 лютого мені та іншим молодим хлопцям вдалося силою прорватися через натовп і домогтися свого, мати право захистити те, що для нас дороге.



– БОЙОВІ ДІЇ – ДАЛЕКІ ВІД ТОГО, ЩО МОЖНА БУЛО СОБІ УЯВИТИ. ЯКІ БУЛИ ПЕРШІ ЕМОЦІЇ, ДУМКИ?

– Бойові дії були для мене чимось новим. Я не плекав надію, що буду як Рекс з Call of Duty (комп'ютерна гра, де потрібно ліквідувати ворогів – авт.) розкидати орків направо і наліво. Перші емоції були доволі незвичними, не знаєш, чого чекати, невідомість. Від цього кидало в піт, але рішучість не зменшувалася. В міру моєї необстріляності було доволі страшно, але більш досвідчені вояки мені все роз'яснили однією фразою «Ми з тобою, не шифруйся», після чого через виїзд, можливо два, був абсолютно спокійним і виконував свою роботу. Перші думки «Труба, в кузові пікапа холодно», «Оце вагнера жосткі, троцяться дай Боже» і купа чорного гумору неслося в моїй голові.

– ЩО ЗДИВУВАЛО В ІНШИХ НА ВІЙНІ?

– В інших людях мене здивувала відкритість та величезна різноплановість поглядів, «світів» (родів діяльності), з яких ми всі поприходили у військо. На війні люди стають такими, якими вони є, перед страхом смерті всі маски й образи спадають, на них просто немає часу. Ти бачиш людину такою, якою вона є, і сам стаєш справжнім, розумієш, якою людиною ти є. Знаєте, часто хлопці, чоловіки можуть собі понаганяти, що вони брутальні, думати про себе, що ти щось більше, ніж ти є насправді. В цьому плані війна відкриває очі, показує, хто ти є, і розумієш, які якості потрібно в собі виховувати чи зміцнити.

– ЩО ЗДИВУВАЛО В ТОБІ САМОМУ?

– Що не цінував те, що навколо, життя в цілому, гнався за більшим і відкладав теперішнє. В цій біганині пропускав життя, не насолоджувався теперішнім. Зараз ціную все: моменти, дорогих людей, що б не було – складнощі чи перемоги, все створює нас. І це неймовірний кайф – жити!





- ЩО ЗЛИТЬ НАЙБІЛЬШЕ І НАВПАКИ, ЧИМ ЗАСПОКОЮВАВ СЕБЕ? ЩО НАДИХАЛО?

- Найбільше злить втрата побратимів, та самі побратими місцями, бо за стільки часу перебування одне з одним побут втомлює. А от надихають мої командири. Це люди, які вирізняються мудрістю в прийнятті рішень, простотою в спілкуванні. Ми всі як велика сім'я, і кожен знає, що командир для вдалого виконання завдання зробить все, налагодить всі процеси, підготує тебе до цього завдання, і від цього теж доволі спокійно і надихає.

Також надихає, коли приїжджаю додому, бачу свою сім'ю, дівчину. Вони радісні, їхнє життя відносно звичайне, це мене дуже тішить, бо означає, що війна їх не торкнулася, вони в безпеці. Мої рідні активно волонтерять. Але я радий, що вони не шукають в мені старого Влада, якого вже немає. Радий, що вони мене не розуміють, бо військового зрозуміє тільки військовий.



- ПРО ЩО НАЙЧАСТІШЕ ДУМАЄШ У ПЕРЕРВІ ПОМІЖ ЗАВДАННЯМИ?

- Думаю про підготовку себе та свого особового складу до наступного завдання, також про рідних і те, що хочу припинити це, виграти війну та жити звичайним життям.

Про повернення періодично думаю, буду розвивати свідомість молоді у складі Rivne Red Black, також навчаюся, щоб мати навички, які мені допоможуть з роботою після війни. Перше, що зроблю, це поїду на кладовище, привітаюся зі своїми друзями, скажу про те, що ми перемогли, подякую. Потім поїду за кордон на реабілітацію, щоб бути повноцінною складовою повоєнного суспільства, а вже після можна подумати про моря, туризм, відпустку, так би мовити.

- ЩО ДЛЯ ВАС СПІЛЬНОТА RIVNE RED BLACK? ЯКОЮ БАЧИТЕ СВОЮ ПОДАЛЬШУ УЧАСТЬ В НІЙ?

- Це про крутих різнопланових людей, об'єднаних спільними ідеями, ідеалами, цілями та баченням. Rivne Red Black – це довіра, взаємоповага, постійний розвиток, свідомість, та просто кайфовий колектив. Свою участь бачу такою, це знайти те, чим я буду максимально корисний, щоб доносити правильний посил в суспільство, розвивати ком'юніті та залучати нових людей.



- ЯК СТАВИТЕСЯ ДО ГУЧНИХ ГУЛЯНОК ТА СВЯТКУВАНЬ У ТИЛОВИХ МІСТАХ?

- Під настрій. Найчастіше радію, що війна не зачіпає тиліві міста. Після виходів і спілкуючись з побратимами, розумію, що не хотів би бачити це в соцмережах, бо часом доволі сильно деморалізує. Хочеться, щоб ми всі повністю віддалися роботі для перемоги, а потім вже всі разом відпочивали й святкували.

- ЩО ХОТІЛОСЯ Б СКАЗАТИ ЦИВІЛЬНИМ?

- Пам'ятайте ціну, завдяки кому ви можете почуватися в безпеці. Посилено допомагайте тим, хто зараз боронить нашу країну, будьте свідомими, цікавтеся, що відбувається на фронті. Готуйтеся, бо війна надовго, треба мати навички для того, щоб потім було легше. Об'єднуйтеся, більше включайтеся, і давайте вже додаймо тих п*дорів.

ПОВЕРНУВСЯ З ПОЛОНУ, АБИ ПРОСЛАВИТИ УКРАЇНУ: ІСТОРІЯ БІЙЦЯ З РІВНЕНЩИНИ

Війна проти росії – жорстка, підступна, з численними втратами та дикими подіями – увірвалася в наше життя різко й нестримно. Наші мужні захисники стоять на сторожі спокою, свободи та незалежності, часто жертвуючи власним життям. Вони не шкодують себе, свого здоров'я, аби лиш залишатися відданими рідній країні та народові. Вони вимушені терпіти полон та знущання від катів свого народу, недоїдати, перебувати в жагливих умовах з надією на обмін та швидке повернення додому. І вже тут знаходять нове натхнення для життя, розвитку та служінню своїй країні. Такі Герої живуть серед нас і часто надихають навіть цивільних рухатися вперед, вірити в себе та не зупинятись на пів шляху.

27-річний Дмитро ПОЛОВ'ЯН з Квасилова зараз відновлюється після травми, спілкується з учнями рідного ліцею, удосконалюється в новому виді спорту. А ще кілька місяців тому захищав прапор України на "Іграх Нескорених" у Німеччині, вижив у російському полоні й боронив рідну землю.

Мама нашого захисника Олена Полов'ян розповідає про сина як про надзвичайно розумного й розвинутого інтелектуала. Дмитро вільно розмовляє кількома іноземними мовами – англійською та німецькою, веде здоровий спосіб життя. Активний молодик ніколи не міг лишатися осторонь, тож коли розпочалося повномасштабне вторгнення, самостійно пішов проситися до війська. Дмитро мав травму і вважався непридатним до служби, проте наполегливий юнак все ж домігся свого й уже 17 березня 2022 року пішов на війну. Серед побратимів в 46 окремій аеромобільній бригаді ДШВ отримав позивний "Ромео".

Страх незнання огорнув родину з 18 липня минулого року, адже Дмитро перестав виходити на зв'язок. Наш Герой із побратимами потрапили під ворожий обстріл під час виконання бойового завдання. Куля ворога вразила хребет квасилівчанина, від чого його паралізувало, і наш захисник залишився лежати на полі бою. Знайшли його окупанти та полонили.

Пережити усі труднощі російського полону допомогла присяга десантників, яку Дмитро постійно собі повторював: "Я ніколи не прийму поразки, я ніколи не спасую перед труднощами". Та найважче, каже, було перенести не знущання ворога, його жорстке ставлення, а неможливість повноцінно керувати власним тілом:

"Тож я постійно в голові вибудовував сценарії на майбутнє, продумував, що я буду робити, коли повернуся з полону, як буду проходити реабілітацію, зможу повноцінно рухатись, стану в стрій та повернусь до своїх побратимів".

Дмитра обміняли разом із 19 іншими українськими воїнами 13 жовтня 2022 року. Спершу він перебував у Запоріжжі у край важкому стані, а за тим була тривала реабілітація у бага-



тьох лікарнях та містах. Під час перебування в одному із закладів у Львові до Дмитра приїхав його бойовий товариш, який вже брав участь в "Іграх нескорених" – це спортивні змагання для ветеранів і військовослужбовців, які отримали травми чи поранення під час служби.

"Він запропонував спробувати сили в "Іграх нескорених", але я цю пропозицію пропустив повз вуха, бо ж пріоритетом для мене було стати на ноги й почати реабілітацію. Та врешті вирішив спробувати. У свої сили не вірив, хотів лише взяти участь, але після першого запливу побачив, що показую непоганий результат, тож відступати не міг. Врешті разом із командою України поїхав до Дюссельдорфа, де цього року проходили "Ігри нескорених", – розповідає захисник та спортсмен.

Разом із квасилівчанином Рівненщину цьогоріч представляли також Олександр Будько та Семен Лагун. І Олександр, і Дмитро повернулися додому з медалями з плавання – срібло і бронза в одного та дві бронзи в другого.

"Відчуття, коли виходиш на сцену, мені були подібні до тих, як ідеш в бій. У мене були сумніви, що погано виступлю, але потім згадав: ти в бою не відступав, отже, і тут не повинен. Просто пішов і проплив. І знову допомогла клятва десантника: я ніколи не прийму поразки, я ніколи не спасую перед труднощами", – каже воїн.

Дмитро подолав 50 метрів на спині за 1:17.08. А з результатом 1:10.71 на тій самій дистанції виборов ще одну "бронзу" у другому фіналі брасом категорії ISB (вона передбачає участь спортсменів з ураженням нижніх кінцівок).

Після повернення з Німеччини Дмитро Полов'ян продовжує реабілітацію, не покидає також плавання та іще один вид спорту – стрільбу з лука, яку спробував під час підготовки до змагань. Каже, що тепер це його нова пристрасть. Тож навіть придбав собі лук та практикується стріляти у вільний час на базі Клеванського госпіталю, де є спеціально обладнана для цього ділянка.

"Там можна повправлятися, навіть підключати інших. Я стараюся долучати до цієї справи поранених військових, щоб у них не було депресії. Бо легко можна опустити руки, але вони повинні знати, що на пораненні життя не закінчується, є куди рухатись, розвиватись і рости!" – переконаний нескорений Дмитро Полов'ян.



ВІЙСЬКОВИЙ З РІВНЕНЩИНИ ВТРАТИВ НОГУ, РЯТУЮЧИ ПОБРАТИМА

Чи не кожна українська родина нині робить усе, аби наблизити нашу спільну велику перемогу. Дружини з дітками плетуть маскувальні сітки, складають коробки з гуманітарною допомогою, випікають печиво, готують напівфабрикати. Усе для того, щоб воїнам, захисникам було хоч трохи легше, комфортніше. Бо ж у спільній справі немає маленьких вчинків – є лише робота задля єдиної мети. Та для багатьох головним покликанням став захист рідних людей, землі, народу, держави від ворога. Саме такі мужні, незламні, ідейні свого часу взяли у руки зброю, аби протистояти ворогу, який прийшов на нашу землю. Саме такі воїни стали взірцем життєлюбності та життєствердності. Бо ж ні поранення, ні протези не можуть зупинити їх на середині шляху до завершення війни нашою Перемогою. Про такого бійця, командира та воїна з Рівненщини Володимира РУДКОВСЬКОГО наша сьогоднішня розповідь.



Володимиру Рудковському 31 рік. Він родом із Сарн, працював у прес-службі місцевої міської ради, активно популяризував спорт у громаді, займався благодійністю. Але лютий 2022 року став точкою, яка розвернула життя на 180 градусів. Розповідає, коли почалося повномасштабне вторгнення, перше, що зробив – це активізувався у волонтерській діяльності. Проте згодом зрозумів, що для нього цього замало. Тож вирішив вступити до лав Збройних сил України.

“Я думав лише про те, що це історична битва. Ми з ними воюємо ні 100, ні 200, а вже 300 років. І, якщо Бог так хоче, щоб я загинув в цій великій боротьбі – я загину з честю”, – розповідає про свою мотивацію до вступу до лав ЗСУ Володимир.

Не стримала його ні вагітність дружини, ні поява на світ маленької донечки. Дівчинка народилася якраз перед тим, як Володимир вирушив

на передову, на Запоріжжя, тож свою кровиночку спершу татусь бачив лише по відеозв'язку. Та справжня любов передалася на відстані, а немовлятко добре відчувало, якщо тато був у небезпеці. Перед черговим штурмом під час служби командиром механізованої роти на Запорізькому напрямі, малеча наче попередила дружину нашого Героя, що не все добре.

“У мене Рада добре спить вночі й не було, щоб вона вночі плакала. І саме в цю ніч була істерика до четвертої ранку. Я не розуміла, що твориться з дитям. І в якийсь момент я пишу Володі”, – розповідає дружина. Саме тоді Володимир отримав поранення.

“Це був точно не легкий бій. Ми залетіли прямо на позиції кацапів, пройшли за чотири години 400 метрів ворожих окопів. По нас працювали зі всього, чого тільки можна. Не бачив, правда, тільки фосфору. Але і ми так насипали, що ворожої крові під час просування побачили немало. Не все так пройшло гладко, як ми планували, але ми зробили те, на що ніхто не розраховував. Дякую усім, хто був поруч, чув мене й ефективно робив свою роботу, Ви усі Тигри,” – написав про той бій Володимир у соцмережах.

На жаль, і для нього операція не минула безслідно. Лікарі діагностували контузію лівого ока, посічення правої руки та ампутовану частину стопи.

“Подивився вниз, побачив, що пальців немає. Подумав – вау! Круто! Мабуть, буде протез. Але так якось цікаво закрутилась ситуація, що побратиму, якого рятував – ногу спасли, а мені відрізали. Так буває, – згодом з гумором розповідає наш захисник. – Тоді думав одне: головне, що живий. Головне, що побачу тих, хто важливий, тих, хто був поруч протягом усього мого шляху під

час служби на захисті наших людей, нашої землі, наших цінностей”.

Відтоді у сарненчанина розпочався зовсім інший етап у житті. Перш за все, довелося пережити не одне оперативне втручання – ампутували частину ноги, а потім розпочалося тривале лікування та реабілітація. Попереду чекало протезування. Новий функціональний протез Володимир отримав у центрі “Незламні”. До справи взявся завзято – відвідував та активно працював не тільки на обов'язкових заняттях з реабілітації, а й на додаткових.

“У мене в перші дні реабілітації день був розписаний з 9-ї ранку до 5-ї вечора. І вже за два тижні я себе почував таким, як з двома ногами”, – розповідає Володимир.

Реабілітація триває – попередю іще не один тиждень боротьби, адаптації та лікування. Зараз нашого земляка у цьому підтримують не лише побратими, друзі та медики, а й дружина з маленькою донечкою.



РІВНЕНСЬКИЙ ДИТЯЧИЙ ЛІКАР, ЯКИЙ ПРАЦЮЄ НА ПЕРЕДОВІЙ, РОЗПОВІВ ПРО ДИВА ПОРЯТУНКУ НА ФРОНТІ



За рідну землю, за сім'ю, за дітей та онуків, за волю – з такими словами рівненський дитячий травматолог Віктор ЮЗЕПЧУК рятує життя наших військових на самісній передовій. Служить в одних з найгарячіших точок фронту – Бахмуті, Лимані, Часовому Яру. І скрізь потрібен, бо ж лікар на фронті – на вагу золота.

Рівнянину Вікторові Юзепчуку 66 років. Він – дитячий ортопед-травматолог, до якого пацієнти вишиковуються в чергу. І це у мирному житті. Проте оптиміст та справжній енерджайзер не може лишатися осторонь, коли в країні війна. Так і пан Віктор зважився й поїхав працювати добровольцем у військовий шпиталь. Вперше на фронті опинився у 2016 році. Тоді долучився до Першого добровольчого мобільного шпиталю ім. Пирогова. Загалом відбув вже 11 ротаций і, каже, це не межа. Бо ж з перших днів повномасштабного вторгнення російських військ до України лікар повернувся до лав добровольчого мобільного шпиталю.

“Я в дитинстві мріяв стати військовим. Аж так хотілося бути схожим на своїх рідних дядьків у військовій формі, бо ж один був льотчиком, інший служив на флоті. Натомість став лікарем. Напевно, то закладено батьками допомагати людям та захищати їх добробут. Я оперую вже 35 років. Це неоціненний досвід, і на передовій він зараз надзвичайно потрібен. Бо коли ти тут, бачиш пораненого, нашого захисника, немає значення, дитячий ти лікар чи дорослий. Потрібно рятувати, допомагати, до того ж швидко та кваліфіковано. Ще в інституті, коли навчався, світила медицини переконували: якщо ти знаєш дитячу травму, то й з дорослою розберешся”, – розповідає Віктор Юзепчук.

За час ротаций врятував сотні життів наших захисників, провів тисячі операцій, деякі з яких тривали кілька годин. І завжди старається підтримати, заспокоїти.

“Коли військовий виходить з бою, йому потрібна душа, потрібно, щоб з ним поговорили. Бо на війні всі ширми падають, головне – душа на видноті. Я сам бачив, як військовий дивом залишався живим, бо ж куля потрапляла у хрестик. Мені показали такий – аж зігнувся від удару. Уявіть собі силу молитви за цю людину”, – зізнається хірург-травматолог.

Досвід роботи з дітьми допомагає знайти спільну мову з сильними вояками, повернути бажання до життя, адже без нього, як би лікар не старався, врятувати пацієнта складно. Як взірєць такого бажання, розповідає історію пораненого бійця. Захисник Бахмута з розтрощеною ногою фактично повз півтора кілометра до місця евакуації, а все тому, що пообіцяв синові зателефонувати й привітати з днем народження.

“Він приповз. Його нога – у важкому стані, але, дасть Бог, відновиться і він зможе ходити. Він вижив, бо мав ціль, мав мету – доповзти, вижити, бо є рідня, діти. Так там у всіх військових, у всіх воїнів головна ціль – перемога, їхні діти, яких вони захищають, їхня держава, їхня земля. І таких людей ніхто ніколи не переможе!” – каже лікар.

Віктор Юзепчук працює у польовому шпиталі на добровільних засадах. Нещодавно за свою жертвність отримав нагрудний знак “За збережене життя” від Головнокомандувача ЗСУ Валерія Залужного.

У мирному житті Віктор Юзепчук вже 35 років працює в Рівненській обласній дитячій лікарні. Маленькі пацієнти чекають його з нетерпінням, як і їхні батьки. Адже досвідченому лікарю іноді не потрібно нічого, лише оглянути дитину, щоб встановити точний діагноз. А це вже пів шляху до одужання.

Підтримують таку ініціативність та жертвність Віктора Івановича Юзепчука і колеги-лікарі. Щоразу, як доброволець знову планує їхати у польовий шпиталь чи стабілізаційний центр, готові швидко підлаштуватися під новий графік.

“Два тижні іще не минуло із того часу, як повернувся, як приходить зі словами: ви знаєте, мушу їхати знову, бо треба. Ну що ж, це навіть не обговорюється – треба значить треба. Ми змінюємо графік роботи, беремо більше кожен на себе. Адже ми розуміємо: працюємо тут, а він в разі більше працює там, рятує там”, – розповідає колега пана Віктора завідувач ортопедо-травматологічного центру Рівненської обласної дитячої лікарні Ігор Яковець.

Сам же Віктор Іванович вже вкотре вирушив рятувати воїнів – поки йде війна, іншого варіанту для себе не бачить:

“Готовий до наступної роботи! Але дай Боже, хай війна закінчується, хай люди ідуть додому. Радіють сім'ям, радіють життю. Радіють вільній Україні!”

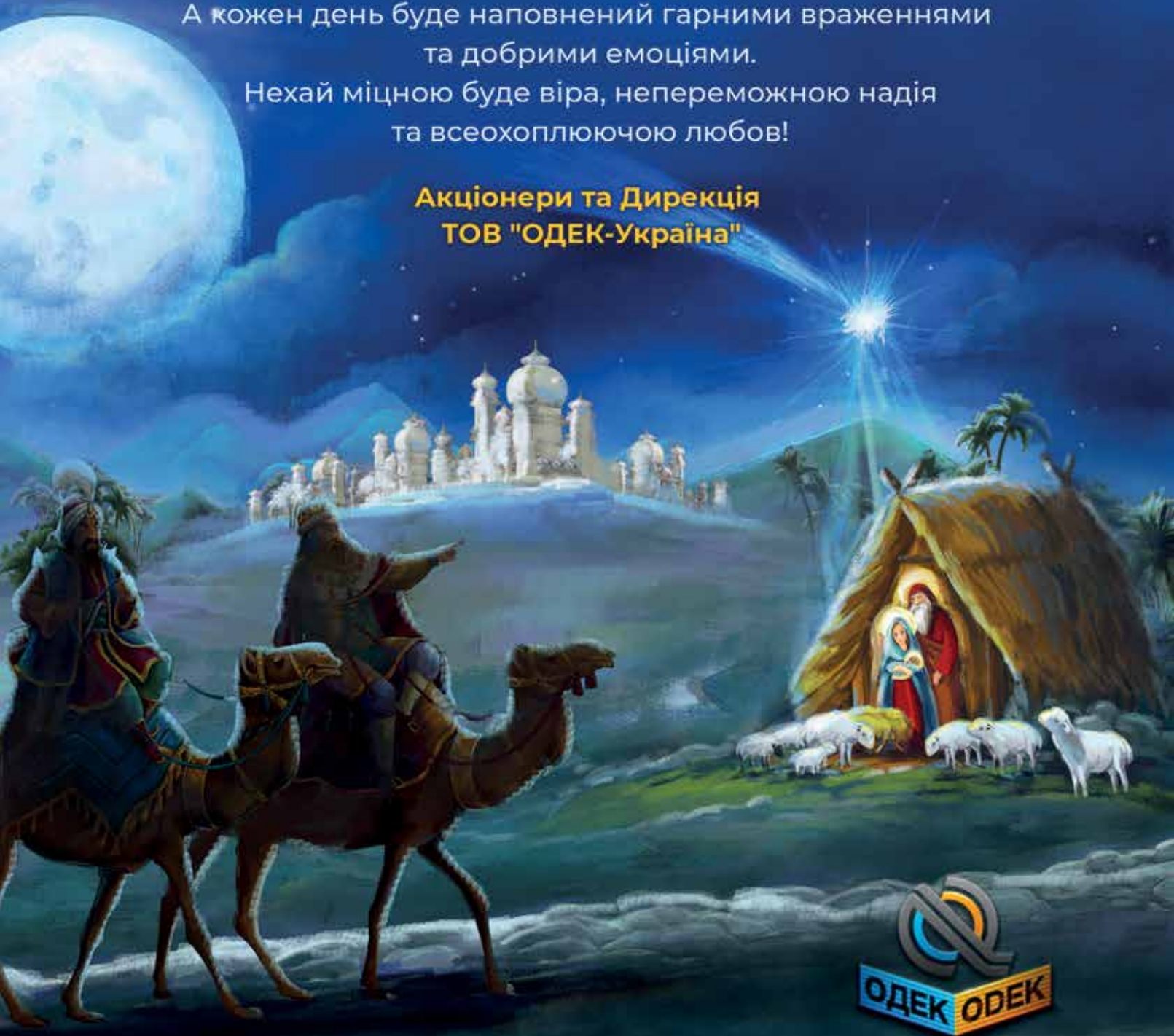


Найкращі вітання **З РІЗДВОМ ХРИСТОВИМ та НОВИМ РОКОМ!**

Щиро бажаємо вам та вашим родинам сімейного благополуччя, міцного здоров'я, достатку та Божого благословення. Нехай у нашій державі запанує омріяний мир. А кожен день буде наповнений гарними враженнями та добрими емоціями.

Нехай міцною буде віра, непереможною надія та всеохоплюючою любов!

**Акціонери та Дирекція
ТОВ "ОДЕК-Україна"**



Since 1881



**ДОВІРА –
ПРІОРИТЕТ
В РОБОТІ!**

Про те, як змінився ринок нерухомості, як обрати свого ріелтора та методи роботи з клієнтами, які дають результат, говоримо з Бориславою МІРЧУК, директором АН "Boryslava". Ексклюзивно для журналу "РІВНЯНИ" – корисні поради від провідного ріелтора Рівного.

- ЧИМ ОСОБЛИВИЙ 2023 РІК, ЯКЩО ГОВОРИТИ ПРО НЕРУХОМІСТЬ?

– 2023-й – це рік відкладеного попиту, люди відійшли від шоку, усвідомили важку реальність та почали вирішувати життєві питання.

-ЧОМУ ОБИРАЮТЬ САМЕ ВАС?

– Краще поставити це питання моїм клієнтам, але люди, які мене знають, бачать, що я докладаю надзусиль, щоб отримати максимальний результат.

- РОЗКАЖІТЬ ПРО СВІЙ МЕТОД ПРОДАЖУ, НАШИМ ЧИТАЧАМ ЦЕ БУДЕ ЦІКАВО.

– Я працюю вже більш як сім років виключно за ЕКСКЛЮЗИВНИМ договором. Це метод продажу, який враховує інтереси усіх учасників угоди: допомагає продавцю отримати найкращу пропозицію у прогнозованій термін, покупцю – житло, яке він обрав без зайвих комісій та найкращий сервіс, ріелтору покупця – впевненість у партнері та екологічний ринок. Всі на своєму місці й працюють чітко, як злагоджений механізм.

- ЧОМУ ВАРТО ІНВЕСТУВАТИ В НЕРУХОМІСТЬ?

– Ми віримо в нашу Перемогу. А після неї розпочнеться процес відновлення країни. Очевидно, що кількість мешканців Рівного значно зросте за рахунок повернення наших співвітчизників з-за кордону, а також внутрішньо переміщених осіб, для яких Рівне стало домівкою. Зайдуть іноземні інвестиції, які позитивно вплинуть на ринок.

Пришвидшаться темпи будівництва, більшість угод буде під іпотеку, житло стане доступнішим, люди зможуть планувати своє життя і майбутнє.

Зміниться обличчя міста, воно стане ексклюзивним, безпечним, європейським.



Звісно, це оптимістичний прогноз, але в сучасних умовах, коли майже відсутні інші варіанти інвестування в Україні, нерухомість – це найбільш зрозумілий, безпечний та надійний спосіб зберегти та примножити свої інвестиції.

- ЧИ ЗАВЖДИ НОВОБУДОВА – ЦЕ НАЙКРАЩИЙ ВАРІАНТ?

- Не завжди, потрібно враховувати низку факторів:
- локація,
- привабливість для оренди,
- якість будівництва.

- ЯК ВІДРІЗНИТИ ХОРОШОГО РІЕЛТОРА?

– Як і будь-якого хорошого спеціаліста можна обрати по відгуках клієнтів. Це має бути людина з бездоганною репутацією і досвідом.

- ШО ДЛЯ ВАС НАЙВАЖЧЕ?

- Не виправдати довіру клієнта!

- ШО ВАС ДРАТУЄ У РОБОТІ?

- НЕПОРЯДНІСТЬ!!!

- РОЗКАЖІТЬ КОРОТКО ПРО ШЛЯХ, ЯКИЙ ПРОХОДИТЬ РІЕЛТОР ВІД ТОГО ЧАСУ, ЯК ВІН ПОБАЧИВ ОБ'ЄКТ УПЕРШЕ І ДО ЙОГО ПЕРЕДАЧІ НОВИМ ВЛАСНИКАМ?

– Це як доля, може бути довгий важкий шлях, а може бути простий і легкий шлях довжиною в один день...

- ЯК РІЕЛТОР ОБИРАЄ ЖИТЛО ДЛЯ СЕБЕ?

- Наприклад, я обираю серцем, якщо відчуваю, що це моє!

- ЧИ ЗАВЖДИ ЛЮДИ КУПУЮТЬ НЕРУХОМІСТЬ НА ЕМОЦІЯХ?

– Так! Але емоції різні! Для когось це бажання зекономити, а для іншого – знайти омріяне житло.

м. Рівне, вул. Пластова, 10

+38 096 500 28 33

+38 066 780 28 88



**ПОДОЛОГІЧНИЙ РІК 2023,
або СТІЙКА
НЕПОХИТНІСТЬ
ПОДОЛОГІВ**



Здавалося б, ще вчора ми зустрічали 2023 рік, гордо називаючи його “переможним”. Ще ніколи до цього ми, українці, не були такі єдині у спільному прагненні. І він став для нас усіх переможним у нашій стійкості, витривалості, впевненості. Це рік-мотивація, рік-боротьба, рік-очікування! Чи не найдовший рік з усіх попередніх!

Дуже складно говорити загалом, бо скільки людей, стільки й думок. Тому я, будучи компетентним фахівцем-подологом, хочу окреслити цей рік із точки зору подології. От на це маю право!

Здавалося б, подології, не маючи офіційного визнання держави, рухатися вперед, та й загалом існувати, має бути складно. З одного боку, це ніби й логічно, але парадокс у тому, що ми рухаємося впевнено й активно. Найголовніший рушій подології – це потреба людства у здорових стопах. Адже стопи – це фундамент, основа! Кожна людина хоче мати гарні ніжки, а гарні – отже здорові! Саме здоров'я ніг і є глобальною місією подологів!

Не секрет, що сьогодні чи не найбільше допомоги подологів потребують військові. На жаль, військові медики не в змозі надати їм таку допомогу, і не тому, що не компетентні в цьому, а тому, що перед ними стоять більш вагомі завдання – врятувати життя! І все це під тиском стресу, небезпеки, обмежених можливостей. А ноги військового щохвилини піддаються руйнівному впливу. Чи не найяскравішим прикладом проблеми, від якої страждають саме військові, є траншейна стопа – явище не із приємних!

Усе це – виклик сьогодення, якого ми з колегами не боїмося! Усі мої колеги з власної ініціативи створили пільгові умови обслуговування військових у своїх центрах, із них багато виїжджають на фронт безпосередньо до хлопців, надають допомогу в окопах, ініціюють збори на потреби військових. А дехто навіть з окупації відмовилися виїжджати, бо почуття відповідальності сильніше за самозбереження.

Я впевнено заявляю, що альтернативи подології немає! Хтось скаже, що її легко замінить хірургія, але це не так. Хірургія набагато об'ємніша та ширша галузь, і якщо підходити до лікування проблем стопи з точки зору хірургії, то рішення зазвичай будуть кардинальними й спрямованими на позбавлення джерела болю. Ми ж, подологи, лояльно та зважено підходимо до лікування проблеми та екологічного усунення її першоджерела. Та й, зіставляючи подологію та хірургію, виникає риторичне запитання: чому сьогодні все частіше й частіше інші фахівці та клініки радяться саме з нами, подологами, щодо лікування пацієнтів?

Для нас це дійсно риторичне питання, оскільки ми чудово розуміємо нашу цінність у медицині та неоціненність нашої роботи. Щороку Асоціація подологів України докладає чимало зусиль, аби подологія була на крок ближча до омріяної цілі – офіційного визнання Міністерством охорони здоров'я України. Так, цього року сталася безпрецедентна подія у подологічному світі – Перша науково-подологічна конференція в Україні та видання першого збірника статей “Час подології”, що є скарбницею подологічних наукових праць. А нещодавно у місті Рівному ми провели подологічну зустріч

“Новий погляд на подологію”. Зустріч нового формату, що без перебільшень, відчинила молодим фахівцям двері у світ подології та створила можливості для більш досвідчених фахівців. Та першою чергою, проведення подібних заходів свідчать про те, що українська подологія вже досягла такого розвитку, що просто необхідним є обмін досвідом та думками фахівців. Саме тому, навіть не знаючи, що нас чекає у майбутньому, ми вже маємо чіткі плани на наступний рік.

Які б обставини не склалися, не вони керуватимуть українською подологією, а ми, подологи, керуватимемо ними! Шляху назад немає! Я чітко усвідомлюю, що саме ми сьогодні пишемо її історію. Ми є творцями, обличчям і голосом української подології. І я впевнена, що дуже скоро нас почує Міністерство охорони здоров'я і подологію нарешті буде офіційно визнано. Це буде наша спільна перемога!



МОЛИТВА ЗА УКРАЇНУ

ПРОЛУНАЛА В МУСУЛЬМАНСЬКОМУ МІСТІ В ЕФІОПІЇ



Молитва за Україну українською та амхарською мовами

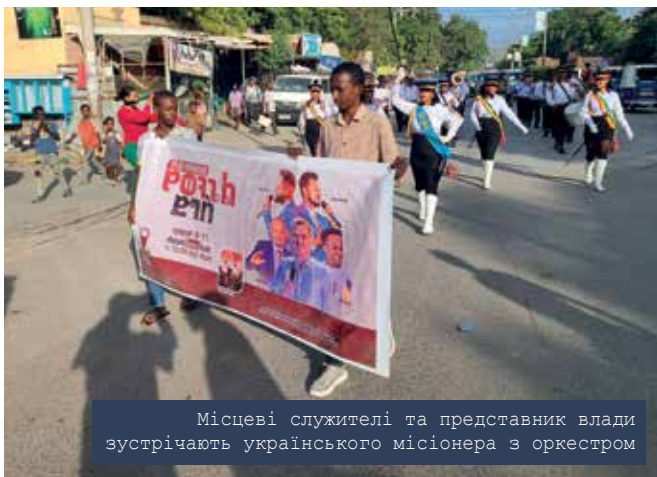
17-22 жовтня Міжнародна місія "Христос є відповідь" провела сьомий крусейд у мусульманському місті Дире-Дауа на сході Ефіопії. Пастор Тарас Сень спільно з місцевими служителями проповідували Євангеліє, молилися за Україну та провели чимало благодійних акцій.

ЯК МУСУЛЬМАНСЬКЕ МІСТО ЗУСТРІЧАЛО УКРАЇНСЬКИХ МІСІОНЕРІВ

Як розповів Тарас Сень, вперше українську команду зустрічали так гарно: місцеві служителі та представники влади з квітами та вуличним оркестром. А в готель дісталися на президентському автомобілі (президентом в Ефіопії називають губернатора того чи іншого регіону – прим. ред.). На спільну вечерю з пастором Тарасом Сенем завітали представники поліції та пастори помісних церков. Кожен з присутніх отримав у подарунок український шоколад та магніти амхарською мовою.



Тисячі ефіопів уважно слухають Слово Боже



Місцеві служителі та представник влади зустрічають українського місіонера з оркестром

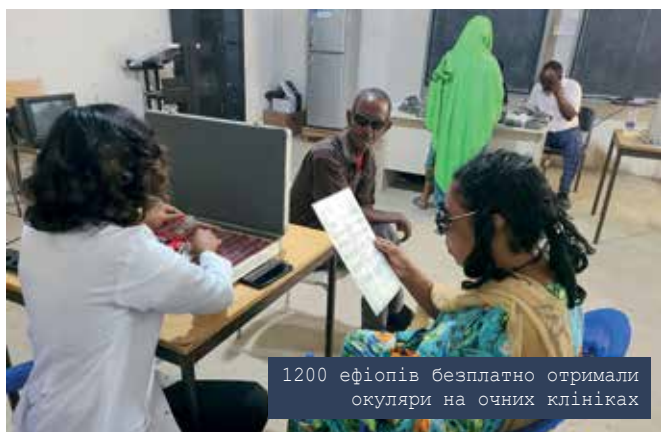
МУСУЛЬМАНСЬКЕ МІСТО МОЛИЛОСЯ ЗА МИР В УКРАЇНІ

Дире-Дауа – мусульманське місто-регіон на сході Ефіопії та важливий індустріальний центр. Організатори крусейду доклали чимало зусиль, щоб дійство відбулося без перешкод. Упродовж чотирьох днів багатотисячні натовпи ефіопів слухали Євангеліє, разом молилися й отримували зцілення від хвороб та звільнення від демонічної залежності.

Одна жінка довгий час мала серйозні проблеми зі сном. На другий день крусейду Тарас Сень молився за звільнення від депресії, страхів, жажливих снів, безсоння, гріховних думок. Ця жінка з вірою приймала від Бога зцілення. На четвертий день крусейду вона свідчила, що вже дві ночі має прекрасний сон. Інші люди свідчили про зцілення хвороб шлунка. Деякі навіть ходили по сцені, демонструючи божественне зцілення від хвороб ніг.

В останній день крусейду пастор Тарас Сень закликав усіх присутніх до щирої молитви за Україну. Про припинення війни молилися українською та амхарською мовами

“Багато африканців підтримують нас духовно. А це також дуже важливо, тому що Бог стоїть над усім і в Божій владі дати перемогу, зупинити лихо, захистити, наказати ангелам, щоб оберігали. Чому часто не розриваються ворожі ракети та снаряди? Тому що Бог милість Свою являє і захищає. Чому наші військові виживають, коли смерть проходить зовсім поряд? Тому що ангели Божі за Божим наказом зберігають їм життя. А якби ще наш народ вчинив так, як за часів пророка Йони вчинили жителі Ніневії (прочитайте книгу пророка Йони в Біблії), то Бог зупинив би лихо, яке прийшло з Росії. Стосунки з Богом – найважливіше в житті. Якщо є стосунки з Владикою землі, то буде і велике благословіння від Нього. Бог казав, що коли прийде біда до народу, але народ змиритися, почне молитися та шукати Бога, залишить гріховні дороги, то Бог почує з Небес та зцілить землю. Допоможи нам, Боже, так вчинити”, – поділився Тарас Сень.



1200 ефіопів безплатно отримали окуляри на очних клініках

1200 МУСУЛЬМАН БЕЗПЛАТНО ПЕРЕВІРИЛИ ЗІР

Одним з важливих напрямків служіння місії “Христос є відповідь” є проведення благодійних акцій. У місті Дире-Дауа 1200 людей безплатно перевірили зір й отримали окуляри в подарунок на очних клініках, які проходили три дні поспіль. Серед охочих отримати консультацію та допомогу офтальмолога було чимало мусульман та православних вірян. Подію висвітлили на місцевому телебаченні.



Африканські дітлахи радіють зустрічі з українським місіонером

У ГОСТІ ДО АФРИКАНСЬКИХ ПЛЕМЕН

У долині річки Омо в південно-західній частині Ефіопії проживають племена Мурсі та Цамай. Спільно з місцевими служителями пастору Тарасу Сеню вдалося відвідати представників цих племен. Вождь племені Мурсі був приємно здивований приїзду місіонерів і відзначив: “Вас прислав Бог”. Місія попіклувалася про те, аби підготувати продукто-



Благовістя через газету “Христос є відповідь” амхарською мовою

ві набори для населення Мурсі та Цамай. Адже більшість живуть вкрай бідно: у глиняних будиночках з солом'яним дахом, без жодних зручностей, таких звичних для мешканців європейського континенту. Діти не відвідують школу. Цікавою особливістю цих племен є їхнє уявлення про жіночу красу. У вусі та нижній губі роблять розрізи й вставляють глиняні або дерев'яні диски.

Але водночас ці люди відкриті та щирі, як розповів Тарас Сень. Вони охоче слухали Добру Новину, молилися молитвою покаяння і приймали Ісуса Христа у своє серце й щиро дякували за допомогу. Місіонери місії продовжуватимуть допомагати африканським племенам в долині річки Омо.



Племена Мурсі та Цамай наворачтаються до Христа

СЛУЖІННЯ МІСІЇ "ХРИСТОС Є ВІДПОВІДЬ" В ЕФІОПІЇ

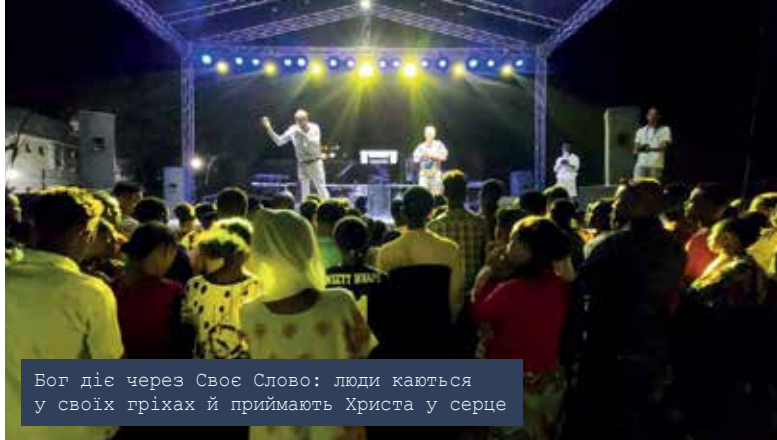
Міжнародна місія “Христос є відповідь” упродовж двох років служить в Ефіопії. Директор Тарас Сень відвідав африканську країну уже восьмий раз. Під час цієї місіонерської поїздки служитель брав участь у водному хрещенні. 41 людина дала обіцянку служити Богу в добрій совісті, залишивши гріх та прийнявши у своє серце Ісуса Христа. Дійство відбувалося на березі красивої африканської річки.



