

48201111340019

РІВНЕНСЬКИЙ ЖУРНАЛ ПРОЩОСНИХ ЛЮДЕЙ

для рівнян

РІВНЕНСЬКИЙ

СПЕЦВИПУСК ГАЗЕТИ **ого** №3 (26), 2021

КОЖЕН САМ
РОЗФАРБОВУЄ
СВОЄ ЖИТТЯ!

Лілія Трифонюк



Святкуйте разом з Adaline!

Літо – особливо тепла та затишна пора, коли ми відзначаємо чимало свят, які важливі, як для кожного християнина, так і для усіх наших громадян.

Ці великі релігійні та державні свята, інші важливі події в житті кожної вашої родини, запрошують відзначити в ресторані Adaline!

Святкова атмосфера, смачна кухня, сучасний інтер'єр та привітний персонал – це те, що точно зробить ваше свято незабутнім!

МІСТО РІВНЕ, ВУЛ. ПРОСПЕКТ МИРУ, 19

+38 097 098 28 88

РІВНЯНИ

для рівнян
№3 (26), 2021



НА ОБКЛАДИНЦІ:
Лілія ТРИФОНЮК

Головний редактор
Ольга ЛІРНИК

Дизайн та верстка
Роман ЦВИНТАРНИЙ
Світлана ДЕРПАК
Сергій ШАГОФЕРОВ

Автори текстів
Ольга ЛІРНИК
Олександр ШЕВЧУК
Дарина ШЕВЧУК
Вікторія ТРОФІМОВА
Вікторія КРАСУЦЬКА

Коректор
Галина ЦУКАНОВА

Фотографи
Наталія ЯКИМЧУК
Anna Maria Dali
Вікторія ЯНЧУК

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

Свідectво про реєстрацію:
Свідectво №75 від
10.10.2002р. ДКІПТРУ

Тираж відповідно
до замовлення.



Все ЖИТТЯ, як НАЙЦІННІШЕ навчання...

Початок літа традиційно асоціюється у нас з канікулами. Це відпочинок від навчання, але ж насправді кожна мить дарує нам неоціненний досвід та життєві уроки. Усе навколо є учителем.

Дитинство вчить нас вірити й довіряти, бути вдячними за турботу і захист. До батьків ніколи ніяких претензій. Вони дали нам життя, і це вже велике чудо. Рід продовжується. Якщо нам пощастить ще отримати якусь палітру яскравих емоцій – здути парашутики кульбабки, погладити котика, випустити повітряні кульки, впіймати першу рибку – будьмо вдячні. Вчимося цьому. Вчимося також дарувати добрі емоції іншим – так ми примножуємо щастя дитинства тих, хто цього потребує.

Молодість навчить нас любити свободу й життя. Немає жодних меж, окрім тих, що в голові. Будь, ким хочеш. Мрій за небокрай. Живи кожен день. Здобувай скарби наполегливо та безкомпромісно. Бери від життя максимально, що можна взяти. Кожен коваль свого (не)щастя – потрібне підкреслити.

Хвороби навчать нас бути смиренними та покірними. Вони нагадують нам про межі, які ми не здолаємо, і це нормально. Потрібно робити зупинки, нічого не станеться, як ми перестанемо йти. Все йде своїм шляхом. Доброчесність, здоровий спосіб життя і святість не гарантує відсутності хвороби. Тут немає зв'язку. Навіть святі люди хворіють і стають свідками болю свого тіла. Просто це такі уроки. Уроки життя, які покликані навчити та допомогти переосмислити.

Любовні стосунки та шлюб навчають нас бути уважними й побачити в кожній людині маму чи тата. Люди, яких ми зустрічаємо, є для когось ці-

лим світом. Чому ми звертаємо увагу лише на недоліки? Жінка чи чоловік у своїй любові до власної пари пізнає Бога. Люди одружені – вже знають більше.

Народження дітей навчають нас бути доброзичливими. Люди перестають бути різкими й категоричними, коли народжуються діти. Характер стає м'якшим і поблажливим, розумієш чисельність відтінків людських вчинків та мотивів. Починаєш розуміти, що і в недобрх людей народжуються діти, і вони добрі. А ці недобрі люди теж колись були дітьми. Зараз вони тому недобрі, що, швидше за все, їх мало любили. Народження дітей вчить нас любити. Тільки ця любов є безумовна та безмежна. Ми бачимо, до чого може призвести відсутність любові, цей простір заповнює холод нещастя.

Літо – найкращий час подорожей. Подорожі вчать нас, що є й інші люди на землі. Ці люди інакші, думають і живуть інакше. У них інші хати, дахи, огорожа, інша їжа й солодоці, інший одяг, інші святині та інші смітники, інше поняття про добро і зло, красу та потворність, інші звичаї та закони. Але в них та сама любов, що і наша. Подорожі та чужі люди вчать нас оцінювати, чи правильно ми живемо, працюємо та відпочиваємо, чи правильно господарюємо та владарюємо, чи ми дійсно любимо.

Старість вчить нас радіти простим речам, які доступні всім. Як виглядають крапелька роси, руді мурахи, цвіт акації, гриби в сосновім лісі, сонце на світанку – знають не всі. Не всі бачили. Метушня, поспіх, неухважність, колесо рутини. Образливо дожити до ста років й не бачити, як зав'язуються плоди груш. А вони все одно будуть поспівати, вони будуть. Нас просто не буде. Не пропустити б.

Літо. Канікули. Але навчання триває. Навчання жити так, щоб не шкодувати...

Головний редактор
журналу "РІВНЯНИ" Ольга ЛІРНИК.

Журнал "Рівняни" розповсюджується у кафе, ресторанах, розважальних закладах Рівного.

Придбати видання можна у редакції "ОГО" за адресою: м.Рівне, вул. Шкільна, 2 та в мережі кіосків "ОГОпрес".



КОЖЕН
ДОДАЄ
БАРВ
У СВОЄ
ЖИТТЯ!



Щоразу з наближенням Дня медичного працівника звучать розмови про те, що таке по-справжньому відданість професії, яка покликана покращувати якість та навіть рятувати людські життя. У цей час особливо хочеться говорити про тих, кого без перебільшення можна називати професіоналами. І саме таку людину ми обрали для обкладинки червневого журналу "РІВНЯНИ". Лілія ТРИФОНЮК – лікар-уролог Рівненської обласної клінічної лікарні та Рівненського проти-пухлинного центру, президент ГО "Всеукраїнська організація реконструктивної урогінекології", лікар вищої категорії, експерт управління охорони здоров'я Рівненської ОДА зі спеціальності "Урологія". Про особливості не зовсім жіночого напрямку медицини, мрії успішного лікаря та різноманіття життєвих барв та цінностей Лілії Трифонюк – ексклюзивно на сторінках журналу "РІВНЯНИ".

– ХОЧА ЖІНКОЮ-ЛІКАРЕМ ТОЧНО НІКОГО НЕ ЗДИВУЄШ, Є В МЕДИЦИНІ НАПРЯМКИ, ЯКІ ДОСІ ВВАЖАЮТЬСЯ НЕ ЖІНОЧИМИ. ДО НИХ ДОВГІЙ ЧАС ВІДНОСИЛИ Й ХІРУРГІЮ. БАГАТОГОДИННІ ОПЕРАЦІЇ ТА НЕНОРМОВАНИЙ ГРАФІК НІ ДЛЯ КОГО НЕ НАЗВЕШ ПРИВАБЛИВИМИ УМОВАМИ. РОЗКАЖІТЬ З ВЛАСНОГО ДОСВІДУ, ЯКІ ЯКОСТІ ПОВИННІ БУТИ У ЖІНКИ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ СТАТИ УСПІШНОЮ У ГАЛУЗІ ХІРУРГІЇ?

– Хірургія вимагає великої витривалості, витримки, психічної стабільності та залишає мало часу на життя поза роботою. Це повинен усвідомлювати КОЖЕН, хто обирає цей шлях. Раніше у професії потрібна була фізична сила, коли ще не було нормального знеболювання, потрібних інструментів. Тому, напевно, вважалось, що жінка занадто слабка, щоб вправити кістку при переломі або зшити напружені м'язи. Однак, у сучасній хірургії фізична сила практично не потрібна. Сьогодні хірургія – це ендотехнології, складні апарати й зовсім інші підходи. Хірургам потрібні не гори м'язів, а витривалість. А в цьому жінки часом можуть дати фору навіть чоловікам. Крім того, я думаю, що жінки додають цій професії те, що властиво їм: акуратність, точність, пунктуальність. Також обов'язково потрібно мати велике терпіння – перш ніж ти сам почнеш щось робити, треба 50 разів побачити, як це роблять інші. І, звичайно, хірургу потрібна рішучість. Адже бувають ситуації, коли рішення потрібно прийняти дуже швидко. І ще одна якість –





вміння відповідати за свої вчинки. Тому людині нерішучій, яка сумнівається та невпевнена, в цю професію краще не йти.

- ВИ МАЄТЕ ВЖЕ 15 РОКІВ ДОСВІДУ У ХІРУРГІЧНІЙ ПРОФЕСІЇ, ТИСЯЧІ ОПЕРАЦІЙ ТА АСИСТЕНЦІЙ, ОДНАК Й НАДАЛІ ВДОСКОНАЛЮЄТЕСЬ, ВІДВІДУЄТЕ В ТОМУ ЧИСЛІ ЗАКОРДОННІ СТАЖУВАННЯ. ЧОМУ ДЛЯ ВАС ЦЕ НАСТІЛЬКИ ВАЖЛИВО?

– Лікарська професія – це завжди постійний розвиток, і хірургія не виняток. Крім того, у мене синдром відмінниці (*посміхається, – авт.*), в університеті брала участь у наукових гуртках. Я дуже раціонально підійшла до вибору професії, зважила всі "за" і "проти". Вирішила, що не хочу рутини, хочу, щоб професія постійно давала мені розвиватися. Саме тому я обрала урологію, хірургічну галузь, де можна бути добрим фахівцем, та саме ту галузь, що підпорядкована законом логіки, має прямий зв'язок між явищами та йде в ногу з технологіями.

- ІСНУЄ СТЕРЕОТИП, ЩО ЖІНКИ-ХІРУРГИ РІДКО ДОСЯГАЮТЬ ВИСОКОГО СТАТУСУ. ЧОМУ ТАК ТРАПЛЯЄТЬСЯ?

– Це трапляється, і на це є ряд причин. Виходять заміж – раз. Втомлюються боротися – два. І три – під натиском чоловіків не справля-

ються й залишаються на середньому рівні. Якщо жінки будуть менше звертати увагу на запити суспільства й жити так, як вони хочуть, незалежно та самодостатньо, це змінить ситуацію. Головне – намагатися дійти до кінця. Якщо ти вибрала хірургію – не втекти з професії, а конкурувати, працювати й рости.

- ЯК УНИКНУТИ ПОРІВНЯННЯ З ЧОЛОВІКАМИ В ПРОФЕСІЇ?

– Просто. Не порівнювати себе з іншими ні в чому. Хтось досягнув великих успіхів, хтось – менших, в житті або в професії. Це життя, це нормально. Краще навчатися постійно, розвиватися. З самою собою вам жити ще довго, і тому потрібно, щоб це була хороша та гідна компанія завжди.

- ВИ ГОВОРИЛИ ПРО ПОСТІЙНИЙ РОЗВИТОК ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ. ЗНАЮ, ЩО ВИ НАВЧАЛИСЯ В АСПІРАНТУРІ ТА ОТРИМАЛИ ВЧЕНЕ ЗВАННЯ РНД У ПОЛЬЩІ. РОЗКАЖІТЬ ПРО ЦЕ ДЕТАЛЬНІШЕ.

– Навчатися завжди хочеться у найкращих. Саме тому переді мною було завдання не лише пройти інтернатуру, а й вступити до аспірантури у військовому госпіталі. У Польщі це одна з найбільших та найпрогресивніших медичних структур. При неймовірному конкурсі, я мала на меті бути не гіршою серед однокурсників,

не осоромити рівень медичних знань та навичок, отриманих в Україні. Так вийшло, що мені вдалося захистити дисертацію у кращих польських науковців з відзнакою. Це вже те, чого досягаєш тільки сам і своєю працею, і це не потребує жодних аргументів у світових наукових базах. Звання PhD автоматично є підтвердженням того, що хоча ти й живеш та працюєш в Україні, але твій рівень кваліфікації не нижчий, ніж прийнятий у всьому світі, і в Європі зокрема.

- ЖІНЦІ ДОВОДИТЬСЯ БІЛЬШЕ ПРАЦЮВАТИ, НІЖ ЧОЛОВІКОВІ, АДЖЕ ПОТРІБНО І ДОСЯГТИ УСПІХУ, І ВСТИГАТИ ЗАЙМАТИСЯ ДОМАШНІМ ГОСПОДАРСТВОМ ТА СІМ'ЄЮ, ТА Й СИНДРОМ ВИГОРАННЯ НАСТАЄ. ЯК У ВАС ВИХОДИТЬ ЦЕ ВСЕ ПОЄДНУВАТИ?

– Це риторичне запитання, бо чомусь склалася думка, що робота і сім'я – це важко. Є народна мудрість: якщо не хочеш працювати жодного дня у своєму житті, вибери собі професію до душі. У мене є основне хобі – моя робота. Я завжди намагаюся жити за принципом: робіть те, що любите. І любіть те, що робите. Хірургія – частина моєї особистості. Людям зі сторони завжди "видніше", як потрібно розпоряджатися чужою долею, але я йду своїм шляхом і слухаю тільки своє серце. У майбутньому я бачу себе щасливою людиною, у якій є улюблена робота і любляча сім'я. Я сподіваюся, що не згорю в хірургії, а навіть якщо згорю, то тільки за власним бажанням і натхненням.

- ІДУЧИ В МЕДИЦИНУ, ТРЕБА ЗНАТИ, ЩО ПАЦІЄНТИ БУВАЮТЬ РІЗНИМИ Й НЕ ВСІ МОЖУТЬ СПРИЙМАТИ ВАС ЯК ПРОФЕСІОНАЛА...

– Йдучи в медицину, я розуміла, що така робота передбачає спілкування не тільки з приємними пацієнтами, але і з людьми з непростим характером, на який ще й накладає відбиток хвороба. Я стала тим, ким хотіла стати, незважаючи на гендерні забобони. Надалі я хотіла б поєднувати заняття наукою, як у багатьох країнах світу в цьому напрямку, як правило, гендерних забобонів в медицині там немає.

- ПРО ЩО МРІЄ ЛІЛІЯ ТРИФОНЮК? ПОДІЛІТЬСЯ СЕКРЕТОМ.

– Кожен з нас про щось мріє і до чогось прагне, але кінцева мета у нас спільна – щастя. Бути хоча б трішки щасливішими. Найдивовижніше в усьому цьому – те, що зазвичай ми самі себе від нього віддаляємо. А якщо точніше, то мова йде про обмеження, які ми на все накладаємо. Не можна, краще не варто, страшно, страшно,

незручно.

Щастя супроводжує абсолютно кожного, і люди готові зробити все для щастя. Деякі намагаються його купити, деякі дарують його іншим, в надії, що відповідатимуть взаємністю. Щастя – це життя. Іноді ми нехтуємо цим та живемо сірими буднями, ніби нам вже все одно і ми не знаємо, що таке різноколірні барви. Звісно, в деякі моменти буває важко, що іноді хочеться взяти ластик і стерти всі слова з листка паперу, не залишивши нічого. Водночас варто пам'ятати, що ти – саме той кольоровий олівець, який ніщо не зітре. Ніщо і ніколи. Ти будеш іноді писати життя трохи блідими фарбами, а іноді все сяятиме яскравіше. Але найголовніше – ти завжди будеш на полотні. У самого життя, в пам'яті інших, у своїй професії...

- А НАСКІЛЬКИ РЕАЛЬНО ПЕРЕФАРБУВАТИ СКЛАДНІ ТА ВАЖКІ ДУМКИ, ЩОБ ЦЕ НЕ ЗУПИНЯЛО ВАС НА ШЛЯХУ ДО ЩАСТЯ?

– Думки – це те, що з'їдає нас. Не дозволяй емоціям керувати тобою, просто не дозволяй. Адже не ти залежиш від них – це вони залежать від тебе. Ти повинен жити заради щасливих і сумних моментів. З цього складається все життя. Найголовнішими у житті є яскраві барви, їх не можуть замінити спогади й почуття, потрібно тільки взяти пензлик і поверх всіх проблем нанести улюблені кольори. Це маленькі дрібниці у великому світі.

Ранок не винен, що для тебе він не добрий. Як прекрасно вранці прокинутися і почути спів птахів, подивитися на яскраве сонечко, посміхнутися й наповнити будинок щастям. Якщо сьогодні сонця на вулиці немає, значить тобі належить зіграти його роль.

- А ЯКЩО КОРОТКО, ТО ЩО У ЖИТТІ ГРАЄ ВАЖЛИВІШУ РОЛЬ: МАТЕРІАЛЬНІ РЕЧІ ЧИ ПОЧУТТЯ?

– Чому ми заплющуємо очі, коли ми молимося, коли ми плачемо або коли ми цілуємося? Тому що ми знаємо, що найпрекрасніші речі в житті ми не бачимо, але відчуваємо їх серцем. Якщо життя постійно підкидає сотні причин для сліз, можна придумати тисячі приводів для усмішки. Чим більше в житті кольорів, тим менше в ній прогалин.

Варто вчитися шукати щастя у дрібницях. Треба вчитися помічати щастя та розвивати в собі звичку жити тут і зараз. Кожна людина – індивідуальна особистість. Кожна людина – різноколірна квітка. Не важливо, якого ви кольору, чим ви займаєтеся, що любите – поважайте одне одного і любіть себе. Інакше світ не буде в кольорах веселки, він буде сірий, як асфальт під ногами...



- СИНДРОМ "ВІДКЛАДАННЯ НА ПОТІМ" ЖИТТЯ - ЦЕ ТЕ, ЩО МИ ЧАСТО БАЧИМО У БАГАТЬОХ ЛЮДЕЙ. ЦЕ КОЛИ ЛЮДИНА НЕ МОЖЕ ЖИТИ СЬОГОДНІШНІМ ДНЕМ, НАСОЛОДЖУВАТИСЯ ТИМ, ЩО МАЄ, АДЖЕ ПОСТІЙНО ВІДКЛАДАЄ ЩОСЬ НА МАЙБУТНЄ. А ЧИ ДОПОМАГАЄ ВАМ АКТИВНИЙ РОЗВИТОК В МОЛОДОМУ ВІЦІ, ПОЇЗДКИ НА МІЖНАРОДНІ КОНГРЕСИ, СТАЖУВАННЯ ПОЄДНАТИ ТАК МАЛУ КІЛЬКІСТЬ ВІЛЬНОГО ЧАСУ ТА УНИКНУТИ "СИНДРОМУ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ"?

– Відкладене життя – це взагалі не про відкладені задоволення. Це про відкладений сенс. Тим воно й небезпечне. Кожна людина щодень пише "чорновий" варіант власного життя, сподіваючись потім переписати все на "чистовик" – після втілення бажань у життя. Так і відбувається при синдромі відкладеного життя: людина роками пише лише чернетку свого життя, мріє про диво, а тим часом час йде. Минають місяці й роки – а дива все немає. І ось після закінчення десятиліть приходить усвідомлення "простроченого" в очікуванні "чарівної феї-хрещеної" життя. У людини тільки два життя, причому друге починається

ся тоді, коли ми раптом розуміємо, що життя лише одне. Тому, попри щільний робочий графік, намагаюсь постійно професійно вдосконалюватись саме зараз, наповнювати своє життя цікавими зустрічами та людьми, котрі дають мені позитиву та натхнення, стимулюють мене йти вперед.

- СКАЖІТЬ КІЛЬКА СЛІВ ПОБАЖАННЯ ДЛЯ ЧИТАЧІВ ЖУРНАЛУ "РІВНЯНИ"...