Тарас Сень з випускниками місіонерської школи в Ефіопії



41 людина прийняла водне хрещення



Бог діє через Своє Слово: люди каються у своїх гріхах й приймають Христа у серце

Місія спільно з місцевими служителями проводить місіонерські школи в Ефіопії. Третя група студентів отримала сертифікати, які підтверджують закінчення ними місіонерської школи. Упродовж трьох місяців 14 ефіопів готувались до відкриття нових церков. В Ефіопії місіонери місії уже відкрили 13 християнських церков.

Місцеві служителі перейняли досвід проведення сімейних зустрічей, і нині цей напрямок служіння успішно функціонує в ефіопських церквах.

Чудовим інструментом євангелізації є газета "Христос є відповідь", яка друкується стотисячним тиражем амхарською та оромською мовами. Ефіопські місіонери поширюють Слово Боже під час крусейдів, вуличних євангелізацій, благодійних акцій.



Ютуб-канал місії
«Христос є відповідь»



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

ІСУС ВІДКУПИВ ВІД ВЛАДИ ПЕКЛА

[УРИВОК З ПРОПОВІДІ ТАРАСА СЕНЯ НА КРУСЕЙДІ В ЕФІОПІЇ]

Сьогодні у мене для вас важливе послання. Хочу пояснити, що означає **Ісус відкупив від пекла**. Пекло – це реальне місце. Біблія говорить, що демони й багато людей потраплять у пекло – у місце вічної муки. Але для кого створене пекло? Я прочитаю про це в Біблії: "Тоді скаже й тим, хто ліворуч: Ідіть ви від Мене, прокляті, у вічний огонь, що дияволу та його посланцям приготований" (Мт. 25:41). Коли Ісус вдруге повернеться на землю, Він збере всі народи до Себе. Одним людям Христос скаже: "Увійдіть, благословенні, в Царство Отця Мого!". А іншим скаже: "Відійдіть від мене, прокляті, у вогонь вічний!". У вищесказаному вірші написано, що пекло приготоване дияволу та ангелам його, тобто демонам, які тут, на землі, можуть мучити людей. Але! Ісус багатьом людям скаже: "Ідіть разом з демонами в пекло". Чому? Тому що вони живуть в гріхах, які тягнуть їх у пекло. Біблія стверджує: "Всі згрішили". А коли людина живе в гріху, то він має владу над нею і з часом може затягнути в пекло.

Живучи на землі, людина нечасто задумується про наслідки своїх вчинків. Але після смерті наше земне життя визначає,

куди ми потрапимо: у пекло чи в Царство Небесне. Пекло тільки й чекає, щоб затягнути якомога більше людей.

Ми всі знаходилися під владою пекла. Але Бог не хотів, щоб ми загинули та мучилися в пеклі. За сотні років до народження Ісуса Христа Бог через пророка Осію говорив: "З рук шеолу Я викуплю їх, від смерті їх вибавлю. Де, смерте, жало твоє? Де, шеоле, твоя перемога?" (Осії 13:14).

Через те, що ми грішили, пекло мало законне право на людину. Але Бог сказав: "Прийде час, і я вибавлю їх від влади пекла". Понад дві тисячі років тому Бог послав Свого Сина у цей світ. Ісуса Христа розп'яли на Голгофському хресті. Його розп'яли за наші гріхи. Всі наші гріхи та беззаконня Бог поклав на Ісуса Христа. Він був покараний за наші провини. Бог говорить тобі: "За твої гріхи помер Ісус Христос!" Тільки Ісус може спасти від гріхів!

Але чому не всі люди отримують спасіння? Тому що не всі приймають Ісуса. А коли людина кається у своїх гріхах, приймає Ісуса Христа у своє серце, то вона виходить з-під влади пекла і стає під захист Божий.

У кожної людини є вибір: зна-

ходитися під владою пекла або під владою Ісуса Христа.

Під якою владою знаходишся ти сьогодні? Кому буде належати твоя душа, коли земне життя закінчиться? Ісус хоче сьогодні дати тобі свободу від усіх гріхів! Але для цього треба перейти на сторону Христа, покаятися у своїх гріхах і прийняти вірою Ісуса Христа! Тоді ваше життя буде під захистом Божим!

Якщо Ви вірите у відкуплення на Голгофі, звершене Ісусом Христом, якщо визнаєте себе грішником перед Богом, якщо хочете отримати спасіння від вічного вогню, то від душі помоліться:

Дорогий Господь, я вірю, що Ісус Христос помер за мене на хресті. Я визнаю, що я грішник. З усього серця прошу: прости мене. Я відрікаюся від всякого окультизму, прокляття і гріха у своєму житті й приймаю Тебе як Свого Господа і Спасителя.

Зміни мое життя і наповни Духом Святим. Допоможи мені розуміти Біблію, коли я буду її читати. Навчи та допоможи мені молитися. Приведи мене в церкву, де я буду духовно укріплюватися, по-справжньому пізнавати Тебе і Твоє Слово. Дякую Тобі за почуту молитву. Амінь.



ШАНОВНА МЕДИЧНА СПІЛЬНОТО РІВНЕНЩИНИ!

Колектив Департаменту цивільного захисту та охорони здоров'я населення Рівненської обласної державної адміністрації сердечно вітає вас та ваші родини з новорічними та різдвяними святами!

Нехай ці світлі дні стануть для вас можливістю побути у родинному колі, насолодитися миттєвостями добра, натхнення та затишку.

Нехай в році прийдешньому у ваших оселях панує мир, достаток, а серця будуть сповнені добра та любові.

Бажаю, щоб у день світлого свята Різдва Христового звістка про народження Божого Сина вселяла у вашу душу віру, надію, милосердя. Зичу, щоб прийдешній рік був багатим на позитивні емоції, а нас усіх чекало менше викликів і негараздів. З Божою поміччю ми подолаємо усі труднощі та переможемо нашого спільного ворога.

З Новим роком! З Різдвом Христовим!

З повагою, **Олег ВІВСЯННИК**, директор Департаменту цивільного захисту та охорони здоров'я населення Рівненської ОДА

Glazur

навчальний центр

ХОЧЕТЕ ОСВОЇТИ
НОВУ ПРОФЕСІЮ
Вам до нас!

- КУРСИ МАНІКЮРУ, БАЗОВІ ТА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
- КУРСИ ПЕДИКЮРУ, ПОДОЛОГІЇ
- КУРСИ ПЕРМАНЕНТНОГО МАКІЯЖУ
 - ПЕРУКАРСЬКІ КУРСИ
 - КОСМЕТОЛОГІЧНІ КУРСИ
- КУРСИ МАСАЖУ, БАЗОВІ, ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ, РЕЛАКС МАСАЖ
 - КУРСИ БРОВИСТА
 - КУРСИ МЕХЕНДІ
- КУРСИ НАРОЩУВАННЯ ВІЙ
 - КУРС ВІЗАЖУ

ГРУПОВІ ТА ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ
ТІЛЬКИ ВИСОККВАЛІФІКОВАНІ ІНСТРУКТОРИ
ВИДАЧА СЕРТИФІКАТА



ІНФОРМАЦІЯ ЗА НОМЕРОМ
+38 097 62 39 707
ВУЛ. СТУДЕНТСЬКА, 14



СТУДІЯ КРАСИ

GLAZUR

*...команда професіоналів,
яка дбає про вашу красу*


НАДАЄМО ПОВНИЙ СПЕКТР
ПОСЛУГ КРАСИ:

- МАНІКЮР
- ПЕДИКЮР
- ПЕРМАНЕНТНИЙ МАКІЯЖ
- ОФОРМЛЕННЯ БРІВ
- ЛІКУВАЛЬНИЙ МАСАЖ
- АРОМА ДОТИК МАСАЖ
- КРЕОЛЬСЬКИЙ МАСАЖ
- МЕДОВИЙ МАСАЖ
- СТОУН МАСАЖ
- ЛІТОКОРЕКЦІЙНИЙ МАСАЖ
- BODY BLADE МАСАЖ
- ЛАМІНУВАННЯ БРІВ, ВІЙ
- НАРОЩУВАННЯ ВІЙ
- ШУГАРИНГ
- КОСМЕТОЛОГІЧНІ ПОСЛУГИ
- СТРИЖКИ
- ХІМІЧНА ЗАВИВКА ВОЛОССЯ
- МЕХЕНДІ



+38 097 623 97 07

СТУДІЯ КРАСИ GLAZUR
М. РІВНЕ, ВУЛ. ЧОРНОВОЛА, 18



**ПОВЕРТАТИ ДО
ПОВНОЦІННОГО ЖИТТЯ**
ТИХ, ХТО ВІДДАВ СВОЄ ЗДОРОВ'Я,
БОРОНЯЧИ УКРАЇНУ – НАШЕ ПОКЛИКАННЯ

*Керівник реабілітаційного центру
Ярина Брожек*



Інноваційний реабілітаційний центр для поранених військових RECOVERY відкрився у Рівному. Відтепер завдяки надсучасним технологіям мультидисциплінарна команда закладу зможе надавати якісну безплатну реабілітаційну допомогу для понад 1000 військовослужбовців щороку. Це вже восьмий центр, відкритий у рамках всеукраїнського проєкту RECOVERY, заснованого Віктором та Оленою Пінчуками. Потрапити на лікування сюди може кожен військовослужбовець за направленням ВЛК або направленням з військової частини.

Проєкт RECOVERY є прикладом успішного партнерства між приватним сектором і державою, коли благодійники створюють інноваційні центри реабілітації на базі державних медичних установ. Так, коштом проєкту у Рівному проведено ремонт 2-го та 3-го поверхів клініки, де розташоване реабілітаційне відділення, а кількість ліжок-місць у палатному відділенні збільшено з 23 до 50.

Увесь простір реабілітаційного центру облаштовано з урахуванням світових стандартів інклюзивності – просторі коридори із широкими дверними отворами та поручнями, санітарно-гігієнічні зони для маломобільних пацієнтів. Палати облаштовано багатфункціональними ліжками з електроприводом і відповідними меблями для комфортного перебування.





“Сучасний центр реабілітації в Рівному, оснащений передовим медичним обладнанням, об’єднує військових та команду лікарів у спільному прагненні до перемоги. Це місце, де віра й надія перетворюються на реальну можливість відновлення завдяки спільним зусиллям професійної команди. RECOVERY – це ексклюзивне середовище, де наші воїни отримають підтримку на шляху до активного, здорового життя”, – говорить Ярина БРОЖИК, керівник реабілітаційного центру та неврологічного відділення.

У лікувально-реабілітаційній зоні обладнано кабінет фізіотерапії та зали фізичної реабілітації, оснащені сучасним обладнанням із віртуальною реальністю, що забезпечує зворотний зв’язок із пацієнтом. Крім того, облаштовано кабінети ерготерапії, асистивних технологій, індивідуальних занять.

Перелік тренажерів і апаратів для реабілітації покриває весь спектр функціональних порушень пацієнтів, отриманих в тому числі внаслідок мінно-вибухових та вогнепальних поранень, і дає змогу відновлювати, зокрема, ходу, втрачені функції верхніх та нижніх кінцівок на високому технологічному рівні.

У рівненському центрі сучасні технології поєднуються з теплом та підтримкою нашої команди. Залежно від потреб кожного пораненого з ним працюють за індивідуальною програмою – лікарі фізичної реабілітаційної медицини, фізичні терапевти, ерготерапевти, психологи, терапевти мови й мовлення та інші спеціалісти.

“Уже понад 4 тисячі героїв пройшли реабілітацію в наших центрах. Я і моя дружина відчуваємо персональну відповідальність, для нас це дуже важливий проєкт. Ми розуміємо, що, на жаль, тих, хто потребує і потребуватиме реабілітації, набагато більше, ніж ліжок у наших центрах, тому не зупиняємося та розбудовуємо мережу далі”, – зазначає засновник проєкту RECOVERY Віктор ПІНЧУК.

“До реновації нашого центру ми вже пролікували понад 1000 військових за час війни. У партнерстві з фондом Віктора Пінчука наші можливості збільшилися вдвічі. Наша команда фахівців постійно вдосконалюється, щонайменше два рази на місяць відвідує тренінги, семінари, конференції. Ми запрошуємо на консультації провідних фахівців з усієї України, аби надати якісну медичну допомогу. Мій обов’язок – удосконалення команди, постійний розвиток центру. Наші воїни мають мати можливість отримати якісну медичну, реабілітаційну, психологічну допомогу тут, в Україні. Вдома”, – зауважила керівник ребцентру.

Ярина Брожик – керівник реабілітаційного центру та відділення неврології

+38 067 308 40 66

Адміністратор центру Сокіл Алла

+380 (68) 621 66 12



ФІТНЕС-ТРЕНЕР ОРЕСТ НАУМЧУК: “ЗМІНЮЮЧИ ТІЛО, ЗМІНЮЄШ МЕНТАЛЬНІСТЬ, І, В ЦІЛОМУ, ЗМІНЮЄТЬСЯ ВЕКТОР ЖИТТЯ”

Гарна фізична форма – це, перш за все, ваше рішення! Спочатку ви свідомо вирішуєте, як ви будете виглядати, а далі слідує алгоритм дій: контроль здоров'я, культура харчування, фізичні навантаження, утримання високого рівня мотивації, постійне особисте вдосконалення в духовному, розумовому та фізичному аспектах.

Гарна фізична форма та хороше здоров'я свідчать про самоповагу та дисципліну, уміння контролювати себе, силу волі, здатність досягати цілей. Навіть здатність аналізувати та мислити. Ваш вигляд є важливим фактором успіху у всіх сферах, оскільки значну частку інформації вербально та невербально люди сприймають очима. Покоління Z – народжені з 2000 – взагалі орієнтовані на етичне та візуальне споживання, і завоювати їх авторитет та довіру важко, якщо твій фізичний стан бажає кращого.

Важливо усвідомити, що стан вашого тіла – це виключно ваша відповідальність, а не дія якоїсь потойбічної сили “не поталанило з генетикою”, “широка кістка”, “запізно”, “зарано в моєму віці” і найпопулярніше “немає часу”.

Культура харчування – це свідомий аналіз взаємозв'язку між тим, що ми їмо, та здоров'ям. “Ми те, що ми отримуємо з їжею” – фраза стара як світ, проте це істина. Їжа – це не лише джерело енергії та поживних речовин, а й “ліки” чи “отрута”.

Без правильного, прорахованого харчування неможливо отримати бажану фізичну форму. Від харчування залежать не лише вага, а й захисні системи організму та обмін речовин. У кожного ці показники індивідуальні, й для того, щоб підібрати харчування, потрібне фахове дослідження систем організму.

Я завжди працюю в тандемі з лікарем, тому що розумію, наскільки ці процеси важливі та глибокі, і безвідповідально було б розписувати дієту з “корисних продуктів” без урахування індивідуальних особливостей організму. Як правило, просто загальних та біохімічних аналізів крові недостатньо, щоб зрозуміти, який тип імунної системи та обміну речовин, гормонів має клієнт. Дослідження функцій організму, стану здоров'я, впливу на організм тих чи інших харчових інгредієнтів завжди залишаю в компетенції лікаря. І лише після того, як отримую від лікаря-напарника повну картину стану здоров'я з урахуванням переносимості тих чи інших продуктів, розраховую дієту відповідно до спланованих фізичних навантажень та енергозатрат.

Фізичні вправи розраховую з урахуванням індивідуальних особливостей організму та цілей клієнта. Універсальної формули не існує, для кожного свій баланс кардіо та силових навантажень у поєднанні з динамічними та статичними розтягненнями.

Утримання високого рівня мотивації особливо важливе для досягнення довгострокових цілей та підтримання результату. Важливим фактором, що виявляє різницю між вашим успіхом і невдачею, є коло спілкування.

Оточіть себе однодумцями, людьми з такими ж цілями, як у вас, знайдіть того, хто вже досяг результату, та спілкуйтесь, консультуйтеся з ними, знайдіть професійного тренера, який вміє



мотивувати, будьте серед позитивних людей – це дозволить підтримувати рівень оптимізму та впевненості в собі. Ваше коло спілкування цілком підвладне вашому контролю. Візуалізація кінцевого результату, розуміння можливостей, які ти отримуєш, досягнувши цілі, є найсильнішою мотивацією.

Потрібно розуміти, що попереду будуть невдачі, знесилення, сумніви та суперечності, будуть ті, хто критикуватиме вас, але важливо пам'ятати, що ви твердо і свідомо прийняли рішення, а всі перепони та невдачі – це невіддільна, проте корисна частина на шляху до вершини.

У міру того, як ви будете прогресувати, будуть зростати й успіхи та досягнення інших поставлених вами цілей. Ви відчуєте в собі силу та здатність досягати того, що хочете, з'явиться наполегливість і небажання здаватись, зросте самооцінка.

Фітнес-тренер Орест Наумчук

+38 098 077 19 44

Лікар Ярина Брожек

+38 067 308 40 66



ЯКЩО У ТЕБЕ Є ВОРОГИ – ЦЕ ДОБРЕ. ЗНАЧИТЬ, У СВОЄМУ ЖИТТІ ТИ ЩОСЬ КОЛИСЬ ВІДСТОЮВАВ!

Андрій Боровик

Про резонансні справи року, що минає, зміни у юридичній галузі та особливості роботи з клієнтами говоримо з кандидатом юридичних наук, професором, академіком, віцепрезидентом Науково-дослідного інституту публічного права Андрієм БОРОВИКОМ, який за версією журналу "РІВНЯНИ" отримав цьогоріч звання "Юрист року".

- ЦЕ ДРУГИЙ РІК ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ, ЯКИМ ВІН СТАВ ДЛЯ ЮРИДИЧНОЇ ГАЛУЗІ?

- Думаю, під час війни працювати важко не лише юристам. Юридичний фронт – ніщо з фронтом на передовій, в окопах, де кожен крок, кожен постріл може коштувати тобі життя. І все ж кожного дня юристи отримують нові виклики, з якими не стикались раніше. Однак, як ніхто не виготовить замок без ключа, так і життя не дасть проблему без можливості її вирішення. Турбує часта зміна законодавства. Причому наші законодавці іноді приймають такі речі, які не те що суперечать Конституції, а навіть здоровому глузду. Колись давно відомий філософ Платон сказав: "Рішення повинно прийматись на основі знань, а не більшістю голосів". Хочеться навести приклад з історії. Стародавні греки Залевк і Харонд написали перші закони для міст Італії та подбали, щоб вони змінювались не надто часто. Хто хотів внести поправку, мав прийти на народні збори із петлею на шиї, і якщо поправку не приймали – тут же на місці повіситись. За триста років до законів було внесено лише два покращення.

- ЧИ ЗБІЛЬШИЛАСЯ КІЛЬКІСТЬ СПРАВ ТА КОНСУЛЬТАЦІЙ, З ЯКИМИ ЗВЕРТАЮТЬСЯ САМЕ ВІЙСЬКОВІ?

- Так, значно збільшилась. Здебільшого це пов'язано з проведенням державою виплат, отримання військовими премій за участь у бойових



діях, отримання виплат після поранення тощо. Зокрема, поширеними є випадки, коли після важких поранень перестают платити зарплату та виводять військових поза штат. Також набули поширення випадки, коли після смерті наших захисників родичі не можуть отримати гарантовану державою компенсацію. Так, якщо смерть відбулась внаслідок підризу на міні чи внаслідок осколкового поранення, прильоту ракети, щодо особи, яка загинула, вносяться відомості до ЄРДР за ст.414 КК України (порушення правил поводження зі зброєю, а також із речовинами та предметами, що становлять підвищену небезпеку для оточення) і не проводять виплату, мотивуючи, що смерть відбулась внаслідок власної необережності. Ми розробили алгоритм, як розрубати цей "Гордіїв вузол". Це, звичайно, непростий і тривалий процес, але перші результати уже є. Бувають також випадки, коли доводиться захищати військових у кримінальних провадженнях.

- ЗНАЮ, ЩО ВИ ПРАЦЮЄТЕ В КОМАНДІ З ПАРТНЕРАМИ. РОЗКАЖІТЬ, ЯК ВДАЄТЬСЯ ПІДТРИМУВАТИ ГАРНУ ПРОФЕСІЙНУ ВЗАЄМОДІЮ ВПРОВОДЖЕННЯ РОКІВ?

- Дійсно, у нашій команді багато професіоналів, іноді ми залучаємо адвокатів, так би мовити, "зі сторони", однак стратегію захисту та алгоритм дій визначаємо ми, адже ми відповідаємо перед клієнтом за результат роботи. Хочеться сказати, що за час роботи юридичної фірми "Боровик, Попик та партнери" жодного разу непорозуміння чи суперечок не виникало. З часом навчилися не звертати увагу на образи та похвалу, адже образити можуть від заздросців, а похвалити від жалю.

- ВАШІ ТОПОВІ СПРАВИ РОКУ, ЩО МИНАЄ. НАЗВІТЬ КІЛЬКА.

- Одразу чомусь спало на думку кримінальне провадження, де працівника спецпідрозділу звинуватили в умисному вбивстві, і це майже без жодного доказу. У справі був значний резонанс. Чого тільки не розповідали журналісти. Принаймні я чув мінімум чотири різні версії з медіа. Людина провела під вартою понад два роки. Ми проаналізували матеріали провадження, встановили та викликали до суду додаткових свідків, визнано матеріали експертизи, яка була в матеріалах провадження очевидно недопустимим доказом, і як наслідок – виправдальний вирок.

Ще одне резонансне провадження, яке облетіло всі медіа на початку війни – замах на вбивство двох осіб у Хмельницькій області. А що ж було насправді... Людина у перші дні по-

вномасштабного вторгнення пішла до військкомату, отримала зброю і несла службу на одному із блокпостів Хмельницької області. Одного дня, повернувшись додому, він почув, як до його сусідів прийшли нетверезі молодики та щось вимагали. Людина викликала поліцію, і поліція забрала хуліганів, однак через годину вони повернулись з підкріпленням. І тоді людина, щоб припинити їхні хуліганські дії, використала автомат, здійснила два постріли, поранивши хуліганів у ногу та сідницю. Ну який тут замах на умисне вбивство? А підозрюваного протримали під вартою майже півтора року. Під час воєнного стану йому потрібно було б дати медаль... Суд, вислухавши наші доводи, також прийняв законне рішення і перекваліфікував дії підсудного з замаху на умисне вбивство на середньої тяжкості тілесні ушкодження. А цієї події взагалі могло не статися, якби працівники поліції належно виконали свої обов'язки й затримали правопорушників, перебувши на виклик, а не відпустили відразу після затримання.

- ЯКІ, НА ВАШУ ДУМКУ, РИСИ ЮРИСТІВ ДОПОМАГАЮТЬ ЇМ ЗАЛИШАТИСЯ ТОПОВИМИ НА РИНКУ, КОЛИ КОНКУРЕНЦІЯ ЗРОСТАЄ ЩОРОКУ?

- Беззаперечно, це професіоналізм, порядність та чесність. Іноді – професійна наполегливість. Адже чим світлішим та м'якшим ви будете, тим приємніше буде витерти об вас ноги.

- ГОВОРЯТЬ, ЩО КЛІЄНТ ЗАВЖДИ ПРАВИЙ. З ВАШОЇ ПРАКТИКИ, ЦЯ ТЕЗА ЗАВЖДИ ПРАЦЮЄ?

- Ми ж говоримо не про ринок, а про юриспруденцію. Тому, звичайно, ні. Я завжди повторюю, що юристу важко говорити не з юристом. Іноді люди дивляться на закон ніби в рожевих окулярах і трактують його по-своєму. Ти починаєш заперечувати, показувати судову практику і врешті-решт переконуєш, що клієнт не правий, а він

приймає твою позицію. Нещодавно один з таких клієнтів сказав, що свій характер ми вистроїли з каміння, яке в нас кидали.

- ЧОГО НІКОЛИ, ЗА ЖОДНИХ ОБСТАВИН НЕ МОЖЕ ДОЗВОЛИТИ СОБІ ЮРИСТ СТОСОВНО КЛІЄНТА?

- Ніколи не можна обманювати та давати надії, які не здійсняться. Завжди потрібно реально розповідати про можливі варіанти розвитку подій, навіть якщо це не подобається клієнту. Це перш за все ваша репутація. Нерідко до нас приходять клієнти й ми вступаємо у справи уже на стадії апеляції чи касації. А щодо репутації, то завжди потрібно пам'ятати слова Сократа: "Висота гори, на яку ти піднявся, вимірюється глибиною ями, з якої ти вибрався".

- ОКРІМ ЮРИДИЧНОЇ ПРАКТИКИ, ВИ ЗНАНИЙ НАУКОВЕЦЬ. ЦЬОГОРІЧ ВИ ЗМІНИЛИ МІСЦЕ РОБОТИ. ЧОМУ ТАК СКЛАЛОСЯ І ЯК ВАМ У НОВОМУ СТАТУСІ?

- Дійсно, цього року я змінив посаду проректора з наукової роботи Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука на посаду віцепрезидента з наукової роботи Науково-дослідного інституту публічного права. Однак, про попереднє місце роботи у мене залишилися лише хороші враження. Дуже почастило студентам МЕНУ, які відвідували лекції професорів Анатолія Дем'янчука, Йосипа Джуна, Ольги Красовської, Таміли Грубої, Любові Крупної, Олени Яницької, Ігоря Риженка, які є справжніми професіоналами своєї справи, поєднують лекційний матеріал з практичними прикладами. Однак, як колись сказав Бернард Шоу: "Ніколи не пізно піти з натовпу, рухаючись до своєї цілі". Мої друзі запропонували мені посаду у столиці, і я погодився. Наразі я дуже задоволений роботою з новим колективом.

Якби мені ніколи не треба було б працювати, то я... прожив би нецікаве життя.

Наймудріша порада – це... "Якщо ти будеш сам рубати дрова, то вони зігріють тебе двічі".

Найважче у дружбі – це... бути нарівні з тими, хто нижче тебе.

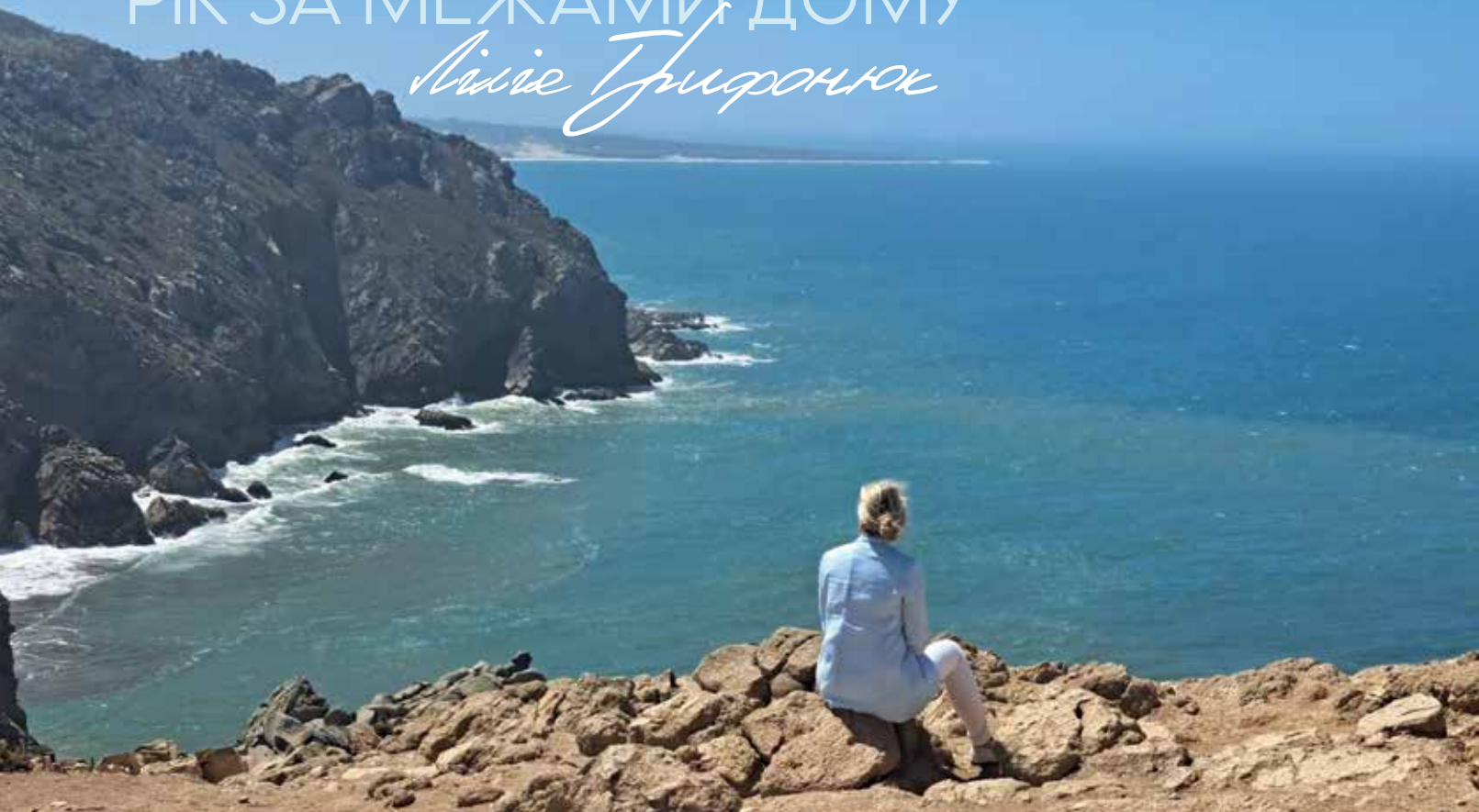
У своїй роботі я ніколи... не шукаю винних там, де потрібно визнати свої помилки.

Секрет ефективності у тому, щоб перестати виправдовуватись! Змучився – лягай раніше спати. Не у формі – тренуйся. Немає грошей – працюй більше. Не вистачає знань – більше читай.

З ГЕОГРАФІЧНОГО ЦЕНТРУ ЄВРОПИ НА КРАЙ КОНТИНЕНТУ:

РІК ЗА МЕЖАМИ ДОМУ

Ліліє Трифонюк



Вона точно знає, що життя може змінюватися в один момент, але якщо ти професіонал своєї справи, то повинен використовувати усі шанси для вдосконалення та розвитку. Про те, як наважилася поїхати на стажування до Португалії, як вдалося отримати грант і який він, рік за межами дому – ексклюзивно для журналу “РІВНЯНИ” в інтерв’ю з лікарем-урологом Рівненської обласної клінічної лікарні та Рівненського протипухлинного центру, президентом ГО “Всеукраїнська організація реконструктивної урогінекології”, лікарем вищої категорії, експертом управління охорони здоров’я Рівненської ОДА зі спеціальності “Урологія” Лілією ТРИФОНЮК.

– 2022 ТА Й ТЕПЕР 2023 РОКИ Є НАДЗВИЧАЙНО СКЛАДНИМИ ДЛЯ НАШОЇ КРАЇНИ... ЯК У ТАКИЙ ВОЄННИЙ ЧАС ВДАЛОСЬ ОТРИМАТИ ТАКИЙ УНІКАЛЬНИЙ ТА ВАГОМИЙ ГРАНТ? З ОФІЦІЙНИХ ДЖЕРЕЛ ЗНАЄМО, ЩО ЦЕ ВПЕРШЕ УКРАЇНСЬКИЙ ЛІКАР ЙОГО ОТРИМАВ. ЯК ВСЕ-ТАКИ НАВАЖИЛИСЬ ПОЇХАТИ В ЦЕЙ ЧАС НА СТАЖУВАННЯ ДО ПОРТУГАЛІЇ, АДЖЕ У ВАС ТУТ РОДИНА, УЛЮБЛЕНА РОБОТА?

– Мрія працювати пліч-о-пліч з професіоналами була у мене завжди. Просто обставини склалися так, що продовж цих двох років і ще тривалий час вони не зможуть приїхати до нас. Чи була думка їхати так надовго? Безперечно, ні. Завжди були буденні справи та завжди було не часі й не було можливості. Крім того, для того, щоб бути хірургом за кордоном, асистувати при операціях (навіть на короткий час), потрібна завжди медична ліцензія тієї країни, без неї можна було лише спосте-

рігати (так звана опція “no touch”). А для того, щоб отримати навіть тимчасову медичну ліцензію, необхідно іноді декілька років та чимало екзаменів. Чому саме у 2023? Коли вдалось пройти цей конкурсний відбір, отримати грант, то виявилось, що це не лише я, просто лікар-уролог, його отримала, а це й імідж країни за кордоном. Перенести в часовому проміжку стажування було неможливо. Як казав мій друг-спортсмен перед моїм відїздом, що в медицині, як і в спорті та армії, календар твого життя спочатку формується з робочих моментів, а лише тоді нанижуються родинні свята, особисті вибори. Бо ж не ти формуєш дату змагань чи зборів залежно від дня народження мами та просто важливих тобі подій. Так і я не обирала час, він обрав мене...

– ПОВОРОМО СПОЧАТКУ ПРО СЕРЙОЗНІ, ПРОФЕСІЙНІ РЕЧІ: ХТО НАДАЄ ГРАНТ, ЯКИМ ЧИНОМ ТА ЯКА МЕТА?

– Якщо коротко, то Європейська Асоціація Урологів (#EAU EAU) налічує понад 20 000 урологів-спеціалістів і є провідним авторитетом у Європі з урології. Групи її експертів формують детальні рекомендації щодо діагностики та лікування урологічних хвороб, які є основними путівниками, а в багатьох країнах і основою основ, якої потрібно суворо дотримуватись в щоденній практиці. Крім того, ця Асоціація є основним екзаменатором, що видає титул спеціаліста-уролога. У більшості європейських країн цей титул необхідний для практичної діяльності чи взагалі є основним екзаменом для отримання ліцензії лікаря-уролога. Основним кредо EAU є «об’єднання заради надання найкращої допомоги урологічним пацієнтам». А для цього спільне знання – це примножене знання.



Тому і ЄАУ має не лише контролюючі, але й підтримуючі програми. Однією з них і є Європейська урологічна стипендіальна програма (EUSP). Декілька переможців якої можуть отримати короточасне відвідування сучасного європейського госпіталю, тримісячне стажування спостерігача чи клінічний візит та річне стажування. Ця Організація дбає, щоб лікар під час цього отримав можливість отримати максимум нових знань та стати кращим у своїх практичних та наукових навичках. І при цьому підтримує цього лікаря також фінансово, щоб він міг присвятити весь час лише тому місцю, куди приїхав, а не шукати підробітку весь час.

- ЧИ Є ЦЯ СУМА СТАБІЛЬНОЮ?

- Ні, вона залежить від часу, на який отримано цей грант, та країни, в якій буде стажування, скільки реально робочого часу це займатиме.

- ЯКЩО НЕ СЕКРЕТ, ТО ПРО ЯКІ ПРИБЛИЗНІ СУМИ ЙДЕ МОВА?

- Звісно, не секрет, інформація є відкритою, доступною. Скоріше, цим варто пишатись, ніж приховувати. Наприклад, у моїй кваліфікації 2022 року отримано лише десяток стипендій, але всі були різними та на різний час. Якщо про фінансовий аспект, то, наприклад, уролог з наших європейських сусідів отримав 5000 євро на три місяці перебування в Німеччині, інший зі Скандинавії 2000 у на місяць, Україна ж отримала максимум цього гранту – 30 000 € на 12 місяців перебування. Це не означає, що ти ніби їдеш на "заробітки" на рік – ні. Але це та сума, яка дає тобі можливість повністю перекрити всі витрати на перебування: офіційну оренду житла, страхування, витрати на проїзд та побутові витрати. Звісно ж, ти звітуєшся про витрати у спеціальному фінансовому звіті. А твоїм завданням є лише щоденна практика та добра наукова робота у кращих з кращих європейських спеціалістів без обтяження пошуків засобів для перебування.

- ЦЕ ДІЙСНО КЛАСНА МОЖЛИВІСТЬ, АЛЕ ЧИ БУДЬ-ЯКИЙ ЛІКАР МОЖЕ ОТРИМАТИ ТАКИЙ ГРАНТ?

- Так, будь-який уролог, що є членом ЄАУ. Однак відбір та кваліфікація також є дуже конкурентними. І конкурсний відбір має декілька етапів. Часто існують нарікання, що хтось народився не в тій країні чи отримав не ту освіту, чи хтось щось не так навчив, чи хтось зобов'язаний був дати якісь знання. Однак на моєму прикладі це ще раз підтвердження, що якщо ти хочеш бути добрим у своїй професії, ти вчишся й докладаєш чимало зусиль сам. Так, можливо, європейський паспорт та освіта в одразу рейтингових університетах й дає на початку менш складний шлях у професії, але у всіх він завжди складний й часто тернистий. Тому це лише відмовки, щоб не докласти зусиль. Європейська Асоціація відібрала претендентів не за державною чи статевою приналежністю, а лише за фаховими здобутками. Лише потім, коли ти отримуєш грант, ти не лише самостійний лікар, але й обличчя й представник своєї країни. По тобі опосередковано складається думка про рівень кваліфікації в країні. Тому я неймовірно пишаюсь, що Україна також змогла здобути цей грант та була можливістю працю-

вати пліч-о-пліч з найкращими спеціалістами. Крім того, мені вдалось отримати медичну ліцензію (на основі українських документів та підтверджених практичних навичок) тут та мати тимчасову лікарську ліцензію Португалії офіційно.

- ЧОМУ САМЕ ЗАРАЗ ЦЕЙ ГРАНТ ТАКИЙ ВАЖЛИВИЙ І ЧОМУ ТАК ДАЛЕКО, ЧОМУ САМЕ ПОРТУГАЛІЯ?

- Європейські урологи, тобто лікарі, що мають титул Європейського Уролога, є дуже високоспеціалізованими й дуже конкурентними. Вони мають постійні можливості вдосконалюватися. Щоб досягти їхнього рівня, вчитись та працювати з ними, потрібно докласти чимало зусиль та часу. Ніхто не сподівався, що 2022 так кардинально нас змінить. Моя заявка на стажування розглядалась саме минулого року. І коли все-таки вдалось отримати цей грант, не приховую, що були сумніви, чи доречно саме в такий час їхати, коли кожен потрібен країні та професії. Однак, можливості перенести грант в часі не було. І так, основним аргументом ЄАУ було, що я буду більш корисною та зможу зробити більше, будучи за кордоном. Безмежна вдячність їм та кожному з іноземних колег, що прийняли та врятували чимало українських пацієнтів впродовж цього року. І часто, на особистих контактах, вони робили навіть неможливе у свій особистий час та власний кошт. А щодо того, чому далеко – мабуть, тому, що в Португалії одна з найбільш відомих шкіл реконструктивної урології. Крім того, тут тепло та сонячно майже цілий рік. (Посміхається, - авт.) А засніжені зими та холодні осені є й у нас, тому й не Скандинавія чи Британія. Крім того, одним з моїх наставників був попередній Президент Світового Товариства Реконструктивної Урології.

- ВИ ВЖЕ РЕАЛЬНО МОЖЕТЕ ОЦІНИТИ СИТУАЦІЮ – СКЛАДНО В ЧУЖОМУ КРАЇ?

- Нелегко спочатку – це точно. Перші кілька місяців я намагалась поринути максимально в роботу, а в позагоспітальний час займалась організацією та консультацією тих, хто потребував медичної допомоги чи повноцінного лікування за кордоном. Навіть не допускала думки, що може бути вільний час для дозвілля. Але врешті-решт, стало зрозумілим, що





життя також повинно бути повноцінним, і Португалія для мене відкрилась не лише високим професійним рівнем, але й неймовірною природою та традиціями. Я навіть не сподівалась, що потраплю в такий неймовірний дружній та теплий колектив відділення, можливо, й саме завдяки їм Лісабон став моїм справжнім другим домом на весь рік. Це промайнуло як мить. Допомога прийшла звідти, де найменше очікувалось.

- ТОБТО, ПРАКТИЧНО ВЕСЬ ЧАС ЗАЙМАЛА ЛИШЕ МЕДИЧНА РОБОТА?