– Відомі художники та творці стверджують, що Людині від народження дана вся палітра фарб. Упродовж життя ми самі вирішуємо, наскільки яскравим та насиченим зробити життєві епізоди. Адже кожен заслуговує на щастя. Хтось сам не може знайти для себе кольорові олівці й розмалювати своє життя і потребує підтримки. Але у багатьох є яскраві фарби, якими ви можете залишити яскраві плями у маленькому світі іншої людини та зробити її трохи щасливішою, давши забути про сірість та бруд. Добрі вчинки, позитивні емоції, любов – це теж фарби. Діліться ними. І тоді у вас з'явиться цілий художній магазин. Будьте палітрою у своєму маленькому світі та яскравими фарбами у світі інших!

ВИНА СВІТУ

ПІРНАЙ У ЛІТО РАЗОМ З «ВИНА СВІТУ»!

Плануєте відпочинок біля моря чи озера, або ж просто барбекю з друзями, то вам точно варто завітати до торгового дому "ВИНА СВІТУ", що на вулиці Гагаріна, 18-б. Асортимент продукції магазину просто вражає! Тут ви знайдете, як всесвітньо відомі торгові марки, так і продукцію маленьких локальних виробників.

Поціновувачів міцних напоїв у «ВИНА СВІТУ» теж не залишили без уваги. І, якщо шотландським, ірландським віскі чи бурбоном вже нікого не здивуєш, то віскі з таких країн, як Франція, Німеччина, Словаччина, Грузія, Ізраїль та Канада у Рівному важко знайти, але це точно не про цей магазин!

ВИНА СВІТУ мають чим здивувати навіть найбільш прискіпливих покупців.

Якщо ви обираєте чудовий подарунок, то тільки тут можна обрати алкоголь за професійним спрямуванням, наприклад, для мисливців, автолюбителів завжди знайдеться «професійна» пляшка. А для тих, хто не вживає алкогольних напоїв, в асортименті є безалкогольне вино, джин, ром та навіть горілка. Любителі ласощів, сирних та м'ясних делікатесів також знайдуть для себе щось нове, цікаве та навіть оригінальне.

Запрошуємо відвідати торговий дім ВИНА СВІТУ за адресою: вул. Гагаріна, 18-б і переконалися в цьому самостійно. Щоб ваш відпочинок був без шкоди для здоров'я, завжди обирайте якісні та перевірені напої у торговому домі «ВИНА СВІТУ».



 (067) 641 76 70
 vinasvitu_rivne
 @vinasvitu.rv



"Я – Історія" – науково-популярний відеоблог історично-кулінарної тематики. Мета команди – популяризація української історії, досягнень українців як нації, а також розкриття подій, явищ, персоналій. Рік тому журнал **"РІВНЯНИ"** анонсував перший сюжет проєкту **"Шумлять жорна"**. Ми зустрілись з керівником блогу Русланом ПЛЯСУЛЕЮ та поцікавились, які здобутки у проєкту за рік.

– Маємо два потужних випуски – **"Шумлять жорна"** про Українську Повстанську Армію та **"Пасхальний хліб"** про виникнення традиції випікання паски та які вони є у світі. Зараз знімаємо сюжет про квіти.

На базі **"Шумлять жорна"** разом з туристичною агенцією **"Пригоди на Рівному місці"** запустили екскурсії **"Історія зі смаком"**: наші гості відвіду-

ють Здолбунівський музей та Урочище Гурби, дізнаються історію УПА та відчують історію на смак.

Взагалі, у нас в концепції проєкту – реалізація якоїсь атракції, як кажуть, *in real*, на базі знятого сюжету. Культурні, історичні проєкти мають бути саме такими, коли в них є життя, рух, тоді вони затребувані.

– **ОКРІМ НАЗВАНОВОГО, ЗНАЮ, ЩО "Я – ІСТОРІЯ" ЗНІМАЛИ І ДЛЯ UA:СУСПІЛЬНЕ, І ДЛЯ ТСН. ТИЖДЕНЬ...**

– Після випуску сюжету **"Пасхальний хліб"** нас запросили на прямий ефір Першого Національного. Ми розповіли, які бувають хліби та яка справжня українська паска.

Щодо зйомок для ТСН, разом з Костянтином Грубичем ми підготували сюжет на тему Великого посту та регулювання спекулятивних цін у цей період і 1920-30-х роках на Західній Україні. Ще я був експертом у День космонавтики на місцевому телеканалі ІТВ.



– ЕКСПЕРТ З КОСМОНАВТИКИ? ЦЕ ЯК ТАК ВИЙШЛО?

– Ми якраз анонсували у фейсбуці початок роботи над сценарієм "Я – Історія. Український космос". І коли виникла потреба у коментарі – ми скромно запропонували... себе.

– КОМЕНТАР ЕКСПЕРТА І КОМЕНТАР БЛОГЕРА – ЧИ НЕМАЄ ТУТ ЗНИЖЕННЯ ПЛАНКИ?

– Тут як з пасками. Перш ніж готуватись до роботи над сценарним планом, опрацьовується шалений обсяг інформації, проводяться зустрічі з експертами, науковцями, практиками. Відтак, розповісти про космос та українців в його освоєнні вже було що.

– ЯК ВЗАГАЛІ ВІДБУВАЄТЬСЯ РОБОТА НАД БЛОГОМ? СЦЕНАРІЙ, ЗНІМАННЯ?

– Розкажу на прикладі сюжету "Про квіти". Спочатку – ідея. Потім – збір інформації. Наприклад, перша в історії "спекулятивна (економічна) бульбашка" зафіксована на піку тюльпаноманії в лютому 1637. Або, 70% всіх рослин розмножуються шляхом запилення, відповідно – цвітіння. Шукаємо експерта на коментар, тут це буде Леонора Адамчук, доцентка Національного університету біоресурсів України. Шукаємо локації. Ми вже були у "Волинській Голландії", плануємо завітати до компанії "Асканія Нова", найбільшого виробника троянд в Україні, площа теплиць понад 22 гектари. І, звісно, наша улюблена кулінарія. Я надаю тематику для Сергія Солдаткіна, і його задача вже – підібрати страви, після чого ми шукаємо виконавців. І все це пакуємо у сценарій, в якому все це різне стає єдиним.

А потім зйомки та монтаж. І тут багато падає плечі на Павла Осіпова – золота і дуже талановита людина. По суті, у двигуна проекту три поршні – це я, Руслан Плясуля, як продюсер та автор, Сергій Солдаткін, як шеф-кухар, та Павло



Осіпов, як оператор, монтажер та співрежисер.

– А ЩО ВЗАГАЛІ МИ ПОБАЧИМО У "КВІТКОВОМУ" ВИПУСКУ?

– У сюжеті будуть розкриті такі питання: квітковий етикет, символізм квітів, роль квітів у біосфері, квіти в історії, їстівні квіти й продукти з них. З кулінарного аспекту – у програмі буде представлено варення з кульбаби, десерт "Анна Павлова" й інше.

– ТИ КАЗАВ, ОКРІМ КВІТІВ ЩЕ РЯД ІДЕЙ В РОБОТІ? ВЗАГАЛІ ЯКІ ПЛАНИ НА МАЙБУТНЄ ПРОЄКТУ?

– Нещодавно зустрічався з керівництвом обласного музею. Спільно хочемо розказати про спадок Любомирських. Пишемо про український кіберспорт, та вже згадана космічна тематика.

Щодо масштабування наявних проєктів, маємо намір у вересні провести у школі урок історії "Шумлять жорна" у форматі інтерактивного кулінарного майстер-класу. Фактично ми перенесемо відео з youtube в умови реального уроку.

– НА РЕАЛІЗАЦІЮ ЦИХ ПЛАНІВ ТРЕБА КОШТИ? І, ЯК Я УВЛЯЮ, ЧИМАЛІ.

– Світ не без добрих людей. Нам допомагають по-всякому: хтось надає інвентар для знімань, хтось цілий автомобіль для поїздок, а хтось і реальні кошти.

Хочу віддати належне багатьом людям, кого не зазначив – не ображайтесь. Щира подяка за підтримку проєкту Олексію Огоню, автору нашого логотипу, Василю Гаху, власнику будівельного маркету "Маяк", Віктору Ковалю, депутату Рівненської райради, Олександру Нестеруку, депутату Рівненської міської ради, Денису Косюзі та ТМ "Шалена черпаха", Вікторії Євтушок, власниці кондитерської "#Мама_вдома".

Окрема подяка тим, хто підтримував нас з самого початку й підтримують досі, це Ігор Ніколайчук – ТМ "Гошанські ковбаси", Віктор Жабчик та Ірина Плісецька – ТМ "ВІЛІС", народний депутат України Олександр Салійчук.

– А ЯКІ ВРАЖЕННЯ ЗА РІК? ВИ ЗАДОВОЛЕНІ?

– Думаю, пишатись нам є чим, вважаю, що ми досягли гарних результатів. Запрошую всіх обов'язково підписатись на наш youtube-канал "То-Сьо".



*Редакції журналу стало цікаво,
чому названі Русланом благодійники повірили
та підтримали проєкт.
Тому ми вирішили взяти у них коментарі:*



Ірина ПЛІСЕЦЬКА

керівник з розвитку ТМ "ВІЛІС"

"Наша компанія – це якраз той випадок, коли бізнес не тільки про гроші, це про сім'ю, про Рівне, про Україну. Наш девіз – "Добре, бо українське". І коли бізнес виходить за рамки виключно заробляння грошей, відбуваються справжні дива. Так трапилось і з "Я – Історія", адже я вважаю, що робота хлопців, особливо поза ефіром – це дійсно крутий результат. І ми пишаємось, що маємо відношення до зародження унікального для України культурного проєкту. Це неможливо обчислити, але співучасть компанії у таких проєктах надихає далі рухатися вперед та вгору!"



Від редакції: ПП "ВІЛІС" є одним із найбільших виробників макаронних виробів та повидла яблучного в Україні. "ВІЛІС" є прикладом не тільки впровадження новітніх технологій, а й справжнім прикладом соціальної відповідальності бізнесу та взірцем меценатства. Компанія чимало допомагає тим, хто потребує, активно співпрацює з благодійними фондами, жертвує кошти на будівництво храмів, багато продукції відправлено в зону АТО/ОСЗ та у дитячі будинки.

Цікавий факт про ВІЛІС та сім'ю: У назві ВІЛІС сховані всі початкові літери імен членів моєї родини: Віктор (батько), Людмила (мати), Ірина (я), Сергій (брат).



Олександр САЛІЙЧУК

Народний депутат України

"Підтримка соціальних ініціатив, культурних та благодійних проєктів – це не тільки мій обов'язок як народного депутата, а і як успішного чоловіка, патріота свого краю, адже я родом зі Здолбунова. Тому, коли до мене вперше звернулись хлопці, я ні секунди не сумнівався. "Я – Історія. Шумлять жорна" – це взагалі взірєць реалізації культурних проєктів: адже після цього в Здолбунів завітали національні телеканали, про музей почали говорити на всеукраїнському рівні, а на екскурсії приїжджають гості з усієї України.

Я і надалі буду підтримувати подібні ініціативи у межах своїх можливостей. Саме тому я створив благодійний фонд, основна мета якого – освітні ініціативи, охорона здоров'я та навколишнього середовища, підтримка незахищених верств населення, культурні проєкти й покращення соціальної інфраструктури".

Від редакції: І це не просто слова. Олександр Салійчук надає постійну допомогу в організації проведення професійних турнірів зі змішаних єдиноборств й інших спортивних змагань, опікується вихованнями Спеціалізованої дитячо-юнацької школи олімпійського резерву №2 Рівненської міської ради і є почесним президентом футбольного клубу "Калина" (с.Бугрин). А у розпал пандемії COVID-19 активно підтримував працівників Рівненської центральної районної лікарні, Олександрійської райлікарні, бригад швидкої допомоги та сімейних лікарів Рівненського району.

МУЗЕЙ ЖИВЕ ЛИШЕ ТОДІ, КОЛИ В НЬОМУ Є ЛЮДИ, ПЕРЕДУСІМ ДІТИ, ІНАКШЕ ВІН ВТРАЧАЄ СЕНС І СТАЄ ЗБІРКОЮ НІКОМУ НЕ ПОТРІБНИХ СТАРИХ РЕЧЕЙ...

Олег Тищенко, засновник Здолбунівського краєзнавчого музею



Видатний історик, краєзнавець, дослідник, колекціонер, талановитий педагог, письменник, журналіст, артист, оратор, художник – всебічно обдарована особистість, одним словом. Свої останні роки присвятив мрії, "справі усього життя" – створенню Здолбунівського краєзнавчого музею. Мріяв зробити його оазою історії та культури, атмосферним простором.

Творив історію тут і зараз. Мав блискучий розум і був готовий будь-якої миті провести екскурсію, лекцію в університеті, виголосити промову, написати статтю – або заспівати української пісні, що робив з величезним хистом і задоволенням. З не меншим натхненням і вправністю брався за

лопату, сокиру, пилку, шпатель, молоток, вдосконалюючи простір навколо себе, створюючи нову реальність, подаючи приклад молоді. Встигав задумувати і втілювати купу шалених ідей та проєктів, знаходячи однодумців для їх реалізації.

Олег – автор книг "Гурби: квітень 1944" спільно з І.Марчуком (за мотивами книги знято документальний фільм) та "Здолбунів на Волині: історичний вернісаж" (книга перемогла у номінації "Краще історико-краєзнавче видання").

Нещодавно в урочищі Гурби на Рівненщині у його співавторстві відкрили оновлену повстанську криївку як безпечний, доступний та інклюзивний музейний об'єкт, частину меморіального комплексу.

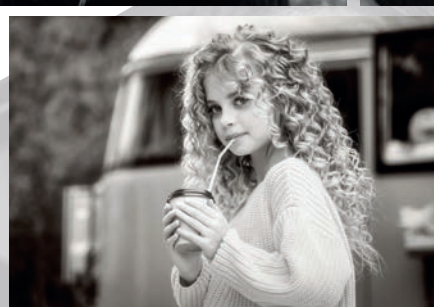
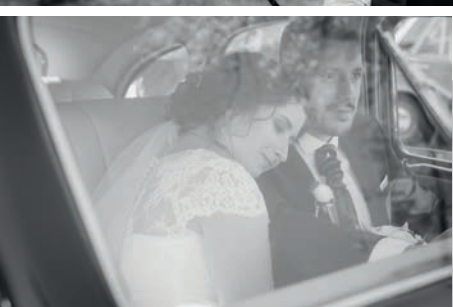
У 2021 році презентував разом з шеф-кухарем Сергієм Солдаткіним та автором ідеї Русланом Плюсулею історично-кулінарний проєкт "Я – Історія. Шумлять жорна".

Його життя здавалося захопливою пригодою. Затятий мандрівник, понад усе цінував спілкування з людьми, щиро цікавився їхніми думками, поглядами, мріями. Особливо ставився до дітей – з шаную і великою любов'ю, огортав увагою кожного.

Кожне його слово було гострим і дзвеніло, мов струна. Славився як неймовірно харизматичний оповідач. Побувавши на його хоча б одній незабутній екскурсії, неможливо було не стати патріотом під враженням від повного занурення в тему. У цих розповідях оживали сотні людських долів, історія рідного краю, яку знав до дрібниць, і не переставав вивчати щодня, відкриваючи щось нове, цікаве...



у журналі Істини



ФОТОГРАФ НАТАЛІЯ ЯКИМЧУК: НА ЧОРНО-БІЛИХ ФОТО КРАЩЕ ВИДНО ЕМОЦІЇ ЛЮДИНИ, ЇЇ РЕАКЦІЇ, НАСТРІЙ...

У сучасному столітті цифрової фотографії все більшу популярність завойовує монохромізація кольорових зображень у чорно-білі. Адже завдяки цьому перевтіленню знімки набувають незрівнянно більшої виразності й художнього ефекту.

З цим складно не погодитися, дивлячись на прекрасне чорно-біле фото. Таке кольорове рішення допомагає досягти ефекту певної недовомленості й таємниці, завдяки якому такі знімки здатні створити просто запаморочливе враження... Завдяки відсутності в чорно-білих фотографіях кольору, на таких знімках простіше висунути об'єкт зйомки на передній план, надавши йому максимально чіткі обриси та обсяг. Все це призводить до полегшення сприйняття. Тому ці зображення виглядають куди виразніше своїх кольорових побратимів. Можна надати такому фото легкого забарвлення класики, грамотно і гармонійно продумавши й підібравши сюжет для здійснення зйомки.

Нерідко елементи чорно-білої фотосесії використовують в репортажній зйомці. І в цьому випадку вона тільки підкреслює динаміку або, навпаки, володіє магічною властивістю "зупинити" мить... Як кажуть англієць, колір додає ще один вимір. Тож коли роблю чорно-білі знімки, то нема цього "кольорового виміру", тоді краще видно емоції людини, її реакції, настрої... Кольорові теж прикольні, тут треба по-іншому обробляти... Вони теж передають емоції, але чорно-білі – набагато краще, адже нема кольору, який заважає розгледіти настрої...



Зробити по-справжньому хороший кадр у рамках чорно-білої фотосесії – завдання не з легких... Я чомусь постійно думала, що з монохромною обробкою не справлюся... Обробка далася мені лише тоді, коли я поборолала свій внутрішній страх перед "не вийде", "не зможу", "я недостатньо профі"... Хтось думає, що це дуже легко – створювати чорно-білі світлини. Але для цього фотограф має багато що вміти: працювати зі світлом, композицією, обробкою, відчувати характер, настрої моделі.

Я дуже люблю чорно-білі фотографії, може, навіть ще більше, ніж кольорові... Сама маю багато чорно-білих фото зі свого дитинства... В них є якась магія... Кажуть, практика – шлях до досконалості. Якщо це правда, то я, можливо, наче вже дуже близька до ідеалу... Мої фотороботи я подавала на міжнародні фотоконкурси та навіть виборювала винагороди...

Обожнюю чорно-білі фото! Саме вони передають справжні емоції та настрої. Чорно-біле фото дає можливість поринути у світ, де колір у знімках не має значення і кожен кадр несе особливу магічність. А які світлини подобаються вам більше: чорно-білі чи кольорові?

[instagram.com/artfotografrivne/](https://www.instagram.com/artfotografrivne/)
[facebook.com/fotografrivne/](https://www.facebook.com/fotografrivne/)

Авторське сімейне та весільне фото преміум класу в Рівному, по Україні та за кордоном від Наталії Якимчук,
тел: +38 097 1995 707.

МАЛЕНЬКА ІСТОРІЯ ВЕЛИКОЇ МРІЇ:

ЯК СТАТИ ВЛАСНИКОМ НОВЕНЬКОЇ КВАРТИРИ... В ІПОТЕКУ!

Житло в іпотеку... Коли ми чуємо такий вислів, одразу з'являються скептичний настрій і легке роздратування: хіба можна в реаліях сьогодення відважитись на такий крок, як тривалі іпотечні зобов'язання? Це ж не жарти, а довгі роки кредитного "ярма", та й на тривалу стабільність в житті розраховувати складно. Але, з іншого боку, накопичити достатньо коштів для купівлі гідного житла практично нереально: економити доведеться довгі роки, за цей час і діти подорослішають, і потреба в просторій квартирі зникне. Тож невже доведеться все життя прожити декількома поколіннями на тісних квадратних метрах? Аж ніяк! Як то кажуть, вовк зовсім не такий страшний, як його малюють, та й не вовк то зовсім! Житло в іпотеку – це можливо, доступно і зручно.

Сьогодні нам пощастило поспілкуватись з рівнянином Ігорем, який став одним з перших українців, хто ризикнув долучитись до державної програми "Доступна іпотека 7%". Ризикнув, і не прогадав: зовсім скоро його родина облаштуватиме власне, затишне і просторе, сімейне гніздечко в сучасній новобудові Есо House.

- ІГОРЕ, ВІТАЮ! ПОЧНУ З ГОЛОВНОГО ПИТАННЯ - ЯК ВИ НАВАЖИЛИСЬ НА ТАКИЙ ВІДПОВІДАЛЬНИЙ КРОК, ЯК ІПОТЕЧНИЙ КРЕДИТ?