- Не лише. Під час перебування за кордоном була можливість, а потім і обов'язок (бо українські чоловіки-лікарі повинні в цей час бути в країні) бути на конференціях та конгресах. Попри складну ситуацію всередині країни, роботи та доповіді українських спеціалістів повинні бути представлені. Крім того, на Світовому урологічному конгресі (SIU23) Україна вперше була у програмі як організатор урогінекологічного курсу та повноцінний учасник. Сподіваюсь, пройшло все дуже достойно.

- БАГАТО ХТО З ТИХ, ХТО ПОЇХАВ ЗА КОРДОН, КАЖЕ, ЩО В НОВІЙ КРАЇНІ ВСЕ ІНШЕ І ЗНАЧНО СКЛАДНІШЕ, ТИ НЕ МОЖЕШ РОЗВИВАТИСЯ У ПРОФЕСІЇ, МАЄШ ЧИМАЛО ПЕРЕШКОД?

- "Дорогу здолає тільки той, хто йде", і при цьому зовсім неважливо, наскільки великі кроки ви робите. Той, що йде вперед, а не топчеться та критикує, не ниє, не вносить емоціями, провокаціями й амбіціями розкол в нову чи іншу дорогу. Моє життєве бачення з відомого прислів'я, що "потрібно завжди на один раз більше піднятися після спотикання".

- ТОБТО, ПОПРИ ТЕ, ЩО НЕ ВДОМА, 2023-Й БУВ ТАК САМО ПРОФЕСІЙНО НАСИЧЕНИМ? ЧИМ ЗАПАМ'ЯТВСЯ?

- Не тільки професійно. Адже він пройшов у неймовірній частині світу. (Посміхається - авт.) Чим запам'ятався? Мабуть, ще й неймовірними позаробочими моментами. Як тепер, як житель (хоч і тимчасовий) Португалії, делікатно запропоную вам перейти на неробочі теми. Адже основне кредо португальців - робота лише додаток до життя, і не може бути його основним завданням. Португальці, які ніхто поки зі мною пізнаних народів, так вміло вміє просто відпочивати та намагатись не "напружуватись по життю". Це найменш сварлива та найбільш толерантна нація у світі.

- ЗРОЗУМІЛО, ЩО ВРАЗИЛО БАГАТО ЧОГО, АЛЕ РОЗКАЖІТЬ ПРО ОСОБЛИВЕ МІСЦЕ, ДЕ БУЛО КОМФОРТНО?

- Мадейра. Асоціюється у більшості туристів саме з вином мадера, квітами, океаном та футболу та Кріштіану Роналду. І все ж таки, вино на першому місці, з ним пов'язана вся історія острова. Особливий клімат і вулканічний ґрунт острова призвели до того, що виноробство є однією з основних сфер діяльності на острові. Є легенда про те, що корабель із вином з острова Мадейра вирушив до покупця через океан, але

через шторм надовго застряг біля екватора. "Бочки з вином бовталися в трюмі, нагрівалися та охолоджувалися, а потім повернулися на острів. Продавець вина у зневірі від повернення партії зіпсованого вина міг утопитися в цьому вині, але ризикнув спробувати його наостанок. І... з'ясувалося, що від нагріву вино стало кращим та цікавішим! Так народився спосіб приготування вина острова Мадейра. Легенда про вино могла б бути історією про провальний бізнес-проект. Але, що тішить, стала підтвердженням факту відносності всього, що відбувається, та вміння шукати плюси у будь-якій ситуації. Загалом, наше вино наповнене не лише соками землі та сонцем острова, а ще й позитивом!". На релаксі тут ти у всьому, крім самого прильоту в аеропорт.





- А ЩО НЕ ТАК З ЇХ АЕРОПОРТОМ?

- Міжнародний аеропорт Мадейри входить до десятки найнебезпечніших аеропортів світу. Рельєф острова настільки складний, що, здавалося б, побудувати аеропорт тут неможливо. Але є один трюк, який дозволяє все-таки прибути на острів літаком. Перед заходом на посадку літак направляють спочатку на гори, а практично в останній момент різко змінюють напрямку польоту і заходять на злітно-посадкову смугу, яка одна з найкоротших у світі й посадка можлива тільки в одному напрямку. Для безпеки додатково добудували кількисот метрів злітної смуги на колонах прямо в океані. Однак іноді сильні вітри не дозволяють посадити літак, його просто здуває. Не можу сказати, що це дуже холоднокровне та спокійне відчуття, коли літак майже приземлився, і знову злітає, і знову в океан, і знову заходить знову на посадку. Наші пілоти-молодчинки посадили літак з третього разу у вітряну погоду. Тепер я точно розумію значення вислову "м'якої посадки".



- ПЛЯЖІ, ВИНО ДОБРА ЇЖА... ТАКА ПОРТУГАЛІЯ ВІДОМА СВІТУ. АЛЕ ЦЕ Ж НЕ ВСЕ?

- У цій фразі ще ключовим повинно бути "футбол". У Португалії усі люблять футбол. Це як релігія. Якщо ти не любиш футбол, то ти щонайменше дивний. Якщо ти дівчина і не любиш футбол, то тобі можна пробачити, але за умови, що ти божеволієш від Кріштіану Рональду. Тут у школі всі грають у футбол - і хлопчики, і дівчатка. Коли Португалія грала з Україною у вересні, кожен знайомий та колега вважав своїм обов'язком запитати, чи я дивилася гру. Коли дізнаються, що не повністю, впадають у шоківий стан і кажуть, що я обов'язково повинна переглянути в інтернеті, але це, звісно, вже буде не те. Футбольні команди є у кожному місті, у кожному селі, у кожній школі.

- ЗРОЗУМІЛО, ЩО ПРО ВСІ ОСОБЛИВІ МОМЕНТИ ТА ВИЗНАЧНІ МІСЦЯ МОЖНА БАГАТО ГОВОРИТИ. ПРО НИХ НАШІ ЧИТАЧІ ЗМОЖУТЬ ДІЗНАТИСЯ НА САЙТІ У ВАШОМУ РОЗГОРНУТОМУ ІНТЕРВ'Ю. А ЗАРАЗ НА ЗАВЕРШЕННЯ РОЗКАЖІТЬ, ЯКИЙ ВАШ СЕКРЕТ УСПІХУ І ЩО ПОБАЖАЄТЕ НАШИМ ЧИТАЧАМ?

- У будь-якому успіху є не тільки технологія його досягнення, але й власна праця. І як кажуть у Португалії: "Que o seu trabalho seja sempre bem sucedido e confortável, e a vida seja feliz e pacífica." - "Нехай ваша робота завжди буде успішною і комфортною, а життя - щасливим (а тепер ще додають) і мирним!"



ДЛЯ КРАСИ ТА ЩАСТЯ: ЯК ЗАЛИШАТИСЯ КРАСИВОЮ БЕЗ ОПЕРАЦІЙ ТА БОТОКСУ?



Жінка створена красиво і всередині, і зовні. І якщо над внутрішньою красою можна працювати самостійно, то із зовнішньою варто допомогти організму. Зробити це краще, довірившись справжньому професіоналу. Саме із такою людиною хочемо вас познайомити, якщо, звісно, ви ще не знайомі. Отож, наша сьогоднішня співрозмовниця – Божена, косметолог-естетист з медичною освітою.

– ПАНІ БОЖЕНО, ВЖЕ ШІСТЬ РОКІВ ВИ РОБИТЕ ЖІНОК КРАСИВИМИ. РОЗКАЖІТЬ БІЛЬШЕ ПРО ТУ МАГІЮ, ЯКОЮ ВОЛОДІТЕ.

– Не впевнена, що це магія. Хоча, якщо зважати, що я творю її своїми руками, й роблю це з любов'ю до справи, до своїх клієток, то, можливо, і магія. Бо ж мої клієнтки стають не лише красивими, а й щасливими.

Вся справа у скульптурному ліфтингу обличчя. Це безопераційна підтяжка, в якій використовується 7 технік масажу. Завдяки їм м'язи опрацьовуються і підтягуються; покращується кровообіг; надходить більше поживних речовин; відновлюється овал обличчя; зникає набряклість і почервоніння; вироблення колагену й еластину шкіри збільшується вдвічі.

Скульптурний масаж обличчя має чимало переваг. По-перше, це безопераційний метод ліфтингу. Не втомлююсь на цьому наголошувати, аби клієнтки були спокійні. По-друге, скульптурний масаж бореться з цілим комплексом проблем, які можуть виникати при старінні обличчя, а саме запобігає старінню шкіри обличчя. Адже організм може звикати до ін'єкцій чи сильних засобів, якщо їх застосовувати при перших ознаках старіння. Оскільки цей вид ліфтингу не має побічних ефектів, його можна робити з 18 років.

– ЯКИМ БУВ ВАШ 2023 РІК – ЧИ ВІДЧУЛИ ЗМІНИ У РОБОТІ, ЧИ ВДАЛОСЬ РОЗШИРИТИ ПЕРЕЛІК ПОСЛУГ АБО ЗБІЛЬШИТИ КІЛЬКІСТЬ КЛІЄНТІВ? ЯК АДАПТУВАЛИСЯ ДО СУЧАСНИХ УМОВ?

– У цьому році ми розпочали більше адаптуватися до тих умов та змін у нашому житті, які прийшли у 2022 році. Попри тривоги, як у душі, так і в країні, наші жінки не забувають про себе, про свій зовнішній вигляд. Намагаються приділити увагу собі й виглядати – попри все – красиво та свіжо.

Кожного року я ставлю собі певні цілі, відвідую семінари та підвищую кваліфікацію, завдяки яким удосконалюю себе та свою справу. Тож саме у 2023 році я придбала апарат, завдяки якому можна підтягувати в'ялу, розтягнуту шкіру НЕ хірургічним методом. Цей метод набагато простіший, швидший у реабілітації, фінансово дешев-

ший та безболісніший. Все це про безопераційну блефаропластику.

Підтяжка живота після пологів, розтягнута шкіра рук, шкіра після схуднення, шліфування шкіри пост Акне, зменшення шрамів та рубців – усе це про процедуру. Я прагну до розширення спектра послуг, і мені це вдається!

– ЩО ВВАЖАЄТЕ ГОЛОВНИМ ДОСЯГНЕННЯМ ЗА ЦЕЙ РІК? ЧИМ НАЙБІЛЬШЕ ПИШАЄТЕСЯ?

– Надзвичайно важливо, що цього року я не зменшила кількість своїх прекрасних клієнтів, а навпаки збільшила. А ще змогла розширити свої знання та почала практику викладання у своїй сфері. Адже вважаю, що цим потрібно ділитися.

Пишаюсь тим, що почала викладати авторські масажі, а саме скульптурний ліфтинг. Думаю, що потрібно поширювати свій досвід та знання. Адже вони допоможуть здобути нових спеціалістів у галузі краси. Наразі я вже випустила чотири нових спеціалісти, які тепер працюють в Обухові, Польщі, Рівному та Острозі.



- КОЖЕН СПЕЦІАЛІСТ У СВОЇЙ СПРАВІ МАЄ СВОЇ ПРОФЕСІЙНІ ТАЄМНИЦІ. ЯКІ ГОЛОВНІ ПРИНЦИПИ, КОТРИМИ КЕРУЄТЕСЯ У РОБОТІ ВИ? ЩО ДЛЯ ВАС НАЙВАЖЛИВІШЕ?

- Головний принцип, яким керується косметолог-естет, ґрунтується на індивідуальному підході до кожного клієнта. Тільки так можна підібрати максимально результативний курс масажу обличчя. Також не можна забувати й про інші важливі складові: правильний профілактичний догляд за шкірою, глибоке очищення та оновлення шкіри, зволоження і тонізація, поліпшення кольору шкіри, усунення пігментних плям нетравматичним способом.

- ЯКІ ТЕНДЕНЦІЇ НИНИ В ДОГЛЯДІ? ЩО ПОРАДИТЕ ВАШИМ КЛІЄНКАМ?

- Догляд за шкірою – це галузь, що швидко розвивається. Тут постійно оновлюються дослідження, відкриваються нові технології. Тому йти в ногу з кожною новою хвилиною розробок може бути досить складно. Але завжди говорю своїм клієнкам: якщо ви хочете вивести догляд за шкірою на новий рівень, важливо бути в курсі останніх тенденцій у сфері догляду за шкірою та їх значення.

Тому завжди потрібно пам'ятати про головне:

1. Сон.
2. Спорт.
3. Питний режим.
4. Збалансований раціон.
5. Колагенові та біодобавки (адже ми маємо дефіцит).
6. Домашні вправи для обличчя (з допомогою гуАШа, роликів, баночок).
7. Засоби захисту шкіри від сонця.
8. Натуральний та екологічний догляд за шкірою.

Варто пам'ятати, що естетика обличчя – рушійна сила в еволюції людини. А всі тонкощі омолодження обличчя в масажі, й саме в скульптурному ліфтингу!

- ЯКІ ПЛАНИ НА РІК ПРИЙДЕШНІЙ? ЯКІ ЦІЛІ СТАВИТЕ ПЕРЕД СОБОЮ?

- Плани на майбутнє – грандіозні. Нові навчання, купівля апаратів. Також хочу розширити свій кабінет та збільшити колектив, а саме взяти помічницю. І головне – розвиватися, працювати та допомагати більшій кількості людей бути красивими. Я дуже рада працювати із новими клієнтами! Це дає мені шалену мотивацію! Усі, хто прагне до змін та молодшої шкіри, я чекаю на вас!



м. Рівне,
вул. Міцкевича, 32,
кабінет 218

СКУЛЬПТУРНИЙ ЛІФТИНГ ОБЛИЧЧЯ

Методика боротьби з віковими змінами й поліпшення якості шкіри. Це схоже на скульптурне "ліплення" обличчя, в результаті якого коригуються проблемні зони, підтягується контур обличчя, розгладжуються зморшки, шкіра стає пружною.

Скульптурний масаж впливає не тільки на шкіру, але і на підшкірно-жировий шар, і м'язи. Активізується кровообіг, нормалізується лімфатичний відтік.

Рух і натискання сильніші, ніж у класичному масажі, тож у результаті отримуємо тонізуючий ефект. Стимулюємо слабкі м'язи й розслабляємо затиснуті. Додатково опрацьовується зона декольте, шийно-комірцева зона, спина, лопатки, грудна частина і шия.

При яких проблемах найбільш ефективний?

- Птоз
- Втрата контуру обличчя
- Друге підборіддя
- Брили
- Виражені носогубні складки
- Опущення куточків очей і рота
- Зморшки
- Набряклість
- Тьмянний колір обличчя

З якого віку?

З 18 років.

Як часто?

1 раз в тиждень, курс з 10-12 сеансів.

Ефект:

- Формування чіткого овалу обличчя
- Виражений ліфтинг-ефект

- Зменшення зморшок
- Нормалізація м'язового тону
- Підвищення еластичності й тургору шкіри
- Зменшення носогубних складок
- Поліпшення кольору обличчя
- Усунення набряклості

До речі, скульптурний ліфтинг особливо показаний для жінок з деформаційним типом старіння.

Цей масаж дуже ефективний! Якщо ви помітили у себе зміну овалу обличчя, втрату пружності шкіри, зниження тону м'язів, носогубні складки, подвійне підборіддя, набряклість, то рекомендую спробувати скульптурний ліфтинг обличчя.

Ефект навіть після одного сеансу вас приємно здивує.





ЯК ПРАВИЛЬНО ЗАХИСТИТИ СВОЇ ПРАВА І ПРАВА ДІТЕЙ ПІД ЧАС РОЗЛУЧЕННЯ?

Розлучення є складним та напруженим етапом у житті не лише дорослих, а і їхніх дітей. І дуже важливо захистити права малечі. Адже від цього залежить життя та майбуття дитини. Про те, як правильно дотримати права усіх членів сім'ї, розповіла адвокат з юридичним стажем понад дев'ятнадцять років, ревізор у Вищій школі адвокатури Ірина АНДРІЄНКО.

- ПАНІ ІРИНО, ЯКІ ПИТАННЯ НАЙЧАСТІШЕ ВИНИКАЮТЬ ПРИ РОЗЛУЧЕННІ ЩОДО ДІТЕЙ?

- У більшості всі питання стосуються двох моментів. Це матеріальне забезпечення дітей та участь у їхньому вихованні. У того з подружжя, з ким залишилися проживати діти, виникає право стягувати аліменти. А той з подружжя, який проживає окремо, має право бачитись з дітьми. У зв'язку з цим також може бути спірним питання про те, з ким мешкатимуть діти після розлучення.

- ЧИ Є У КОГОСЬ ІЗ ПОДРУЖЖЯ ЗА ЗАКОНОМ ПРІОРИТЕТ ЩОДО ПРОЖИВАННЯ ДІТЕЙ?

- Закон не віддає перевагу комусь одному з подружжя. Все залежить від конкретної ситуації. Кожна справа ретельно вивчається в суді. Береться до уваги прив'язаність дітей до когось із подружжя, матеріальні умови, наявність житла, засоби для забезпечення дитини. До таких справ залучають орган опіки та піклування, психологів, опитують дітей, оглядають умови проживання. До 10 років батьки самостійно визначають місце проживання дитини. У віці від 10 до 14 років уже запитують дитину про те, з ким би вона хотіла жити. Якщо батьки не можуть домовитись між собою самостійно, тоді місце проживання дитини визначає суд за заявою одного з батьків. Для цього збираються необхідні документи: довідки про дохід, право власності або договір оренди на житло, свідчення сусідів, довідки з ОСББ, листи із садочка, школи, поліклініки про те, хто саме приводить дітей до навчального закладу, лікарів, хто ходить на батьківські збори, тобто хто саме піклується дитиною та бере участь у її вихованні. Хочу сказати, що дев'яносто відсотків справ про маленьких дітей завершуються тим, що їх залишають проживати з матір'ю. Враховується їх прив'язаність саме до матері через маленький вік. Але якщо дійсно батько займається забезпеченням та вихованням дитини, а мати зловживає алкоголем, наркотиками або є інші негативні характеристики матері, то суд може визначити місце проживання дитини з батьком. На перше місце суд завжди має ставити саме інтерес дитини, з ким їй буде краще, з ким більший емоційний зв'язок. Але схильність дитини до одного з батьків – це лише один із факторів, який враховується при розгляді таких справ.

- АЛЕ ЦЕЙ ФАКТОР НЕ ВИРІШАЛЬНИЙ?

- Не вирішальний. Рішення у кожній справі суд виносить після вивчення всіх обставин в сукупності, а вони в кожній родині є різними. Так само, якщо дитині більш як 14 років й батьки живуть окремо, то вона може обрати, з ким із батьків хотіла б жити.

- СКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, А МАТЕРІАЛЬНИЙ СТАН - ВИЗНАЧАЛЬНИЙ?

- Матеріальний стан не є визначальним, але докази щодо нього краще долучити, наприклад, довідку про заробітну плату. Також слід представити документи щодо наявності житла. Також варто надати документи щодо оплати, скажімо, позашкільного дозвілля чи лікування. Воно, як уже було сказано, не є вирішальним, але це другорядний доказ, який демонструє участь у вихованні дитини та спілкуванні з нею.

Якщо дитині більше уваги приділяє мама, якщо дитина має міцніший емоційний зв'язок саме з нею, то суд може залишити дитину з мамою, а щодо тата тоді постає питання про матеріальне забезпечення. Українські суди зараз орієнтуються на європейську практику та цінності, тобто визначальним та пріоритетним є саме захист інтересів дитини, а не когось з батьків. Все частіше до таких справ залучається психолог, аби достеменніше з'ясувати, до кого із батьків емоційна прив'язаність міцніша.

- ПАНІ ІРИНО, ЗРОЗУМІЛО, ЩО У БАГАТЬОХ ВИПАДКАХ МАЮТЬ ВАГУ НАЛЕЖНО ЗІБРАНІ ДОКУМЕНТИ. ЯК ЖЕ ПРАВИЛЬНО ЦЕ ЗРОБИТИ?

- Якщо людина не має юридичної освіти або, навіть, якщо і є юристом, але практикує в іншій сфері, вона не може врахувати усі нюанси, не може досконало знати усі вимоги. Тому обов'язково слід звернутися до спеціаліста. Лише професіонал, який має не лише необхідні знання, але й досвід, допоможе правильно зорієнтуватися й добре приготуватися до судового розгляду. Хочу наголосити, що питання стосовно дітей є дуже важливими, тож потрібно йти на засідання добре підготовленим належним чином. Малоефективно прийти до суду і просто розповісти й не надати суду жодних документів на підтвердження своїх слів. Усі обставини мають бути підтверджені доказами.

Збір документів - важливий етап підготовки до суду. Є норма закону, яка вимагає, аби разом із позовною заявою був поданий увесь необхідний перелік документів. Саме тому слід виділити достатньо часу для цього. Адже потім суд може не взяти до уваги документи, які спробують долучити до справи пізніше, якщо на цьому наполягатиме сторона у справі.

Вважаю, що ґрунтовний процес збирання доказів - це 50-60 відсотків успіху вирішення справи на вашу користь.

- ЯКІ ЩЕ НЮАНСИ СЛІД ВРАХОВУВАТИ?

- Побуває хибна думка, що після подання позову суд розгляне усі питання, які пов'язані із розлученням: розподіл



майна, виплата аліментів, встановлення графіку спілкування з дитиною. Ці питання можна зазначити в межах однієї позовної заяви, можна в різних. Вони вирішуються у судовому порядку за необхідністю, якщо виникає конфлікт. Суд приймає рішення лише з тих питань, які ви просите вирішити. В одних ситуаціях колишнє подружжя може домовитись добровільно, в інших доводиться йти в суд. Буває так, що подружжя розлучилося, документально не оформляло всі вищезокреслені аспекти. Наприклад, мама не зверталася щодо виплат аліментів, оскільки не хотіла ускладнювати спілкування батька з дитиною. Але після розлучення батько перестав цікавитись дитиною, не дає коштів на її забезпечення. Тоді мама звертається про стягнення аліментів в суд, і одразу з'являється інша сторона, яка починає маніпулювати, погрожувати, що забере дитину або звернеться в суд за графіком зустрічей і тому подібне.

- ПАНІ ІРИНО, А ЯК ПРАВИЛЬНО ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ПОДІБНИХ ПРОБЛЕМНИХ МОМЕНТІВ?

- По-перше, прийти на консультацію до адвоката, який зможе саме для вашої ситуації підібрати найшвидші та найкращі варіанти вирішення питань щодо розлучення, аліментів, додаткових витрат на дитину та інше. Професіонал завжди бачить всю картину в цілому, тоді як людина обізнана лише частково про якусь одну сторону. А далі вже саме людина приймає рішення, як вона хоче вчиняти далі. Самій давати пояснення в суді, або ж найняти адвоката, щоб вберегтись від зайвих емоційних сутичок з іншим з подружжя та належно довести справу до потрібного результату. В моїй практиці нечасто, але були випадки, коли я просила клієнта бути присутнім на суді разом зі мною. Тому, що іноді лише людина може розповісти необхідні деталі спільного проживання з другим з подружжя або його неналежне спілкування з дітьми.

Хочу наголосити, що співпраця з кваліфікованим адвокатом допоможе вам вирішити вже наявні проблеми або уникнути їх настання у майбутньому.



КВІТКОВЕ НАТХНЕННЯ: ЧОМУ “IDEAL FLORA” – ЦЕ БІЛЬШЕ, АНІЖ ПРОСТО КРАМНИЦЯ

Божевільний ритм життя, швидка зміна подій, насиченість інформаційного простору, новини – і не завжди приємні... Такі реалії сьогодення. Проте існують оазиси краси та ніжності, які дарують нам радість і затишок. Особливе місце серед них займають квіти – натхнення, яке розцвітає у кожному куточку нашого життя. Опинившись у цьому вишуканому світі ароматів та кольорів, ми вирушаємо в подорож, де кожен бутон, кожна композиція – це твір мистецтва, а квітковий магазин – місце, де втілюється вся краса природи для того, щоб робити наше життя яскравішим і заповненим емоціями. Зазирнути за лаштунки справжньої майстерні див – магазину “Ideal Flora” – пропонуємо разом із його власницею, керівницею та натхненницею Квітославою.

– РОЗКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, БІЛЬШЕ ПРО “IDEAL FLORA”. ЧИМ НАДИХАЛИСЯ, КОЛИ РОЗПОЧИНАЛИ ВЛАСНУ СПРАВУ?

– Напевне, почати треба з мого імені – Квітка. Коли я була ще маленькою, мені постійно говорили, мовляв, от виростеш і відкриєш магазин з назвою “Квітослава”. Тож я вирішила, що це доля. Уже в 16 років поїхала до Києва, аби вивчитись на флориста. Щоразу під час навчання поверталась додому з новими ідеями, задумами, баченням, яким має бути мій магазин. А в 17 років відкрила першу крамницю під назвою “Ideal Flora”. Дуже допоміг брат, який вже мав подібні магазини, тож підтримував і спрямовував мене. Тому вчилася частково у нього. Але для мене навчання продовжується і зараз – постійні курси, самовдосконалення, адже не можна стояти на місці. Саме там надиhaюсь новими віяннями та ідеями для розвитку.

– ЩО ВВАЖАЄТЕ ГОЛОВНОЮ “ФІШКОЮ” ВАШОЇ КРАМНИЦІ?

– Перш за все, дуже люблю наш великий асортимент – вази, квіти, готові композиції. Клієнт має з чого обрати, навіть якщо не впевнений у тому, що саме потрібно.

Особисто я найбільше ціную великий холодильник готових виробів і композицій. Це дозволяє клієнту зробити свій вибір більш обдуманно. Адже може порівняти розмір, зовнішній вигляд, колірні гами букетів, композицій чи квіткових боксів, які коштують однаково. Це економить час клієнта, що в сучасному світі надзвичайно актуально та цінно.



До того ж ми подумали на крок наперед за наших покупців. Адже до квітів часто шукають подарунки, а у нас – великий вибір сувенірної продукції, тож вибрати точно є з чого і не потрібно ходити в пошуках по різних магазинах.

– ВИБІР В “IDEAL FLORA” ЗАВЖДИ ВРАЖАЄ. А ЗВІДКИ ЗАМОВЛЯЄТЕ КВІТИ?

– Наш асортимент формуємо дуже ретельно. Для цього співпрацюємо напряму із багатьма теплицями з Нідерландів, а також із постачальниками з інших країн – Туреччини, Колумбії, Еквадору. Надзвичайно цінуємо і місцевих виробників. Велика частина асортименту вирощена саме в українських теплицях. І щороку їх кількість тільки збільшується, що дуже радує.

– ЩО НАДИХАЄ ВАС ОСОБИСТО НА СТВОРЕННЯ КРЕАТИВНИХ БУКЕТІВ ТА КОМПОЗИЦІЙ?

– Квіти – це вже велике натхнення мого життя. Вони дозволяють фантазувати, бачити те, що спершу приховане. Часто, коли ми лише отримуємо товар, розпаковуємо, знімаємо захисне пакування з квітки, в уяві відразу постає композиція, в яку можна було б використати саме її. Колір, бутони, форми надзвичайно надихають. Та іще більше натхнення дарують наші клієнти. Це неймовірно приємно, коли вони діляться з нами своїми емоціями, а наші композиції стають частиною їхніх особливих подій.





Іноді я сама здійснюю доставку квітів. Не передати словами це приємне здивування в голосі, коли людина вперше чує, що хтось замовив для неї букет. А усмішки, замилювання та позитивні емоції, які людина випромінює, отримуючи квіти, не порівняти ні з чим! Після такого хочеться творити!

- ТЕХНОЛОГІЇ ПОСТІЙНО РОЗВИВАЮТЬСЯ, А ЧИ ТОРКНУЛИСЯ ВОНИ ФЛОРИСТИКИ? ЧИМ ТЕПЕР МОЖНА ЗДИВУВАТИ КЛІЄНТІВ?

- Зараз флористи, дизайнери продумали, здається, кожну дрібницю. Адже сучасні технології дозволяють не просто пофарбувати квітку, а зробити кожну пелюстку іншого кольору. З цікавих проєктів — це квіти в шоколаді: троянди політі справжнім шоколадом або ж квіти в зріст людини – і мова не про 120, а про 170 сантиметрів, а то й 2 метри! Чого варті стабілізовані квіти, які не в'януть кілька років, і лише потім обсыпаються. Здивувати сучасного клієнта насправді складно, але ми стараємося!

- ЯКІ НАЙОРИГІНАЛЬНІШІ ЗАМОВЛЕННЯ ОТРИМУВАЛИ В "IDEAL FLORA"?

- Насправді оригінальні замовлення ми отримуємо часто. Здебільшого приводом для них стають освідчення або ж виписка із пологового будинку. У таких випадках фантазія чоловіків така, що нам і додати нічого (усміхається – авт.). Наприклад, просять не лише букет, а ще й сформувані серце з пелюсток або створити якийсь напис. Або ж – докупити до квітів якусь домашню тваринку. Ми, наприклад, шукали хом'ячка та навіть оформляли акваріум!

Одне із замовлень, яке ми надовго запам'ятаємо, це автівка квітів. Чоловік дарував дружині машину, він хотів, щоб коли вона відкриє багажник, усе було заповнене червоними трояндами. Ми все виконали! Завжди стараємося зробити все, щоб клієнт був задоволений!

- ЯКИМ БУВ ДЛЯ "IDEAL FLORA" ЦЕЙ РІК? ЩО СТАЛО НАЙБІЛЬШИМ ДОСЯГНЕННЯМ? ЯКІ ПЛАНИ НА РІК ПРИЙДЕШНІЙ?

- Цей рік був нелегкий, але ми дякуємо, що можемо працювати, радувати людей квітами, робити щось приємне. На жаль, реалії та події не завжди радісні. Майже кожного дня ми робимо щось для вшанування Героя. Нам надзвичайно шкода, адже ми розуміємо, що це чийсь брат, син, батько, чоловік...



Дуже жаль, що ці страшні події відбуваються у сучасному світі, в нашій країні. Але попри все ми не перестаємо дякувати нашим Захисникам, за те, що можемо працювати, і віримо в перемогу!

Ми чекаємо 2024 рік, будемо плани, трошки амбітні. Наприклад, запровадити певні зміни в магазині, які зроблять його іще комфортнішим, а також вже зараз готуємося пройти чергові навчання, аби й далі розвиватися. Віримо, що 2024 рік буде особливим для всіх нас, приємний та переможний!

м. Рівне, вул. Князя Острозького, 2-Б

+380 98 800 7009



ВТРАЧЕННИЙ ЧАС НЕ ПОВЕРНУТИ!

Анастасіє Товійчук



Робота логопеда має величезне значення для розвитку мовлення та комунікативних навичок дитини. Саме логопед сприяє вчасному виявленню та корекції мовних відхилень, сприяючи формуванню мови, розширенню словникового запасу та поліпшенню загального розвитку дитини. Робота логопеда Анастасії Поліщук є прикладом того, як вчасно та ефективно робота з дітьми сприяє соціальній адаптації та розвитку дитини. Саме за щирий та самовідданий підхід до кожної дитини, результативні індивідуальні методики роботи Анастасія ПОЛІЩУК отримує звання "Логопед року" за версією журналу "РІВНЯНИ".

- ЯКИМ БУВ ЦЕЙ РІК ДЛЯ ВАС І ЯК ВОЄННИЙ СТАН ВПЛИНУВ НА ВАШУ РОБОТУ?

- Цей рік став для мене найважчим, адже війна забрала в мене рідну людину. Але завдяки колосальній роботі над собою, підтримці людей та своїй роботі я пройшла цей складний шлях і можу рухатись далі. Війна змінила нас усіх та адаптувала під нову реальність. На початку було досить складно, бо майже всі мої клієнти виїхали за кордон. Тому перші місяці, як і більшість, я була без роботи. Через деякий час відновила заняття, хоча було важко, а інколи просто страшно, бо невідомо, що буде далі. Але зі мною поруч завжди були і є мої найкращі клієнти, які постійно мене підтримують, мотивують та надихають.

- ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ПРАЦЮВАТИ З ДІТЬМИ, ТРЕБА БУТИ Й САМОМУ ВНУТРІШНЬО НАПОВНЕНИМ, ЩО ДОЗВОЛЯЄ ВАМ ЗАРЯДЖАТИСЯ І НАДИХАТИ ДІТОК НА ЗМІНИ?

- Я веду здоровий спосіб життя, займаюсь спортом, постійно навчаюсь та завжди у пошуках нових ідей, знань, відкриттів та власної мотивації, щоб бути максимально продуктивною. Й оскільки робота – найбільший проєкт мого життя, то я проживаю найкращі моменти разом з дітьми. Я з ними чесна і розповідаю не лише про успіхи, а й про невдачі, ділюсь своїми переживаннями, щоб вони розуміли – ідеальних людей не існує і помилитися може кожен. Тому я для них – своя. Завжди залишатися собою, ось що їх надихає.

- ЯКІ РИСИ ХАРАКТЕРУ ДОПОМАГАЮТЬ ВАМ ЗНАХОДИТИ ПІДХІД ДО КОЖНОЇ ДИТИНИ, АДЖЕ ВСІ ВОНИ ДІЖУЄ РІЗНІ?

- Я завжди відкрита до дітей! Активна, емоційна, уважна, добра та щира! Я з ними справжня, тому вони відкриваються мені.

- РОЗКАЖІТЬ, ЩО САМЕ ВПЛИВАЄ МАКСИМАЛЬНО НА ПРОБЛЕМИ МОВЧАННЯ У ДІТЕЙ?

- Науково-технічний прогрес, цифровізація, забруднена екологія та швидкий темп життя має неабиякий вплив на розвиток дитини. Зараз ще додалась війна, наслідки якої ми ще довго будемо бачити, особливо у розвитку майбутнього покоління. Тому і запити на консультації та допомогу логопеда зараз стають все більш актуальними.

- ЯКА НИНІ ТЕНДЕНЦІЯ, ПРОБЛЕМИ З МОВЛЕННЯМ ЗБІЛЬШУЮТЬСЯ, ЧАСТІШАЮТЬ?

- На сьогодні проблема з мовленням досить критична. Якщо регрес у мовленнєвому розвитку буде рухатись такими темпами, як зараз, то є всі шанси, що з часом зміняться показники вікової норми розвитку дитини.

- З ВАШОГО ДОСВІДУ, СКАЖІТЬ: ЧИ ВСІ МОВЛЕННЄВІ ПРОБЛЕМИ ПІДДАЮТЬСЯ ЛІКУВАННЮ?

- Скажу так, що дедалі важче коригувати будь-яку мовленнєву проблему, оскільки дуже багато коморбідних випадків, коли у дитини одночасно декілька проблем. Важче коригуються проблеми, які мають органічне підґрунтя та різні патології (генетичні порушення, вади слуху, синдром Дауна тощо).



Сюди ж алалії, аутизм, які потребують тривалої корекції, і в окремих випадках мовлення так і не набуває комунікативного характеру.

- ЧИ ПРОВОДИТЕ ВИКЛЮЧНО ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ, ЧИ Є І ГРУПОВІ? АДЖЕ ПРО ВІДСУТНІСТЬ ОНЛАЙН-ЗАНЯТЬ У ВАШІЙ РОБОТІ НАМ ВЖЕ ВІДОМО.

- Працюю виключно індивідуально, оскільки багато дітей мають психологічний негативізм до мовлення і вони не розмовляють у присутності сторонніх людей. На заняттях ми вчимося спілкуватися вдвох, потім у присутності мами, бо інколи діти говорять лише з кимось одним, а вже далі дитина вчиться комунікувати з іншими людьми.

- ЧИ ВАЖЛИВО БАТЬКАМ ЗАЙМАТИСЯ З ДІТКАМИ Й ПІСЛЯ ЗАНЯТЬ З ВАМИ?

- З дітьми потрібно працювати завжди, і я не про спеціально організовані заняття вдома, адже більшість дітей не сприймають батьків як педагогів. Важливо знаходити час для своєї дитини, щоб поговорити, розказати щось, навчити чи просто разом погратись або почитати на ніч казку, чи залучити дитину у свої буденні справи. Адже мовлення – безперервний процес і вдосконалюється у процесі зростання.

- ЩО НАЙЦІННІШЕ ТА НАЙСКЛАДНІШЕ В ВАШІЙ РОБОТІ?

- Діти – це найцінніше, що у нас є! Це найкращий вклад у наше майбутнє. І зізнаюсь чесно – я дуже щаслива, що маю можливість рости та вчитись разом з ними. Я ціную та поважаю кожного! І діти про це знають. А найскладніше – це переконувати батьків у тому, що у дитини є певні проблеми, та намагатись донести, що раннє втручання та корекція у більшості випадків мають позитивну динаміку та результат, адже втрачений час не повернути.

НАВЧУ БУТИ СОБОЮ ТА ОСОБЛИВОЮ У ТАНЦІ

Анна-Марія Москалець



Ціле літо ми плідно працювали та готувалися до відкриття. Активно та ретельно відбирали талановитих тренерів. Оскільки у нашій школі працюють лише професіонали, які точно здійснять мрію та допоможуть відчувати кожну жінку та дівчинку жіночною та особливою!

У період війни навпаки охочих танцювати стало більше, бо жити постійно в страху, боятися починати щось нове – це не вихід. Всі намагаються відволіктися від постійних неприємних новин, негативних почуттів, і саме заняття танцями – це один з варіантів забути про проблеми та наповнитися позитивними емоціями.

Недарма кажуть, що танець – це своєрідна психотерапія, яка допомагає передати тілом та рухами свій внутрішній стан, позбутися небажаних емоцій та зарядитися позитивом та новими силами.

– ЗАРАЗ БАГАТО ПРОВОДЯТЬ РІЗНИХ ОНЛАЙН-КУРСІВ. РОЗКАЖІТЬ ПРО СВІЙ ОНЛАЙН-КУРС “СХІДНІ ТАНЦІ З 0”. ЯК ЛЮДИ СПРИЙМАЮТЬ НОВИЙ ФОРМАТ ЗАНЯТЬ?

– Заняття в режимі онлайн давно набули свою популярність, зокрема і в період воєнного стану!

Люди, які мають бажання танцювати, але не мають часу чи далеко проживають, зазвичай купують онлайн-курс та індивідуальні заняття онлайн, аби здійснити свою мрію, всупереч перешкодам! Всі мої учні, які займаються в режимі онлайн, вони не з Рівного. Мені дуже приємно, що мене обирають своїм тренером, навіть в умовах не офлайн.

Курс “Східні танці з 0” розрахований на дівчат, які ніколи не танцювали та хочуть навчитися!

– РОЗКАЖІТЬ, ЯКІ ІСНУЮТЬ НАПРЯМИ ТРЕНУВАНЬ У ВАШІЙ ШКОЛІ ТАНЦІВ? ЯКІ КОРИСТУЮТЬСЯ НАЙБІЛЬШОЮ ПОПУЛЯРНІСТЮ?

– Ми разом з тренерами розвиваємо понад 13 напрямків танцю у студії, але ми не збираємося зупинятися. Зокрема, серед дорослої категорії, школа концентрує увагу на таких напрямках, як Belly Dance; High Heels; Barre; Body Ballet; Bachata & Lady dance.

Танець – це можливість відчувати себе жіночною, особливою та вільною! Керівниця школи східного танцю “Impreza” з понад 12-річним тренерським досвідом Анна-Марія МОСКАЛЕЦЬ ексклюзивно для журналу “РІВНЯНИ” розповіла про досягнення впродовж року 2023 своєї цілі, про труднощі, які виникали на шляху розвинення танцювальної школи, та як вдалося стати брендом у танцювальній сфері.

– АННО-МАРІЄ, ЗНАЄМО, ЩО ВИ ПРАЦЮЄТЕ НАД РОЗВИТКОМ ШКОЛИ ТАНЦІВ. ЧИ БІЛЬШЕ СТАЛО ОХОЧИХ ЗАЙМАТИСЯ ТАНЦЯМИ? ЧИ НАВПАКИ ВІЙНА ВПЛИНУЛА НА КІЛЬКІСТЬ ВІДВІДУВАЧІВ?

– Так, я зараз активно працюю над розвитком танцювальної школи “Impreza”. Уже 2 жовтня ми відкрили двері нашим клієнтам у наш великий танцювальний простір. Школа розташована у самому центрі міста Рівного, на вулиці Соборній, 17, ЦУМ, 4 поверх.





Хоча, все ж таки, найбільшої популярності все більше набуває стиль Bally dance, оскільки це мій стиль танцю, ну і, звісно, High Heels та Barre. Ці напрямки доволі загальновізані у великих містах України, і я насправді дуже щаслива, що моя школа також має успіх у цих стилях танцю.