Насправді, це рішення не було спонтанним – ми з дружиною довго йшли до нього. Потреба у власній просторій квартирі назріла давно, і з кожним днем ставала все



більш гострою – маємо двох дітей, вони ростуть, їм потрібен власний простір. Більше того – розуміючи, що купівля квартири так чи інакше є в найближчих планах, ми потрохи відкладали кошти на майбутню квартиру. А нещодавно я дізнався про державну програму підтримки молодих сімей – "Доступна іпотека 7%". Ще декілька днів витратив на вивчення умов програми, зваження всіх "за" і "проти". В результаті вирішили спробувати подати документи на розгляд – раптом, пощастить? І пощастило! (посміхається)

- РОЗКАЖІТЬ ДОКЛАДНІШЕ: СКІЛЬКИ ЧАСУ ВИТРАТИЛИ НА ЗБІР І ПІДГОТОВКУ ПАКЕТУ ДОКУМЕНТІВ, ЯК ОБИРАЛИ БАНКІВСЬКУ УСТАНОВУ? І ГОЛОВНЕ - ЯК ОБИРАЛИ ЗАБУДОВНИКА, АДЖЕ САМЕ З ВИБОРУ ВАШОЇ МАЙБУТНЬОЇ КВАРТИРИ ВСЕ МАЛО Б ПОЧИНАТИСЬ?

Так, до питання вибору квартири ми підійшли, якщо можна так сказати, системно. Не скажу, що не розглядали жодних ЖК, окрім Есо House. Звісно, розглядали. Але зупинились саме на цьому ЖК. Чому? Важко сказати. Це був цілий комплекс обставин і фактів, завдяки яким ми зрозуміли – хочемо тут жити. При виборі житла немає неважливих питань: особисто для мене велику роль відіграла можливість вільного планування, яку анонсували в центрі показів. Дружина задоволена інфраструктурою: все, що потрібно – поруч: і поліклініка, і торгівельний центр, садочок, школа... Звичайно, дуже важливе індивідуальне опалення в кожній квартирі, і якісне утеплення будинку загалом. З рештою, все, що потрібно для спокійного життя – є в Есо House.

Звісно, на прийняття остаточного рішення вплинула цінова політика забудовника – кожен покупець розраховує на певний бюджет, і тут у нас все склалось. Ще один момент – дуже підкупила уважність людей, які працюють в центрі показів: насправді, це дуже важливо! Дівчата пройшли весь шлях оформлення іпотеки разом з нами (посміхається). Можна сказати, ми разом вчилися, дізнавалися деталі процесу, адже це був перший подібний досвід і у нас, і у них. Отже тепер ті, хто приходитимуть в Есо House





за іпотекою, зможуть подолати шлях до власної квартири легше і швидше.

Повертаючись до підготовки пакету документів – насправді, це не було занадто складно і виснажливо. Ніяких особливих документів, типу свідоцтва про народження двоюрідної прабабці, в нас не вимагали, стандартний набір. Загалом весь процес збору та підготовки було завершено за півтора тижні, зауважте – без поспіху і зайвих нервів. Щодо банку – є певний список акредитованих банківських установ, які можуть працювати в межах програми "Доступна іпотека 7%", я надіслав документи до розгляду одразу в декілька з них, першим, хто погодив мій запит, став банк "Глобус", за що йому окреме дякую.

- ІГОРЕ, МАЮ ДЕЩО ОСОБИСТЕ ПИТАННЯ. БІЛЬШІСТЬ ЛЮДЕЙ, ХТО ЦІКАВИТЬСЯ ІПОТЕКОЮ, ПОБОЮЮТЬСЯ НЕ ТАК СКЛАДНОГО ПРОЦЕСУ ОФОРМЛЕННЯ КРЕДИТУ, ЯК ЩОМІСЯЧНИХ ПЛАТЕЖІВ. ПОДІЛІТЬСЯ ДОСВІДОМ, ЯК СПЛАНУВАТИ СІМЕЙНИЙ БЮДЖЕТ, АБИ ПОГАШЕННЯ БОРГУ НЕ СТАЛО ТЯГАРЕМ?

Особисто для мене виплата боргу не стала чимось таким страшним. Адже ми планували такий крок, як купівля квартири, тож останнім часом звикли формувати свій особистий сімейний недоторканий запас. Єдина відмінність: ті кошти, які раніше просто відкладались "до скарбнички", тепер одразу йдуть на погашення боргу. Зовсім не важко оптимально розрахувати бюджет і жити по своїм можливостям, коли очікувана власна квартира вже так близько!

- І ОСТАННЄ ПИТАННЯ: ЯК ПЕРШОПРОХОДЕЦЬ НА НЕПРОСТОМУ ШЛЯХУ ІПОТЕЧНОГО КРЕДИТУВАННЯ ЗА ДЕРЖАВНОЮ ПРОГРАМОЮ, ЩО ВИ МОЖЕТЕ ПОРАДИТИ РІВНЯНАМ, ЯКІ МРІЮТЬ ПРО РОЗШИРЕННЯ ЖИТЛОВОЇ ПЛОЩІ, АЛЕ НЕ МАЮТЬ ДОСТАТНЬОЇ ФІНАНСОВОЇ ПОДУШКИ І ПОБОЮЮТЬСЯ КРЕДИТНИХ ЗОБОВ'ЯЗАНЬ?

Насамперед, не потрібно боятись. Наші страхи перед кредитами часто зумовлені недостатньою обізнаністю в складних фінансових термінах і особливостях кредитного

ринку. А коли починаєш детально заглиблюватись в тему, розумієш, що не все так страшно, як здавалось. Так, кредит терміном на 20 років, але ж маючи велику мету і здійснену мрію про власну квартиру, можна всі свої резерви кинути на погашення боргу. Зрозуміло, певні ризики будуть, але життя – взагалі ризикована штука. З іншого боку, просторе житло нам потрібне саме зараз, поки ростуть діти, а не через 20 років, коли, можливо, вдасться назбирати на купівлю квартири: до того часу і діти подорослішають, і ми постаріємо. Тож навіщо тоді велика квартира?

Отже, розповсюджені страхи перед іпотечним кредитуванням значно перебільшені. Ігор наважився, і вже за декілька місяців його щаслива сім'я облаштовуватиме своє власне сімейне гніздечко, де вони обов'язково будуть дуже щасливі! А всіх рівнян, хто мріє про змінити невеличку квартиру на просторе, сучасне, якісне житло європейського рівня, ласкаво просимо до центру показів Eco House – у нас ще є просторі, світлі квартири саме для вашої родини! А завдяки пану Ігорю – ще й практичний досвід!

ЗАЦІКАВИЛИСЬ? ДІЛИМОСЯ КОНТАКТАМИ

Переглянути свою майбутню квартиру можна за адресою: **м. Рівне, вул. Олени Теліги, 61.**

Та радимо відвідати сайт www.ecohouse.biz.ua чи зв'язатися з менеджерами Центру Показів за телефоном **+38 096 115 00 55**, дізнатися деталі та домовитись про зустріч.

І долучайтесь до соцмереж ЖК "Еко House", де знайдете багато цікавинок та позитиву.

*Не відкладайте здійснення мрії –
обирайте квартиру для щастя вже сьогодні!*



ДИРЕКТОР ШКОЛИ ЛЕДІ КАТЯ СОБОЛЄВА:

"СПРАВЖНІЙ УСПІХ – ЦЕ РЕЗУЛЬТАТ КРОПІТКОЇ ТА НАПОЛЕГЛИВОЇ РОБОТИ СИЛЬНОЇ КОМАНДИ ОДНОДУМЦІВ!"



– КАТЕРИНО, ВИ ДИРЕКТОР ПЕРШОЇ У РІВНОМУ ШКОЛИ ЛЕДІ, У ЯКІЙ НАВЧАЮТЬСЯ ДІВЧАТКА РІЗНОГО ВІКУ. ЧОМУ ВИ ВИРІШИЛИ ПРИДІЛИТИ ОСОБЛИВУ УВАГУ САМЕ НАВЧАННЮ ДЛЯ ДІВЧАТОК?

– Школа Леді – це не просто навчальний заклад, гурток чи секція для проведення дозвілля, Школа Леді – це позитивний простір для розвитку, формування та виховання дитини. На жаль, у моєму дитинстві не було подібного закладу для дівчаток, де я змогла б проводити якісно час з подругами, навчатись, розвиватись... З такої дитячої мрії і виросла доросла ідея та проєкт Школи Леді.

– ВИ ЗГАДАЛИ ПРО ДИТИНСТВО. А КИМ ВИ МРІЯЛИ СТАТИ? ЧИ БУЛИ СПРАВЖНЬОЮ МАЛЕНЬКОЮ ЛЕДІ?

– У дитинстві бути не Леді у мене було мало шансів (жартую), адже я росла серед дівчаток, я щаслива, що маю двох прекрасних сестер, які теж відіграли не останню роль у формуванні мене як Леді та жінки. Пригадую, у дитинстві, я всіляко намагалась допомогти мамі та проводила чимало часу із сестрами. Особливо мені подобалось робити їм зачіски – з цим я і пов'язувала своє майбутнє. У дитинстві мріяла стати стилістом зачісок та перукарем, але з цією професією в мене так і не склалось, про що не шкодую, адже життя вело мене іншим шляхом. Я спробувала себе у ролі офіціанта, адміністратора у найкращих закладах міста, рекрутера, також вирішила створити свій заклад швидкого харчування, що в мене вийшло досить успішно, проте, я хотіла спробувати себе у кардинально іншій сфері... Ким я тільки не була!

– У ВАС ДОСИТЬ ЦІКАВИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ ШЛЯХ, АЛЕ ЯК ВИ ПРИЙШЛИ ДО ІДЕЇ СТВОРЕННЯ ШКОЛИ ЛЕДІ?

– Саму ідею створення простору для розвитку дівчаток сформувала та почала втілювати в життя вже у дорослому віці моя сестра Оля, а я, своєю чергою, після її від'їзду за кордон, вже підхопила та розвиваю цей проєкт у своєму баченні до сьогодні.

– КОЛИ ВИ ГОВОРИТЕ ПРО ШКОЛУ ЛЕДІ, У ВАС ГОРЯТЬ ОЧІ, ДІЙСНО, ВІДЧУВАЄТЬСЯ, ЩО ЦЕ ВАША СПРАВА. ЯК ВИ МОЖЕТЕ ОПИСАТИ ЇЇ ДЛЯ НАШИХ ЧИТАЧІВ, КОТРІ, МОЖЛИВО, ДОСІ НЕ ЧУЛИ ПРО ЦЕЙ ЗАКЛАД?