- ВПРОДОВЖ РОКУ ВИ ПРОВОДИЛИ БЕЗКОШТОВНІ МАЙСТЕР-КЛАСИ. РОЗКАЖІТЬ ДЕТАЛЬНІШЕ, ХТО БРАВ УЧАСТЬ ТА В ЯКИХ НАПРЯМКАХ ВОНИ ПРОВОДИЛИСЯ? І ЧОМУ ЗАРАЗ ВАЖЛИВО ПІДТРИМУВАТИ БЛАГОДІЙНІ ПРОЄКТИ?

- На відкриття нашої танцювальної школи ми організували благодійні майстер-класи від усіх тренерів. Участь брали всі охочі танцювати. Всі кошти були відправлені на підтримку воїнів ЗСУ. Ми дуже раді, що долучилися до купівлі дронів та змогли підтримати наших хлопців. Я вважаю, що зараз, як ніколи, потрібно об'єднатися та долучатися до благодійних організацій, оскільки, саме завдяки ЗСУ ми живемо, працюємо, будуюмо бізнес і танцюємо!

- ЧИ МОЖНА ЗАМІНИТИ СПОРТЗАЛ НА ЗАНЯТТЯ ТАНЦЯМИ? АДЖЕ У БАГАТЬОХ Є СУМНІВИ ЩОДО ЦЬОГО.

- Спортзал на заняття танцями замінити не можна. Але емоції, які виникають під час танців, під час тренування - нічим замінити не можна. Люди діляться на два типи. Перший - це ті, кому подобається спортзал, тренажери, та другий - ті, кому до вподоби групові заняття з тренером. На наших заняттях неймовірна атмосфера, адже кожен тренер є особливим, кожен танець - нова історія життя.

Хоча, коли ми говоримо про фізичний стан і здоров'я, то як у спортивному залі, так і на заняттях танцями потрібна дисципліна. Якщо ти нерегулярно займаєшся, не стежиш за раціоном, то, звісно ж, твоє тіло не зміниться, бо ти просто хочеш, але нічого не робиш. Тому бажаю кожному обрати

свого тренера, який допоможе привести не лише своє тіло до ідеальної форми, але й покращити внутрішній стан. Усім бажаю віднайти свій стиль і насолоджуватися процесом та життям.

P.S. У нас 12 тренерів, впевнена, що ти точно знайдеш щось для себе.

- ЯК ПЛАНУЄТЕ РОЗВИВАТИ СВОЮ ШКОЛУ ТАНЦІВ НАДАЛІ. ЯКІ МАЄТЕ ПЛАНИ НА РІК ПРИЙДЕШНІЙ?

- Звичайно, плануємо розвиватися та здійснити мрію - навчити танцювати кожну. Донести жінкам, що вони надзвичайні. Кожна жінка повинна зрозуміти, що вона неймовірно красива, палає жіночою таємничістю та достойна найкращого. І це відбувається саме через танець та пізнання свого тіла.

Тому запрошуємо до своєї танцювальної школи "Impreza", аби відчути своє тіло по-новому.

Стежте за нашим інстаграмом, аби побачити новинки нашої школи танців.



@IMPREZA_DANCE_SCHOOL_RIVNE

@anna.moskalets

@impreza_dance_school_rivne





МАРКЕТ МЕБЛІ: ТУТ МОЖНА ПРИДБАТИ ВСЕ, ЩО ПОТРІБНО ДЛЯ ЗАТИШКУ Й КОМФОРТНОГО ЖИТТЯ!

Кожен прагне створити затишну та красиву домівку, де можна відпочити від щоденних турбот. Відомо, що забезпечити справжній затишок у будинку неможливо без якісних та красивих меблів. А знайти саме такі можна у "Маркет меблі", який працює уже понад два десятиліття й популярний не лише у Рівному, а й за межами нашого міста.

І сьогодні, у ці непрості часи, "Маркет меблі" продовжує працювати та розвиватися.

*Можна знайти меблі на
будь-який смак*

У магазинах "Маркет меблі" постійно оновлюється асортимент. Тож можна знайти меблі у будь-якому стилі – від найсучасніших до стилізованих під антикварні. Працівники та керівництво вкрай уважно відстежує всі новіт-

ні тенденції у цій царині, тож у "Маркет меблі" можна придбати найсучасніші товари з різноманітних куточків світу.

Вироби зі знаком якості

Усі товари, які продають "Маркет меблі", мають сертифікат якості. А також гарантійний строк. До того, фахівці проконсультують щодо вибору, розкажуть усі нюанси та допоможуть підібрати меблі для втілення у життя найоригінальніших ідей.

*Разом із "Маркет меблі"
можна умеблювати будь-яке
приміщення*

У "Маркет меблі" є усе необхідне для будь-якого приміщення – від квартири та будинків до офісів, від кухонь до робочих кабінетів. А ще можна придбати міжкімнатні двері та ламінат. Крім цього, працює команда майстрів, які займаються внутрішнім оздобленням.





“Маркет меблі” – простір, у якому зібрані усі найкращі меблі, які допоможуть створити дім або офіс власної мрії. А фахівці, які тут працюють, допоможуть зробити це максимально гармонійно та раціонально.

У “Маркет меблі” зможуть забезпечити навіть найвибагливіші запити покупців!

Як знайти “Маркет меблі”?

Прийти у магазин “Маркет меблі” за якісними меблями можна за адресами:

**м. Рівне, вул. Соборна, 430а
та м. Здолбунів-2,
вул. М.Старицького, 7.
+38 0362 62 14 78, +38 0362 20 44 22,
+38 050 375 80 76**

ШКОЛА МАСАЖУ “LERAKS”: МИ НАВЧАЄМО НОВИХ ФІШОК І ПОКАЗУЄМО ВСЕ, ЯК НАСПРАВДІ Є



Рух, самовдосконалення та постійний розвиток – це точно ті характеристики, якими можна описати майстрів своєї справи, масажистів школи масажу “LeRaks”. За роки роботи вони показують приклад, як треба знаходити підхід до кожного учня та передавати всі фішки професії без прикрас. Про воєнний рік 2023-й для “LeRaks”, особливості та удосконалення програми навчання говоримо з Олексієм ПАКСОМ, керівником школи масажу “LeRaks”, яка за версією журналу “РІВНЯНИ” отримує звання “Школа масажу року”.

– ЯКИМ БУВ ЦЕЙ РІК ДЛЯ ВАШОЇ ШКОЛИ МАСАЖУ, ЯКІ ЗМІНИ ВІДБУЛИСЯ ВПРОДОВЖ ЦЬОГО ЧАСУ?

– Якщо говорити мовою цифр, то за рік на курсах масажу пройшли навчання близько 80 учнів. Надзвичайно важливо те, що 60% з них вже працюють. Ми організували та провели 11 семінарів з масажу і терапії, які дали розвиток і покращення якості роботи для спеціалістів сфери SPA й оздоровчих напрямків.



Брали участь в організації та проведенні Всеукраїнського фестивалю енергетичних і тілесних практик “Energy Fest”, який пройшов у червні на Бакоті, Хмельницька область. І фестивалю “Wellness VolFest” в Луцьку.

– ВИ ЇЗДИТЕ З НАВЧАННЯМИ В РІЗНІ КУТОЧКИ УКРАЇНИ. РОЗКАЖІТЬ ПРО ЦЕ.

– Люблю подорожувати Україною, зустрічатися з колегами, давніми друзями. Сам навчаюсь і розвиваюсь як спеціаліст і проводжу семінари як викладач. В Україні я даю семінари для спеціалістів і батьків по роботі та догляду за дітьми від 0 до 3 років. А також по роботі з дітьми від 3 до 14 років. Також був досвід навчання онлайн для країн Балтії. Тим самим ділюсь своїм досвідом і практикою. Радію успіхам учнів. Серед них є як новачки, так і спеціалісти з досвідом.

– ЯКИМИ Є ІДЕАЛЬНІ УМОВИ НАВЧАННЯ МАСАЖУ? І ЧОМУ ЦЕ УНІВЕРСАЛЬНА ПРОФЕСІЯ?

– Прямо ідеальних умов не існує. Завжди потрібно вдосконалювати простір і якість навчання. Головне – це душа й експертність колективу школи. Стан майстра – викладача, коли віддаєшся на всі 100%, даєш більше цінності й постійно розвиваєшся.

Добре робити масаж може навчитись будь-хто. Вік і освіта не має значення. Головне, щоб майстер отримував задоволення від роботи, прагнув удосконалення і розвитку.



– ВИ САМІ ЗАУВАЖИЛИ, ЩО МИСТЕЦТВО МАСАЖУ – ЦЕ ПОСТІЙНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ, ЯК ВИ ПОКРАЩУЄТЕ ВАШІ КУРСИ?

– Якщо порівняти перші програми навчання й ті, за якими навчаються зараз, то додали значно:

- Ввели нові техніки та фішки, які мають попит
- Кінезіотейпування
- Заняття з пальпації

• Топографічну анатомію. Малюємо маркерами м'язи на тілі

- Використовуємо 3D анатомічні програми

• Модулюємо з досвіду роботи запити й болі, з якими може звернутись клієнт, і разом розробляємо програму роботи.

Дякую нашій команді викладачів Андрію Почаєвцю і Катерині Леню, що додають до програми нове, постійно розвиваються і діляться досвідом.



- РОЗКАЖІТЬ, НАВЧАННЯ У LERAKS - ЦЕ...? ЯКІ У ВАС ОСОБЛИВОСТІ?

- У нас не нудно. Весело. Нестандартно. Це заслуга викладачів школи Андрія Почаєвця і Катерини Лень. Акцент робимо на навчанні технік, які зараз популярні, мають попит серед клієнтів. Даємо багато фішок, які будуть надавати переваги в роботі.

Ми живі. Показуємо все як є. Не успішний успіх масажиста, який чекає на випускників, а шлях, який дійсно потрібно пройти, щоб стати затребуваним професіоналом.

- У ЯКІ ГРУПИ ВИ НАБИРАЄТЕ ЛЮДЕЙ ДЛЯ НАВЧАННЯ І ЧИ Є ВИКЛЮЧНО ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ?

- Учасники обирають собі першу або другу програми навчання. Вони відрізняються наповненням і, звісно, вартістю. Групи не більше 8 осіб, щоб викладач міг всім приділити достатньо уваги на заняттях. Також є можливість індивідуального навчання за бажанням.

- ЦЬОГОРІЧ ВИ ПРОВІДИЛИ КІЛЬКА ФЕСТИВАЛІВ, В ЧОМУ ЇХНІ ОСОБЛИВОСТІ?

- Наша школа була співорганізатором фестивалів "Energy Fest" і "Wellness VolFest".

Energy Fest - це ретрит-фестиваль енергетичних і тілесних практик. Медитації, дихальні практики, чайні церемонії, східні масажі, цвяхостояння на дошках Садху. Пропрацювання внутрішніх блоків. Тому місцем проведення було обрано місце сили, одне з таємничих і мальовничих заповідників України - Бакота.

Wellness VolFest проводився вдруге в Луцьку. Це фестиваль оздоровчо-лікувальних і SPA технік. Зібрали топових викладачів. Була дружна масажна тусовка.



Я раджу всім, хто хоче розвиватись, брати участь у таких фестивалях. А якщо відчуваєте, що ви готові ділитись своїм досвідом і навчати - подавати заявку на викладача і проводити свої майстер-класи та практики.

- ЩО ТРЕБА ЗНАТИ ТИМ, ХТО ПРАГНЕ ОСВОЇТИ ПРОФЕСІЮ МАСАЖИСТА?

- Потрібно відчути, що ви хочете допомагати, ділитись, віддавати і приймати. Не лінуватись, вчити теорію і багато практикуватись, відточуючи майстерність. Не боятись і діяти. І тоді обов'язково буде результат. А ми, як провідники у світ масажу, навчимо, допоможемо і підтримаємо.

ШКОЛА МАСАЖУ "LERAKS"

м. Рівне, вул. Сагайдачного, 12, 3 пов.
м. Луцьк, с. Липини, вул. Слов'янська, 19, 2 пов.
Центр тілесно-орієнтованої терапії
"Гармонійна довершеність"

+38 097 715 2359

ВАЙБЕР/ТЕЛЕГРАМ

Професійна школа масажу Leraks



LeRaks
школа студія масажу

Курси масажу від практиків професіоналів.
Отримай нову корисну професію



Андрій Почаєвць
Катерина Лень
Олексій Ракс
Жорік

Команда



Відскануй QR-код і отримай повну інформацію по навчанню

📍 м. Рівне, Сагайдачного, 12, 3 поверх
☎ 097 715 2359
📱 @leraks.message.school
📷 leraks_message_school
🌐 leraks.com.ua

Володимир СОКОЛОВСЬКИЙ: КОЛИ ПОТРІБНО ЙТИ ДО ЛОРА?

Усі ми, час від часу, стикаємось із захворюваннями, що зачіпають ЛОР-органи. Це може бути і банальний нежить при застуді, і запалення мигдалин, і навіть звичайний храп, який так само є проявом патології. У цій статті ми розповімо, у яких випадках рекомендується відвідування фахівця і на що слід звертати увагу при прояві отоларингологічної симптоматики. А розповідь нам про ЛОР-захворювання лікар-отоларинголог вищої категорії, завідувач Центру мікроскопічної хірургії ЛОР-органів рівненської міської центральної лікарні Володимир СОКОЛОВСЬКИЙ.

Люди часто недооцінюють свій стан здоров'я. Поколює в боці, ніє серце, болить шлунок? Ми не звикли розглядати ці лякаючі прояви як щось серйозне. А вже густі виділення з носа, нежить, пробка у вусі взагалі не вважаються проблемою і часто просто ігноруються. А даремно, оскільки згодом це може призвести до хронічних хвороб і зниження якості життя.

Воротами для багатьох інфекцій є вухо, горло та ніс. Головна небезпека хвороб ЛОР-органів і несвоєчасного лікування полягає в серйозних ускладненнях, якими загрожують запущені випадки.

- ВОЛОДИМИРЕ ВАСИЛЬОВИЧУ, КОЛИ НЕОБХІДНА КОНСУЛЬТАЦІЯ ЛОР-ЛІКАРЯ?

Багато хвороб проходять непомітно, без всіляких симптомів, або ж сам пацієнт ставить їх легко, наприклад, до нежитю, який з'явився достатньо давно. Такий стан швидко та легко перетворюється у хронічну форму та має тісний зв'язок між вухом, горлом та носом. А такий тандем у захворюванні може призвести до: запалення середнього вуха, навколоносових пазух, спричинити захворювання верхніх дихальних шляхів.

- ЯКІ СИМПТОМИ ПОТРЕБУЮТЬ НЕГАЙНОГО ЗВЕРНЕННЯ ДО ЛОРА?

Негайного звернення до отоларинголога потребують наступні симптоми:

- біль, шум у вухах та виділення з них, зниження слуху;
- біль та почервоніння у горлі, ускладнення ковтання;
- збільшення шийних, привушних лімфовузлів;
- закладеність носа, труднощі дихання, зниження або повна втрата нюху;
- дискомфорт або біль у верхній щелепі, в ділянці носа або скроні;
- часті носові кровотечі та утруднене носове дихання;
- набряки в ділянці чола, повік, верхньої губи та щік;
- головний біль у ділянці обличчя, лобовій зоні.
- запаморочення;
- захриплість голосу.



66 Пам'ятайте: найкращим рішенням при появі симптомів захворювання є вчасне звернення до лікаря.

На прийомі лікар уважно вислухає скарги пацієнта, оцінить стан його здоров'я, уточнює наявність хронічних захворювань і алергічних реакцій. Для повної картини стану пацієнта проводиться пальпація лімфовузлів. Крім того, лікар обстежить горло, вуха та ніс пацієнта, використовуючи спеціальні медичні інструменти або ендоскопічну камеру; за необхідності лікар може призначити додаткові аналізи або обстеження для підтвердження діагнозу.





- З ПОЧАТКОМ ЗИМИ ЗБІЛЬШУЄТЬСЯ КІЛЬКІСТЬ ПАЦІЄНТІВ, ХВОРИХ НА ГРИП, ТА У БАГАТЬОХ ЗАГОСТРЮЮТЬСЯ ХРОНІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ ДИХАЛЬНИХ ШЛЯХІВ. ЯКІ УСКЛАДНЕННЯ МОЖЕ СПРИЧИНИТИ ГРИП, ЯКЩО ЙОГО НЕ ЛІКУВАТИ?

- Якщо вчасно не звернутися до фахівця та не лікуватися, може з'явитися ускладнення на інші органи (трахею, бронхи, легені). Пневмонія, бронхіт, отит, синусит – одні з найпоширеніших ускладнень, до яких призводить грип. Кількість пацієнтів, хворих на грип, взимку значно більша, аніж в осінньо-весняний період. У деяких з них можуть розвинути небезпечні для життя ускладнення. Люди, які найбільш схильні до ризику при захворюванні на грип – діти віком до 5 років, літні люди старше 65 років, люди з ослабленим імунітетом і вагітні. Тому, при перших симптомах ЛОР-захворювань – **зниження або втрата нюху, нежить, закладеність носа, кашель, біль у горлі/вухах, вірусні інфекції** – слід негайно звернутися до спеціаліста.

66

Екстремними показаннями для консультації фахівця є: висока температура, гнійні виділення з носа, нестерпний біль в ділянці обличчя та запаморочення.

Контактний телефон:
(096) 706 09 43



МЕДИЧНИЙ ЦЕНТР ЛІКАРЯ ТАРАСЮКА

професійно, сучасно, зручно!



- Сучасне обладнання
- Більш як 25 років досвіду
- Сертифікований персонал
- Задоволені клієнти

- **“МЕДИЧНИЙ ЦЕНТР ЛІКАРЯ ТАРАСЮКА” – ЦЕ СІМЕЙНА СПРАВА, ЯКУ ЗАПОЧАТКУВАВ ВАШ ТАТО, ПЕТРО МИКОЛАЙОВИЧ ТАРАСЮК. НАТАЛІЄ ПЕТРІВНО, ЯКА ГОЛОВНА МІСІЯ СІМЕЙНОЇ СПРАВИ ВАШОГО ЖИТТЯ?**

- Сьогодні мільйони людей намагаються покращити свою зовнішність, зберегти молодість, здоров'я та привабливі форми на довгі роки. Робота колективу “Медичного центру лікаря Тарасюка” спрямована на головну місію – допомогти бути здоровими, красивими та впевненими в собі. І ми це успішно робимо вже більш як двадцять років.

- **НАТАЛІЄ ПЕТРІВНО, РОЗКАЖІТЬ ПРО ВАШ КОЛЕКТИВ, З КИМ ВИ ПРАЦЮЄТЕ?**

- Ми працюємо зі справжніми професіоналами Рівненщини та України, саме тому до нас їдуть пацієнти з сусідніх областей, щоб потрапити до конкретного медика. З наших постійних лікарів, це, наприклад: я – дерматовенеролог, косметолог вищої категорії Наталія Соколовська, оториноларинголог, лікар вищої категорії Володимир Соколовський, оториноларинголог, сурдолог Артур Кирничний, хірурги – лікар вищої категорії, кандидат медичних наук Олександр Потійко та лікар першої категорії Володимир Красько, анестезіолог вищої категорії Володимир Філонов, ортопед-трав-

“Медичний центр лікаря Тарасюка” – це команда професіоналів, які зорієнтовані на індивідуальний підхід до кожного пацієнта, якісне лікування та 100% результат. Команда Медцентру змінює стандарти медичного сервісу в Україні вже понад двадцять років. Медицина не стоїть на місці. Великою популярністю користується напрямок, що динамічно розвивається та в якому застосовуються новітні технології: пластична хірургія, лазерна дерматологія та косметологія. А докладніше про роботу Медичного центру, про інновації та оперативні втручання, які в ньому виконуються, розповість в інтерв'ю глянцю багаторазова переможниця в номінації “Дерматолог та спеціаліст з ін'єкційних методик року” – за версією журналу “РІВНЯНИ” – лікар-дерматовенеролог, косметолог, спеціаліст з ін'єкційних методик та лазерних технологій Медичного центру лікаря Тарасюка Наталія СОКОЛОВСЬКА.

З радістю чекаємо
на ваш візит та хочемо зробити
його максимально
комфортним для кожного з вас!



матолог вищої категорії Назарій Столярський, лікар-офтальмолог вищої категорії, доктор медичних наук Жабоедов Дмитро Геннадійович й, звісно ж, сам Петро Миколайович Тарасюк – пластичний хірург, кандидат медичних наук, заслужений лікар України, член Всеукраїнської асоціації пластичної та реконструктивної хірургії. Є й молоді перспективні лікарі, які хочуть працювати у нас та набиратися знань від досвідчених колег.

- Поговорімо про послуги, які можна отримати у медичному центрі.

- Дуже багато послуг, вичерпний перелік ви знайдете на нашому сайті. Ось основні напрямки діяльності Медичного центру, серед яких: пластична хірургія (блефаропластика, ринопластика, отопластика, фейсліфтинг, мамопластика, ліпосакція, абдомінопластика, інтимна пластика, ліпофілінг); лазерні та ендоскопічні операції ЛОР-органів; лазерна дерматологія, косметологія (лікування, омолодження шкіри, корекція, усунення недоліків); дерматоскопія; лікування випадіння волосся; ін'єкції краси; та нові напрямки: це дитяча та доросла хірургія (хірургічне лікування кил, варикоцеле, фімозу, апендициту, ендоскопічне видалення жовчного міхура); ортопедія (внутрішньосуглобові ін'єкції плазми, гіалуронової кислоти, артроскопія, заміна суглобів); офтальмологія (заміна кришталика, лазерна корекція та відновлення зору).

- А які процедури можна отримати у вас, у Наталії Соколовської, звернувшись до "Медичного центру лікаря Тарасюка"?

- Я займаюся лазерною дерматологією та ін'єкційною косметологією. За допомогою лазерів нового покоління проводжу процедури омолодження та ліфтингу, лікування акне, розацеа, корекції рубців, стрій, видалення судин, пігментних плям, бородавок, папілом, доброякісних новоутворень шкіри, лікування оніхомікозів, видалення небажаного волосся.

З ін'єкційних процедур найбільш популярними є ін'єкції ботулотоксину – для корекції мимічних зморщок; мезотерапія, біоревіталізація, плазмотерапія – для зволоження, живлення, омолодження та вирішення естетичних проблем шкіри обличчя, тіла, волосистої частини голови.

Актуальною процедурою є введення філерів гіалуронової кислоти – для заповнення зморщок, відновлення втрачених об'ємів, а також для поліпшення форми та об'єму губ. Затребуваною та популярною є процедура ниткового ліфтингу Artos. Використовуючи нитки зі спеціальними насічками, можна підтягнути брови, щоки, зробити чітким та виразним овал обличчя, усунути дряблість підборіддя, підняти кутики губ, відновити гармонізацію обличчя.

Також займаюся регенеративною медициною – це сучасна ін'єкційна методика відновлення росту волосся та омолодження шкіри васкуло-стромальними фракціями, яка стала справжнім проривом в косметології – бажаний результат лише за одну процедуру.

- Що є, на вашу думку, запорукою успіху будь-якого лікаря, дерматолога зокрема? Що потрібно зробити, щоб люди відчували – оце мій спеціаліст?

- Обов'язково бути чесним з пацієнтом. Люди це відчують. Все починається з первинного огляду та консультації, адже лікар має донести інформацію до свого пацієнта про стан організму, що відбувається на певному етапі з його клітинами, яка методика підходить йому найбільше для лікування або корекції наявних проблем шкіри. Обговорюється та призначається максимально ефективний курс для кожного пацієнта індивідуально. Якщо довіряєте лікарю, вам комфортний спеціаліст у психоемоційному плані, задоволені результатом спільної праці – отже, ви знайшли свого лікаря.

- Наталіє Петрівно, які основні переваги вашого закладу?

- Надаються якісні медичні послуги за міжнародними стандартами. Серед нашого професійного арсеналу високоякісна технологічна апаратура світових медичних брендів, що дає можливість нашим спеціалістам проводити естетичні та реконструктивні втручання різної категорії складності. Оснащення хірургічного стаціонару сучасними лазерами, а також ендоскопічною технікою, поєднання хірургічних методик з інтенсивною косметологією зменшують травматичний вплив операцій, гарантують комфорт, відмінний естетичний результат, швидку реабілітацію. Увага, чуйність, індивідуальний підхід медичного персоналу до кожного пацієнта зроблять ваше перебування в Медичному центрі максимально комфортним.



м. Рівне, Бармаки, пров. Хутірський, 5

+380 (98) 610-84-61

+380 (97) 919-03-03 (Viber, WhatsApp)

Ліц. МОЗ України АА №367933 від 19.09.2007р

ЦИФРОВА СТОМАТОЛОГІЯ: ІННОВАЦІЇ, ЯКІ ЗМІНЮЮТЬ ОБЛИЧЧЯ СТОМАТОЛОГІЧНОЇ ГАЛУЗІ



Останні роки стоматологічна галузь стрімко розвивається, і цифрові технології відіграють у цьому значну роль. Використання комп'ютерів і цифрових пристроїв допомагають забезпечити більш точну, ефективну та комфортну діагностику й лікування зубів. Від фотопротоколів та електронних медичних карток до виготовлення 3D-моделей щелеп – все це вже реальність не тільки у світовій, а й українській стоматології.

Які переваги отримують пацієнт та лікар? Як у пригоді стали 3D-технології? Та на які тенденції очікувати в майбутньому? Розберімося разом.

ЩО ТАКЕ ЦИФРОВА СТОМАТОЛОГІЯ

Цифрова стоматологія – це не просто модний тренд у лікуванні зубів, а сучасні та ефективні методи відновлення посмішки, які роблять стоматологічне лікування більш комфортним та безболісним, а результат – максимально прогнозованим.

НА ПРАКТИЦІ ЦИФРОВА СТОМАТОЛОГІЯ – ЦЕ:

- **Формування майбутньої усмішки на комп'ютері.**

Тепер пацієнт може побачити, як його зуби виглядатимуть після реставрації ще до проведення процедури. Це значно полегшує коригування результату та дозволяє планувати й проектувати імплантацію, включаючи розміри імплантів, їхнє майбутнє розташування та конструкцію.

- **Використання 3D-принтера.** У центрі стоматології Dentamed використовують 3D-принтер SprintRay та сканер 3Share. Принтер необхідний для створення тривимірних об'єктів, щоб продемонструвати пацієнту, як виглядатиме робота стоматолога після завершення лікування.



Сканер необхідний для цифрового сканування зубів та навколишніх тканин у стоматології, з його допомогою фахівці можуть створювати високоточні тривимірні моделі порожнини рота пацієнта, що полегшує процес виготовлення зубних протезів, коронок та мостів. Сканер надає точні дані, скорочуючи час та підвищуючи якість стоматологічних процедур.

• **Використання комп'ютерного томографа.** У Dentamed це томограф від Morita. Він дозволяє максимально точно діагностувати стан коренів зуба, каналів, розташування зубів мудрості та стан кісткової тканини щелеп. Процедура безболісна для пацієнта та надає лікарю всю необхідну інформацію.

ПЕРЕВАГИ ЦИФРОВИХ СИСТЕМ ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

ТОЧНІСТЬ ДІАГНОСТИКИ. Цифрові технології дозволяють отримувати точні зображення зубів і щелеп, що дає стоматологам більш детальну картину стану ротової порожнини пацієнта. Все це допомагає своєчасно виявити захворювання й розробити ефективний план лікування.

ІНДИВІДУАЛІЗОВАНЕ ЛІКУВАННЯ. Цифрові технології дозволяють створювати індивідуальні ортопедичні конструкції: коронки, мости, протези та імпланти. Це забезпечує більш комфортне й естетичне лікування, яке відповідає індивідуальним потребам пацієнта.

ЗРУЧНІСТЬ ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ. Цифрові технології роблять процес лікування більш зручним та безболісним для пацієнтів. Наприклад, цифровий відбиток зуба не вимагає використання традиційних відбиткових матеріалів, які можуть бути неприємними для пацієнтів.

ЗМЕНШЕННЯ ВИТРАТ. Цифрові технології призводять до зниження витрат на лікування, оскільки вони скорочують час діагностики чи виготовлення необхідних ортопедичних конструкцій.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ, АБО ЧОГО ОЧІКУВАТИ В МАЙБУТЬОМУ

Використання цифрових технологій у стоматологічній практиці з кожним роком буде тільки збільшуватися. Це пов'язано з низкою факторів, включаючи підвищення точності й ефективності цифрових технологій, а також зростання попиту пацієнтів на більш комфортне та індивідуальне лікування.



Однією з найважливіших тенденцій у цифровій стоматології залишиться використання 3D-друку. Завдяки 3D-технологіям вже сьогодні можна створювати індивідуальні ортопедичні конструкції, які точно відповідають анатомії ротової порожнини пацієнта. Це дає стоматологам можливість розробляти більш естетичні й функціональні конструкції, які забезпечують комфортне та довговічне лікування. З роками якість та можливості 3D-друку будуть тільки збільшуватися.

Іншою важливою тенденцією є використання штучного інтелекту (ШІ). ШІ підійде для автоматизації деяких завдань, наприклад, діагностика захворювань і планування лікування. Це може сприяти підвищенню ефективності й точності стоматологічної допомоги, навіть віддалено на етапі запису пацієнта на консультацію.

Цифрова стоматологія – це галузь, що стрімко розвивається та має потенціал змінити не тільки процеси стоматологічної практики, а й ставлення до неї пацієнтів. Завдяки цифровим технологіям стоматологія стає більш точною, ефективною, безболісною і доступною для пацієнтів.



«DENTAMED» ЗНАХОДИТЬСЯ ЗА АДРЕСОЮ:
м.Рівне, вул. С. Крушельницької, 62а

+38 0362 63-34-18

+38 096 555-05-45

+38 099 555-05-45

www.dentamed.clinic

dentamed2000@gmail.com

ЗБЕРІГАЙТЕ СВОЇ СПОГАДИ КРАСИВО!

Андрій Тимкович

На його зйомках ви точно зможете розслабитися і ваша посмішка буде максимально щирою. Фотограф, з яким легко знайти спільну мову та закарбувати найцінніші моменти життя – Андрій ТИМКОВИЧ. За свій професійний підхід, постійний розвиток та професійні здібності саме він отримує звання "Фотограф року" журналу "РІВНЯНИ" у році 2023. Про емоції на фото, шлях до успіху та найважливіші аспекти створення світлин – читайте.

– ЯКИМ БУВ ЦЕЙ РІК ДЛЯ ВАС, ЯК ФОТОГРАФА? НАСКІЛЬКИ АКТИВНО В ПЕРІОД ВІЙНИ ЛЮДИ БРОНЮЮТЬ ЗЙОМКИ?

– Рік був складним, але здебільшого вдалим. Війна дуже змінила нас, але не зламала! Люди одружуються, народжують дітей, а це означає, що наша нація продовжує відроджуватись. І відповідно люди хочуть зберегти ці моменти. Тому в мене цього року було багато зйомок хрещення та сімейних фотосесій. Весілля фотографував теж, але не так активно. Більшість просто замовляють зйомку розпису чи вінчання, без пишних святкувань. Це умови сучасності, але життя триває...

– ДАВАЙТЕ РАЗОМ ЗГАДАЄМО: З ЧОГО ПОЧАВСЯ ВАШ ШЛЯХ У СФЕРІ ФОТОГРАФІЇ?

– Фотографією захоплювався ще з дитинства, але серйозно взявся за цю справу три роки тому. Підштовхнула мене до цього дружина, бо бачила, що мені подобається фотографувати. Купив фотоапарат та наважився піти на курси для по-



чатківців. І закрутилось, а тепер це професія, без якої не уявляю свого життя.

– ЗАРАЗ В МІСТІ Є БАГАТО ФОТОГРАФІВ. ЯК ОБРАТИ СВОГО І НА ЩО ТРЕБА ЗВЕРТАТИ УВАГУ?

– Так, Рівне стає містом фотографів. Але водночас кожен шукає свій підхід до клієнта. Гарна картинка – це добре, але людям більше подобається бачити емоції. Бо нам зараз так цього не вистачає. А зі мною на зйомках точно не сумно! Я намагаюся налаштувати кожного на позитив і щирю посмішку, тоді й світлини виходять яскравими.

– ВИ РОБИТЕ РІЗНІ ТИПИ ЗЙОМОК, АЛЕ СКАЖІТЬ, Є ТІ, ЯКІ ПОДОБАЮТЬСЯ НАЙБІЛЬШЕ?

– Найбільше люблю фотографувати весілля та сімейні фотосесії, бо там є щирі почуття та емоції. Також love story, бо там якраз ці почуття зароджуються. І тоді для більшості вже стаєш сімейним фотографом й закарбовуєш почуття, які тривають роками.

– ЗРОЗУМІЛО, ЩО ДЛЯ ТОГО, ЩОБ БУТИ В ТОПІ, ТРЕБА ПОСТІЙНО ВЧИТИСЯ. ЯК УДОСКОНАЛЮЄТЕ ЗНАННЯ?

– Так, я багато навчався і продовжую вдосконалюватись. Цей період припав на складний час – спочатку ковід, потім почалася повномасштабна війна, тому багато навчання було онлайн. Але, як показує досвід, найкраще вчитись на власних помилках. Зараз ділюся досвідом з іншими, проводжу індивідуальні навчання для тих, хто хоче бачити цей світ через об'єктив фотоапарата.

– ЩО НАЙВАЖЛИВІШЕ У СВІТЛИНАХ, НА ВАШУ ДУМКУ?

– Найважливіше у світлинах – це люди, які на них зображені! Найважливіше буде згодом, коли ви будете дивитись на ці фото та згадувати ті моменти, в які ви були щасливі! Тому не втрачайте можливості зберегти свої спогади красиво!

+38 096 240 30 61

© tymkovich_andrii_photo

Місто дверей

Двері Сейфи
Замки

Охоронні
системи

Двері вхідні
та міжкімнатні

ЗАМКИ
ВЕРИТАТІВ
СЕРВІСНИЙ
ЦЕНТР
MULTI-LOCK

Місто дверей
10-18
10-15

GRIFFON
SECURITY STORAGE SYSTEMS

- ДВЕРІ
- ЗАМКИ
- СЕЙФИ
- ФУРНІТУРА



Салон-магазин «МІСТО ДВЕРЕЙ»
вул. С. Крушельницької, 77
т.: +38 096 630 69 03

ROSTEX



АДВОКАТ ІРИНА ПАШКЕВИЧ ПРО ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ



2023 рік, другий рік невизнаної, але війни в Україні. Не можу сказати, що він був легким, навіть у порівнянні з початком повномасштабного вторгнення, адже цей рік теж був непротим для кожного із нас, і я, звісно, не виняток. Попри мою спеціалізацію, а це, в основному, кримінальне та земельне право, щодня не покидають думки: а що ж завтра? Невже може настати день й доведеться покинути свою улюблену країну, місце проживання, роботу та все інше, без чого ти не уявляєш свого життя? І роздуми на цю тему не можуть не спонукати шукати нові шляхи, методи та способи самовдосконалення та реалізації.

Саме через це та багато інших усвідомлених на тонкому світі речей, за цей рік я опанувала нові, але, на мою думку, дуже актуальні у сьогоденні та найближчому майбутньому напрямки, такі як: "Правове регулювання криптовалют", "Державні закупівлі (тендери)", "Правове регулювання ІТ-компаній та ІТ-продуктів" та "Військове право".

Знову ж таки, враховуючи обставини сьогодення, збільшилась кількість "військових справ" та всього, що з цим може бути пов'язано: а це і питання мобілізації – від вручення повістки до вручення мобілізаційного розпорядження, питання незаконного утримання та позбавлення волі у РТЦК, незаконні призови, підробка підписів на повістках, не включення та не відображення у висновках ВЛК дійсного діагнозу, що насправді вказує на обмежену придатність та непридатність військовозобов'язаного, зазначення неправильного діагнозу, мобілізація силою просто вулиці, регулювання військової служби (початок, призупинення, переведення та звільнення з військової служби), оскарження висновків ВЛК, переведення з так званого нуля до іншої військової частини, віддаленої від активних військових дій, у тому числі за станом здоров'я, захист військовослужбовців тощо. Нема практично і дня у році, коли не телефону-

вали військовослужбовці або члени їх родин з різноманітними питаннями на зазначену тематику, у тому числі й просто з метою отримання психологічної підтримки.

Окрім того, з кожним днем збільшується кількість адвокатів, котрі надають той чи інший вид правової допомоги, і пересічним громадянам, звісно ж, важко обрати дійсно професіонала своєї справи. Для когось важливий візуал, офісне приміщення, в якому здійснює свою професійну діяльність адвокат, для когось – професіоналізм, всі ми різні й смаки та погляди у нас, звісно, теж. Але, на мою суб'єктивну думку, хоч на лобі ні в кого і не написано:), все треба відчувати серцем, прислухатись до нього, резонує тобі та чи інша людина, чи ні. Звісно ж, важливу роль у цьому відіграє так зване "сарафанне радіо", і воно, до речі, працює найкраще. Зараз нічого не стоїть на місці, за вікном – "воєнний стан" і повна невизначеність та невпевненість у завтрашньому дні, тому не можна стояти на місці й варто достатню роль приділяти постійному розвитку та самовдосконаленню. Гарна реклама та візуал – це, звісно ж, чудово, але це як купити цукерку, обгортка може бути гарна, а середина – гнила. Отож слухайте своє серце, прислухайтесь до своїх відчуттів, відгуків людей тощо,

і це допоможе зробити правильний вибір. А як залишатися адвокату конкурентним на ринку, то, на мою думку, це насамперед – бути вірним своїм незламним принципам, бути добросовісним та вірним своєму клієнту та своїй справі, постійно розвиватись та опанувувати все ширші горизонти та нові напрямки роботи.

Раніше любила відображати у соціальних мережах цікавий контент щодо гучних справ сьогодення. Разом з тим, знову ж таки, в умовах, коли щодня помирає частина наших людей на сході України, а інша частина – шукає шляхи та методи уникнення від мобілізації та призову на військову службу, відображати у соціальних мережах справи, наприклад, по дезертирству, коли твій клієнт був звільнений з-під варті із залу суду за вироком суду, що однозначно є успіхом для кожного адвоката, не є можливим, зважаючи на сльози та біль людей, які втратили рідних на хоч і неоголошений, але війні.

Окрім того, коротенько зупинюсь на фішингу, з яким зіткнулась і сама 18 березня поточного року, будучи широко обізнаною із кіберзлочинністю, сама потрапила до рук шахраїв, втративши більш як 4000 євро. Злочинцем виявився житель Французької республіки, але завдяки моїм навичкам та вмінням, обізнаності з криптобізнесом, роботою на біржах тощо, дякуючи моїм друзям, а також за сприяння правоохоронних органів Рівненської області, мені вдалося встановити істину у справі та повернути втрачені кошти. Це був шалений стрес та водночас досвід, якого не було ще ні в кого у місті Рівному, але саме ця ситуація спонукала мене до вивчення більш детально криптовалют та їхнього правового регулювання, створення блокчейн-проектів, токенів, криптогаманців та ін., за якими я опанувала й інші теми та проекти, і не зупиняюсь на досягнутому, чого і вам бажаю – ніколи не втрачати віри та цілеспрямовано рухатись до своєї мети!

**АДВОКАТСЬКЕ БЮРО
ІРИНИ ПАШКЕВИЧ**

м. Рівне,

вул. 16 Липня, 36, оф. 301-А

+38 068 421 78 91

+38 097 475 72 27

iryna.advokate@gmail.com

БРЕНД E.MILLIKO – ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД ТА МАКСИМАЛЬНА ЯКІСТЬ КОЖНОЇ РЕЧІ

Під час війни в людей змінилося ставлення до речей, адже ніхто не знав, чи не доведеться вже завтра пакувати все життя в одну валізу. А з іншого боку, новий одяг – це можливість потішити себе у складні часи. Й водночас всі ці обставини змушують нас ще більше цінувати якість та підкреслювати нашу індивідуальність. Про філософію бренду, розширення асортименту та роботу в період війни говоримо з засновницею бренду E.Milliko Ельвірою ЛЯШКО.

– ЦЕЙ РІК БУВ СКЛАДНИМ ДЛЯ КОЖНОГО. РОЗКАЖІТЬ, ЯКИМ 2023-Й ЗАПАМ'ЯТАЄТЬСЯ ВАМ ТА ВАШОМУ БРЕНДУ?