– Так, Школа Леді – це те, чим я живу останні кілька років. Це, перш за все, школа позитивного зростання для дівчаток, ми робимо акцент не на зовнішні вміння та навички, хоча це у нас має важливу роль. Ми прагнемо сформувати у дівчаток гармонійний світогляд, впевненість у собі, наполегливість, віру в свої сили. І якщо найменші леді, 5-6 років, приходять до нас з одним запитом на вивчення основ нашої школи, то дівчатка молодшого та середнього шкільного віку ставлять для нас інші цілі та виклики.

– ТОБТО У ШКОЛІ ЛЕДІ ПРОГРАМА НАВЧАННЯ ДЛЯ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП ВІДРІЗНЯЄТЬСЯ?

– Так, звісно. У нас є базовий перелік предметів, який постійно доповнюється та коригується з огляду на потреби дівчаток, проте наповнення та зміст цих предметів абсолютно відрізняється з огляду на вікові та психологічні потреби дітей. Урок на одну і ту ж тему буде відрізнятися у кожній групі наших Леді.



ФОТО: Олександр МАКАРЧУК

– А НА ЯКІ ГРУПИ ЧИ КЛАСИ ПОДІЛЯЄТЬСЯ ВАША ШКОЛА?

– У нас сьогодні діє чотири групи для навчання: Міні-Леді (5-6 років), Леді Перлінка (7-8 років), Леді Star (9-10 років), Юна Леді (11-13 років). Зараз ці групи стовідсотково наповнені, й у перспективі ми бачимо потребу на розширення та збільшення кількості груп. Дівчатка, які приходять у Школу Леді, зазвичай, залишаються на довгі роки та дорослішають у нашій Школі. Ми кожного семестру переглядаємо та доповнюємо список предметів, які викладаються у нас. Сьогодні – це сім дисциплін: етика та етикет, мода та стиль, самопізнання, краса – моє здоров'я, основи хореографії, дефіле, медіаграмотність.

У перспективі ми бачимо значне розширення Школи, адже є запит від батьків створити щось подібне для хлопчиків, тому, далі – більше...

– ЦІКАВИЙ ПЕРЕЛІК ПРЕДМЕТІВ, ДУМАЮ, НАВІТЬ ДОРОСЛІ ДІВЧАТА ТА ЖІНКИ БУЛИ Б НЕ ПРОТИ ПРОЙТИ НАВЧАННЯ У ВАС. ПРОТЕ, НАСКІЛЬКИ Я ЗНАЮ, У ШКОЛІ ЛЕДІ ОКРІМ НАВЧАННЯ ПОСТІЙНО ВІДБУВАЮТЬСЯ ТА РЕАЛІЗОВУЮТЬСЯ БАГАТО ІНШИХ ПРОЄКТІВ ТА ЗАХОДІВ?

– Так, правильно. У нас постійно проходять тематичні фотодні. Наприклад, один із нещодавніх – "Мама і я", де матусі з дітками фотографувались у домашніх образах та інтер'єрі. "Весна" – зовсім інша вишукана фотосесія у неймовірних сукнях та квіткових образах, зимові сімейні фотосети та ще багато інших. Не менш яскраво у нас відбуваються майстер-класи. У рамках Школи Леді діє навчальний 10-годинний курс "Етики та Етикету" для тих, кому цікавий саме цей напрямок. Проте зараз ми відкрили ще один надзвичайно цікавий напрямок, але вже для батьків.

– ЦЕ БУДЕ ПОВ'ЯЗАНО ТАКОЖ З НАВЧАННЯМ?

– І так, і ні. Ми активно працюємо над проєктом "СуперМама", в рамках якого відбуваються зустрічі з цікавими, різносторонніми, мотивуючими особистостями нашого міста, фотосесії, майстер-класи, зустрічі для матусь. Ми вже провели першу зустріч з головою ГО "Ангели життя" Ліаною Диновською та отримали крутий фідбек від наших матусь, а отже ми на правильному шляху.

– ІНТРИГУЮЧЕ. ТАК, ДІЙСНО ЦЕ ЩОСЬ НОВЕ ДЛЯ РІВНОГО. БАЖАЄМО ВАМ, АБИ ВСЕ ВДАЛОСЬ. ВИ ДІЙСНО БАГАТОГРАННА ТА ЯСКРАВА ОСОБИСТІСТЬ. А ЯК ВАМ ВДАЄТЬСЯ ВСЕ ВСТИГАТИ ТА ПОЄДНУВАТИ У СОБІ СТИЛЬКИ ВСЬОГО? ПОДІЛІТЬСЯ СЕКРЕТОМ.

– Дякую за приємні слова. Так, у швидкому ритмі життя важливо не втратити себе та не забувати про головне. Я не була б тою, ким я є сьогодні без підтримки рідних, своєї сім'ї, чоловіка та сина, сестер та друзів. Мені пощастило мати чудову команду однодумців – викладачів Школи Леді, які завжди готові миттєво відреагувати та підтримати усі мої ідеї. Я переконана: успіх – це не історія однієї людини, яка може все, успіх – це результат кропіткої, наполегливої праці цілої команди, яка працює на результат і рухається у єдиному напрямку. Вважаю своїм професійним успіхом усміхнені та щасливі дитячі очі, які бачу щотижня після занять у Школі Леді, вдячних та задоволених батьків дівчаток, юних та вже дорослих випускниць нашої Школи, які завжди з радістю розповідають про свої успіхи та роль у цьому Школи Леді. А наші найбільші звершення – попереду, адже ідей та планів ще дуже багато!

P.S. При нагоді запрошую у наш літній табір "Клуб Леді та Джентльмена" ваших діток, віком від 5 до 9 років, де ми щодня з 9 до 17 години розвиваємось, відпочиваємо, навчаємось, смачно їмо, займаємось творчістю, креативимо та наповнюємось позитивом. За деталями телефонуйте 068 758 44 75.



СЕКРЕТИ ГОЛОДУВАННЯ ТА ОЧИЩЕННЯ ОРГАНІЗМУ

від Юрія Вознюка



Кожна людина є особливою, але поруч з нами живуть ті, хто вражає, дивує та надихає. Саме таким є народний депутат Верховної Ради України VII-VIII скликань, голова Федерації волейболу Рівненської області Юрій ВОЗНЮК. Йому точно є чим поділитися з читачами журналу “РІВНЯНИ”, адже не з чуток знає про користь очищення тіла та духу, важливість оновлення організму, про здоровий спосіб життя та підтримку близьких. Про це і поговоримо на сторінках нового випуску нашого видання.

– З СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ МИ ДІЗНАЛИСЯ, ЩО ВИ ПРАКТИКУЄТЕ ГОЛОДУВАННЯ. СКІЛЬКИ ДНІВ ЦЬОГО РОКУ ВИТРИМАЛИ ГОЛОДУВАННЯ?

– Я б сказав, що не витримав, а пройшов цей прекрасний проміжок часу. Голодування тривало цього року 21 день, що насправді не так вже і багато. Я так практикую вже шостий рік. А якщо порахувати загалом, то вийде аж 11 років голодування у період Великоднього посту.

– А, ЗАГАЛОМ, ЗВІДКИ ВИНИКЛА ТАКА ІДЕЯ ГОЛОДУВАННЯ?

– Я загалом активно проводжу своє життя, постійно в русі. Багато старших колег витримували голодування, от і мені було цікаво, як вони прийшли до цього, захотів спробувати. Приємно, що чотири роки вони мене підтримували та контролювали, давали потрібну інформацію. Одне діло – це прочитати, почути від когось, але побачити наочно – це зо-

всім інакше. Ти бачиш, як люди досягли успіхів, осмислюєш і, завдяки цьому, допускаєш це для себе, хочеш теж спробувати.

- ВИ ГОВОРИЛИ, ЩО ПРАКТИКУЄТЕ ГОЛОДУВАННЯ САМЕ В ПЕРІОД ВЕЛИКОДНЬОГО ПОСТУ. А ЧИ ПРОБУВАЛИ ПОВТОРИТИ ЩОСЬ ПОДІБНЕ В ІНШІ ДНІ РОКУ?

– Скажу відверто, намагався зробити таке очищення ще в Різдвяний піст, але не виходило. Мабуть, організм вже звик і саме в цей період був не готовий. Влітку теж не виходило чомусь. Напевно, комп'ютер в голові заклав, що Великдень – це сакрально, по-особливому для кожного з нас і саме цей період, коли ти чекаєш з нетерпінням свята, то все вдається.

- ЯК СПРАВЛЯЄТЕСЯ В ПЕРШІ ДНІ ГОЛОДУВАННЯ, КОЛИ ОРГАНІЗМ ОТРИМУЄ МАКСИМАЛЬНИЙ СТРЕС?

– Звісно, 2-3-4 дні найскладніші, коли дуже хочеться їсти. Коли починав, на самих початках, сім-вісім років тому, то у цей період мені потрібно було реально перетерпіти, а зараз це настільки запрограмовано, що особливих проблем немає. Тепер я легко проходжу цю фазу. В цей період не можна активно займатися спортом, мати надто великі навантаження, але в той самий час я не лежу просто на дивані, бо так точно не варто робити. Навпаки, потрібно намагатися максимально більше спілкуватися з людьми, друзями та близькими.

- А ЯК РІДНІ ТА БЛИЗЬКІ РЕАГУЮТЬ НА ГОЛОДУВАННЯ І ЯК ВАМ ВДАЄТЬСЯ ГОЛОДУВАТИ НА ЗАСТІЛЛЯХ?

– Якщо відминувати той час, що ми витрачаємо на готування та споживання їжі, то є більше часу на інші справи. Ваше питання дуже слушне, адже цього року було цікаво, коли перші дні голодування припадали на святкування та застілля. Але я радий тому, що моє оточення вже розуміє, приймає та підтримує мене у таких починаннях.

Партнери, які вперше бачили мене 1 квітня, коли я входив у голодування, і які побачили мене вже після цього, відзначили, що я помолодшав на років так десять.

- А ЯК ЩОДО САМОПОЧУТТЯ, ТО ВИ ВІДЧУЛИ ПОКРАЩЕННЯ?