– Цей воєнний рік є дуже складним. Складний він з точки зору особистих втрат, бо війна забирає близьких нам людей. Складний він і в плані ведення бізнесу чи будь-яких інших справ, бо ми не можемо бути впевненими у завтрашньому дні. І хоча ми максимально намагаємося вірити в перемогу, але ми не знаємо, куди може бути сьогодні приліт і куди та як ми маємо рухатися далі. Якщо брати особисто мене та мій внутрішній світ, то мені здається, що я десь не живу, а існую. Зараз це певний період очікування, коли для мене не на часі гучні святкування, не на часі якісь свята, бо ти постійно непокоїшся про наших захисників та їхнє благополуччя.

– БІЗНЕСУ РОЗВИВАТИСЯ В ТАКИХ УМОВАХ ДУЖЕ СКЛАДНО. ЯК ВАМ ЦЕ ВДАЄТЬСЯ?

– Я зараз докладаю чимало зусиль для того, щоб справа, якою живу, якою я займаюся, вижила. Це основне, чим зараз живу. Я вдячна клієнтам, які залишаються з нами. А також новим клієнтам, які у складний час обрали саме нас. Думаю, що обов'язково після перемоги ми зможемо похвалитися своїми відкриттями та успіхами. А вони є, попри все...

– ЗАРАЗ МИ БАЧИМО ТЕНДЕНЦІЮ ПІДТРИМКИ УКРАЇНСЬКОГО ВИРОБНИКА. ВИ ПІДТВЕРДЖУЄТЕ ЦЕЙ ФАКТ ЧИ МОЖЕТЕ СПРОСТУВАТИ?

– З одного боку, в людей справді є тенденція до підтримання українського виробника. Розпочалася маса цікавих проєктів, видно, як люди цікавляться. Перестають купувати мас-маркет. Зараз значно приємніше сказати, що придбав і підтримав рівненського дизайнера, місцевого виробника. Але також ми бачимо іще один момент – в людей ще є те побоювання, коли люди були на валізах. Коли знали, що може бути момент, коли все життя треба спакувати в одну валізу. Тим самим частково зменшилася потреба і в одязі. Зараз люди купують більше найнеобхідніше. Звісно, є певні події, на які люди купують щось більш ошатне. Але загалом одяг відійшов на другий план. Хоча, попри все це, ми виживаємо і рухаємося вперед.

– ЧИ В СИЛУ ВСІХ ЦИХ ВИКЛИКІВ ВИ ЗМІНИЛИ ФІЛОСОФІЮ СВОГО БРЕНДУ І ЯК ЦЕ ВПЛИНУЛО НА АСОРТИМЕНТ ТОВАРІВ?

– У нас є філософія та ідея, від якої ми не відступаємо. Є розширення асортименту: ми почали шити верхній одяг, в нас з'явилося кілька моделей джінсів та окрема кежуал колекція. Тепер у нас є ще в'язані вироби, які ми розробляємо і в'яжемо самі. В дечому ми дорожчі, може, за конкурентів, але наша особливість – це індивідуальний підхід та максимальна якість кожної речі. І цим ми точно не готові поступатися!

– ЯК ВИНИКАЮТЬ У ВАС ІДЕЇ НОВИХ КОЛЕКЦІЙ І ЧИ ПІДТРИМУЮТЬ ВАШІ ІДЕЇ КОЛЕГИ?

– Ідеї для нових колекцій постійно витають, але їх головне вчасно зібрати до купи. Сам процес створення – це шлях від



очікування до реальності. Бо ти можеш собі думати та уявляти щось одне, а насправді в процесі роботи може не лягти тканина, щось піти не так, щось на людині не так лягає... Тим самим створення речей – це велика робота та велика трансформація. Я рада працювати з професіоналами, які порадять, і готова завжди з ними порадитися та прислухатися. Часом мені кажуть, що ця тканина так не ляже. А інколи колеги радять, що в цьому щось є і точно варто пробувати. Так ми і працюємо!

– ЯКІ ФАКТОРИ ВПЛИВАЮТЬ НА ПОПИТ НА РЕЧІ І ЩО ВАМ ПОДОБАЄТЬСЯ ВИГОТОВЛЯТИ ОСОБЛИВО?

– Хочу сказати, що на ці процеси впливає сезонність. Зараз для мене пріоритет – в'язані вироби. Цей процес для мене дуже захопливий. Я шукаю нитки, потім іде процес виготовлення й нарешті ти бачиш готовий виріб. Усе залежить від сезонності, бо асортимент ми постійно розширюємо.

– ПЛАНИ НА 2024 РІК, ЯКІ ВОНИ?

– Прагнення у нас одне на усіх – ПЕРЕМОГА. А щодо бренду, то маю дуже цікаву ідею, крім просування бренду – зайняти одну з ніш одягу, але поки про це рано говорити. Тому далі обов'язково буде...

СЬОГОДНІ У ЦЕНТРІ НАШОЇ УВАГИ ПОВИННІ БУТИ ДІТИ!

Оксана Лозова

Трагічні події нашої новітньої історії примушують усіх жити у напрузі. І це стосується не тільки дорослих, а й дітей, які теж вболівають за Незалежність України, намагаються допомогти. І так само непокояться через тривожні новини.

А це все, безперечно, впливає на їхнє здоров'я. Про самопочуття маленьких українців, новітні виклики, на які повинні відреагувати дорослі, ми говорили з **Оксаною ЛОЗОВОЮ** – відомою у Рівному лікарем-педіатром та очільницею обласного осередку "Радикальної партії Олега Ляшка".

– ПАНІ ОКСАНО, ЯК ВИ МОЖЕТЕ ЗАРАЗ ОЦІНИТИ САМОПОЧУТТЯ ТА НИНІШНІЙ СТАН ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ?

– Сьогодні, без сумніву, накопичуються стреси, й це не тільки через війну, а й через те, що учні повернулися до навчання у школи після тривалої освіти онлайн. Подібне повернення у реальність, у соціум створило напругу, яка вплинула на самопочуття багатьох дітей. Також може здаватися, що на буремні події в Україні молодше покоління жодним чином не реагує. Але це не так, це цілком хибне уявлення. Діти переживають такі ж негативні емоції, як і дорослі. Постійні стреси провокують підвищений артеріальний тиск, тож чимало з юних пацієнтів уже має справу з гіпертензією. А також із надмірними емоціями, які дуже складно контролювати. Діти гостріше за дорослих переживають повітряні тривоги. Й часто трапляється так, що батьки перекладають усю відповідальність на лікарів, якщо не можуть впоратись із цими проблемами. А мої колеги змушені мати справу з найрізноманітнішими задачами та швидко знаходити дієве розв'язання проблем.

Також, хочу зазначити, що ще з минулого року зросли показники захворювання на важкий ювенальний ревматоїдний артрит. Через це дуже багато дітей потребують спеціальної біологічно активної терапії, яка призначається при цій хворобі. Треба віддати належне державним інституціям, у тому числі й Рівненській ОВА, що ми маємо необхідні препарати, адже подібне лікування дороговартісне.



– А ЯК БАТЬКИ ПОВИННІ ДІЯТИ У ЦІЙ СИТУАЦІЇ ПОСТІЙНИХ ТРИВОГ ТА ЗАГРОЗ?

– Я розумію, що дорослі не завжди можуть раціонально відреагувати на проблеми зі здоров'ям дітей, адже вони теж живуть у стані постійного стресу. Вважаю, що нині дуже важливо створити потужну службу психологічної допомоги. І у нас зараз не вистачає психологів, отже важливо, щоб якомога більше людей отримали цю спеціальність, навіть як другу вищу освіту.

– ПАНІ ОКСАНО, А ВСЕ Ж ЯК БАТЬКИ ПОВИННІ ОРГАНІЗУВАТИ ЖИТТЯ ДИТИНИ, ЩОБ МІНІМІЗУВАТИ СТРЕСИ У ДІТЕЙ?


– Важливо, щоб дитина була зайнята не лише навчанням у школі, вона повинна мати й хороше дозвілля. Не проводити свій вільний час у гаджетах чи комп'ютері, а займатися спортом чи мистецтвом. Варто побільше просто гуляти з дітьми. А ще заохочувати до читання. Кілька років тому побувала у невеликому італійському містечку. Гуляючи, зайшла у місцеву бібліотеку і з подивом побачила, наскільки вони були заповнені. Усі читали, пізнавали щось нове, досліджували якісь явища. Дуже хотіла б, аби у нас теж вкорінилася ця культура сімейного читання, аби у якомога більше людей з'явилося прагнення до саморозвитку, до нових знань.


Уважність до дітей, зацікавлення їхніми справами допоможуть не лише мінімізувати стреси, але й вчасно помітити можливі проблеми зі здоров'ям, а то й запобігти їм. Попри усі турботи, негаразди та загрози наші діти повинні залишатися у центрі нашої уваги!





 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!

ВІДГУКИ ЗАДОВОЛЕНИХ КЛІЄНТІВ – НАЙКРАЩЕ ВИЗНАННЯ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ



Напередодні Нового року прийшов час зробити підсумки та потішитися досягнутими результатами. Центр естетичної медицини Med&Life впродовж цього нелегкого року зробив значний крок у напрямку надання високоякісних послуг своїм клієнтам.

Завдяки передовим методикам та використанню новітнього обладнання, Med&Life відзначився успішними процедурами з покращення зовніш-

ності та здоров'я. Ми надавали і продовжуємо надавати широкий спектр послуг:

- Процедури догляду за обличчям
- Процедури корекції та догляду за тілом
- Безопераційна ліпосакція обличчя Agnes
- Контурна пластика
 - Ін'єкції краси
- Підтяжка, омолодження та ліфтинг шкіри
- Лазерна епіляція
- Лазерне лікування варикозу
 - Лазерне видалення бородавок, папілом та ін.
- Перманентний макіяж
- Лікувальний масаж
- Консультація лікарів дерматолога та пластичного хірурга
- Процедури для відновлення волосся тощо

Команда наших спеціалістів Med&Life відзначається своєю професійністю та уважним ставленням до потреб кожного клієнта. Ми не лише надаємо послуги найвищої якості, а й забезпечуємо підтримку та консультації на кожному етапі взаємодії.

Завдяки плідній роботі та великому досвіду команди, наш центр Med&Life заслужено отримує визнання серед клієнтів та колег у галузі естетичної

медицини вже 16 років. Відгуки задоволених клієнтів стали найкращим доказом високого рівня сервісу та професіоналізму, чим ми надзвичайно пишаємося. І саме тому продовжуємо розвиватися, збільшувати арсенал професійного обладнання, щоб бачити задоволеними та щасливими наших клієнтів.

З наближенням Нового 2024 року Med&Life висловлює щирю вдячність усім своїм клієнтам за довіру та підтримку у цьому нелегкому 2023. Нехай наступний рік принесе вам і нам ще більше радості, здоров'я та успіхів. Бажаємо світлих свят, натхнення, нехай кожен день буде сповнений радістю та новими можливостями. І, звісно, усім нам ПЕРЕМОГИ!

*З найкращими побажаннями,
Команда Med&Life*



Графік роботи

Центру естетичної
косметології Med&Life:

Пн. – Сб.: з 9:00 до 19:00

Нд.: 10.00 до 16.00

м. Рівне, вул. Студентська, 14

+38 098 621 01 02



Центр медичної

косметології «Med&Life»



medlife.rivne

“МОРКВЯНА МАР'ЯНА” – ЦЕ МІСЦЕ СОЛОДКИХ ТА ЗАТИШНИХ МИТТЄВОСТЕЙ ЖИТТЯ!



До нас можна завітати на побачення з собою, з коханою людиною або з усією сім'єю, аби провести час в задоволення незалежно від віку!

Дорослі насолоджуються спілкуванням і гастрономічними відкриттями, а діти радіють походу у “Морквяну” через улюблені десерти та дитячі куточки з іграшками й розвагами.



“Морквяна Мар'яна” зігріває та дає змогу відновити сили після важкого дня, ласуючи апетитним шоколадним тортом за чашечкою ароматної кави.

Це місце, де завжди можна купити смачний торт, коли гості вже “на порозі”, або заздалегідь замовити солодощі в індивідуальному оформленні на важливі події: дні народження, хрестини, весілля тощо.

Це місце, де цінується не тільки вигляд десертів, а і їх якість, саме тому ми використовуємо лише добірні натуральні інгредієнти й ретельно контролюємо технологію виробництва.

Ми постійно стараємось рухатись вперед, рости та розвиватись, а тому з радістю ділимося приємною новиною: відтепер у нашій кондитерській на вул. Коновальця, 2, окрім десертів, можна скуштувати страви з повноцінного меню! Це салати, супи, сирники, тости, круасани з різними начинками та ще багато всього апетитного!



**“Морквяна Мар'яна” –
це смачні емоції щодня!**



@MORKVIANA_MARIANA



**Чекаємо
в наших кондитерських
у місті Рівне:**

**вул. Мазепа, 30
вул. Чорновола, 60
вул. Коновальця, 2**



СПРИТНА МАРТУСЯ

КЛІНІНГОВА КОМПАНІЯ РОКУ!

та вартості. Якщо шукаєте економваріант, вам не до нас! Ми знаємо, що таке якісна робота, скільки вона коштує та який має результат. Тож залюбки допоможемо тим, хто розділяє наші цінності.

Потрібно швидко та якісно навести лад у котеджі чи маєтку? А, можливо, втомилися від постійного бруду після ремонту? Чи ж не маєте бажання міняти дорогоцінний час з сім'єю на прибирання? Усі ці турботи "Спритна Мартуся" бере на себе! Ми зробимо усе, аби ви опинилися у чистій та затишній оселі без жодних труднощів.

Ми пропонуємо:

- генеральне прибирання приміщень;
- прибирання після ремонту;
- миття вікон після ремонту;
- хімічистка м'яких меблів;
- прибирання прилеглої території;
- прибирання великих площ, офісів, супермаркетів;
- регулярне прибирання квартир та осель.

"Спритна Мартуся" не боїться викликів та обсягів. Ми швидко приберемо і житло, і офіс, і навіть торговельний центр. Великі вікна – у тому числі панорамні – це не труднощі, а точно наша сфера! Та й площами нас не злякаєш. Пишаємося тим, що нас обирають великі бізнес-структури. "Спритна Мартуся" – єдина в Україні клінінгова компанія, яка помила 15 гіпермаркетів "Епіцентр"!

Наші клінери – досвідчені професіонали, які працюють у нас від початку створення компанії. Вони знають, які засоби не зіпсують поверхонь, залишать чистими вікна та дзеркала, а від яких плитка не перетвориться на ковзанку. Наші працівники постійно проходять навчання, знайомляться з новинками та опановують сучасні техніки. Це справжня сім'я, яка подбає про вашу оселю, як про свою. І це відчутно в кожній нашій роботі.

Рівне – невелике місто, а клінінгових компаній достатньо. Але ми не боїмося! Коли ви спробуєте наші послуги після інших компаній, також зрозумієте – конкурентів у нас просто немає.

Ми не просто прибираємо, ми створюємо затишок та чистоту, адже для нас клінінг – це більше, ніж просто робота. Це наше хобі, а не просто спосіб заробітку. Обирайте якість, обирайте нас!



SPRYTNA.MARTUSYA.

+38 098 04 55 774

margarita.cleaning.5

sprytna_martusya_



Ми прагнемо подарувати вам більше, ніж просто чистоту – пропонуємо неперевершену якість та відчуття догляду, який ви заслуговуєте. Ми – це професійна клінінгова компанія "Спритна Мартуся". Нас обирають ті, хто цінує своє майно та прагне лише найкращого.

Якщо говоримо про клінінг, то це розмова начисто. Тому хочемо поділитися з вами секретом – ми не тільки надаємо клінінгові послуги, ми створюємо мистецтво чистоти. Бо ж розуміємо, що ваше житло – це ваша святиня, і якість має бути на першому місці.

Ми не просто миємо – ми дбаємо про кожну деталь, забезпечуючи бездоганну чистоту вашого будинку чи приміщення. Особливу увагу приділяємо великим будинкам та елітним спорудам, де чистота – це не просто процес, але і високий стандарт життя.

Наші клієнти цінують не лише власне майно, а й співвідношення якості



ГОТУЙ САНІ ВЛІТКУ, А ПОДАРУНКИ ДО ЗИМОВИХ СВЯТ РАЗОМ З ВИНА СВІТУ!



Адже підготувати подарунки, сюрпризи для рідних, друзів, близьких та колег разом з ВИНА СВІТУ – це найкраще рішення на будь-яке свято.

Кожного року ми збільшуємо для вас кількість ексклюзивних пропозицій і цей рік не виняток.

ВИНА СВІТУ – це більше 5000 найменувань сертифікованих товарів!

З нами подарунки обирати смачно, легко та дуже вигідно!

Ось список того, що чим ви можете здивувати своїх колег та друзів разом з ВИНА СВІТУ:

- тематичні виїзні дегустації;
- корпоративні подарунки;
- індивідуальні етикетки на напоях;
- оптові ціни.

Крім цього, у нас в магазині щотижня оновлюється постійна дегустація напоїв, з якою обирати цікавіше та легше.

На полицях ВИНА СВІТУ великий вибір товарів українських та локальних виробників, що робить шопінг приємнішим.

У магазині на вулиці Червонія, 18Б ми постійно організуємо тематичні вечори, де можна спробувати нові смакові поєднання та дізнатися багато нового про вино, напої та поєднання до них. Також, ми запрошуємо до співпраці місцевих крафтових виробників – тому такі мінівечірки завжди унікальні та неповторні!

Вам точно варто відвідати та відчувати цю атмосферу!

**Найкраща якість та доступні ціни,
цікаві ідеї та нові поєднання –
це все можна знайти
у ВИНА СВІТУ!**

ТОРГОВИЙ ДІМ ВИНА СВІТУ



+38 067 641 76 70

📍 [vinasvitu_rivne](#)

м. Рівне

вул. Гагаріна, 186
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

ОЛЕГ МІЗИНЕЦЬ: "ПРАВИЛЬНО ПІДБРАНИЙ СЛУХОВИЙ АПАРАТ І ТРОХИ ТЕРПІННЯ ДОПОМОЖУТЬ ВАМ ЗНОВУ ВІДЧУТИ ВСЮ ПОВНОТУ ЖИТТЯ"



Його стаж роботи - 28 років. За цей час він знає усі найкращі підходи до лікування проблем зі слухом маленьких та дорослих пацієнтів. Олег МІЗИНЕЦЬ - лікар-сурдолог вищої категорії Рівненської обласної клінічної лікарні за версією журналу "РІВНЯНИ" став сурдологом року. Про вчасне звернення до сурдолога, діагностику проблем зі слухом та вибір слухових апаратів - говоримо з Олегом Миколайовичем.

- У ЯКИХ ВИПАДКАХ ЛЮДИНА МАЄ ЗРЕАГУВАТИ НА ЗМІНИ У СПРИЙНЯТТІ ЗВУКІВ? ЩО МОЖЕ СТАТИ ПОШТОВОМ ДЛЯ ЗВЕРНЕННЯ ДО СУРДОЛОГА?

- Якщо людина зрозуміла, що почала важко сприймати мову співрозмовників, часто перепитувати, відчувати дискомфорт при групових бесідах, постійно підвищувати гучність телевізора (комп'ютера), сильно напружувати слух у кіно або театрі, погано сприймати інформацію на слух - це є приводом для звернення до лікаря-сурдолога. Що стосується дітей, то дорослі звертають увагу на те, що дитина "неслухняна", демонстративно погано поводить себе,

"не хоче чути" батьків, неуважна, погано говорить. На ці скарги потрібно завчасно реагувати, адже можна пропустити набагато серйознішу проблему погіршення слуху. Щоб цього уникнути, слід обов'язково проконсультуватися з фахівцем, оскільки слух має важливе значення для гармонійного розвитку дитини.

- ЯКІ ЗАРАЗ ВИ БАЧИТЕ ОСНОВНІ ПРИЧИНИ ПОГІРШЕННЯ, А ТО І ВТРАТИ СЛУХУ?

- Основними причинами зниження слуху у людей можуть бути вікові зміни. Приблизно одна з трьох осіб похилого віку стикається зі зниженням слуху. Відбувається це з огляду на природне "зношування" органів слуху і порушення передачі сигналів до слухового нерва. Найчастіше процес незворотний і необхідна корекція за допомогою слухових апаратів. Вплив постійного шуму й гучних звуків, а також травми голови, побічна дія деяких ліків. Принцип той самий, що і з віковою приглухуватістю (по суті, через зовнішні чинники відбувається передчасне "старіння" органів слуху). А також хвороби середнього вуха. Сюди належать запальні процеси у середньому вусі (отити), порушення рухливості кісточок (отосклероз), пошкодження органів слуху. Як правило, хвороби середнього вуха успішно лікуються медикаментозним або хірургічним шляхом.

- СУЧАСНА ДІАГНОСТИКА СЛУХУ, ЯКА ВОНА І ЧОМУ НЕ ВАРТО БОЯТИСЯ ОБСТЕЖЕННЯ?

- Комплексна діагностика слуху складається з огляду лікаря-сурдолога, відео отоскопії, аудіометрії та тимпанометрії, розшифрування результатів, постановки діагнозу та надання рекомендацій. Обстеження не спричиняє дискомфорту для пацієнта та займає лише 40 хвилин часу.

- СЛУХОВІ АПАРАТИ - ЦЕ ВИХІД З СИТУАЦІЇ, АЛЕ БАГАТО ЛЮДЕЙ ЇХ БОЯТЬСЯ. ЧОМУ НЕ ВАРТО МАТИ ПОБОУВАННЯ? ЧОМУ ВАЖЛИВА КОНСУЛЬТАЦІЯ ФАХІВЦЯ?

- Жити й чути потрібно вже сьогодні, а не завтра. Поганий слух може стати серйозною проблемою і провокувати дискомфорт. Але для впадання у депресію немає абсолютно жодних підстав. Помилка багатьох недочуваючих людей полягає у тому, що вони не шукають спосіб розв'язання проблеми, а

просто пристосовуються до неї. Проте, правильно підбраний слуховий апарат і трохи терпіння допоможуть вам знову відчувати всю повноту життя. Щоб уникнути прикрих помилок й непорозумінь при слухопротезуванні, потрібно звертатися виключно до фахівців. Слухові апарати з кожним днем стають все більш досконалішими та користуються все більшою популярністю. Але, акцентую, що підбраний пристрій має бути індивідуально, на основі проведеного обстеження. Слуховий апарат, куплений без діагностування, може не лише не принести очікуваних результатів, а навіть зашкодити.

ЛОР-центр «ЗАХІДСЛУХ»

м. Рівне,

вул. Степана Бандери, 47

+38 050 568 74 79

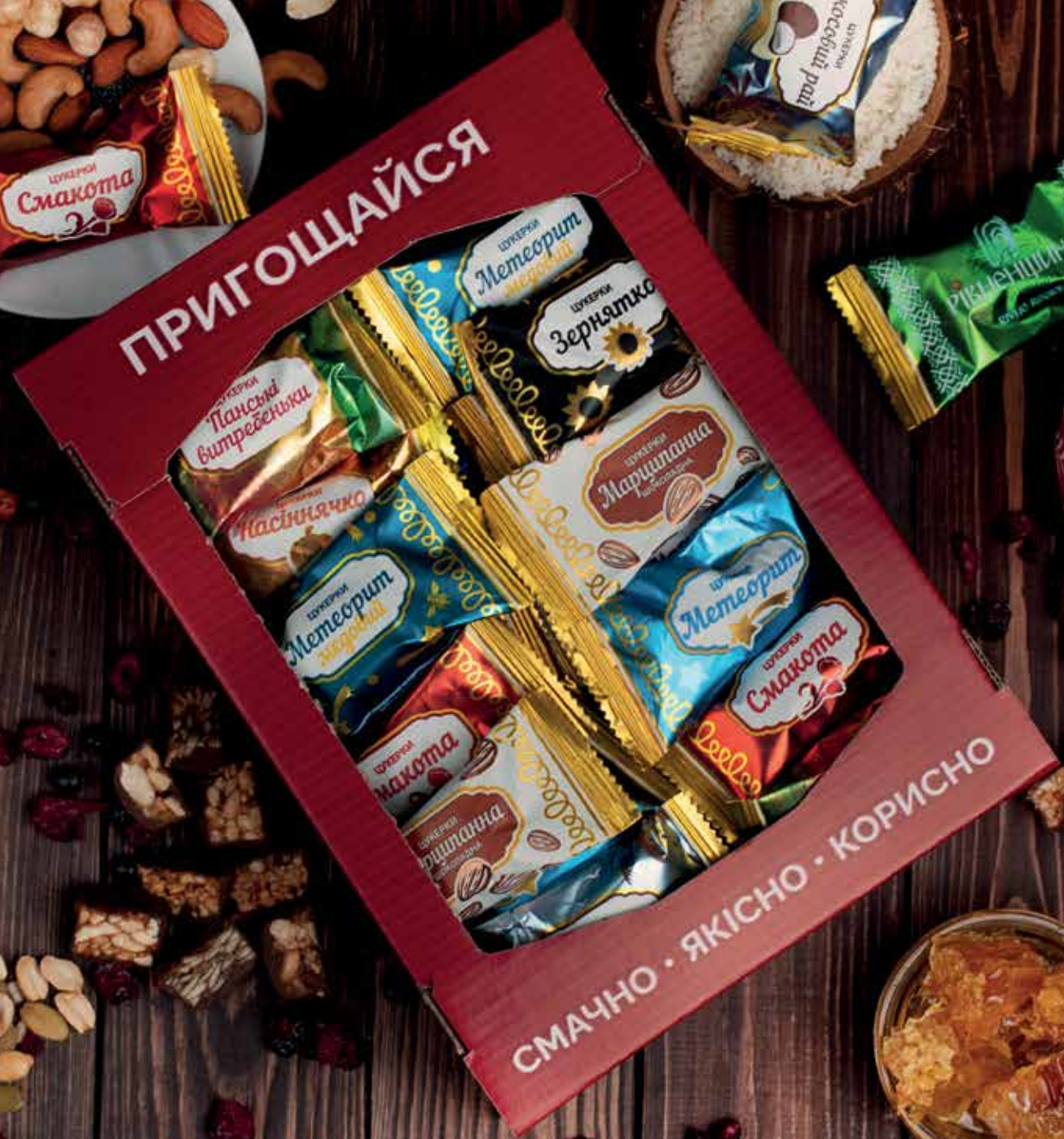
+38 068 939 15 35



Олег Мізинець

Закінчив Тернопільський державний медичний інститут ім. Горбачевського у 1995 році. Інтернатуру проходив у м. Львові. Свою трудову діяльність розпочав з посади лікаря-отоларинголога Дубровицької центральної районної лікарні. Потім працював отоларингологом у Рівненському обласному спеціалізованому диспансері радіаційного захисту населення, лікарем-сурдологом Рівненської обласної дитячої лікарні. Зараз - лікар-сурдолог вищої категорії РОКЛ.

ПРИГОЩАЙСЯ



ЗАМОВЛЯЙТЕ НА САЙТІ

GZPT.COM.UA

ПРАЦЮВАТИ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ДУЖЕ ПОЧЕСНО!

Ірина Дячук

Виконання бойових завдань створює великі фізичні та психічні труднощі перед військовослужбовцями. Реабілітація допомагає повертати втрачені та порушені функції тіла, покращувати м'язовий тонус та відновлювати рухові можливості. А також реабілітація включає психотерапію, консультування та інші методи для поліпшення психічного стану та адаптації до цивільного життя. У Рівному запрацював Рівненський обласний центр реабілітації, де саме й можна отримати таку комплексну допомогу. Про особливості роботи з військовими та проходження реабілітації у центрі розповідає завідувачка Центру реабілітації Ірина ДЯЧУК.

– ЦЕЙ ВОЄННИЙ РІК... ЯКИМ ВІН БУВ ДЛЯ ВАС ТА ЯК ВПЛИНУВ НА ВАШУ РОБОТУ?

– Як не дивно, рік був нелегким і дуже результативним. Пори труднощі, отримано багато нових знань та досягнень, якими пишаюся я, моя команда та мої пацієнти. Адже разом ми боремося за повноцінне, активне відновлення якості життя пацієнтів та перемаємо. Знання спеціалістів, висока мотивація та активна співпраця з пацієнтами та їхніми родинами дають чудовий результат.

– ЗНАЮ, ЩО ВИ НИНИ Є КЕРІВНИКОМ ОБЛАСНОГО ЦЕНТРУ РЕАБІЛІТАЦІЇ. ЯКИХ ПАЦІЄНТІВ ПРИЙМАЮТЬ У ВАШОМУ ЦЕНТРІ?

– Так, я маю честь бути завідувачем Рівненського обласного центру реабілітації, і ми щодня працюємо з важкими й дуже важкими пацієнтами. Алгоритм дій та співпраці з нами знають усі лікарі суміжних галузей. Хочу зазначити важливе, практично основне – щоб родичі пацієнтів дослухалися до рекомендацій спеціалістів. Та й самі пацієнти теж – адже від мотивації пацієнтів та їх оточення дуже залежить результат реабілітації.

– НА СКІЛЬКИ ПАЦІЄНТІВ РОЗРАХОВАНИЙ ЦЕНТР ТА СКІЛЬКИ ЧАСУ ПРИБЛИЗНО ПРОВОДЯТЬ У ВАС ПАЦІЄНТИ?

– У нашому центрі 20 ліжкомісць, де пацієнти проводять мінімум 14 днів реабілітації. Центр новий, але ми вже маємо чимало успіхів і віримо, що зможемо допомогти великій кількості пацієнтів. Треба, щоб люди знали, що є такий Центр, та вчасно зверталися за фаховою допомогою. Так що реклама нам не завадить! А найкраща наша реклама – це відгуки наших пацієнтів.



– ЗРОЗУМІЛО, ЩО РЕАБІЛІТАЦІЯ – ЦЕ КОМПЛЕКСНА РОБОТА, ЯКІЩЕ ФАХІВЦІ ЗАЛУЧЕНІ У ВАС?

– Мультидисциплінарна команда складається з лікарів фізичної та реабілітаційної медицини; фізичних терапевтів; ерготерапевтів; психолога-психотерапевта, логопеда та сестер медичних з реабілітації – усі справді чудові фахівці, віддані своїй справі.

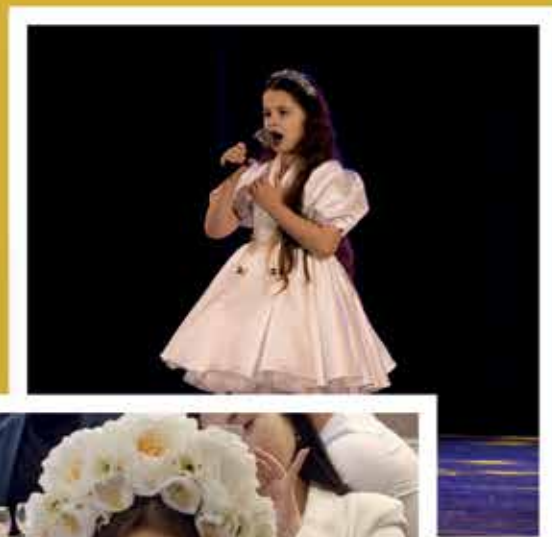
– ПРАЦЮВАТИ З ЗАХИСНИКАМИ ВАЖКО І ДУЖЕ ПОЧЕСНО. РОЗКАЖІТЬ ПРО ВАШІ ВРАЖЕННЯ.

– Найважчими, але й водночас наймотивованішими пацієнтами є наші захисники. Попри травми та поранення, вони дуже дисципліновані й надзвичайно відповідальні, виконують усі розпорядження лікарів з неймовірною точністю. А після реабілітації часто одразу повертаються у свої частини, до своїх... Ми не можемо підвести наших захисників і робимо все, щоб максимально допомогти та підтримати. Працювати з воїнами дуже почесно, хоча й дуже важко – ми переживаємо за результати реабілітації кожного. Хочеться побажати всім нашим героям міцного здоров'я.

– ЯК У ТАКИЙ СКЛАДНИЙ ПЕРІОД ЗНАХОДИТЕ СИЛИ ТА НАТХНЕННЯ ДЛЯ РОБОТИ?

– Я особисто завжди опираюся на себе – здоровий спосіб життя, перемикаюся на хобі, подорожі, хоч і дуже рідко... А ще мотивують колектив та пацієнти – це ж відповідальність! І справді, дуже почесно працювати у такому відповідальному напрямку роботи – щодня вдосконалювати Центр і вдосконалюватися самому!





*Аделіна
Окладова*

NSKIN - НАСИЧУЄШ ШКІРУ КРАСОЮ, ТА ЕСТЕТИЧНИМ ЗДОРОВИМ ВИГЛЯДОМ



Про новий український бренд косметики, який встиг полюбитися багатьом рівнянам і з впевненістю отримує звання "Бренд року" за версією журналу "РІВНЯНИ", говоримо з Наталією СЕМЕНЮК, засновницею бренду косметики NSkin, коучем та косметологінею. Ексклюзивно для наших читачів Наталія розповіла, що спонукало пов'язати своє життя зі сферою косметики та як заснувала новий український бренд косметики.

- РОЗКАЖІТЬ ПРО СВІЙ ПРОФЕСІЙНИЙ ШЛЯХ. ЧОМУ САМЕ КОСМЕТОЛОГІЯ?

– Косметологія мені завжди подобалася, і в цьому була потреба в моєї шкіри. Я вирішила певні моменти, які були пов'язані з небажаними проявами. Так і розпочався мій шлях у цій сфері. Спочатку я хотіла дізнатися більше для себе, а потім зрозуміла, що цими знаннями можу поділитися і з іншими, хто потребує допомоги.

- NSKIN - ЦЕ НОВИЙ УКРАЇНСЬКИЙ БРЕНД КОСМЕТИКИ? РОЗКАЖІТЬ ДЕТАЛЬНІШЕ ПРО НЬОГО.

– NSkin був створений майстром для майстрів. З початком повномасштабного вторгнення з ринку пішло дуже багато косметичних продуктів, які давали класний результат, і виникали щоденні питання: а чим працювати, де взяти продукт? Я зрозуміла, що аналогів цим косметичним продуктам немає, тому й вирішила створити їх самостійно. Знаючи, як працює шкіра, які є потреби, я вдосконалила його в практиці. І так з'явився NSkin – це космецевтика, яка створена для вирішення шкірних проблем будь-якого характеру.

Якщо зневоднена шкіра, якщо є дерматологічні проблеми, косметика від NSkin допоможе їх усунути. Зокрема, працюємо в тандемі з лікарями-дерматологами, гінекологами, ендокринологами, тому прислухаємося до усіх порад.

Щодо зовнішніх проявів, то NSkin має все для того, аби вирішити, допомогти, позбутися, або ж хоча б вивести у стан ремісії.

- ЯКІ ІСНУЮТЬ ЕТАПИ ДОГЛЯДУ ЗА ОБЛИЧЧЯМ З КОСМЕТИКОЮ ВІД NSKIN?

– Оскільки NSkin – це молодий бренд, то етапи догляду лише розробляються. Наразі, є пінки для обличчя, які використовуються відповідно до стану шкіри. Звичайно, ми всі звикли підбирати засоби за типом, проте не варто забувати про його стан, тим паче коли він може змінюватися декілька разів на рік.

Для обличчя ми можемо використовувати пінки для різних типів та станів шкіри. Є пінка для чутливої та сухої шкіри, є пінка для жирної шкіри та є третій вид пінки – для проблемної вибагливої шкіри. А саме цей продукт допомагає позбутися проблеми, яка пов'язана з небажаними проявами на обличчі. Звичайно, використовуються пінки в комбінації з іншими продуктами.

Для обличчя, яке потребує додаткового догляду, є такі продукти, як ензимна пудра та активна багатофункціональна маска. Ці продукти допомагають бережно відлущити ороговілий шар шкіри, швидше відновлюватись та освітлюватись. Якщо, наприклад, дошкуляють закриті комедони, то ензимна пудра в комбінації з пінкою допоможе цього позбутися.

Якщо говорити про багатофункціональну активну маску, то вона призначена для того, щоб освітлювати шкіру, знімати запалення та для оновлення. Ці функції вона виконує завдяки своїм активним компонентам, які допомагають ефективніше привести шкіру в ідеальний стан.

Лінійка NSkin широко представлена для вирішення потреб шкіри усього тіла. Ось, наприклад, такий унікальний продукт, як мультиамелярна емульсія, дозволить позбутися кератозу та фолікулярного гіперкератозу, зокрема допоможе при дерматиті, псоріазі, та інших небажаних проблем. Цей засіб глибоко зволожує, насичує та відновлює нашу шкіру. І вже через декілька використань буде видно різницю.

Космецевтика відрізняється своєю унікальністю тим, що її можна використовувати тоді, коли це потрібно.

Ці засоби ми можемо використовувати як у професійному, так і в домашньому догляді. Вони абсолютно безпечні для підлітків, вагітних, дітей, чоловіків, жінок, усім підходять однаково. Космецевтика не має гендерного походження та вікових обмежень.

- ЯКІ ЗАСОБИ ВІД NSKIN ЗАМОВЛЯЮТЬ НАЙЧАСТІШЕ?

– Звичайно топчиками є ензимна пудра, мультиамелярна емульсія, активна маска багатофункціональна і також себорегулююча антисептична пудра. Але загалом всі засоби в лінійці NSkin є топовими, оскільки NSkin працює на результат. У нас немає зайвих засобів, все чітко, конкретно та по використанню.

- ЧИ ПЛАНУЄТЕ РОЗШИРЮВАТИ СВІЙ АСОРТИМЕНТ У МАЙБУТНЬОМУ?

– Бренд NSkin буде розширюватися засобами для обличчя. Також буде виходити друга версія SPF крему з фактором захисту 50. Косметологи після косметологічних процедур рекомендують хороший сонцезахист. Зокрема, після депіляції варто ретельно захищати шкіру.

NSkin
professional cosmetics

+38 097 998 99 21

© nskin.ua





РЕСТОРАН CATARSIS

ЙДЕ В НОГУ З ЧАСОМ!

Повномасштабна війна внесла свої корективи в абсолютно всі сфери життя. Це світ, де є "до" і "після". Вся Україна навчилась жити інакше, всі ми змінились. І один із кращих караоке-ресторанів Рівного не виняток.

Ресторан Catarsis йде в ногу із часом і слідує запитам суспільства.

Catarsis – це зручно. Все в одному місці. У нас ви можете провести свій захід: чи це конференція, чи це презентація, чи нагородження, чи події особистого характеру, як-от дні народження, чи корпоративні вечори.

У нас є для цього все необхідне технічне забезпечення і, що головне – досвід! Фуршет чи банкет, із супроводом чи без – обирати вам. Хоч ковід і повномасштабне вторгнення внесли свої корективи, але ми все той же ресторан із чудовою кухнею, незрівняним баром, якісним обслуговуванням у серці Рівного.

Окрім того, в часи постійного стресу ми допомагаємо нашим гостям тримати ментальне здоров'я в нормі нашими співочими вечорами, які відбуваються по п'ятницях та суботах.

Чекаємо вас!



“SKYUP”: РОБИМО УСЕ МОЖЛИВЕ ДЛЯ ЩАСЛИВОГО ДИТИНСТВА



Діти – це найдорожче для кожного з батьків, а також це наше майбутнє. Заради їхніх посмішок та щасливого майбутнього зараз на фронті боронять країну наші кращі сини, і малеча заслуговує мати гідне та щасливе дитинство навіть у період війни. Над цим щоденно працюють у парку сімейного відпочинку SkyUp. Тут створено ідеальні умови для того, щоб день народження вашої дитини чи навіть звичайний будній день розфарбувати яскравими барвами. Про це говоримо сьогодні з Валентиною КОЗИЧУК, виконавчим директором парку сімейного відпочинку “SkyUp”.

– ЯКИМ БУВ ЦЕЙ РІК ДЛЯ ВАШОГО ДИТЯЧОГО ЗАКЛАДУ ТА ЯК ВАМ ВДАЛОСЯ ВПОРАТИСЯ З УСІМА ТРУДНОЩАМИ?

– Повномасштабна війна в Україні продовжує впливати як на особисте життя кожного українця, так і на бізнес в масштабах країни. Цей рік був складний, але водночас результативний, цікавий та насичений. Ми зберегли свій бізнес, стали сильнішими, більш залученими та чуйними, командними та ціннісними. Навчилися бути ще більш відповідальними за свої дії та залишалися на зв'язку 24 години на добу, аби виконувати свою роботу якісно, гідно долаючи виклики війни та блекауту. Нашими перевагами є: швидкість реакції на зміну обставин та вміння приймати жорсткі, але дієві рішення, які сприяють стійкості бізнесу й рухають компанію вперед. Як і всі люди в нашій країні, ми працювали на благо нашої держави. Ми продовжуємо робити усе можливе для щасливого дитинства нашої малечі, а зараз це важливо, як ніколи. Ми стали ще більше проводити благодійних заходів. Продовжуємо підтримувати і наших захисників, і дітей, які вимушено покинули свої домівки. Щиро віримо у нашу перемогу і будемо робити усе можливе, щоб вона настала якнайшвидше

– ЯК ВАМ ВДАЄТЬСЯ ВПРОДОВЖ РОКІВ ТРИМАТИ МАРКУ ТА БУТИ УЛЮБЛЕНИМ ЗАКЛАДОМ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА БАТЬКІВ?

– Це з відкриття закладу у нас розроблена програма лояльності для наших постійних відвідувачів. Для іменинників ми даруємо Картку постійного гостя, яка дає можливість в останній четвер кожного місяця відвідувати нашу вечірку День Іменинника абсолютно безкоштовно. У нас величезна клієнтська база, яка кожного року оновлюється та збільшується. Для постійних гостей маємо вигідні пропозиції щодо святкування будь-яких подій.

– ВАШ ЗАКЛАД – ЦЕ Ж НЕ ЛИШ ПРО РОЗВАГИ. ЯКІ ПОСЛУГИ ЗАГАЛОМ МОЖНА У ВАС ЗАМОВИТИ?

– SkyUp – це місце, де з комфортом можна провести час усім поколінням від найменших до найстарших. Поки малеча розважається, дорослі можуть насолодитися смачними стравами нашого сімейного ресторану Chili Pizza. А в літній період у нас працює денний табір, де ми організуємо цікаве та корисне дозвілля для дітей. Крім того, не розвагами одними – як щодо шопінгу? У нашому закладі є чимало магазинчиків, де можна придбати одяг чи взуття, подарунки та косметику. А щоб батьки мали змогу відлучитися у справах або

просто відпочити, ми пропонуємо послугу няні, яка залюбки залишиться з вашою малечею. Також ми проводимо доволі багато різноманітних майстер-класів для дітей та дорослих – як кулінарних, так і творчих. Часто ми запрошуємо фахівців й проводимо цікаві майстер-класи до тематичних свят, як-от виготовлення пастили, випікання паски чи імбирного печива, приготування куті та вареників, залучаючи до цього не лише дітей, а й дорослих. Так ми хочемо популяризувати проведення сімейного дозвілля разом усією родиною. Часто робимо такі заходи для ВПО з благодійною метою.

– ДИТЯЧИЙ ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ – ЦЕ ОСОБЛИВИЙ МОМЕНТ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА БАТЬКІВ. ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ В SKYUP, ЯКЕ ВОНО І ЩО ЧЕКАЄ ІМЕННИКА?

– SkyUp надає змогу провести День народження по-особливому. Іменинник може запросити скільки завгодно друзів та близьких, адже у нас достатньо місць для святкування. Менеджер залюбки допоможе організувати вишуканий банкет для будь-якої події. А родзинкою свята стане чарівний торт, який ми зробимо відповідно до ваших вподобань. До того ж у SkyUp можна святкувати не лише Дні народження. Ми з радістю допоможемо організувати випускний, новорічний ранок, дитячий корпоратив, виступ колективу чи благодійний захід. Величезна батутна арена, канатний парк, лабіринт, басейни з кульками та море додаткових інтерактивних розваг – тут точно буде чим зайнятися дітворі різного віку. Щоб свято запам'яталося надовго, можна замовити тематичний квест або кулінарний майстер-клас. А щоб точно здивувати своїх гостей, то гарною ідеєю буде проведення запальної дискотеки зі сріблястим шоу. На кожного винуватця свята чекає урочисте вітання на сцені з врученням подарунків від SkyUp, нагородженням почесною медаллю, загадуванням бажання, задуванням свічок та традиційним кусанням найбільшого шматочка торта. Усі ці моменти обов'язково потрібно зафіксувати на камеру! У нас є професійний фотограф, який зробить яскраві світлини з вашого свята.



НАЙСМАЧНІШІ СОЛОДОШІ

ЗА СТАРОВИННИМИ РЕЦЕПТАМИ

МОЖНА КУПИТИ У МАЙСТЕРНІ КАРАМЕЛІ

Різдвяні та новорічні свята важко уявити без смачненького. І, якщо ви хочете цього разу спробувати щось новеньке, відкрийте для себе вироби від Майстерні карамелі. Це не просто крамниця солодошів, а цілий чарівний світ авторських кондитерських виробів.

Тільки у Майстерні карамелі можна скуштувати унікальні й неймовірно смачні солодоші, виготовлені виключно з натуральних складників без штучних ароматизаторів та барвників. Усі смаколики створюють за традиційними старовинними рецептами, які майстри тримають у суворій таємниці. Приготування цієї неймовірної смакоти у крамниці солодошів можна побачити на власні очі.



А ще тут є можливість відвідати майстер-класи, тож ваша малеча порине у захопливий світ кондитерства і зможе створити собі цукерки власними руками. До речі, майстри почали проводити подібні заходи і для дітей з особливими потребами.

Також тут приймають індивідуальні замовлення, тож можна замовити іменні лагоминки чи смакоти із брендом вашої фірми.

Майстерня карамелі – неймовірний світ солодошів, які прийдуться до смаку навіть найвибагливішим ласунам!

м.Рівне, вул. Соборна, 1а

Графік роботи: пн-нд: 09:00-19:00

+38 097 170 88 70

caramel.rivne@gmail.com



ВІСЬМА ЗАВЖДИ ЧЕСНА

З КОЖНИМ КЛІЄНТОМ!

Ольга Чиж

Подорожі в період війни можуть викликати різні думки та дискусії. Але найголовніше – це те, що не може заперечити жодна людина – подорожі змінюють та надихають. Вони дають можливість отримати нові позитивні емоції та враження, перемикнувшись від реалій сьогодення та знайти нові знайомства. У воєнні часи відпустка або подорож сприяє відчуттю спокою та відпочинку від повсякденних викликів. Про те, як туризм змінює та надихає, про вибір свого туристичного агента говоримо з власницею Туристичної агенції “ProfiTravel.ua” Ольгою ЧИЖ.

– ЦЕ ВАЖКИЙ РІК, АЛЕ ТУРИЗМ – ЦЕ ПРО ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСУ. ЯК ВДАЄТЬСЯ ЗНАЙТИ ПІДХІД ДО КОЖНОГО КЛІЄНТА НАВІТЬ У ТАКИЙ СКЛАДНИЙ ЧАС?

– Так, справді дуже непростий рік і взагалі історична доба, в яку ми живемо, але попри все люди шукають шляхи для відновлення своїх внутрішніх ресурсів, шукають джерела, як наповнити себе. Саме подорожі є одним з чудових варіантів відновити свої сили, перезавантажитись, занурити себе хоч трохи в позитив. Клієнти це добре розуміють і знають, для чого їм саме зараз подорож. Тому нам дуже легко знати цей підхід і порозумітись. Точно скажу, що подорожі для українців сприймаються зараз зовсім по-іншому. Люди ще більше цінують можливості подорожувати. Всі говорять про те, що після перемоги не жалітимуть часу та коштів саме на те, щоб мати можливість відкривати нові куточки світу.

– У ЧОМУ ВАШ СЕКРЕТ, ЩОБ ЛЮДИ ДОВІРЯЛИ САМЕ ВАМ ЯК ТУРАГЕНТУ, АДЖЕ ЗАРАЗ ДУЖЕ ШИРОКИЙ ВИБІР АГЕНЦІЙ ТА АГЕНТІВ?

– Я завжди чесна з клієнтами. При підборі туру чи готелю, розказую про плюси та мінуси, не намагаюсь щось прикрасити чи перебільшувати. Завжди працювала з клієнтами так, щоб вони хотіли повернутись знову і могли спокійно радити нас своїм друзям та знайомим. І ось вже більш як 10 років туристи довіряють мені, й з багатьма ми вже стали досить близькими людьми.

– ВІЙНА ВНЕСЛА КОРЕКТИВИ В РОБОТУ. НАСКІЛЬКИ ВАЖКО БУЛО СКЛАДАТИ НОВІ МАРШРУТИ БЕЗ ПЕРЕЛЬОТІВ?

– Звісно, війна дуже сильно повпливала на роботу турагенції. Вилетіти на відпочинок можливо лише з аеропортів сусідніх держав, і основна складність нашим туристам – добратись до місця вильоту. Тут ми допомагаємо організувати трансфер, радимо, як і чим краще дістатись того чи іншого міста.

– ВПРОДОВЖ ЦЬОГО РОКУ ЧИ ВІДКРИЛИ ВИ ЯКІСЬ НОВІ ТУРИСТИЧНІ НАПРЯМКИ, ЧИ НАПРАЦЮВАЛИ НОВІ ЛОКАЦІЇ?

– Туристична галузь в сучасному світі настільки добре розвинена, що чогось нового сильно і не придумаєш. З початку війни ми працюємо з польськими туроператорами, у яких є



готові пакетні тури по таких цікавих напрямках, куди українці раніше мало літали, наприклад, чартери на Мадагаскар, острови Зеленого мису, Оман, Бразилія, а тури на Канарські острови у них по таких цінах, як для нас раніше був середньостатистичний Єгипет. Я завжди переконую туристів спробувати щось нове, замість їздити в одні й ті ж місця.

Також в рамках нашої агенції організовуємо авторські тури для дівчат до Європи. Нещодавно побували в Барселоні та на весну збираємось в Португалію та Грузію.

– ЗРОЗУМІЛО, ЩО ЛЮДИ РОЗРАХОВУЮТЬ НА РІЗНІ ВИТРАТИ НА ВІДПОЧИНОК. ЧИ МОЖНА ПІДЛАШТУВАТИСЯ ПІД ТУ СУМУ, ЯКУ МАЄ КЛІЄНТ?

– Звичайно. При підборі туру завжди уточнюємо бюджет туриста і вже від цього відштовхуємось, щоб підібрати тур максимально комфортний до можливостей клієнта.

– ВІДПОЧИНОК ВЗИМКУ. ЯКІ ЛОКАЦІЇ ВИ РЕКОМЕНДУЄТЕ?

– Кому хочеться сонечка й тепла, то взимку актуальна вся екзотика: Мальдіви, Домінікана, Занзібар, Шрі-Ланка, також Єгипет, який люблять туристи цілий рік. Кому хочеться гори та лижі, окрім рідних Карпат, ми пропонуємо гірськолижний відпочинок в Австрії, Андоррі, Словаччині та інших країнах. Є туристи, які взимку люблять термали, теж з цим працюємо. А в чарівний різдвяно-новорічний період, коли по всій Європі відкриваються ярмарки й панує атмосфера казки, радимо скористатись нашими автобусними турами до Європи, обов'язково звозити туди своїх діток.

– СПРОСТУЙТЕ ЧИ ПІДТВЕРДЬТЕ ТЕЗУ: МОРЕ ВЗИМКУ – ЦЕ ГАРНА ІДЕЯ ВІДПОЧИНКУ?

– Тільки підтверджу, що море – це завжди гарна ідея. Читаю журнал “РІВНЯНИ” і бажаю перемоги та мирного неба і більше можливостей подорожувати, відкривати нові куточки нашої планети, насолоджуватись життям!

м. Рівне, вул. Степана Бандери, 26-В

+38 097 413 61 61

profitravel.ua



PROSTO

ФОТОСТУДІЯ



КОЖНА ДИТИНА ПОТРЕБУЄ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТАВЛЕННЯ

Люблячі батьки завжди турбуються про здоров'я та хороше самопочуття своїх дітей. В інтерв'ю журналу "РІВНЯНИ" масажист та фахівець з фізичного розвитку дитини Марія АНДРЕЄВА розповіла, яким чином це можна забезпечити.

- МАРІЄ, ВИ ПОЗИЦІЮЄТЕ СЕБЕ ЯК ДИТЯЧИЙ МАСАЖИСТ ТА ФАХІВЕЦЬ З ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ. ЯКУ ОСВІТУ ВИ МАЄТЕ ТА ЩО СПОНУКАЛО ВАС ДО ЦЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ?

- Я маю медичну освіту та стаж при фізичній терапії з дітьми довжиною у 20 років. До своєї практики спонукала любов до дітей та бажання розвиватися.

- З ЯКИМИ ДІТКАМИ ВИ ПРАЦЮЄТЕ ТА З ЯКИМИ ДІАГНОЗАМИ ДО ВАС ЗВЕРТАЮТЬСЯ?

- Працюю з дітьми від народження і до 16 років. Найчастіше звертаються за допомогою з неврологічними та ортопедичними захворюваннями. Рідше - з бронхолегеневими хворобами.

- А З ЯКИМИ ПРОБЛЕМАМИ ТОЧНО НЕ ПОТРІБНО ЗВОЛИКАТИ Й ТРЕБА БІГТИ ДО МАСАЖИСТА?

- Батькам необхідно звертатися до фахівців, якщо вони помітили затримку фізичного розвитку у своєї дитини. Це можна побачити, якщо малюк вчасно не тримає голову, не сідає, не ходить і т.д.

Старшим дітям не обійтися без масажів та правильно підібраних вправ, якщо вони мають різні порушення опорно-рухового апарату. Найчастіше це сутулість, сколіоз, плоскостопість... Існують, на жаль, захворювання, при яких життєво необхідні масажі та фізична терапія.

- РОБОТА З ДІТЬМИ НАДЗВИЧАЙНО ТРЕПЕТНА ТА ВІДПОВІДАЛЬНА. З ЯКИХ ПРИЧИН БАТЬКИ ВАМ ДОВІРЯЮТЬ?

- Так, дійсно відповідальна. Часто, коли я підбираю вправи чи техніку масажу, переживання не покидають мене. Чому довіряють? Важко відповісти. Напевно, через мій багаторічний досвід та помітний результат після курсу лікування, який бачать батьки.



- ЧАСТО ДІТИ ПОТРЕБУЮТЬ ОСОБЛИВОГО ПІДХОДУ ТА СТАВЛЕННЯ. ЯКІ СЕКРЕТИ ДОПОМАГАЮТЬ ВАМ СПРАВЛЯТИ ПРИЄМНЕ ВРАЖЕННЯ НА СВОЇХ МАЛЕНЬКИХ КЛІЄНТІВ?

- Кожна дитина потребує індивідуального ставлення. Секретів немає. Я просто всіх дітей люблю й обожаю свою роботу. Все відбувається на інтуїтивному рівні. Посміхаюся дітям, іноді доводиться наспівувати дитячі пісні, іноді мотивувати іграшками.

- ВИ МАЄТЕ ТАКИЙ ВЕЛИКИЙ ДОСВІД! РОЗКАЖІТЬ НАЙБІЛЬШ ПРИЄМНИЙ СПОГАД З РОБОТИ ЗА ЦЕЙ РІК.

- Завжди залишаються приємні спогади, коли бачиш позитивний результат своєї роботи. А якщо цей результат перевищує твої сподівання, то радості немає меж. Один такий із випадків, це коли ми з батьками дитини спільними зусиллями уникнули оперативного втручання.

+380 98 265 15 14

@andreeva.massage

Марія Андреева



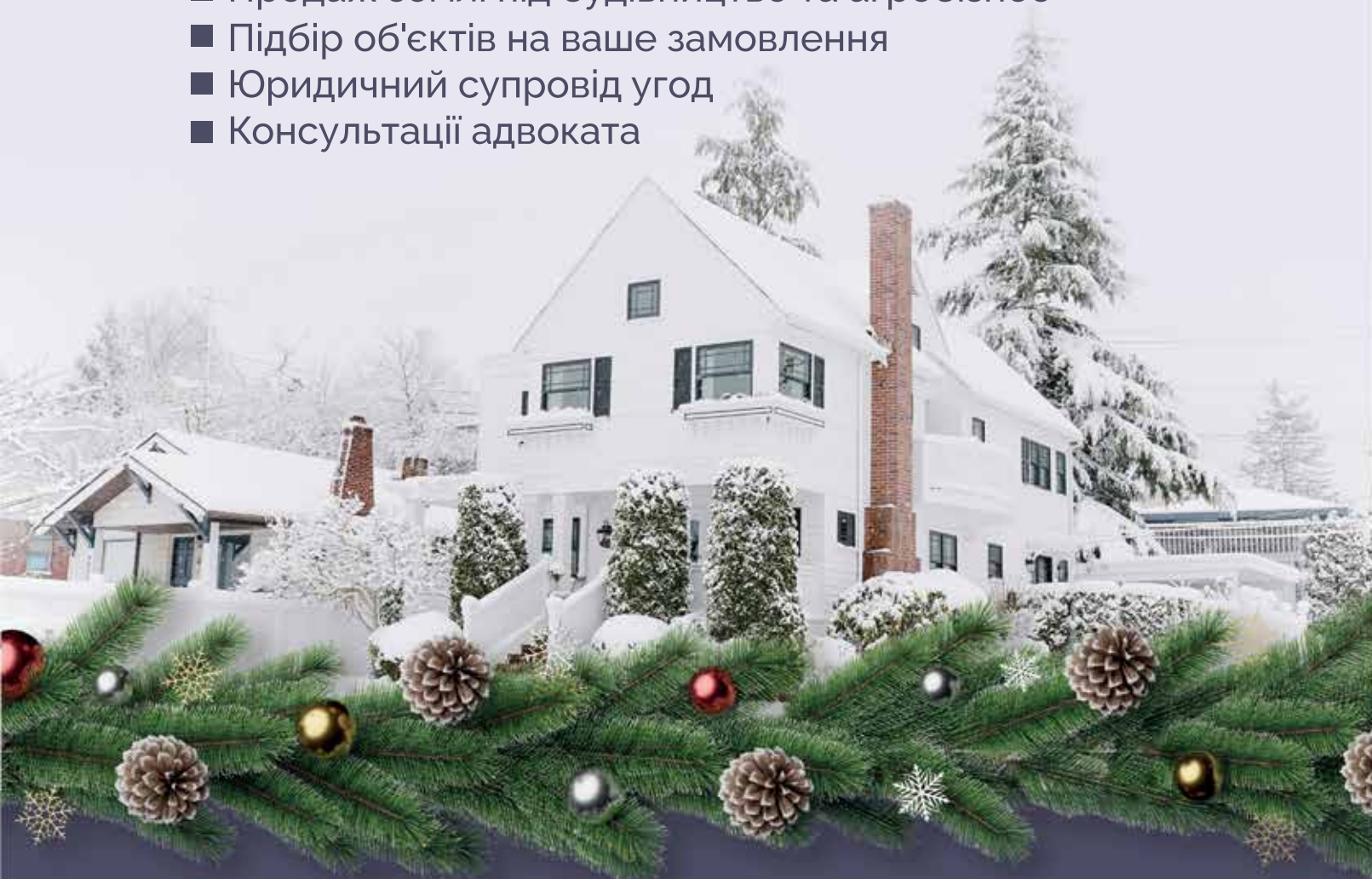


АГЕНТСТВО НЕРУХОМОСТІ

ПРЕЗИДЕНТ

ПОВНИЙ КОМПЛЕКС ПОСЛУГ

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



15 років
досвіду



098 2975787
098 5954500
067 3495700

ХІРУРГ, ЯКИЙ ОПЕРУЄ БЕЗ БОЛЮ

Хірург, який оперує без болю. Це широкопрофільний лікар, котрий займається лікуванням найрізноманітніших патологій малоінвазивними або класичними оперативними методами. Відомий хірург для дітей та дорослих, провідний фахівець, чії руки неодноразово лікували та рятували життя.

Володимир КРАСЬКО завжди в ногу з часом. Використовує у своїй практичній діяльності передові методи та обладнання, щоб забезпечити максимально короткий термін операції та реабілітації. Організував, очолює та розвиває першу приватну дитячу поліклінічну хірургічну практику в медикаментозному сні-седації. Там же виконує всі операції для дорослих, які можливо виконати під місцевою анестезією.



Крім надання вище перелічених послуг, ми також гарантуємо:

- індивідуальний підхід до кожного пацієнта
- надійне дотримання лікарської таємниці
- комфортний таймінг прийому та лікування
- сучасну діагностику
- якісну хірургію за умов сьогодення
- ретельний післяопераційний супровід

Адже один з хештегів, а і зрештою принципів Володимира Григоровича: #лікар_завжди_поруч.

При отриманні травм або наявності інших ургентних симптомів, що потребують хірургічної допомоги, приватна послуга також можлива за умов робочого графіку.

Володимир Красько не стоїть на місці й у напрямку хірургії одного дня. Лапароскопія – це основний напрямок та, звісно, ряд інших сучасних методик, якими володіє лікар, забезпечує в рази швидшу реабілітацію. Більшість пацієнтів виписується вже на першу добу після операції.



ВОЛОДИМИР КРАСЬКО

+38 068 995 65 65

  @doc.kraskovg



Серед спектру послуг:

- консультативний прийом лікаря хірурга
- огляд та діагностичні процедури
- хірургія для дорослих та дітей
- естетична хірургія
- медична подологія
- УЗД

Слід зауважити, що в цього лікаря можна отримати консультацію online, але слід розуміти, що не всі питання можна вирішити в режимі телемедицини.

Що стосується серйознішої хірургії приватного сектору, важливою є співпраця з ТОВ "Медичний центр лікаря Тарасюка", де виконуються складні операції в умовах стаціонару приватної клініки. Зокрема: класична, лапароскопічна, лазерна та естетична хірургія для дітей та дорослих.



Я ВМІЮ ЗУПИНЯТИ ЧАС

Катерина Кравчук

Фотографія для мене – це більше, ніж просто робота. Це те, що приносить естетичне та моральне задоволення, і те, чим я живу.

Створюю історію людей, сімей, родин. Іноді задумуюсь про те, що з часом частина мене і моєї праці стане історією, яку я зберегла на світлинах. Все так швидко змінюється, і моменти варто зберігати, особливо в цей складний час.

Цінність сімей, любов до себе і насамперед важливість хороших спогадів у наш час набула особливого значення. Фотосесія стала своєрідною терапією, яка відвертає від реальності, дає можливість зберегти в пам'яті лише хороше. Особливо мені приємно супроводжувати клієнтів від фотозйомок як закоханої пари, з часом весілля, зйомок вагітності, хрещення дітей, а потім днів народження. Коли це все відбувається на моїх очах, я розумію, що це саме той мій вірний шлях і я не дарма його обрала. У цій сфері я вже 10 років і вдячна за довіру кожному клієнту.

ПОСЛУГИ

- СІМЕЙНІ ЗЙОМКИ
- ПЕРСОНАЛЬНІ ЗЙОМКИ
- ВЕСІЛЬНА ЗЙОМКА ТА УРОЧИСТІ ПОДІЇ
- ВИГОТОВЛЕННЯ ФОТОКНИГ (ВИПУСКНИХ ТА ПЕРСОНАЛЬНИХ)
- РЕКЛАМНА ФОТОЗЙОМКА
- ПОДАРУНКОВІ СЕРТИФІКАТИ НА ФОТОЗЙОМКУ

+38 093 836 46 69

📷 @photo_by_kravets_kate



ЛЕШМЕЙКЕР САМ РЕЖИСЕР СВОГО РОБОЧОГО ДНЯ



Красивий погляд здатен підкорити багато сердець у нашому житті. Лешмейкер Світлана ФАДЕЄВА поділилася з журналом "РІВНЯНИ" секретами, які допомагають зробити погляд саме таким.

- РОЗКАЖІТЬ КОРОТКО ПРО СЕБЕ. ЧОМУ ВИРІШИЛИ ЗАЙМАТИСЯ НАРОЩЕННЯМ ВІЙ, А ЗГОДОМ І НАВЧАТИ ІНШИХ? ЯКУ ОСВІТУ МАЄТЕ У ЦІЙ СФЕРІ?

- Більш як 7 років я працюю у сфері створення красивих очей. За цей час відкрила студію краси, яка спеціалізується на війках та створила власну навчальну програму.

Я навчалась на туристичного менеджера, але не працювала ним. Моє життя змінилось тоді, коли я прийшла на свої перші базові курси з нарощення вій і зрозуміла, що знайшла "своє". Моя викладачка дала мені хорошу теоретичну і практичну базу. Це зіграло ключову роль для мене, адже вибір правильного викладача дає вам поштовх. Спочатку було багато практики та робота за мінімальну оплату, потім напрацювання стабільної клієнтської бази, відкриття студії й розробка своєї навчальної програми. Після навчання в мене більшість дівчат почали успішно працювати й відкривати свої "куточки краси".

- ПРОФЕСІЯ ЛЕШМЕЙКЕРА СТАЄ ВСЕ БІЛЬШ ПОПУЛЯРНОЮ. НА ВАШУ ДУМКУ, ЧОМУ ДІВЧАТА ОБИРАЮТЬ ДЛЯ СЕБЕ ТАКУ РОБОТУ?

- З огляду на останні події у світі, всі ми зрозуміли, що наша робота має бути адаптована до будь-яких обставин та місця. Лешмейкер, айтї-спеціаліст, викладач англійської – необхідні будь-де. Але не всі можуть бути айтївцями, і здебільшого дівчата більше тягнуться до творчої діяльності.

Робота лешмейкера гарно оплачується в Україні й за кордоном та не потребує великих вкладень. Ще одним великим плюсом є гнучкий графік, а нам, жінкам, це дуже важливо, адже всі ми потребуємо часу на домашні справи, навчання, сім'ю. Лешмейкер сам режисер свого робочого дня.

Мої прогнози, що професії б'ютї-індустрії ще навіть не на піку популярності, а тільки-тільки набирають оберти.

- ЧИ Є ЯКІСЬ СЕКРЕТИ З ДОГЛЯДУ ЗА ВІЯМИ, ЯКІ ПРОДОВЖУЮТЬ ТРИВАЛІСТЬ ЇХ НОСІННЯ?

- Найголовніше правило – слухати рекомендації свого майстра. Адже кваліфікований спеціаліст завжди розповідає своєму клієнту, що можна робити з нарощеними віями, а що ні.

- ХОЧЕТЬСЯ ДЕТАЛЬНІШЕ ДІЗНАТИСЯ ПРО ВАШІ КУРСИ. ЯКІ САМЕ ЗНАННЯ ВИ ДАЄТЕ СВОЇМ УЧЕНИЦЯМ ТА ЯКИЙ РЕЗУЛЬТАТ ВОНИ ЗМОЖУТЬ МАТИ ПІСЛЯ НАВЧАННЯ?

- Моя робота як викладача – дати знання та підтримку, щоб людина могла впевнено працювати після закінчення курсів. Адже курси з нарощення вій – це багаторічний досвід, який передається учню, щоб той не повторював помилок вчителя.

Випускники моєї школи вже досить успішні лешмейкери з хорошими прайсами й відомими прізвищами. Й коли ти бачиш результати своїх учнів – це найкращий показник ефективності твоєї навчальної програми. Двері моєї школи відкриті як для дівчат, які хочуть розпочати навчатися з нуля, так і для майстрів, які приходять підвищити кваліфікацію і відповідно дохід.

- НАЗВІТЬ ТРИ ПРИЧИНИ, ЧОМУ ОБИРАЮТЬ САМЕ ВАС.

• Я не приймаю роботу, яка зроблена "як-небудь". Я працюю на успіх студентів у майбутньому.

• Я працюю на якість.

• Моє навчання адаптоване для людей, які ніколи не працювали б'ютї-майстрами, тож інформація легка для засвоєння.

- ЩО ПОБАЖАЄТЕ ДІВЧАТАМ, ЯКІ ДАВНО МРІЮТЬ СПРОБУВАТИ СЕБЕ В РОЛІ ЛЕШМЕЙКЕРА, АЛЕ ВАГАЮТЬСЯ?

- Більшість дівчат вагаються і бояться зробити перший крок – піти на навчання. Бо вони думають, що "не вийде", "може, це не моє". Але скажу так: ви не знаєте всіх можливостей вашого мозку. Наш мозок задіяний тільки на 10%, і його можна розвивати, отримуючи задоволення й гарну оплату. Вибір завжди за вами. Вчитися новому ніколи не пізно!

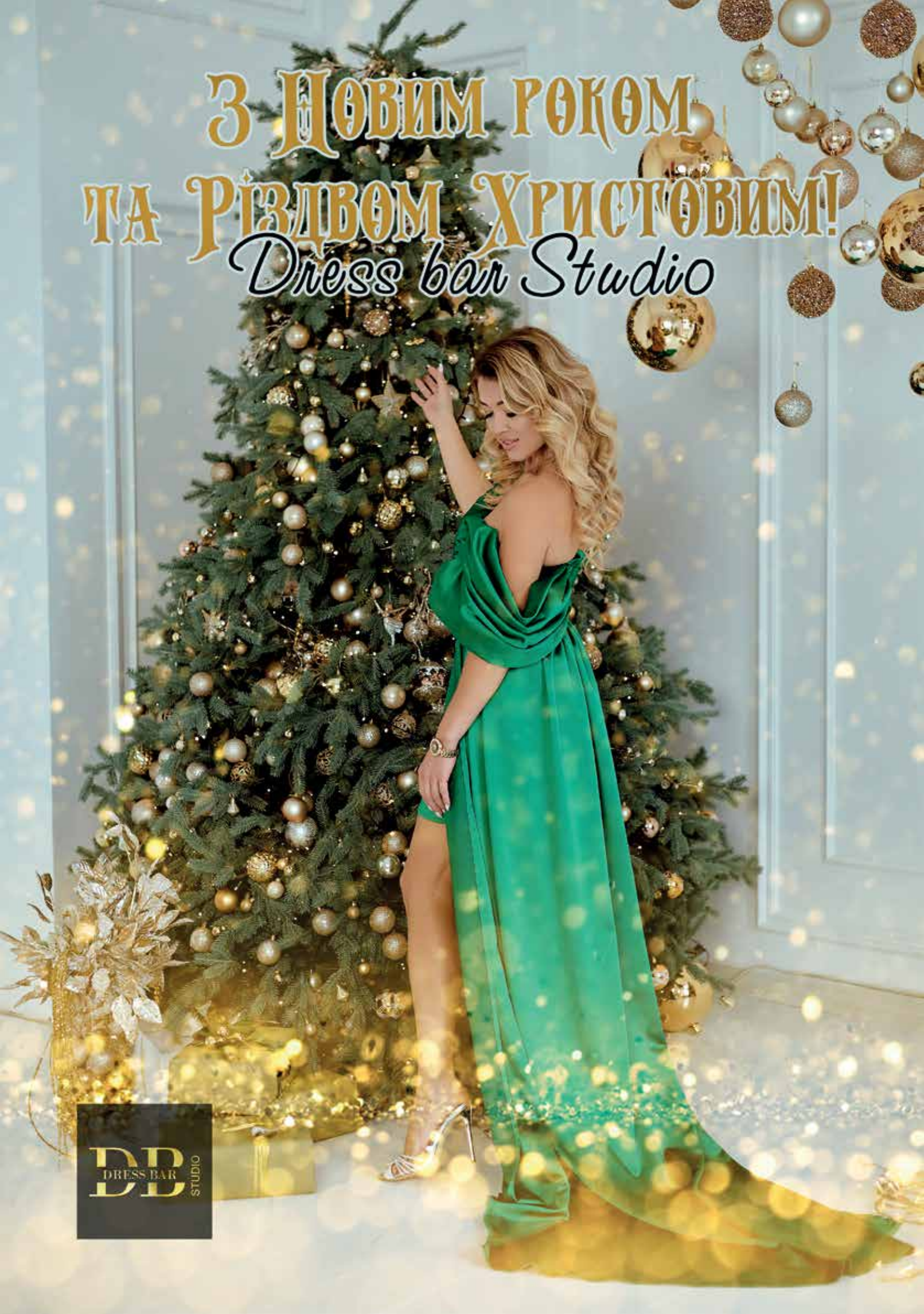
м. Рівне, Гагаріна, 22

+380 98 098 55 50

© @lana_lashes_rv



З НОВИМ РОКОМ
ТА РІЗДВОМ ХРИСТОВИМ!
Dress bar Studio



ВЧИТИСЯ НІКОЛИ НЕ ПІЗНО!

Ніна Романюк

Англійська мова нині не просто дуже модна та актуальна, вона є конче необхідною для успішного навчання чи побудови кар'єри. Та й володіння цією мовою розширює горизонти, адже можна значно збільшити коло свого спілкування. Про всі тонкощі вивчення англійської розповіла досвідчена викладачка Ніна РОМАНЮК.

- ПАНІ НІНО, РОЗКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, ХТО МОЖЕ У ВАС НАВЧАТИСЯ? ЧИ ЗАЛЕЖИТЬ ЦЕ ВІД ВІКУ ТА РІВНЯ ВОЛОДІННЯ МОВОЮ?

- Можу сказати впевнено одне, що вчитися ніколи не пізно. Адже вік моїх учнів, найчастіше, від 5 до 60 років. Займаюся лише індивідуально. Я підлаштовуюся до кожного індивідуально, тому що в когось ліпше зорове сприйняття, а хтось сприймає матеріал у формі гри або завдяки пісням.

- ЯКІ ВАШІ ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ВИКЛАДАННЯ?

- Постійна мотивація – основний компонент і складова мого уроку. Світ активно розвивається і модернізується, з'являється досить багато цікавого. Репетитор – це помічник. Один невдалий урок у школі – й дитина може закритися, а вона може володіти талантом, про який навіть не знає. І добре, коли батьки не втрачають надії та звертаються за допомогою до правильно підбраного репетитора.

- ЩО ДОЗВОЛЯЄ КРАЩЕ ОПАНУВАТИ АНГЛІЙСКУ МОВУ? Є ЯКІСЬ СЕКРЕТИ?

- Переваги у вивченні мови численні. Я хочу, щоб діти перейшли від обов'язку до захоплення. Постійна праця без



ледарювання – ось що допомагає у вивченні мов. Є кілька секретів для кращого опанування англійської. Потрібно, скажімо, під час покупок подумки повторювати всі назви товарів, які вам відомі. Обов'язково слід дивитися фільми англійською мовою, без субтитрів. І найголовніше – не панікувати, спілкуючись англійською. Не варто часто задумуватися та намагатися говорити занадто складно.

- СКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, НА ЩО ВИ ОСОБЛИВО ЗВЕРТАЄТЕ УВАГУ ПІД ЧАС ВИКЛАДАННЯ?

- На першому місці – дисципліна. На другому – наполеглива праця і, звичайно, довіра. Тому на моїх уроках діти не нудьгують і не стресують. До речі, чимало моїх учнів стали моїми друзями. Після завершення навчання я за ними сумую, намагаюся не втрачати зв'язок і завжди радію їхнім, навіть найменшим, успіхам.

- ЯКИЙ САМЕ СТИЛЬ МОВИ МОЖНА З ВАМИ ВИВЧИТИ: ДЛЯ ДІЛОВОГО СПІЛКУВАННЯ, РОЗМОВНУ, ТЕХНІЧНУ?

- Зараз я викладаю загальну англійську та бізнес-англійську. Але я не зупиняюся у самовдосконаленні. Зараз мене цікавить лексика, яка стосується військової справи. Адже це сьогодні дуже актуально.

- ПАНІ НІНО, А СКІЛЬКИ ЧАСУ ЗАЙМАЄ КУРС НАВЧАННЯ?

- Вивчати мову – це ніби ходити до спортзалу, вимагає постійної наполегливості. Аби опанувати англійську, учні мають докласти колосальних зусиль. Вважаю, що співпраця з репетитором відкриває нові перспективи.

Не можу однозначно сказати, скільки потрібно часу, щоб опанувати мову. Для кожного це індивідуально, і час, який потрібно витратити, теж різний. Зараз з'являється багато нового, мова теж змінюється, тож і я теж, наприклад, продовжую навчатися, аби потім нові знання передати учням на уроці.

На завершення хочу сказати: "Якщо ти хочеш змінити шлях дитини, надихни та доведи, що вона зможе!"



КЛІТИННЕ ХАРЧУВАННЯ FITLINE ТОЧНО ЗМІНИТЬ ВАШЕ ЖИТТЯ!

Марія Власюк



У час війни та постійних стресів варто піклуватися про свій внутрішній стан та наповнювати організм поживними речовинами зсередини. Про це точно знає Консультант з натурального клітинного харчування року – Марія ВЛАСЮК. Про довіру до бренду Fitline та особливості клітинного харчування – читайте.

- ЯК ВИ ПРИЙШЛИ ДО ТОГО, ЧИМ ЗАЙМАЄТЕСЯ ЗАРАЗ? ЯКІ ДУМКИ ВАС НАДИХНУЛИ НА ЦЕЙ НАПРЯМОК?

– Кілька років тому я опинилась в ситуації, яка спонукала мене шукати рішення для покращення свого здоров'я та здоров'я моєї дитини. Протягом цього часу мною та сином були випробувані багато різноманітних ліків та лікарських засобів щодо поліпшення свого здоров'я. Однак, бажаного результату досягнуто не було. Одного дня моя подруга розповіла мені про продукцію клітинного харчування Fitline, яка дуже позитивно впливає на організм людини. При цьому детально та вичерпно інформувала мене щодо цього продукту, про його корисну дію на організм людини, про його виготовлення та вживання. При цьому наголосила, що уже тривалий час вона та члени її родини вживають цей продукт, і стан її здоров'я значно покращився. Недовго вагаючись та повністю довіряючи своїй подрузі, я вирішила скористатись її порадою та спробувати дію цього продукту на собі та синові.

- У ЧОМУ ОСОБЛИВОСТІ ПРОДУКЦІЇ FITLINE ТА СКІЛЬКИ ЦЕЙ БРЕНД НА РИНКУ?

– Це продукт німецької компанії PM International. На ринку оздоровчих продуктів цей бренд вже 30 років. Компанія має високу репутацію, довгорічний досвід та використовує передові наукові розробки. Має багато нагород, патентів та сертифікатів. За незалежним оцінюванням посідає перше місце в Німеччині та Європі і є компанією №8 у світі. Fitline допоміг мені та моїй дитині, і я хочу тепер розповісти про нього іншим.

- ЯКІ ПЕРЕВАГИ ТАКОГО ХАРЧУВАННЯ І ЯКІ РЕЗУЛЬТАТИ МАЮТЬ ЛЮДИ, ЯКІ З ВАМИ СПІВПРАЦЮЮТЬ, ЯКИХ ВИ КОНСУЛЬТУЄТЕ?

– **Природність:** Fitline має в основі натуральні інгредієнти, що можуть

бути ефективними в рішенні різних проблем здоров'я.

Комплексність: Продукти Fitline пропонують комплексні рішення для покращення здоров'я, розроблені з урахуванням супутніх проблем.

Індивідуальний підхід: Fitline пропонує програми, що враховують потреби кожної людини окремо, забезпечуючи персоналізований підхід до здоров'я.

Наукова підтримка: Продукти Fitline розроблені на основі наукових досліджень та підтримуються експертами в галузі харчування і здоров'я.

Крім того, компанія PM International привабила мене такими аспектами, як довіра, якість, підтримка та різноманітність.

- ВИ Є КОНСУЛЬТАНТОМ З НАТУРАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ. У ЧОМУ СУТЬ ТАКОГО МЕТОДУ ХАРЧУВАННЯ?

– Клітинне харчування FitLine базується на концепції використання мікронутрієнтів, які підтримують оптимальну роботу клітин організму. Метод полягає в забезпеченні клітин організму всіма необхідними поживними речовинами для їх функціонування та відновлення. Цей підхід відрізняється від інших підходів до харчування тим, що фокусується на поживній цінності продуктів та їх впливі на клітинний рівень організму. Ці продукти містять важливі вітаміни, мінерали й антиоксиданти, які допомагають забезпечити енергію, відновлення та оптимальну функцію клітин. Дуже важливим винаходом науковців є концепція NTC (NUTRITION TRANSPORT CONCEPT) доставляння поживних речовин в клітину. Завдяки цьому винаходу в клітину потрапляє стільки, скільки потрібно, тоді, коли потрібно, і саме туди, де потрібно покрити певний дефіцит. Це мене як фахівця зацікавило, тому що дуже цінно, коли продукт не чинить передозування і має високу біодоступність. Люди, які співпрацюють з компанією PM International та використовують

продукти клітинного харчування, досягають різних результатів. Вони отримують підвищення енергетичного рівня, поліпшення шкіри, зростання м'язової маси, зменшення ваги та покращення загального самопочуття.

Продукти FitLine усувають дефіцит усіх важливих життєво необхідних речовин (вітаміни, мікроелементи, антиоксиданти, ферменти, поліненасичені жирні кислоти, клітковину, амінокислоти та ін.). Це створює ідеальні умови для правильної та оптимальної роботи нашого організму й максимально захищає всі клітини від несприятливих впливів.

У сфері додаткового харчування це інновації глобального масштабу, які не мають аналогів у світі.