– Реально, я відчув, що мій загальний стан покращився, активність змінилася і відчував приплив сил та енергії. Попередні роки, я здавав аналізи до та після голодування,



аби контролювати процеси в організмі. Цього року я цього вже не робив, бо за таку кількість спроб відчув, що це мені підходить. Нормалізується тиск, покращуються показники крові, і з цими фактами не можна посперечатися. Тому, беззаперечно, варто йти на такі кроки.

- ВИ СКАЗАЛИ, ЩО ВИВІЛЬНЯЄТЬСЯ ЧАС ВІД СПОЖИВАННЯ ЇЖІ, А ЧИ ГОТУЄТЕ ВИ ДЛЯ ІНШИХ У ЦЕЙ ПЕРІОД?

– Прибирання та прання – це не моє, а про кулінарію скажу, що мені дійсно подобається. В період голодування смаки, бажання загострюються, і ти це відчуваєш. Тому мої близькі підтвердять, що я готую для них в цей час особливо активно. Єдине, що не куштую, як все вдається на смак.

- НА СКІЛЬКИ КІЛОГРАМІВ ДОПОМАГАЄ СХУДНУТИ 21-ДЕННИЙ МАРАФОН ГОЛОДУВАННЯ?

– Основне – це не схуднення, а очищення організму. Бо вже на четвертий день голодування організм розуміє, що зовнішньої їжі немає. Тому він починає пожирати найгірші клітини, тому ми і зменшуємося в об'ємах. За останні роки у мене явно помітні схуднення, бо 15-20 кілограмів втрачається однозначно.

- НЕ МЕНШ ВАЖЛИВО ВИЙТИ З ГОЛОДУВАННЯ. ЯК ЦЕ ПРОХОДИТЬ У ВАС?

– Знаєте, навіть книги пишуть про вихід з голодування. Перший день вживається переважно рослинна їжа: фрукти, овочі, рослинна олія, а от на 6-7 день, фактично на Великдень, можна входити повільно в харчовий ритм.

Після голодування змінюються смакові рецептори. Не потрібні сіль чи цукор, бо ти відчуваєш нотку смаку. Бо під час голодування дуже відчувається навіть смак та якість води. З першого ковтка зрозуміло, чи вода жива чи не жива. Ідеально в період голодування вживати джерельну воду.

ХТО ТАКИЙ СПРАВЖНІЙ БАТЬКО

і якими є обов'язки батьків щодо дітей?



У кожного з нас є біологічний батько, але не кожен з нас мав справжнього батька, який виконував свою роль по відношенню до нас. Бог створив кожну людину так, що вона потребує батька, який буде забезпечувати, захищати, виховувати, вчити і найголовніше – любити. Батьки повинні любити своїх дітей. Бог, який створив цей світ, Бог, якого я проповідую, який дав нам Біблію, є прикладом найкращого батька. Він піклується, захищає, вчасно радить, любить і виходить нам на зустріч завжди. Він завжди поруч з нами. Найголовніше, що зробив для нас Небесний батько – це коли ми були у гріхах, ми повинні були бути засудженими, а Він взяв на себе усі наші провини та врятував нас. Це відбулося на Голгофському хресті через Ісуса Христа. Чому Бог це зробив? Біблія дає нам відповідь на це питання: «Бо так Бог полюбив світ, що віддав сина Свого Єдинородного, щоб кожен, хто вірує в Нього, не загинув, але мав життя вічне». Диявол, який є ворогом кожної людини, завжди намагався зашкодити людям, коли йому вдається посясти недобре в серця людей, тим

самим диявол шкодить самим людям. Чимало бід, з якими ми стикаємося, не стільки воля Бога, скільки наш непослух Богові дав місце для диявола, щоб він зруйнував щось у нашому житті. Але Ісус Христос хоче нас врятувати, як люблячий батько.

Сьогодні диявол руйнує інститут сім'ї. Щоб діти ставали сиротами при живих батьках, не звертаючи уваги на потреби дітей. Диявол знає, що людина без сім'ї дійсно нещасна і тоді вона схильна до гріха. Тому так важливо батькам докласти максимум зусиль, щоб діти були благословенними, щасливими й отримували всю любов, яка їм потрібна. Обов'язок батька – забезпечити дітей житлом, одягом, їжею, а перед Богом батьки зобов'язані слідкувати за їх здоров'ям та щиро любити і піклуватися. У наш час надзвичайно багато батьків роблять величезну помилку, думаючи, що все, що треба дітям – це гроші, телефони, забуваючи про найголовніше – любов.

У нашій церкві «Христос є відповідь» у проповідях ми часто говоримо батькам про важливість проведення часу з дітьми, щоб вони цікавилися життям

дітей. Адже чим далі батьки від дітей, тим меншим авторитетом вони стають для них. І навпаки, коли ми разом з дітьми й цікавимося їх життям, питаннями та проблемами, тим краще вони ставляться до всього, що батьки кажуть та радять. Окрім проповідей, ми проводимо туристичні поїздки до Карпат, сплави, куди часто їдуть батьки та дітки разом.

Надзвичайно важливо, щоб батьки були для дітей прикладом для наслідування, адже ми часто вчимо їх не своїми словами, а вчинками. Дитину можна порівняти з полем – що ми там посадимо, те на ньому і виросте. Якщо ми стали поганим прикладом, то не варто чекати, що збиратимемо добрі плоди. Якщо батько говорить погані слова, принижує, ображає дітей та їх матір, то відповідні плоди діти і принесуть батькам у свій час. Є інша сторона медалі, коли батьки виконують усі забаганки дітей, і тоді теж ми не знаємо, якими вони зможуть стати у майбутньому. В своїй роботі я часто спілкувався з алко- та наркозалежними і помітив, що часто багато хто з тих, хто пішли цим шляхом, в дитинстві не мали належної уваги батьків або навпаки, усі їх забаганки батьки виконували.

Тому саме в руках батьків майбутнє власних дітей. Слово Боже навчає батьків: «А батьки, не дратуйте дітей своїх, а виховуйте їх в напаминанні й остеререженні Божому! До Ефесян 6:4». А дратувати дітей батьки можуть тим, що не дотримуються обіцянок, радять не чинити так, а самі так роблять. Це все помічають діти і переносять це на власне життя. Діти не мають відношення до проблем, які є в нашому житті. Тому коли ми приходимо додому, то ми повинні приносити рідним тепло, любов, чуйність та добре слово. Виховувати дітей треба на основі Слова Божого, бо діти наші в першу чергу – це Божі діти й тільки в другу чергу – наші, батьків земних. Якщо Господь довірив нам дітей, щоб ми виховали їх, то ми маємо робити це у вченні Божому. Щоб ми разом молилися, читали Біблію та відвідували разом з дітьми зібрання, водили їх на недільну школу. Але навіть не церква виховує дітей, а саме батьки мають зобов'язання вкласти в дітей Господні істини.

Проповідь пастора Тараса Сеня у телепрограмі "Добра Новина" на каналі ITV.

ЦЕРКВА “ХРИСТОС Є ВІДПОВІДЬ”

влаштувала дитяче свято в центрі Рівного

2 червня на майдані Незалежності у м.Рівне відбулося дитяче свято на честь Дня захисту дітей. Організацію взяла на себе церква “Христос є відповідь”: з ранку до вечора місцеві жителі приводили своїх діток, щоб вони з користю провели час.

На площі волонтери встановили три надувні гірки, один батут і шість наметів, де безкоштовно можна було взяти солодку вату, попкорн, воду, а також християнську літературу для дітей та дорослих. П'ять банерів зі словами з Біблії прикрасили свято – люди охоче фотографувались на їхньому фоні.

“Потрібно робити такі заходи як можна частіше. Щоб через дітей батьки приходили до церкви, слухали Слово. Це важливо не тільки сьогодні, а й у всі часи” – Марія Омеліна, пенсіонерка.

Під час заходу грала приємна християнська музика, вчителі недільної школи церкви “Христос є відповідь” проводили біблійний урок для дітей. Маленькі гості були в захваті – вони з величезним інтересом слухали розповіді з Біблії, відпочиваючи від активних ігор на батутах.

Пастор Тарас Сень мав нагоду проповідувати Слово Боже, розповідати

про Христа і запрошувати до церкви. У цей день тисячі рівнян пройшли та проїхали повз майдан Незалежності, звернувши увагу на намети з християнськими текстами. Волонтери сподіваються, що таким чином Слово Боже було посіяне в їхні серця.

“Ми вдячні Богу, що сьогодні можемо звіщати Слово Боже, робити добро і відкрито заявляти про Ісуса Христа. Це чудова нагода нагадати людям про віру і покаяння” – Тарас Сень, пастор церкви “Христос є відповідь”.

Сотні дітей та дорослих, що побували на святі, залишилися задоволеними. Вони були дуже вдячні за благодійну акцію, а організатори – раді, що дитяче свято вдалося, адже це чергова можливість розповісти людям про найсвітлішу і добру особистість – Ісуса Христа. Служителі й надалі планують влаштовувати цікаві заходи для мешканців міста.



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



ЯК ЕФЕКТИВНО ЗБЕРЕГТИ ПРИРОДНУ КРАСУ СВОГО ОБЛИЧЧЯ?

Кожна жінка прагне виглядати завжди "на відмінно", мати пружну шкіру обличчя без зморщок, яка у будь-якому віці виглядала б молодо. Немає такої представниці прекрасної статі, котра не намагалася б усіма силами вберегти свою вроду. Раніше активно використовували омолоджуючі властивості природних засобів. Тепер же зберегти красу обличчя допоможуть новітні технології у царині косметології, особливо – омолодження.

Одним із засобів підтримки здоров'я, бадьорості, а особливо – краси є масаж Ergolift за допомогою сучасного апарата останнього покоління LPG Alliance з Франції.

ЯК ПРАЦЮЄ LPG ERGOLIFT?

Для масажування обличчя використовується спеціальна маніпула LPG Ergolift.

Вона оснащена мікромотором, дія якого покращує стимуляцію клітин. І тому ця процедура суттєво ефективніша у порівнянні з іншими методиками підтяжок обличчя. Унікальна будова дозволяє виконати більше 1000 маніпуляцій для омолодження.

А принцип D механічної стимуляції утворює кілька рівнів оновлення:

Вертикальна стимулює шкіру на різноманітній глибині.