Кожен продукт FitLine поєднує безліч натуральних високоякісних компонентів. Їхнє засвоєння посилюється завдяки синергії взаємодії та ретельно збалансованому складу.

- FITLINE - ЦЕ Ж ТАКОЖ КЛАСНИЙ ПІДРОБИТОК ТА БІЗНЕС-ІДЕЯ. ЧИ СПРАВДІ ЦЕ ТАК?

– Так, це простий і успішний мережевий бізнес з унікальними можливостями, де людина приймає добровільне рішення про самозайнятість без ризику, свободу вибору робочого часу та можливість весело проводити час, створюючи миттєвий додатковий дохід. У зв'язку з цим постійно відбувається безплатне навчання та вдосконалення партнерів в онлайн- та офлайн-навчаннях (школа) та бізнес-академіях, а також навчання із виїздом за кордон.

МИ – ДОРΟΣЛІ, ДІТЬМИ БУЛИ, А ДІТКИ – ДОРΟΣЛИМИ ЩЕ НЕ БУЛИ!

Ольга Ладюк



Освітній фронт у період війни надзвичайно важливий. Адже у проміжках між повітряними тривогами, запусками ракет та іншими викликами треба навчати дітей та виховувати у них дух патріотизму. Саме цим і займається наша героїня – в минулому директор Межиріцької спецшколи, а нині директор Спеціальної школи в с.Тучин Рівненської обласної ради Ольга ЛАДЮК. Про підсумки року, що минає, зміни у роботі та плани на 2024-й – ексклюзивно для журналу "РІВНЯНИ".

– ЦЕЙ РІК ДЛЯ ВАС – ЯКИМ ВІН БУВ ПОПРИ ТЕ, ЩО В КРАЇНІ ВІЙНА?

– Ми тримаємо освітній фронт впродовж 2023-го року. Він був наповнений цікавими подорожами, знайомствами, втратами, знахідками.

– ВИ НАПОВНЕНІ ЦЬОГОРІЧ РОБОТОЮ З ДІТКАМИ. НАСКІЛЬКИ ЦЕ СКЛАДНО? І ЯК ВДАЄТЬСЯ ЗНАХОДИТИ ДО НИХ ПІДХІД?

– Ми – дорослі, дітьми були, а дітки – дорослими не були. Тому я завжди намагаюся з ними спілкуватися на їхньому рівні, даю можливість спокійно висловити свою думку, чути їх та спільно шукаємо вихід із ситуацій.

– ВАЖЛИВА ЗМІНА У ВАШОМУ ЖИТТІ – З МЕЖИРІЧКА ДО ТУЧИНА. ЯК ПРИЙНЯЛИ ТАКЕ РІШЕННЯ?

– Моє кредо у житті: "Жити! Творити! Перемагати!" Керівник у період війни – це кризовий менеджер, який забезпечує діяльність багатовекторної моделі з метою збереження та розвитку закладу. Отож, дякую за пропозиції, виклики та підтримку всім, хто поруч.

– ЯК СПРИЙНЯЛА ЗМІНУ КЕРІВНИКА ТУЧИНСЬКА СПЕЦШКОЛА ТА ЯКИМИ БУЛИ ВАШІ ПЕРШІ КРОКИ НА ПОСАДІ?

– Колектив позитивно налаштований на співпрацю та із взаєморозумінням з метою змін на краще.

Перші кроки:

Знайомство – зустрічі з працівниками та вихованцями.

Аналітика стану діяльності закладу: фінансового, господарського, кадрового потенціалу, освітнього середовища.

Покращення умов праці працівників школи, тренінги для відновлення ресурсного потенціалу учасників освітнього процесу.

– ЗНАЮ, У ВАС ЗАВЖДИ МАСА ПЛАНІВ ТА ПРОЄКТІВ. ЩО ВЖЕ ВДАЛОСЯ РЕАЛІЗУВАТИ НА НОВОМУ МІСЦІ?

– Повернення п'ятох діток-сиріт з ФРН та влаштування їх у сім'ї.

Підписання Меморандуму з ГО "Star For Life Ukraine". Як результат – отримали 13 ноутбуків та створили комп'ютерну лабораторію для учнів, які мають змогу поглибити знання та визначитися щодо подальшої професії.





Ведення педагогами електронних класних журналів на платформі HUMAN.

Переформатування Facebook сторінки Спеціальної школи в с.Тучин.

- ЗАРАЗ БАГАТО НОВОВВЕДЕНЬ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ. ЯК У ВАШОМУ ЗАКЛАДІ ПОКРАЩУЄТЕ ЦІ УМОВИ ТА ПІДЛАШТУВУЄТЕСЯ ДО ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ?

- Вимогою часу й одним із завдань нашого закладу є формування комунікабельної, патріотично налаштованої, твор-

чої та компетентної людини, яка вміє застосовувати здобуті знання у повсякденному житті.

В освітньому процесі педагоги впроваджують інноваційні технології, тобто моделювання, проєктування.

У школі є два укриття для вихованців у разі повітряної тривоги.

У школі створено куточок безпеки, метою якого є формування у дітей культури безпечної поведінки.

- ПОБАЖАННЯ ВАШОМУ КОЛЕКТИВУ ТА УСІМ ЧИТАЧАМ НА РІК ПРИЙДЕШНІЙ.

- Бажаю здоров'я, родинного затишку, позитивних емоцій від спілкування з друзями, від роботи та навчання, від життя. Новий рік - це завжди сподівання на краще, бажаю нам усім Перемоги!



Контакти для орендарів:

м. Рівне, вул. Київська, 47, тел. +38(068)108-00-47

СТОГРАД

БІЗНЕС-ЦЕНТР

SKYLINER

Новий простір для вашого бізнесу!

**ПРОПОНУЄМО
ПРИМІЩЕННЯ
РІЗНИХ ПЛОЩ ПІД**

- кафе
- ресторани
- магазини
- клініки
- косметичні салони
- офісні приміщення тощо



СТОГРАД

- Знайди Своє!

СТОГРАД завжди має вакантні місця для будівельників, кранівників, менеджерів з продажу та бухгалтерів. Звертайтеся за телефонами +38 (096) 550-59-31, +38 (050) 182-31-03

Тепер мати власну квартиру вигідніше, ніж орендувати, особливо після запуску Державної програми «ЄОселя». Обираючи житло від групи компаній «Стоград», ви можете бути впевнені у його якості! Житлові комплекси будівельної компанії «Стоград» – це житло комфорт-класу, яке поєднує в собі практичність, високу функціональність та яскравий підхід до оформлення будинків. Можливо, саме ви станете власником житла в одному з найкращих ЖК міста.

ЖК «PERFECT City»

Бажаєте жити у комфортних умовах у спальному районі із зручною транспортною інфраструктурою? Тоді зверніть увагу на новий житловий квартал, який буде у мікрорайоні «Північний» між ТРЦ «Чайка» та супермаркетом «Новус». Розташування: вул. Червонія – Гайдамацька.



ЖК «FAMILY City»

Вперше представляємо вашій увазі проєкт житлового кварталу від нашої компанії у місті Рівне. Зручні, ергономічні планування квартир. Закрита власна територія, двір з ландшафтним дизайном та сучасним дитячим та спортивним простором, зручний заїзд як з вул. Соборної, так і з вул. О.Теліги. Максимальний комфорт для проживання сім'ї. Назва кварталу йде саме від цього: «FAMILY City» – «СІМЕЙНЕ Місто». Це - як місто в місті, але нове та комфортне. Розташування: вул. Соборна, 227Д.



ЖК «Самчука» - доступна «ЄОселя»

Це новий житловий комплекс, розміщений на приватній, закритій території в одному з найкращих районів міста. Комплекс налічує всього 4 будинки клубного типу. Власний паркінг, закрита територія, гаражі та консьєрж-сервіс. В наявності квартири з власними ділянками-патіо на 1 поверсі! Розташування: вул. У.Самчука, 30А.



ЖК «CENTRAL CITY Apartments»

Житловий комплекс, який займає особливе місце у вашому серці. На вас чекають апартаменти, які забезпечать максимальний комфорт, зручність та безпечність. Дім, в якому панує затишок та відкриваються надзвичайні види на місто. Якщо бажаєте зазирнути в майбутнє – ласкаво просимо в Central City Apartments. Розташування: вул. Замкова, 34А.



ЖК «Галицький»

ЖК «Галицький» розташований в одному з найпопулярніших районів міста – Автовокзал. Якісно розроблений архітектурний екстер'єр надає будинку сучасного вигляду і водночас гарно вписує його у довкілля. Двір комплексу буде повністю огорожений з доступом по картках, які матимуть лише мешканці. На території буде сучасний та безпечний дитячий майданчик. Розташування: вул. Д.Галицького, 25.



ЖК «Сімейний» – доступна «ЄОселя»

Проєкт розроблений спеціально для сімей із залученням найкращого досвіду наших західних партнерів. Дуже зручне розташування, закритий двір та наявність сучасного дитячого простору з озелененням території зроблять проживання у ЖК «Сімейний» максимально зручним та комфортним. Розташування: вул. Квашенка, 2 (район ТРЦ «Екватор»).



ЖК «Шевченка» - доступна «ЄОселя»

Новий житловий комплекс розташований практично на проспекті Миру. Проєкт наблизений до будинків клубного типу. Власний паркінг, закрита територія, безпосередня близькість до різних інфраструктурних зручностей. Автономне газове опалення, сучасна архітектура, висока енергоефективність зроблять ваше проживання максимально комфортним. Розташування: вул. Шевченка, 85.



Головний офіс:

вул. У. Самчука, 30А; +38 (096) 550-59-31, +38 (050) 182-31-03

Інформаційні центри:

вул. Замкова, 24; +38 (097) 100-10-97

вул. Соборна, 207 (навпроти магазину «Вікнова»);

+38 (068) 100-10-68, +38 (066) 100-16-60

www.stograd.ua

Консультуємо, допомагаємо з оформленням документів та вибором житла.
Діє розтермінування від забудовника з першим внеском від 30% на всі наші квартири.

КАТЕРИНА СОБОЛЄВА

Керівник Школи Леді

Незмінний "двигун" Школи Леді, координатор навчальних процесів та організатор усіх активностей та заходів, які проходять в рамках Школи. Позитивна, по-доброму сувора, надійна, енергійна та комунікабельна.

МИРОСЛАВА ТОЛОЧИК

Викладач предмета ВОКАЛ

Талановита вокалістка найвідомішого в місті SARAFAN BAND Мирослава бачить іскру творчості у кожній дитині, а своєю щирістю та невідомою добротою зуміє знайти підхід та розкрити будь-кого.



МАРІЯ ЯСКОВЕЦЬ

Викладач предмета СТИЛІСТИКА

Власниця ательє з пошиття одягу MaryAtelier, пані Марія є справжнім провідником у світ модних тенденцій та креативних рішень. Саме вона навчає правильному підбору фасонів та кольорів одягу, допомагає сформувати власний стиль та не загубити індивідуальність.



НАТАЛІЯ ЮРКОВА

**Викладач предмета
ДЕФІЛЕ ТА ФОТОПОЗУВАННЯ,
модель з багаторічним досвідом**

Входила в топ 10 найуспішніших моделей Рівненщини. Переможниця та фіналістка багатьох конкурсів краси. Представляла Україну на міжнародному конкурсі «Miss Black Sea Coast 2013». Знімалась у кіно, серіалах, телепередачах, музичних кліпах відомих виконавців, була вокалісткою українського поп-гурту «Trishi». Практичний психолог, гештальт психотерапевт, викладач психології. Пані Наталя власним прикладом та цінними знаннями перетворить кожну дівчинку на справжню Леді.





МИРОСЛАВА ТИХОНЮК

**Викладач предмета
КРАСА – МОЄ ЗДОРОВ'Я**

Виробник та засновник натуральної доглядової косметики EcoMira. Запорука краси – це здоров'я. Саме так повинна мислити сучасна Леді. І наша чарівниця краси Мирослава допоможе підібрати вдалу косметику, навчить доглядати за кожним типом шкіри, відкриє секрети природної краси.

ТЕТЯНА ЧЕПЕЛЮК

**Викладач предмета
ПСИХОЛОГІЯ УСПІХУ**

Психолог та арттерапевт Тетяна знаходить підхід до кожної дитини, а на заняттях психології успіху діти вчаться розпізнавати та правильно працювати зі своїми почуттями та емоціями, більше дізнаються про себе, розвивають впевненість у собі та вміння "чути себе".



ОЛЕНА ПОГОРЄЛОВА

**ДИПЛОМОВАНИЙ ПСИХОЛОГ
ТА СЕРТИФІКОВАНИЙ ДИТЯЧИЙ
ПСИХОЛОГ**

Понад 12 років працює з дітьми, підлітками та батьками. Займається приватною психотерапевтичною практикою в місті Рівне. Працює в напрямку гештальт терапії, використовує в роботі методи арт-терапії, пісочної терапії та казкотерапії. Вірить в те, що справжня мета сильніша за страхи.



ІРИНА ВОЛОШИНА

**Викладач предмета
ДЕФІЛЕ ТА ФОТОПОЗУВАННЯ**

Професійна модель з багаторічним досвідом роботи у сфері моделінгу, 14 років досвіду, з яких 5 років досвід викладача предметів дефіле та основи модельного бізнесу в модельному агентстві. Працювала моделлю в різних куточках нашої планети. Має великий досвід роботи на подіумі. Брала участь у національних та міжнародних конкурсах краси.





PRETTY LEDI 6-7 РОКІВ

ЗАПРОШУЄМО ВАШУ ЛЕДІ ДО ОДНІЄЇ З ПЕРШИХ
СУЧАСНИХ ШКІЛ ДЛЯ ДІВЧАТОК У М. РІВНЕ

ЛЕДІ ПЕРЛИНКА 8-9 РОКІВ

У ШКОЛІ ЛЕДІ Ваша дитина отримає цінні знання, яких не вчать у школі, отримає корисні навички та уміння, розширить кругозір, що надасть їй впевненості у собі.

Позитивне середовище, щирі емоції, нові знайомства та друзі, колосальна підтримка та цінні знання — це про «Школу Леді».



ЛЕДІ STAR

10-11 РОКІВ

НА КУРСІ ВЧИМО:

- Етика та етикет здорового харчування.
 - Медіаграмотність та бренд особистості.
 - Дефіле та фотопозування.
 - Хореографія.
 - Психологія успіху.
 - Стилістика.
 - Краса – моє здоров'я.
-
- Кулінарні майстер-класи.
 - Фотопроекти.
 - Вокальний проєкт «Леді Мі»!

**ЗАНЯТТЯ ЩОСУБОТИ
СТУДІЯ В ЦЕНТРІ МІСТА
ЗВІТНИЙ КОНЦЕРТ**



LADIES_SCHOOL_RIVNE
детальніше про нас

ЮНА ЛЕДІ

12-14 РОКІВ



Фотограф Іван Козаченко

КНИГИ В РАННЬОМУ РОЗВИТКУ – ЦЕ ДУЖЕ ВАЖЛИВИЙ ІНСТРУМЕНТ

Власниця книгарні для дітей Юлія ВОРОНКО в ексклюзивному інтерв'ю журналу "РІВНЯНИ" розповіла, чому для раннього розвитку дитини дуже важливі книги.

– ЯК ДОВГО ВИ ПРОДАЄТЕ КНИГИ ТА ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ЩО МОТИВУВАЛО ВАС ДО ЦЬОЇ СПРАВИ?

– Це моє хобі, яке переросло в роботу. Я змогла знайти баланс між сім'єю та реалізацією. Усе почалося перед святом Миколая п'ять років тому, коли запропонувала друзям викупити книги на подарунки за оптовими цінами. З того часу не було дня, щоб я не цікавилася книжковим ринком, іграшками, раннім розвитком дітей. Колись почула фразу: "Щоб стати спеціалістом в певній сфері, потрібно два роки досвіду". Так і вийшло – через два роки я повністю перейшла на онлайн. Відправляла товар лише посылками та працювала за зручним графіком. Я продавала в Інстаграмі, зробила сайт, вчилася, напрацьовувала клієнтів. Сьогодні маю ще й фізичний магазин та співпрацюю напругу з усіма українськими видавництвами. І до війни, і зараз в моєму асортименті лише україномовні книги.

Наразі моя місія – показати, що і з трьома дітьми можна працювати та виконувати важливу соціальну роль в Україні – бути ФОПом, сплачувати податки, виховувати дітей та популяризувати українську мову. Я підтримую саме наші видавництва, продаючи книги та відправляючи їх по всьому світу. Працюю п'ять років. За 2022-й, рік війни, я продала книг на 2,3 мільйона гривень.

– ЩО САМЕ МОЖНА ЗНАЙТИ У ВАШОМУ АСОРТИМЕНТІ, ЯКІ ТЕМАТИКИ ПЕРЕВАЖАЮТЬ?

– В основному це дитячі книги для найменших, дошкільнят, книги із завданнями, матеріали для раннього розвитку. Асортимент нараховує близько 2000 найменувань і розширюється з дорослішанням моїх дітей. Адже вони мої помічники – Богдані 6,5, Максиму 3,9, Ярині 1,3 року. Ми все тестуємо разом, читаємо, пишемо, показуємо людям в Інстаграмі та Фейсбукці.

Наприклад, коли Богдана народилася, я й не знала, що є спеціальні контрастні чорно-білі книжечки. Тому в своєму блозі про це багато розповідаю. Я співпрацюю з педагогами, психологами з раннього розвитку, нейропсихологами, переймаючи досвід. А вже потім підбираю асортимент та консультую своїх клієнтів. Зараз я делегувала роботу з пакування, відправки. Але був певний період, що і з дітьми пакували, відправляли, готували контент.



– ЯКІ КНИГИ ТА ІГРИ НАЙБІЛЬШЕ ПОЛЮБЛЯЮТЬ ВАШІ ДІТИ? ЯК МАМА ТРЬОХ ДІТОК, ЩО МОЖЕТЕ СКАЗАТИ ПРО ВАЖЛИВІСТЬ ЦИХ РЕЧЕЙ ДЛЯ МАЛЮКІВ?

– Мої діти оточені книгами з народження. Результат цього – їхній ранній розвиток. Усі рано почали говорити. Я нікого з них не змушую до навчання.

Жодного разу ще не давала їм гаджет, щоб чимось зайняти. Є книги з рухомими елементами, віконцями, вирубками, які привертають увагу та зацікавлюють малюків. Вімельбухи, наприклад – картонні книги з безліччю дрібних малюнків та без тексту – зручно брати з собою в дорогу, на прогулянку.

На моєму сайті є понад 300 книжечок з наліпками, завданнями, і ми всі їх виконували, іноді неодноразово. Цьогоріч моя Богдана пішла в перший клас без будь-якої спеціальної підготовки – вона вивчила цифри та літери органічно, без додаткових занять. Вона пише, читає, робить уроки самостійно.

Книги в ранньому розвитку – це дуже важливий інструмент. Це не лише читання казок чи вивчення віршиків, але й можливості для спільно проведеного часу в колі сім'ї.

– ЧОМУ ВАШІ КЛІЄНТИ СТАЮТЬ ПОСТІЙНИМИ ТА РЕКОМЕНДУЮТЬ ВАШ МАГАЗИН ІНШИМ?

– За моїми підрахунками, 80 відсотків моїх клієнтів стають постійними. Вони звертаються з різними потребами, і моя суперсила – задовольнити їх. Я пакую замовлення в красивий пакувальний папір та додаю подаруночки. Очікування клієнтів перевершуються, тож вони повертаються. Також я маю формат відеоконсультацій. Особливо, якщо клієнти перебувають за кордоном – роблю відеоогляди, підбірки саме під запит: вік, бюджет. Одне з найбільших замовлень було зі США – 11 кг книг, а вартість доставки склала близько 5000 грн.

СОРОКА-ВОРОНА

м. Рівне, вул. Кн. Ольги, 8

+380 66 630 19 84

© @sorokavorona_



РІВНЕНСЬКИЙ МУЗЕЙ ФОТОГРАФІЇ

10 років магії зображень

У самому серці Рівного, міста, що багате на історію та культурні скарби, розташований особливий куточок – рівненський Музей фотографії. За останні 10 років цей заклад перетворився на справжню фотографічну знахідку та родзинку обласного центру. Тут кожна емоція, зафіксована на знімку, оживає в історії.

Ідея створення музею народилася у рівненського фотохудожника Олександра Харвата, який, поділяючи свою пристрасть до фотомистецтва в школі, відчув цікавість учнів до старовинних камер та фотографічних процесів. З того часу музей постійно розвивається, демонструючи еволюцію технологій та зберігаючи невмирущу магію фотографії.



Від демонстрації старих механізмів до дивовижної колекції цифрових та плівкових камер – це особливість музею. За цей час він став своєрідним вікном у минуле та новітню фотоісторію. Від першої фотографії 1826 року до сучасних витворів митців, цей заклад створює міст між різними епохами. Родзинкою є найдавніша камера, якій більш як 100 років, це єдиний експонат в Україні й розташований він саме у Рівному.



Найцікавіше для Олександра Харвата – спостерігати за реакцією відвідувачів, які розуміють вплив фотографії на наше життя. Це не просто технічний процес, це магія митця, яка залишається в серцях людей назавжди.

Запрошуємо усіх любителів фотографії та прихильників мистецтва відвідати Музей фотографії за адресою вул. Соборна, 1. Щоб дізнатися більше або запланувати екскурсію, телефонуйте за номером +38 097 116 45 39. Це не тільки музей, але і світ фотографії, який відчиняє перед вами свої двері. Приходьте і зануртесь у неймовірний світ зображень та історій.



ІЗ ЗАДОВОЛЕННЯМ ЗАЙМАЮСЯ УЛЮБЛЕНОЮ СПРАВОЮ!

Наталіє Ковальчук

Наталія КОВАЛЬЧУК – лікар-ендокринолог вищої категорії, провідний обласний спеціаліст зі стажем роботи більш як 20 років. Займається діагностикою та лікуванням ендокринологічної та супутньої патології на засадах сучасної доказової медицини. Надає допомогу хворим з широким спектром ендокринологічної патології.

Наталія Ковальчук є позаштатним експертом Національної служби здоров'я України з моменту її створення, була учасником багатьох робочих груп з реформування ендокринологічної галузі, стаціонарного лікування, запровадження нової системи класифікації хвороб, брала участь у багатьох інших проєктах. Пішла туди, щоб мати достовірну інформацію, яка стосується реформування медицини в цілому та ендокринологічної галузі зокрема, і ні краплі не шкодує про це. Принаймні для пацієнтів прийняті рішення щодо реімбурсації інсулінів вже принесли позитивні результати.

Працює вже більше 30 років у медицині і користується авторитетом серед колег та пацієнтів. Вільно спілкується з іноземними колегами, в цьому допомагає вільне знання польської та англійської мов. Адже переконана, що переймати кращий світовий досвід – це необхідність сучасної медицини.



Щиро вітаємо з днем народження Лікаря з великої літери, яка своєю щоденною працею покращує та рятує життя десятків-сотень людей!

Наталія КОВАЛЬЧУК - досвідчений лікар-ендокринолог вищої категорії Центральної міської лікарні Рівного, яка брала участь як експерт Національної служби здоров'я України за напрямком ендокринологія. Її рекомендації використовують при лікуванні у пацієнтів цукрового діабету.

Наталія КОВАЛЬЧУК є прикладом того, як варто ставитися до пацієнтів, постійно вдосконалювати свої знання та вміння, а також бути прикладом для молодих лікарів-практиків.

За її участю розроблена нова удосконалена категоризація хворих на цукровий діабет, яка краще враховує потреби пацієнтів у забезпеченні певних видів інсулінів.

Щиро бажаємо вам, Наталіє Федорівно, міцного здоров'я, професійного розвитку, сімейного щастя, добробуту та успішної реалізації всіх планів і задумів. Зичимо здійснення головної мрії всіх українців – перемоги над ворогом. Хай ваше життя буде слов'яне гарними моментами та щирими спогадами. Божого благословення на усіх ваших життєвих шляхах!



ШАНОВНІ ДРУЗІ!

Луганський державний медичний університет
щиро вітає вас з новорічними святами!

Бажаємо кожній родині миру, злагоди,
достатку, затишку, сімейного добробуту.

Нехай у прийдешньому році здійсняться
усі ваші заповітні мрії, а проблеми
та негаразди залишаться в минулому році.

Хай вас супроводжує успіх та удача,
а Бог оберіга на всіх життєвих шляхах!

З Новим роком!

З повагою,
ректор Луганського
державного медичного
університету, професор
Сергій СМІРНОВ



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-вертебролог, 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-вертебролог, Христюк Олександр Володимирович – ортопед-травматолог, та Полянко 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



КАРДІОЛОГІЧНЕ ВІДДІЛЕННЯ №1 –

Милосердя, праця, знання

Постійний стрес та тривожність, зокрема через війну в Україні, а також зміна погодних умов, часто посилюють загострення серцево-судинних захворювань. Що робити, коли відчуваємо біль в ділянці серця? Що робити, щоб тиск “не стрибав”? До кого звернутись, коли виникає відчуття серцебиття або перебоїв в роботі серця? До чого може призвести відчуття задишки? Відповідь на мої запитання лікар-кардіолог вищої категорії, лікар функціональної діагностики, завідувачка кардіологічного відділення №1 Оксана БУРАЧИНСЬКА.

– ОКСАНО РОСТИСЛАВІВНО, ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО ТРЕБА ЗВЕРНУТИСЬ ДО КАРДІОЛОГА?

– Варто зазначити, що сьогодні існує різноманіття симптомів та скарг, з якими можуть звернутись пацієнти – гострий та ниючий біль в ділянці серця, нестабільність тиску, відчуття задухи, відчуття серцебиття або перебоїв в роботі серця, погіршення зору або координації рухів. Можуть бути головні болі, загальна слабкість, запаморочення, безсоння, набряки ніг, швидка втома. Загострення серцево-судинних хвороб може бути спричинене багатьма факторами, починаючи з підвищення рівня загального емоційного хвилювання людини та закінчуючи відсутністю адекватної, або взагалі будь-якої медичної допомоги.

– ЧОМУСЬ ТАК СКЛАЛОСЯ, ЩО БІЛЬШІСТЬ, УСВІДОМЛЮЮЧИ, ЩО З “СЕРЦЕМ ЩОСЬ НЕ ТАК”, НЕ ПОСПІШАЮТЬ ДО ФАХІВЦЯ, НАВПАКИ – ВІДКЛАДАЮТЬ ЦЕЙ ВІЗИТ НАДОВГО НА ПОТІМ.

– Насамперед варто усвідомити – не треба боятися звернутися до кардіолога. Лікарі кардіологічного відділення №1 Рівненської міської лікарні зможуть допомогти у вирішенні ваших проблем із серцевими захворюваннями.

– ОКСАНО РОСТИСЛАВІВНО, РОЗКАЖІТЬ ПРО ВАШУ КОМАНДУ КАРДІОЛОГІВ.

– У кардіологічному відділенні працює дружний колектив фахівців, головною метою яких є порятунок людського життя. Лікарі нашого відділення – це: Кривко Ігор Степанович – лікар-кардіолог вищої категорії, інтервенційний кардіолог; Кушнір Роман Петрович – лікар-кардіолог вищої категорії, аритмолог; Мовчан Галина Яківна – лікар-кардіолог вищої категорії, аритмолог; Шевчук Наталія Андріївна – лікар-кардіолог; Дубінецька Ірина Йосипівна – кардіолог-консультант, лікар вищої категорії; Ромчук Світлана Григорівна – лікар кардіолог-консультант, лікар другої категорії. Лікарі та медичний персонал нашого відділення постійно вдосконалюють свої вміння та навички, проходять стажування в європейських медичних клініках та беруть участь у міжнародних конференціях.

– ЯКІ МЕДИЧНІ ПОСЛУГИ НАДАЮТЬ ЛІКАРІ ВІДДІЛЕННЯ?

– Щодня ми піклуємося про здоров'я та довге життя своїх пацієнтів, надаючи такі медичні послуги:

- Консультації кардіологом, при потребі кардіохірургом.
- Проведення кольорового ЕХО-КС, використовуємо апарат експортного класу.
- ЕКГ (електрокардіографія).
- Лабораторна діагностика.
- Проведення коронарографії, при потребі стентування коронарних артерій.
- Холтер-моніторинг (добовий моніторинг ЕКГ).
- Діагностика та програмування ШВР.
- Постановка ШВР, електровекторів-дефібриляторів.
- Реабілітація пацієнтів після перенесеного гострого інфаркту міокарда, порушення ритму інших серцевих захворювань.
- З 2024 року впроваджуємо програму “Кардіологічна діагностика одного дня”. Завдяки чому пацієнти зможуть пройти весь комплекс діагностики за одну добу.



“Кожне серце – особливе та неповторне, а тому потребує індивідуального підходу у діагностиці та лікуванні.”

Контактний телефон відділення: +38 097 108 48 49

ПАБ МИ В УКРАЇНІ

НОВИЙ ФОРМАТ

НОВІ СМАКИ

НОВА АТМОСФЕРА

ВІТАЮ! ОКСАНО ВІКТОРІВНО, ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ В УКРАЇНІ ВАШ ЗАКЛАД, УСІМ ВІДОМИЙ В МИНУЛОМУ ЯК "GASTRO PUB REBRO", ЗАЗНАВ ЗМІН. У ВАС ВІДБУВСЯ РЕБРЕНДИНГ, І ТЕПЕР - ЦЕ ПАБ "МИ В УКРАЇНІ". З ЧИМ БУЛИ ПОВ'ЯЗАНІ ТАКІ ЗМІНИ?

- Так, у нас дійсно відбувся великий ребрендинг, і сама назва нашого пабу "Ми в Україні" говорить сама за себе. Бо ми в Україні, і наша нація незламна, вільна та сильна. Ми - той заклад, який прийняв рішення змінюватися попри воєнний та важкий час. Але нам не було страшно починати втілювати це тут і зараз, адже "зараз не на часі" для нас і всіх українців вже не існує.

- ЩО САМЕ ЗМІНИЛОСЯ В ПАБІ?

- Та, мабуть, все, починаючи від страв та закінчуючи інтер'єром, який зазнав великих змін. На наших стінах ціла історія, яку створював дуже талановитий та відомий художник Костянтин Качановський. Це - дуже великий стінопис, який є символом нашого часу, і такого в жодному закладі Рівного, а може й України, немає. Словами не передати, яку енергію та красу він в собі несе, тож краще побачити це на власні очі.

- ЩОДО СТРАВ, ЯКІ ТЕПЕР ПЕРЕВАЖАЮТЬ У НОВОМУ МЕНЮ?

- Ми шануємо українські традиції, популяризуємо українську кухню. В нашому меню страви з різних куточків України, а також локальні національні страви. У нас є розділ, в якому суто українські страви, такі як: вареники, які, до речі, дуже популярні серед гостей, і ліпимо ми їх власноруч. Традиційні деруни, бандерики, домашня ковбаска і навіть банош, а також інші страви української кухні. Ну і, звісно, є у нас великі м'ясні дошки, тобто страви, розраховані для великих компаній. Також м'ясні стейки, салати, закуски та багато іншого.

- А ПІД ЧАС ПОВІТРЯНИХ ТРИВОГ ВИ ЗАЧІНЯЄТЕ ЗАКЛАД?

- Ні, ми не зачиняємо заклад, адже ми стали справжнім укриттям. По-перше, у нас підвальне приміщення, по-друге, у нас є всі умови, щоб безпечно перечекати повітряну тривогу. Тому, перебуваючи в центрі Рівного, кожен може прийти до нас під час тривоги та бути у безпеці.

- У ВАШІЙ СФЕРІ ДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ ОДНОЗНАЧНО Є СВОЇ СКЛАДНОЩІ, ЯК З НИМИ СПРАВЛЯЄТЕСЬ?

- Я б не сказала, що є якісь великі складнощі, з якими нам важко. У порівнянні з тими героями України, які її та нас усіх захищають - їм там найскладніше... Та наша сила в тому, що ми чітко розуміємо, для кого і заради чого працюємо. Ми зробимо все для того, щоб продовжувати роботу та радувати наших гостей і тим самим підіймати економіку нашої країни. Все буде Україна, і перемога за нами!!!



Названова Оксана Вікторівна
Керуюча



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

КЛІНІНГОВА КОМПАНІЯ

LADY CLEAN

ПОЗБАВИТЬ ВАС РУТИННИХ КЛОПОТІВ

ПРОПОНУЄМО ПОСЛУГИ

- ГЕНЕРАЛЬНОГО ПРИБИРАННЯ ✓
- ПРИБИРАННЯ ПІСЛЯ РЕМОНТУ ✓
- ЩОТИЖНЕВОГО ПРИБИРАННЯ ✓
- ХІМЧИСТКИ М'ЯКИХ МЕБЛІВ
ТА МАТРАЦІВ ✓
- МИТТЯ ВІКОН ✓

Працюємо лише з найкращими сертифікованими засобами, які безпечні для вас та вашої оселі. Наш персонал кваліфікований та надійний.

Ви можете займатися своїми важливими справами, поки ми наводимо чистоту.



**Lady Clean -
якісне прибирання
та найвищий сервіс**




+38 068 725 41 54 | @ladycleanrv | ladyclean.com.ua

ФОТОГРАФ

НАТАЛІЯ ХОТЕНКО

СТВОРИМО ВАШУ ОСОБЛИВУ ФОТОІСТОРІЮ



**ІНДИВІДУАЛЬНІ ТА
СІМЕЙНІ ФОТОСЕСІЇ
КОНТЕНТ - ЗЙОМКИ
РЕПОРТАЖ ЗІ СВЯТКУВАННЯ
ПОДАРУНКОВІ СЕРТИФІКАТИ
НА ФОТОСЕСІЇ**

+38 096 818 23 75 [Telegram/Viber]

@ nata_khotenko_ph

КОЖНА СТРИЖКА ОРИГІНАЛЬНА САМА ПО СОБІ!

Стильна та охайна зачіска – це невіддільна частина особистого самовираження. Стильні зачіски можуть підкреслити індивідуальність, підняти настрої та надати впевненості. Найкраще місце, де подбають про зачіску та стильну стрижку бороди – барбершопи, які стали не лише місцем стрижки, а й спільнотою. Про барбершоп “Brytva”, який є відносно новим у нашому місті та вже встиг полюбитися рівнянам говоримо з власником барбершопу Дмитром САВОЧКА.

– ЯК ВИНИКЛА ІДЕЯ ВІДКРИТИ ВЛАСНИЙ БАРБЕРШОП, ЧОМУ ТАКУ НАЗВУ ОБРАЛИ?

– Це була більше ідея моєї дружини – створити ще одну власну справу. Адже вона у цій справі вже професіонал. А от з назвою вагалися довго: шукали, думали й надумали, що потрібно почати перераховувати всі приладдя барберські та дивитися, що краще підійде для барбершопу. Назва “Brytva”, на нашу думку, це найактуальніша назва. Адже гоління небезпечно бритвою – це головний атрибут всіх перших барбершопів і в теперішній час це лишилося актуальною процедурою, яка має попит.

– ЯКИМ БУВ ШЛЯХ ДО ПРОФЕСІЇ БАРБЕРА?

– Спочатку я починав з жіночого перукарства, намагався стати великим професіоналом, але швидко зрозумів, що надавати послуги перукаря-стиліста жінкам – це не моє все-таки. Я переглядав часто відеоролики барберських стрижок, що захоплювало мене, та згодом з'явилося велике бажання спробувати себе у цьому ділі. Я пішов на навчання і зрозумів, що це моя справа, яка є приємною мені, справа, яку я люблю.

– СУЧАСНІ СТРИЖКИ ПОТРЕБУЮТЬ ПОСТІЙНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗНАТЬ ЧИ Є СТАЛІ НАВИЧКИ?

– Є база знань барберства: основи, теорія – це все ази. А є практика та різні трюки, розвиток навичок – це постійний процес розвитку. Тому я постійно прагну вдосконалюватися та вчитися, ставати кращим для своїх клієнтів, майже щодня я і далі переглядаю різні техніки і навички, щоб ставати кращим для своїх клієнтів. В кожній справі потрібно удосконалюватися і не стояти на місці.

– СТРИЖУТЬ У ВАС ВИКЛЮЧНО ДОРΟΣЛИХ ЧИ Й ДІТЕЙ ТАКОЖ?

– У нас надаються БАРБЕРСЬКІ послуги як чоловікам, так і хлопчикам. Я від початку мав справу не лише з дорослими, а й з маленькими містерами. Обоюдно працювати з дітками. Чесно кажучи, слава Богу, у мене не було ще ситуацій, щоб я не завершив стрижку непосидючому малому. Тому ласкаво просимо всіх малюків до нас у Барбершоп “Brytva”.



– МОЖЛИВО, ПАМ'ЯТАЄТЕ, ЧИ БУЛИ ЯКІСЬ ОРИГІНАЛЬНІ ЗАМОВЛЕННЯ СТРИЖОК?

– Кожна стрижка, я думаю, є вже оригінальною сама по собі. Були різні цікаві моменти, але в основному не дуже креативні. Загалом так скажу: таких замовлень, що всі навколо дістають смартфони, щоб сфотографувати мого клієнта після процедури та створити мем, у мене не було.

– ЯКІ Ж СЕКРЕТИ, ЯК СТАТИ УСПІШНИМ БАРБЕРОМ?

– Багато хто скаже, що потрібно мати фарт, бути щасливчиком. А я знаю, що у кожній справі потрібно мати Боже благословіння. Тоді все йде, як то кажуть, по маслу. У нашій християнській країні ми майже всі тут є християнами, тому для багатьох – не є секретом, як діє Боже благословіння і як його заслужити. Будь добрим в очах Божих і будеш мати справжній успіх та радість у серці.

– ЯКІ ПЛАНИ МАЄТЕ НА РІК ПРИЙДЕШНІЙ?

– Ми разом із дружиною займаємося волонтерською діяльністю, планів маємо набагато більше в цьому напрямку, ніж у розвитку бізнесу, хоча і підприємницька діяльність робить свій неабиякий вклад в економіку нашої країни у цей складний для нас всіх час. Ми намагаємося бути благословінням для тих, хто потребує нашої допомоги. Як буде далі, знає лише один Господь.

Команда Барбершопу “Brytva” щиро вітає вас з прийдешнім Різдом Христовим та Новим роком, бажаємо нам всім мирного неба над Україною.

Нехай Господня милість не відійде від нашої країни, від вашого дому. Радних вам всіх Божих благословень.

*З повагою та любов'ю – ваші
Barbershop “Brytva”*



+38 096 273 30 36



СТУДІЯ ДЕКОРУ EXCLUSIVE_DECOR.RIVNE: СТВОРЮ ДЛЯ ВАС ЩАСЛИВІ МОМЕНТИ

ЩАСТЯ ПРИКРАШАЄ БУДЬ-ЩО ТА РОБИТЬ ЖИТТЯ КРАСИВИМ. САМЕ ЦИМ Я І ЗАЙМАЮСЯ – СТВОРЮЮ КРАСУ ТА СВЯТКОВИЙ ДЕКОР ДЛЯ ЩАСЛИВИХ ПОДІЙ. ДАВАЙТЕ ЗНАЙОМИТИСЬ, Я **НАТАЛІЯ ТЕРНОВЕЦЬ** – ДЕКОРАТОР, ЗАСНОВНИЦЯ СТУДІЇ EXCLUSIVE_DECOR.RIVNE.

Допоможу вам гарно презентувати ваш бізнес та створю святкову атмосферу для гостей.

Саме я спілкуюсь з вами та особисто, своїми руками, виконую усі декорації для вас. Ексклюзивні та оригінальні декори, декори за індивідуальним замовленням.

Флористичні композиції на свято, виготовлення подарунків з різних технік та матеріалів.

Великі квіти з ізолону та декор фасадів кав'ярні чи магазину. Незабутній декор залу на одруження, декорації ресторану, дні народження та презентації подій, хрестини та ювілеї.

Досвід роботи в декорі 16 років, що надає можливість професійно виконувати найвибагливіші ваші побажання. У сфері івенту я вже більш як три роки та маю тисячі задоволених замовників. Звертайтеся, телефонуйте, пишіть...

З РАДІСТЮ ДОПОМОЖУ СТВОРИТИ
ДЛЯ ВАС ЩАСЛИВІ ЕМОЦІЇ!

+38 (067) 296 95 13

@Exclusive_decor.rivne



**Ми сильні,
незламні,
нескорені!**

665 днів

**незламного духу
Нескореного Народу!**

**Разом – ми сильна
Україна!
Наша згуртованість
та незламність
приведуть нас
до Перемоги!**



ПРОЄКТ

УКРАЇНСЬКІ СИМВОЛИ ЦИКЛ ЗИМОВИХ СВЯТ КУЛЬТУРНА СПАДЩИНА

Від ГО ЛІТЕКО, ГО "Асоціація митців Рівненщини"
та Інституту права НУВГП курсу "Юридична журналістика"

На різдвяні свята наші предки робили янголів-охоронців з природних матеріалів: соломи, листя кукурудзи чи інших матеріалів, які підвішували до стелі. Вони слугували охоронцями від усього лихого, берегли дім та його мешканців.

Модель: Ірина Вокальчук – випускниця курсу
"Юридична журналістика" Інституту права НУВГП



МУЗИКА – *мова душі*

Музика – це та частина нашої буденності, яку ми не завжди беремо до уваги, проте від цього її значущість у нашому житті не стає меншою. Музика супроводжує нас скрізь: вона лунає в кафе чи торговому центрі, звучить в навушниках під час прогулянок, грає у машині під час поїздки. Однак якщо для когось музика – не більше ніж приємна мелодія, так званий фоновий супровід для різних ситуацій у нашому житті, то інші не уявляють свого існування без нот, акордів та ритму. Саме такою є Анна ЧЕРНЕГА, наша сьогоднішня гостя.

Анна закохана в музику з дитинства. Це частина її душі, джерело натхнення та внутрішнього самовдосконалення. Анна сприймає музику зовсім по-іншому, для неї кожна нота – це не просто звук, а цілий світ нових емоцій. Окрім того, музика відіграє особливу та вирішальну роль у кар'єрному розвитку дівчини, сприяє її вираженню творчої ідентичності.

– РОЗКАЖІТЬ ТРИШКИ ПРО СЕБЕ НАШИМ ЧИТАЧАМ.

– Я – Анна, і я закохана в музику. Це сфера моєї професійної діяльності, а також моє життя. Музика дає можливість проявити свою унікальність. Окрім того, я письменниця та акторка-початківиця. Люблю розвиватись, маю постійне бажання вчитись, самовдосконалюватись та приймати виклики життя.

– У ЯКОМУ ВІЦІ ВИ ПОЧАЛИ СПІВАТИ? ЯК ДАВНО ПЛЕКАЄТЕ ЛЮБОВ ДО ПІСЕННО-МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА?

– Любов до музики у мене з народження. Усе починалося з пісень, яких мене навчила бабуся, мелодій, якими мене будив тато зранку, і коліскових, які співала мама перед сном. Пізніше я стала вихованкою Рівненського палацу дітей та молоді – спочатку у складі “Вітамін”, “Меридіан”, а згодом і “Музики мрії”, де й розпочала свій творчий шлях.

– ЧИ СКЛАДНО БУТИ АРТИСТОМ?

– Безперечно, робота артиста – цікава та захоплива діяльність, проте вона має і свої випробування. Кожен вихід на сцену супроводжується хвилюванням та емоційною напругою. І найцікавішим є те, що від цього нікуди не втечеш, адже артисти так чи інакшекладають частину себе у свою творчість, тож емоційна виснажливість є закономірною. Окрім того, артисти часто стикаються з творчим тиском, постійно експериментуючи та намагаючись знайти нові ідеї. Це може бути викликом, але водночас і стимулом для кар'єрного росту. У кожного свій шлях та власні труднощі, головне – працювати та отримувати задоволення від результатів своєї роботи.



– ЯК ЧАСТО СПІВАЄТЕ У ТАКИЙ СКЛАДНИЙ ВОЄННИЙ ЧАС?

– Щодня. У воєнний час музика і спів мають особливий сенс, стаючи своєрідним джерелом надії та об'єднання. Намагаюся брати участь у всіх благодійних концертах, фестивалях, конкурсах. Не можу стояти осторонь і всілякими способами допомагаю ЗСУ. Для мене спів у жодному випадку не про обов'язок, а про бажання. Я прагну, аби музика несла позитив та полегшення людям, створюючи емоційний відпочинок у часи емоційної напруги та вигорання.

– ЦЬОГОРІЧ ВИ ПОВЕРНУЛИСЯ В УКРАЇНУ З ТВОРЧОГО КОНКУРСУ У БОЛГАРІЇ З ПРИЗОВИМ МІСЦЕМ. ПОДІЛІТЬСЯ ВРАЖЕННЯМИ.

– Попри те, що це був мій перший міжнародний офлайн-конкурс, я здобула перше преміум місце. Було нелегко, адже щоденні підготовки та репетиції забирали багато сил. Страх невдачі, велике навантаження та відчуття конкуренції теж неабияк вплинули на мене. Перед виходом на сцену тремтіли коліна, але аж ніяк не голос. Виступала ніби востаннє, однак, побачивши реакцію публіки, зрозуміла, що все вдалося. Цю перемогу я присвятила своїй країні. Пишаюся, що гідно представила її на міжнародному рівні.

– ЧИ ХОТІЛИ Б ВИДАТИ КНИГУ З АВТОРСЬКОЮ ПОЕЗІЄЮ?

– У своєму творчому доробку маю вже чимало авторських творів, які я кладу на музику. Це число постійно зростає, оскільки постійно працюю над новими ідеями та вдосконалюю вже існуючі твори. І хоча я ніколи не замислювалася над виданням власної книги, не виключаю таку можливість у майбутньому. Це вимагатиме багато роботи над відбором та організацією творів, але я готова розглянути такий формат.

– ЯКІ ПЛАНИ МАЄТЕ НА 2024 РІК?

– Планую розвиватися, долати нові вершини та ніколи не зраджувати творчості. Я поки лише розпочала роботу у музичній сфері, тому точно не можу передбачити, як далі складеться мій творчий шлях, але я впевнена, що попереду на мене чекають нові можливості та досягнення.

Бажаю всім миру та внутрішньої гармонії. Попри усі труднощі та невдачі варто шукати своє світло. Лише завдяки помилкам і пройденим випробуванням можна віднайти свій шлях та визначити свою мету.

Вікторія Шевчук

ЖИТТЯ У РИТМІ ТАНЦЮ

Танець – це вірш, в якому кожен рух є словом. Це можливість висловити щастя і печаль, радість і смуток, любов і ненависть у русі за короткий проміжок часу. Танець допомагає створити новий багатогранний образ, більш чуттєвий, емоційний і пристрасний. Танцюючи, ми перевершуємо самі себе, стаємо більш сильними й могутніми, розкриваючи свої нові грані й можливості.

Окрім того, танець – це не тільки мистецтво легко і ритмічно рухатися, а ще й вчасно прибрати ногу, щоб на неї не наступили! Сьогодні у студії зустрілися з четвіркою неймовірних дівчат-підлітків: позитивні, веселі, усміхнені. Говорили про дивовижний світ танцю, про його здатність лікувати душу, бадьорити, надавати крила і віри в себе, та головне – відчуття життя. Отож, знайомтеся – молодіжна підліткова група LIS.CREW.

– РОЗКАЖІТЬ ПРО СВІЙ КОЛЕКТИВ.

– Наша команда поки що не є дуже великою, але завдяки кожному її учаснику ми відчуваємо себе особливою спільнотою, що прагне реалізовувати власні танцювальні мрії та втілювати їх у життя. Керівницею групи LIS.CREW є Вероніка Стасюк, яка взяла на себе відповідальність та роль організаторки усіх наших танцювальних проєктів. Саме вона є лідеркою та координаторкою наших танцювальних постановок, завдання якої допомагати у процесі створенні, корегувати помилки та надихати кожного учасника на нові креативні ідеї.

– ЧОМУ ОБРАЛИ САМЕ ТАКИЙ ВИД ТАНЦІВ?

– Насправді нам було складно обрати щось одне для початку. Ми помітили, що кожен учасник захоплюється корейською музикою, тому ми вирішили почати з К-поп. Це жанр популярної музики, який походить з Південної Кореї. К-поп охоплює широкий спектр музичних стилів, включаючи поп, хіп-хоп, R&B, електронну музику та інші. Складні танцювальні рухи та синхронізація виконавців виступають важливою частиною К-поп-перформансів.

– LIS.CREW – ЦЕ ЛИШЕ ПРО К-ПОП?

– Ми прагнемо розширювати горизонти наших танцювальних проєктів, тому у наших планах – відобразити широкий музичний спектр та різноманітність сучасного танцю. Сплановані постановки на хіп-хоп та контемпорарі – це лише кілька напрямків, які ми маємо намір опанувати та втілити в життя.

– ЩО СИМВОЛІЗУЄ НАЗВА ВАШОЇ ГРУПИ?

– У перекладі з англійської LIS.CREW – “світло у темряві”.



Наша мета – не просто танцювати, але і надихати, дарувати позитивні емоції та створювати атмосферу радості та енергії, де кожна людина може на мить забути про темні сторони реальності. Ми прагнемо бути не лише артистами, але й світлом для тих, хто відчуває, що перебуває у п'яті. Наша група стане важливим елементом для тих, хто шукає вихід або потребує додаткової підтримки.

– СУЧАСНІ ПІДЛІТКИ, ЯКІ ВОНИ?

– Сучасні підлітки являють собою різноманітну та динамічну групу особистостей, серед яких ми відзначаємо особливим підходом до життя. Ми – молодь, що наповнена енергією, різноманітністю й амбіціями. Наша енергія не має меж, і ми використовуємо її для того, щоб знаходити себе в різних танцювальних стилях та проєктах. Ми віримо у силу самовираження через танець і регулярно займаємось, розвиваючи свої танцювальні навички та надихаючись новими танцювальними напрямками. Поза танцем, ми прагнемо підтримувати здоровий спосіб життя, дбаючи про фізичну активність та правильне харчування. Таким чином, наші інтереси та амбіції переплітаються, створюючи унікальний портрет сучасної та енергійної молоді.

– І ЩО ПОБАЖАЄТЕ УСІМ У НАСТУПНОМУ РОЦІ?

– Бажаємо кожному з вас потрапити на концерт улюбленого кумира та мати вірних друзів, з якими ви будете грати всю зиму у сніжки!

Вікторія Шевчук



– Мене звати Настя. Ніколи не мала танцювального досвіду, проте завдяки моєму інтересу до К-поп культури та друзям, змогла потрапити у цю групу. Хочу продовжувати розвиватись у цій сфері, тож мрію бачитися з вами частіше! Обожаю тварин, особливо котів. Одним з моїх хобі є фотографування природи.



– Мене звати Оля. До того, як дізналась про створення цієї групи, займалась сучасними танцями, проте дуже хотіла спробувати свої сили у К-поп танцях. Обожаю котів та сніг (тому ходимо грати в сніжки!)



– Привіт, я Віка! Займалась танцями дуже давно, але завжди хотіла не тільки фанатити від К-поп, але й навчитись танцювати у цьому жанрі. Обожаю малювати та мрію знайти своє справжнє покликання (можливо, діяльність у групі й буде моєю революцією як підлітка?)



– Усім привіт! Мене звати Вероніка, я лідерка нашої танцювальної групи. Надихаю наших учасників та отримую величезне задоволення від результату.

ВПЕРЕД ДО ПЕРЕМОГ!



Танець – це мова, якою говорить тіло. Кожен крок, оберт і вираз обличчя стають віддзеркаленням внутрішнього світу, розкриваючи потаємні емоції, які буває так складно висловити словами.

Для будь-якої людини танець є засобом самовираження, способом проведення вільного часу, щонайменше – варіантом фізичної активності. Однак для хореографа танець – це мова, за допомогою якої митець розповідає унікальні історії, створюючи хореографічні шедеври. Це форма творчості, що вимагає глибокого розуміння руху, композиції та музичності. Хореограф не лише танцює, але і використовує танець як засіб комунікації, щоб висловити ідеї, емоції та світогляд через рух і форму.

Успішна молода хореографиня Ліна ЯКОБЧУК розповідає, що танець покликаний задовольняти різні потреби людей: надихати, розслабляти, емоційно налаштувати, про танець не лише як спосіб релаксації, як вид мистецтва. Дівчина вважає, що танець – це певна терапія, яка допомагає впоратись з поганим настроєм та моральним станом в такий непростий час. Завдяки талановитій Ліні, молодь має змогу відволіктись від усіх проблем, знайти радість у русі та самовираженні.

– РОЗКАЖІТЬ НАШИМ ЧИТАЧАМ ТРІШКИ ПРО СЕБЕ.

– Я – Якобчук Ліна, тренер другої ка-

тегорії, студентка. Закінчую Рівненський кооперативний економіко-правовий коледж. У 2022 здобула кваліфікацію фахівець з медіаправа. Також у 2022 стала членкинею міжнародної ради танцю CID-UNESCO. Маю кваліфікаційну книжку судді. З дітками займаюсь вже понад три роки. У 2023 пройшла підготовчі курси “Майбутніх поліцейських”, а також закінчила курс профільного навчання за спеціальністю “Молодша медсестра з догляду за хворими”.

– ЯК ДАВНО У ВАС З'ЯВИЛАСЯ ЛЮБОВ ДО ТАНЦІВ?

– Плекаємо любов до танцю з народження. Ще в дитинстві відкрила для себе цей чарівний світ. Лець навчившись ходити, я уже танцювала під музику, намагаючись втримати рівновагу. Саме тоді, відчувши ритм та енергію руху, я зрозуміла, що танець – це те, чим я хочу займатися завжди. На запитання, ким я хочу бути, коли виросту, відповідала, не сумніваючись: “Хореографом!”

– ПРО ЩО МРІЯЛИ, КОЛИ ТАНЦЮВАЛИ?

– Спочатку мріяла про хорошого ведучого партнера, який був би лідером у нашій парі: направляв, визначав темп танцю, забезпечував плавний хід, але завжди складалось так, що ця роль була на моїх плечах. Пізніше мої пріоритети змінились, а цілі – масштабувались: я задумала відкрити власну школу танців. У моїй мрії закладена не лише любов до танцювального процесу, але і бажання ділитися цією пристрастю з іншими.

– У ЧОМУ ПОЛЯГАЄ СКЛАДНІСТЬ РОБОТИ З ДІТЬМИ?

– Робота з дітьми з педагогічної точки зору може бути складною і водночас надзвичайно плідною. Окрім того, вона вимагає специфічних навичок та зусиль. Діти можуть мати коротший термін уваги та зосереджуватися на тривалих тренуваннях. Педагог повинен вміти створити цікавий та динамічний урок, який утримає їхню увагу. Також розвиток фізичних навичок та координації в дітей може бути різним. Завдання педагога – підійти до кожної дитини індивідуально, стимулюючи їх розвиток на власному рівні. Важливою є також і взаємодія з батьками. Буває, після відвідування дитиною кількох занять батьки очікують результатів міжнародного рівня. Досить дивно, враховуючи той факт, що у звичайній школі діти вчать 12 років.

– ЯК ВАМ ВДАЄТЬСЯ ТРИМАТИ ФОРМУ ТА БУТИ В ТОНУСІ?

– Підтримка фізичного здоров'я – це

не тільки частина мого життя, а й професійного обов'язку. Я регулярно займаюся тренуваннями, які охоплюють не лише елементи хореографії, а й фізичні вправи. Окрім того, дотримуюсь правильного харчування, стежу за режимом дня, знаходжу час на відпочинок. Вірю, що збалансований підхід до здорового способу життя – ключ до успіху.

– ЧИ ДОЛУЧАЄТЕСЯ ДО ДОБРОЧИННОСТІ? ЯКЩО ТАК, ТО ЯКИМ ЧИНОМ?

– Благодійність, особливо у час війни, є надзвичайно важливою, оскільки на її основі забезпечується підтримка тим, хто потребує допомоги. Наші діти брали участь у “Благодійному онлайн-марафоні талантів 2023”, допомагаючи постраждалим внаслідок воєнних дій жителям Херсонщини. Також наш колектив було запрошено на фестиваль від благодійної організації “Крок до милосердя” у смт Верховина.

– ЯКИМ ЧИНОМ ВИ ВДОСКОНАЮЄТЕ ВЛАСНІ НАВИЧКИ ТА ВМІННЯ?

– Для мене важливо постійно розвиватися у своєму ремеслі, тому я намагаюся не стояти на місці, йти в ногу з часом та сучасними тенденціями. Я регулярно беру участь у професійних майстер-класах і тренуваннях, де вивчаю нові техніки та стилі. Окрім того, аналізую власні виступи та номери колег, аби мати змогу виявити свої слабкі місця. Здебільшого працюю з дітьми, у парі лише під час виступу на концерті чи фестивалі. Певний час займалася в Києві з надзвичайно талановитим партнером, проте через брак часу постало питання вибору між власною та педагогічною кар'єрами. Звісно ж, обрала роботу з дітьми.

Вікторія Мельчук



ВПЕРЕД, ДО НОВИХ ЗВЕРШЕНЬ!

Важливість спорту для кожної людини є неоціненною. Це не просто набір фізичних активностей, спосіб проведення дозвілля чи засіб підтримання форми, але й неабиякий внесок в особистісний та професійний розвиток.

Регулярні тренування, строгий графік та велика відповідальність за власний успіх вимагають високого рівня самоконтролю. Окрім того, спортсмени мають великий досвід контролю над власним тілом та емоціями. Вони вчаться приборкувати свої реакції на стрес, рішуче долають труднощі та зберігають холоднокровність у критичних ситуаціях.

Сьогодні про сміливих та сильних дівчат-спортсменок – **Ольгу ПАВЛЮК** та **Євгенію БЕЗКОРОВАЙНУ**, їхнє фізичне здоров'я, витривалість, силу волі та позитивне мислення.

- РОЗКАЖІТЬ ЧИТАЧАМ ТРІШКИ ПРО СЕБЕ.

О: Мене звати Оля, я гравчиня баскетбольного клубу "Рівне", здобуваю вищу освіту в Навчально-науковому інституті права.

Є: Мене звати Женя, я студентка 2-го курсу Навчально-наукового інституту права та гравчиня баскетбольного клубу "Рівне".

- ЯК ДАВНО СПОРТ Є НЕВІДДІЛЬНОЮ ЧАСТИНОЮ ВАШОГО ЖИТТЯ?

О: Займатися спортом я почала з шести років, але баскетбол став основним видом фізичної активності з семи. Любов до нього з'явилася не одразу, оскільки я надавала пріоритет волейболу, проте з часом, а особливо після участі у перших змаганнях, вибір остаточно впав на динамічний та тактичний баскетбол.

Є: Перші кроки у світ спорту я зробила на користь баскетболу у другому класі. Будучи маленькою школяркою, я захопилася швидкістю та стратегією гри. Мене вразив командний дух гравців, їхня фізична сила, впевненість та дисципліна. Таким чином, баскетбол став моїм стилем життя, мовою тіла та способом вираження емоцій. Поступово виявляючи для себе всю глибину та азарт, я почала розуміти, що для мене це більше, ніж просто спорт.

- УЧАСТЬ У ЯКИХ ЗМАГАННЯХ СТАЛА ДЛЯ ВАС ОСОБЛИВОЮ?

О+Є: Найбільш пам'ятними змаганнями був пасхальний турнір у Чехії в місті Прага. На цей турнір з'їхалися команди з різних країн Європи. Зігравши декілька ігор, ми дійшли до фіналу, де зустрілися з гравчинями з Італії та в чесному поєдинку виборили перше місце.

- ЯКИМ ЧИНОМ ВАМ ВДАЄТЬСЯ ПОЄДНУВАТИ ВИВЧЕННЯ ЮРИСПРУДЕНЦІЇ В УНІВЕРСИТЕТІ ТА СПОРТИВНУ КАР'ЄРУ? ЧИ ПОСТАВАВ ПЕРЕД ВАМИ ВИБІР ВІДМОВИТИСЬ ВІД ОДНІЄЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА КОРИСТЬ ІНШОЇ?

О: Спорт та навчання – це дві важливі сфери мого життя, і вони взаємодоповнюють одна одну. Іноді важко знайти баланс між тренуваннями та навчанням, але виклики лише зміцнюють мою визначеність. Справжній ключ у здатності ефективно керувати часом та встановлювати пріоритети.

Є: Щодо вибору між баскетболом і навчанням, я завжди вірю в можливість поєднання обох. Університет допомагає розвивати інтелектуальні навички, спорт – фізичні. Важливо вміти знаходити гармонію, і я вірю, що обидві сфери мого життя взаємодіють досить вдало.

- РОЗКАЖІТЬ ПРО ЧЕМПІОНАТ УКРАЇНИ ЖІНОЧОЇ СУПЕРЛІГИ 2023.

О: Сезон виявився досить непростим, проте командний дух та бажання перемогти зіграли неабияку роль. Дякуємо Збройним силам України за можливість провести ці змаган-



Євгенія Безкоровайна



Ольга Павлюк

ня. Долаючи всі труднощі, наша команда гідно представила не лише свої клуби, а й всю країну. Величезна вдячність висловлюється всім гравцям та тренерам за їхню вірність та підтримку, яка стала додатковим джерелом мотивації під час випробувань.

Є: Минулий сезон був справді складним. Багато команд припинили брати участь в чемпіонаті, але від цього ігри не стали легшими чи менш цікавими. Цей чемпіонат – свідчення того, що спорт може об'єднувати, навіть в умовах випробувань. Ми горді, що могли принести трошки світла та радості в цей важкий час для нашої країни.

- ШО ПОТРІБНО РОБИТИ, АБИ ОТРИМАТИ ЗВАННЯ МАЙСТРА СПОРТУ УКРАЇНИ?

О: Тренування і практика допоможуть вдосконалити навички в обраній справі. Важливо бути впевненим у своїх силах, це допоможе подолати перешкоди. Постійно розвиватися і йти до своїх цілей, тоді успіх обов'язково буде досягнутий.

Є: Успішний спортсмен повинен бути впевненим у своїх силах та вірити у свій потенціал. Впоратися з труднощами та перешкодами, які неодмінно зустрічаються на шляху до високих досягнень, можливо, завдяки сильній внутрішній волі та відданості своєму виду спорту.

- ВІТАЄМО З ОТРИМАННЯМ СПОРТИВНИМ РОЗРЯДОМ. ШО ДАЛІ? ЯКІ СПОРТИВНІ МРІЇ МАЄТЕ?

О: Отримати звання майстра спорту міжнародного рівня.

Є: Напевно, потрапити до жіночої національної збірної України та перемогти в чемпіонаті Європи. Також було б непогано отримати звання майстра спорту міжнародного рівня.

- ПОПРИ ПОСТІЙНИЙ СТРЕС ТА НАПРУГУ, ЯК ВДАЄТЬСЯ ТРИМАТИ ФОРМУ?

О: Рік дійсно видався складним, але регулярні тренування допомагають мені триматися на плаву та не впадати в депресію.

Є: Щодня я відводжу час для тренувань, оскільки для мене це не лише фізична робота, а й ефективний засіб відволіктися від повсякденних проблем. Спорт допомагає мені зберігати баланс і втримувати емоційне благополуччя, надаючи можливість розслабитися та відновити енергію.

- ШО ПОБАЖАЄТЕ НАШИМ ЧИТАЧАМ У 2024 РОЦІ?

О+Є: Миру, перемоги та нових звершень для нас усіх!

МИСТЕЦТВО РОЗУМІННЯ ЛЮДСЬКОЇ ДУШІ



У ці непрості часи комунікація, саморозвиток та робота над собою допомагають залишатись на плаву, а участь у волонтерських проєктах надихає та окриляє. Сьогодні обговорювали аспекти психології як науки і мистецтва особистісного розвитку з прекрасними фахівчинями Оленою та Еліною ГЛАВІНСЬКИМИ.

- РОЗКАЖІТЬ ТРИШКИ ПРО СЕБЕ НАШИМ ЧИТАЧАМ

Розповімо про себе по черзі, бо інформація про нас багато в чому перетинається.

Олена Главінська – викладач психології, кандидат наук, доцент, психолог, тренер, коуч-консультант.

Еліна Главінська – викладач психології та завідувач лабораторії в Національному авіаційному університеті, тренер, коуч.

- ЩО ДЛЯ ВАС ПСИХОЛОГІЯ, КАЖУТЬ - ЦЕ ЦІЛЕ МИСТЕЦТВО?!

Окрім теплих родинних зв'язків нас об'єднує любов до психології, робота в науковій сфері, тренерстві та психологічному консультуванні на користь людям. Різниця лиш те, що працюємо ми в різних навчальних закладах, у кожній з нас свій індивідуальний стиль роботи з клієнтами та аудиторією, а також, ми часто використовуємо різні методи і підходи в своїй роботі.

Психологія для нас – це унікальна наука, яка дає відповіді на багато цікавих запитань стосовно поведінки людини, закономірностей в соціумі, а головне – торкається найсакральнішого: людської душі. Жодна інша наука не підходить так близько до відповідей: чому одна людина вчиняє так, а друга інакше, чому хтось більш емоційний, а хтось керується переважно своїм раціо, як ситуація в сім'ї може вплинути на подальший життєвий шлях людини, кого люди хочуть відчувати поруч із собою, а кого підсвідомо уникають і тд... Відповідно, психологія і є мистецтво – мистецтво бачити людей.

- ЧИ ПРАЦЮЄТЕ З МОЛОДДЮ І ЧИ СКЛАДНО ?

Так, більше того, саме молодь є нашою центральною аудиторією, адже так як ми викладачі, то працюємо переважно зі студентами. Відверто кажучи, в роботі із будь-якою віковою категорією: діти, молодь, зрілі або літні люди є свої складнощі. Нетипові ситуації, установки клієнта або ж просто відсутність настрою можуть легко створити певні складнощі. Ми вважаємо, що найголовніше в роботі психолога – вміння екологічно вирішити такі моменти.





- СЬОГОДНІ НЕ ПРОСТИЙ ЧАС ДЛЯ НАШОЇ КРАЇНИ І КОЖНОГО З НАС, ВОЛОНТЕРСТВО Є ЧАСТИНОЮ НАШОГО ЖИТТЯ, РОЗКАЖІТЬ ЯК ВОЛОНТЕРЯТЬ ПСИХОЛОГИ, ЯКИЙ ВОЛОНТЕРСЬКИЙ ПРОЕКТ БУВ ОСТАННІЙ?

- Із початку повномасштабного вторгнення на плечі психологів покладена велика відповідальність за підтримку та стабілізацію психологічного стану військових і цивільних людей. Розкажемо про наш досвід. З першого тижня війни ми обидві були задіяні від Рівненської ОДА на гарячій лінії «Телефону психологічної підтримки» 24/7. Наша адміністрація та рівненські психологи відреагували на стільки швидко, що гаряча лінія працювала по всій країні, тому дзвінки надходили із різних куточків. За цей проект ми були нагороджені та відзначені. Паралельно, декілька місяців працювали у волонтерському проекті від ВНЗ НУВГП та РДГУ де чергували в бомбосховищі та надавали психологічну підтримку під час повітряних тривог. Також, були залучені у волонтерський проект по арт-терапії у Клеванському шпиталі. Останній довготривалий і діючий проект – волонтерський рух ГО «Центр підтримки Атлант» члени якого надають психологічну підтримку військовим та їх сім'ям у будь-яких формах, проводять роботу з травмами, фобіями та ПТСР, а також навчають правилам спілкування цивільних людей із військовими.

- ЯКІ НАВИКИ ТА ВМІННЯ МОЖЕ РОЗВИНУТИ ПСИХОЛОГ У МОЛОДОЇ ОСОБИСТОСТІ?

- В першу чергу, психолог може допомогти молодій особистості розвинути навички ефективної самопрезентації, тобто віднайти свої переваги, унікальні особливості та вдало застосовувати їх в професійному та особистому житті. Решту питань психолог буде опрацьовувати з клієнтом, коли отримує конкретний запит.

- ЯКІ ЦІКАВІ ПРОЕКТИ ПРОПОНУЄТЕ МОЛОДІ?

- Одним з діючих проектів є проект «Night Drive», в рамках якого ми зустрічаємось з учасниками наживо у вечірній час та проводимо різноматематичні тренінги.

Ще один проект – «Школа сучасного спікера», метою якого є створення умов для розвитку навичок ораторського мистецтва учасників засобами різноманітних психологічних прийомів та технік.

Хочемо відмітити ще один дуже захоплюючий онлайн проект: «Інтерактивні психологічні зустрічі». Проект являє собою онлайн-зустрічі тривалістю в годину, на кожній з яких ми теоретично та практично розкриваємо ТОПові психологічні теми, такі як: психологія впливу, маніпуляції, питання відносин, емоційний інтелект, мотивація, лідерство ефективна комунікація і тд.

Тож радо запрошуємо усіх охочих у наші проекти! Тут ви обов'язково знайдете щось особливе саме для Вас.

- ЯКІ ПЛАНИ НА 2024 РІК І ЗО ПОБАЖАЄТЕ НАШИМ ЧИТАЧАМ

- Плани на 2024 рік – наближення перемоги усіма можливими для нас шляхами. Бажаємо всім психологічного та фізичного здоров'я, миру, любові, віри в майбутнє, а також для кожного – віднайти свою справу життя і робити її з натхненням.

Еліна Главіньська



ЮРИДИЧНА ЖУРНАЛІСТИКА: у ритмі сучасних викликів

Чи замислювались ви коли-небудь над тим, які юридичні аспекти важливі при веденні інтернет-видань та роботи в соціальних мережах? Які правові вимоги стосовно конфіденційності й захисту особистих даних важливі для медіа? Як правильно використовувати цитати та інші фото-, аудіо- та відеоматеріали? Як уникнути порушень прав журналістів та забезпечити свободу слова в рамках закону?

У світі, де інформація поширюється з неймовірною швидкістю, розуміння юридичних аспектів медіаправа є ключовим завданням. Уже п'ятий рік студенти курсу "Юридичної журналістики" на базі Навчально-наукового інституту права при Національному університеті водного господарства та природокористування мають можливість вивчати ці та інші проблеми. Цьогоріч своє навчання розпочали ще п'ять майбутніх фахівців восьмого потоку.

Курс юридичної журналістики відкриває перед нами, студентами, безмежні можливості для розвитку у сфері юриспруденції, допомагаючи опанувати основні принципи медіаправа. На заняттях ми вчимося майстерності написання інформативних репортажів, дізнаємося секрети вдалого інтерв'ю, створюємо вартісний контент, вивчаємо правила захисту особистих даних, правила цитування та використання авторських прав. Окрім того, поглиблено вивчаючи структуру текстів та застосовуючи різноманітні стилі письма, ми розвиваємо власні навички редагування, що сприяє формуванню ясності та лаконічності висловлення.

Заняття з ораторського мистецтва – це не просто прекрасний спосіб вдосконалити мовлення, а й ефективний інструмент для розвитку навичок публічного виступу та впливової комунікації. У результаті ми маємо змогу ефективно передавати власні ідеї, переконливо висловлювати свою точку зору та керувати емоціями під час виступів. Робота на заняттях підвищує впевненість в собі, розвиває лідерські якості та дозволяє стати більш успішними комунікаторами в різних сферах життя. Екскурсії до телеканалів, наприклад, ІТV – це можливість наочно поспостерігати за роботою професіоналів та здобути практичний досвід.

Наша участь у різних заходах допомагає розвивати креативність та здатність адаптуватися до різноманітних сценаріїв. Ми не лише спостерігачі, але й активні учасники подій, готові донести важливі меседжі суспільству.

Віталій Домрачев

Курс "Юридична журналістика" зробив неабиякий внесок у мій професійний розвиток та розширення знань у сфері медіаправа. Цей курс надав мені не тільки глибоке розуміння основних юридичних аспектів, пов'язаних з отриманням, редагуванням та публікацією інформації, а й навчив ефективно застосовувати ці знання на практиці.

Викладачі курсу вражають своєю професійністю та вмінням чітко пояснювати складні теми, роблячи матеріал доступним



для розуміння. Беззаперечною перевагою курсу була можливість обговорення актуальних подій та аналізу юридичних аспектів у медіасфері. Це надзвичайно збагатило мій погляд на професійну діяльність журналіста в контексті правового середовища.

Крім того, вивчення етичних норм та відповідального журналістського підходу стало для мене не тільки освітнім, але й важливим етапом особистісного зростання. Курс "Юридична журналістика" допоміг мені усвідомити важливість збалансованості між свободою слова та дотриманням високих етичних стандартів.

Тепер я почуваюся впевненою у своїх можливостях і готовою застосовувати отримані знання на практиці. Щиро рекомендую цей курс неформальної освіти усім, хто прагне працювати у медіасфері.

Вікторія Огородницька

Курс неформальної освіти "Юридична журналістика" – це чудова можливість опанувати сучасні тенденції в медіапросторі. Я мала змогу дізнатися більше про тонкощі журналістської роботи та вдосконалити свої навички написання статей, створення фото- та відеоконтенту та інших журналістських матеріалів. Іншими словами, я повністю занурилася у процес розробки різних видів медійних продуктів.

Під час навчання я дізналася багато нового та ще більше зацікавилася цією сферою. Ми знайомилися з новими людьми, відвідували цікаві заходи, працювали з фахівцями своєї справи, займалися створенням креативних фотозйомок та слухали захопливі лекції.

Викладачі курсу є компетентними знавцями своєї справи, завжди готовими допомогти студентам. Вони надихали мене та інших на створення нових оригінальних проєктів, які ми реалізовували впродовж усього курсу.

Загалом враження від навчання у мене лише позитивні, тож я раджу цей курс усім, кому близька сфера правової журналістики.

Софія Сагова



ВІДКРИТТЯ НОВИХ ГОРИЗОНТІВ

У затишній креативній кав'ярні "Творча оселя" за чашкою ароматної кави мали змогу погомоніти з молодю талановитою рівненською письменницею Софією ГУДОВСЕК. Історії, народжені з її пера, пронизані натхненням та вражають своєю емоційною глибиною. Волонтерство та життєва позиція дівчини не розходяться з її літературним талантом. Ці та інші сфери життя вона успішно поєднує, надихаючи на власні дії та особисті перемоги.

Підкорення нових, не знаних досі вершин, труднощі та виклики під час творчого процесу, публікація власних творів на нових майданчиках та врешті-решт презентація нової книги – ці та інші теми стали предметом нашого обговорення з Софією.

– ЩО ДЛЯ ВАС ЛІТЕРАТУРА? ЧОМУ СЕРЦЕ І ПЕРО ОБРАЛО ПРОЗУ?

– Не можу сказати, що пишу винятково прозу, але вона, безсумнівно, переважає. Я просто не дуже вмю лірику, насправді! Тому вибір, на чому концентруватися, був очевидним.

– ВИ ПЕРЕМОЖНИЦЯ БАГАТЬОХ ЛІТЕРАТУРНИХ КОНКУРСІВ, А МИНУЛОГО РОКУ НАРЕШТІ ВИЙШЛА ДРУКОМ ВАША КНИГА. ВИ ПРЕЗЕНТУВАЛИ ЇЇ ЯК МОЛОДА АВТОРКА У НОМІНАЦІЇ "ВІДКРИТТЯ РОКУ" НА ВСЕУКРАЇНСЬКОМУ ЛІТЕРАТУРНОМУ ФЕСТИВАЛІ СУП-2022. ПРО ЦЮ КНИГУ?

– Тут скоріше питання: "Чого в цій книзі немає?" "Історії з-під мосту над Устею" – це зібрання моїх коротких оповідань та новел, створених за три попередніх роки. Вони написані на основі реальних подій, свідком та очевидцем яких я була. Зараз продовжую працювати над іншою літературною працею і вже зовсім скоро презентуватиму новий роман.

– СУЧАСНА МОЛОДЬ ПРАЦЮЄ ПОВНОВОМУ – РОЗКАЖІТЬ ПРО ПУБЛІКАЦІЮ ВЛАСНИХ ТВОРІВ НА ПЛАТФОРМІ BUY ME A COFFEE.

– Buy Me a Coffee – це краудфандингова компанія, яка дозволяє креаторам співпрацювати зі своєю аудиторією та отримувати при цьому фінансову підтримку. Сервіс надає широкий спектр можливостей для користувачів: доступ до ексклюзивних текстових, аудіо- та візуальних матеріалів та іншого унікального авторського контенту для підписників.

Я лише нещодавно запустила цей проєкт, навіть місяця, певне, не минуло. Однак я вірю, що в інтернеті не лише сьогодні, а й майбутнє сучасних письменників. Я переконана, що автор повинен розвиватися всебічно та не стояти осторонь сучасних тенденцій та можливостей, які вони надають. Зараз на моєму Buy Me a Coffee можна ознайомитися з більшістю моїх оповідань безкоштовно, зокрема з деякими написаними главами "Соборних норн". 50% з донатів від користувачів я відправляю на ЗСУ.

– А ЧИ АКТУАЛЬНИЙ ЗАРАЗ ДРУК ТВОРІВ У ПРЕСІ ЧИ НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ?

– Гадаю, що так. Можливо, навіть більшою мірою, ніж інтернет-видання. В основному тому, що друкований текст можна фізично потримати у руках. От уявіть собі, що через купу років його [інтернету] не стане, усі сервери "полетять", і якісь кіберархеологи в далекому майбутньому стоятимуть на руїнах того, що залишилося від світової павутини, вишукуючи пам'ятки літератури та мистецтва. Чи знайдуть вони хоча б щось? Можливо, так. А, може, й ні.

Літературний процес не стоїть на місці, у наш час постійно з'являються нові видавництва з книгами на кожен смак. Тут важливий баланс: автори потребують видавництва для публікації їхніх творів, а видавництва – талановитих авторів для цікавого контенту. Така взаємодія приведе до розквіту галузі літератури та розширення кількості пропозицій на українському книжковому ринку, надаючи читачам широкий спектр цікавих та різноманітних творів.

– ЗНАЄМО, ЩО ЦЬОГО РОКУ ВИ СТАЛИ ЧЛЕНКИНЕЮ ОСОБЛИВОГО ЛІТЕРАТУРНОГО КОНКУРСУ ПРО РІВНЕ. ЯК ВІДЧУТТЯ?

– Це було неймовірно! Я вперше була у складі журі на літературному конкурсі, і це виявилось дуже цікавим



досвідом. А бути членкинею журі конкурсу, з якого починався мій особистий літературний шлях, – це ще більша честь. "Фантастичне Рівне" свого часу стало значним етапом у моєму професійному розвитку. Цьогоріч усі учасники постаралися на славу, тож вийшло дуже різнобарвно і талановито. Я пишу нашу молоддю.

– ПРИВІДКРИЙТЕ ЗАВІСУ ТАЄМНИЧОСТІ: ПОДІЛІТЬСЯ, ПРО ЩО ВАША НОВА КНИГА, НАД ЯКОЮ ВИ ЗАРАЗ ПРАЦЮЄТЕ?

– "Соборні норни" (я вже сміливо можу назвати назву мого майбутнього роману!) – найбільша (поки що) та наймасштабніша робота у моєму творчому доробку. У попередній книзі є декілька новел, на основі яких базується роман, зокрема "Тимофій ненавидів". Це роман-експеримент, роман-пазл, роман у новелах. Історія про дорослішання, під час якої ми змінюємося разом із головними героями, вчимося любити, дружити, захищати те, що є значущим для нас. Поки не можу назвати чіткої дати, однак у своєму телеграм-каналі "Софія Гуд потім вигадас назву" я регулярно публікую новини та оновлення, тому всіх запрошую підписатися!



ВАША ОПТИКА
МЕРЕЖА ЦЕНТРІВ ЗОРУ

ПРАВИЛЬНО ПІДІБРАНІ ОКУЛЯРИ ПАСУЮТЬ УСІМ!

Окуляри – це не тільки засіб корекції, але і модний аксесуар, який дозволяє Вам створити неповторний образ та підкреслити Ваш стиль та індивідуальність.

А якщо окуляри не одні – то це вже точно Ваш імідж!



м. Рівне,
вул. Міцкевича, 32
(099) 099 12 82

м. Рівне,
вул. Соборна, 17
(068) 876 64 73

м. Рівне,
вул. Короленка, 1
(098) 634 29 05

м. Рівне,
вул. Київська, 67а
(098) 634 28 91



Реклама медичного виробу. Перед використанням необхідна консультація лікаря. Деталі у продавців-консультантів.


САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я



ШЕФ-СТУДІЯ

Big Mama

Кулінарні майстер-класи від **Юлії МАРКОВЕЦЬКОЇ**
та кейтеринг (фуршет) на будь-яке ваше свято

 (068) 533 07 07

 @big.mama.rv



BOSS
HUGO BOSS
PAUL & SHARK
yachting

EA7
EMPORIO ARMANI
VERSACE JEANS
COUTURE

AnSa
ИТАЛІЙСЬКИЙ ОДЯГ ТА ВЗУТТЯ

instagram: ansa.ua



м.Рівне
ТРЦ "Екватор",
вул Кулика та Гудаченка23.