Горизонтальна, завдяки пульсації спеціальних крилець, впливає на ви-

значені клітин, зміцнюючи шкірний покрив, зменшуючи зайві жирові відкладення, наповнює шкірні покриви об'ємом.

Дві насадки LPG Ergolift придатні для масажування різноманітних зон:

Lift 10 для дії на шкіру біля очей та губ.

Lift 20 для обличчя, зони декольте, грудей і обличчя.

Точність корисного впливу на шкіру забезпечує спеціальний датчик ALLIANCE SKIN IDENTITY, який визначає тип шкіри та потрібну відновлювальну дію. Процедура триває 35 – максимум 45 хвилин. Апарат застосовується як для естетичного, так і для терапевтичного застосування.

ЕФЕКТИВНІСТЬ МАСАЖУ ОБЛИЧЧЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ЦЬОГО АПАРАТА

Дія LPG Ergolift сприяє виробленню колагену (спеціального білка, який від-

повідає за пружність шкіри), а також гіалуронової кислоти (яка допомагає природному зволоженню шкіри), завдяки цьому дуже швидко розгладжуються зморшки, обличчя стає молодшим та свіжим. Уже після першої процедури можна побачити позитивні зміни.

Особливо слід відзначити, що під час курсу косметичних процедур відбувається відновлення правильного току лімфи, яка насичує кров киснем, і таким чином зменшується набряк обличчя, вдається відновити природний, "свіжий" колір. А ще покращується самопочуття та підіймається настрій.

А функція регулювання руху валиків дає можливість промасажувати різні м'язи обличчя, навіть найбільш делікатні, тож підтягнути можна будь-які "проблемні ділянки".

Серед інших, окрім уже згаданих, позитивних результатів такого масажу: "підтяжка" овалу, виведення токсинів, зміцнення імунітету, підвищення тону м'язів обличчя.

КОЛИ СЛІД ЗАПИСУВАТИСЯ НА ПРОЦЕДУРУ?

Не варто чекати появи перших зморщок, аби почати курс відновлювального масажу. Звернутися до спеціаліста можна, якщо бажаєте зробити риси та контури обличчя чіткішими, зняти прояви втоми або просто зробити себе чарівнішою до початку літа. Слід розуміти, що не варто очікувати перших проблем зі здоров'ям, аби почати піклуватися про себе – куди простіше запобігати можливим майбутнім проблемам та почати берегти красу і здоров'я одразу.

ДЕ ЗАПИСАТИСЯ НА МАСАЖ ЗА ДОПОМОГОЮ LPG ERGOLIFT?

Зрозуміло, що своє здоров'я, а особливо красу свого обличчя, слід довіряти тільки справжнім професіоналам. У Рівному вони працюють у новітньому медичному центрі "Med&Life", який спеціалізується на наданні косметологічних послуг з догляду за обличчям та тілом. Тут є понад 30 косметичних процедур. Серед них – вакуумно-роликовий масаж за допомогою LPG Alliance.



+38 0362 62 10 10

+38 098 621 01 02

medlife.rivne@ukr.net

www.medlife-rivne.com



Тимофій Пугайко

– спортивний та талановитий маленький рівнянин, який навчається в школі Центр Нагії, займається в футбольній академії «Олімп» вже 4 роки. Тимофій захоплюється футболom з 5 років, має тренування 6 разів на тиждень і навіть цього йому мало!

Хлопець їздить на турніри по всій Україні, займає призові місця. Також Тимофій Пугайко – учасник змагань в Іспанії, Німеччині, Хорватії, а в його планах ще багато турнірів та змагань. Він багато знає про футбол, живе ним. Хлопець мріє стати успішним футболістом та грати за збірну України!



А ще 1 липня Тимофій Пугайко відзначатиме свій день народження. То ж ми щиро бажаємо, щоб його мрії збулись. Щоб він став відомим та успішним футболістом, а найголовніше, щоб він, як і зораз, ріс добрим, чесним та щирим хлопчиком!





**ШАНОВНІ
ПРАЦІВНИКИ МИТНИЦІ,
ДОРОГІ КОЛЕГИ!**

ЩИРО ВІТАЮ
КОЖНОГО З ВАС ІЗ ВАШИМ
ПРОФЕСІЙНИМ СВЯТОМ -
**ДНЕМ МИТНОЇ
СЛУЖБИ УКРАЇНИ**

*Злагоджена робота Колективу
Рівненської митниці ДФС України -
це щоденна праця багатьох людей,
які докладають зусиль в розвиток
громад та країни в цілому.*

*Ваша професійна робота сприяє
розвиткові зовнішньоекономічної
діяльності українських підприємств,
наповненню державного бюджету.*

*Цього дня, як і в інші 365 днів
у році, бажаю Вам щастя,
міцного здоров'я, витримки,
душевної теплоти та успіхів
у Вашій складній, але такій
потрібній справі.*

*Не маю жодного сумніву,
що Ваша вірність своєму обов'язку,
принциповість та патріотизм
завжди служитимуть
народові України.*

З найкращими побажаннями
В.о. Начальника Рівненської
митниці ДФС України
Іван ІВАНОВ



Оксана Лозова:

“КАТАСТРОФІЧНА ПОМИЛКА – ПРИПИНИТИ РОБОТУ САНАТОРНИХ ШКІЛ!”

Нещодавно Україну збурило чергове нововведення, яке спричинить закриття санаторних шкіл (санаторних шкіл-інтернатів). Батьки та педагоги – вкрай занепокоєні, адже це може кардинально змінити життя дітей.

Про те, які наслідки спричинять такі реформаторські заходи, чому важливі подібні заклади освіти, розповіла **Оксана ЛОЗОВА, відомий лікар-педіатр та очільниця обласного осередку “Радикальної партії Олега Ляшка”**.

– ПАНІ ОКСАНО, РОЗКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, ДЕТАЛЬНІШЕ, ЧОМУ ВИНИКЛА ТАКА ПРОБЛЕМА.

– Ще на початку 2020 року Верховна Рада України прийняла у другому читанні новий законопроект України “Про повну загальну середню освіту”. В “Прикінцевих та перехідних положеннях” зазначено: “...з 2020 року санаторні школи (санаторні школи-інтернати) припиняють набір учнів до 1-9 класів. Засновники санаторних шкіл (санаторних шкіл-інтернатів) впродовж одного року з дня набрання чинності цим Законом мають змінити тип таких закладів освіти на ліцеї з обов’язковим збереженням у їх складі пансіонів. З 1 вересня 2024 року такі ліцеї забезпечують здобуття виключно профільної середньої освіти”. А вже 13 липня того ж року вказаний підпункт отримав нову редакцію, де засновники санаторних шкіл (санаторних шкіл-інтернатів) зобов’язані змінити тип таких закладів освіти на один з типів закладів загальної середньої освіти або ліквідувати чи реорганізувати їх. Таким чином фактично зникають санаторні школи та санаторні школи-інтернати у тому форматі, якими вони є зараз.

– А МОЖЛИВО, ЦЕ КРАЩЕ, АБИ ДІТИ, ЯКІ НАВЧАЛИСЯ В ТАКИХ ШКОЛАХ, ПЕРЕЙШЛИ ДО ЗВИЧАЙНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ?

– Ні, жодної користі від цього нікому не буде! Врахуйте, що у цих школах навчаються ті, хто має серцево-судинні захворювання. Отже, потребують не тільки постійного спостереження медиків, а й відповідної реабілітації. Такі діти змушені періодично отримувати процедури, а чимало фізіотерапевтичних відділень та відділень з таким напрямком роботи закриті. Де вони зможуть відновлюватися? Не всі батьки зможуть возити дітей за десятки кілометрів до іншого населеного пункту. Та й такі поїздки не найкращим чином впливають на їхнє здоров’я. А персонал санаторних шкіл не тільки забезпечує належний рівень реабілітації, а й цілком дієве лікування.

– ТАК, АЛЕ ОСНОВНА ФУНКЦІЯ ШКОЛИ – ЦЕ ПЕРШ ЗА ВСЕ НАДАТИ НАЛЕЖНИЙ РІВЕНЬ ОСВІТИ. НАСКІЛЬКИ ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС У ШКОЛАХ ТАКОГО ТИПУ ВІДПОВІДАЄ СУЧАСНИМ ВИМОГАМ?

– Згідно з підсумками ЗНО, учні клеванської санаторної школи I-III ступенів завжди демонструють високі результати. Це свідчить про те, що там не тільки надають медичний



нагляд та опіку, але й дуже вимогливі щодо освітнього процесу. Діти, які там навчаються, є здібними та освіченими й не поступаються своїм одноліткам без вад здоров’я. Не слід вважати, що такий заклад – це санаторій, де тільки відпочивають та лікуються. Це повноцінна школа. Відмінність тільки в тому, що з об’єктивних причин там повинні працювати медики, аби зберегти здоров’я та життя підопічних.

– ПАНІ ОКСАНО, А ЩО БУДЕ, ЯКЩО ТАКІ ШКОЛИ ЗАКРИЮТЬ?

– Кількість серцево-судинних патологій серед дітей зростає. І не тільки в Україні, а й по всьому світі. Тому завжди будуть учні, які потребуватимуть саме такого підходу до навчання. І, якщо закрити ці школи зараз, то вже потім потрібно буде докласти чимало зусиль і витратити коштів, аби відновити їхню діяльність. Зараз це катастрофічна помилка – припинити роботу санаторних шкіл. В Україні депутати усіх рівнів запобігають такому розвитку подій. Приміром, депутати Рівненської обласної ради надіслали звернення до Президента, Верховної Ради та Кабінету Міністрів щодо недопущення закриття та забезпечення можливості подальшого функціонування санаторних шкіл (санаторних шкіл-інтернатів).

Хочеться сподіватися, що вдасться уникнути найгіршого сценарію розвитку подій.

ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ "ЖІНОЧА ПЛАТФОРМА "РІВНІ РАЗОМ"



ВІД МОЖЛИВОСТЕЙ ДО ЗМІН

Ірина Трало, співзасновниця та голова правління ГО "Жіноча платформа "Рівні Разом": "Проблема гендерних стереотипів у суспільстві набагато глибша, ніж особисті емоції. "Жінці не місце в бізнесі та політиці", "Не поліз у бійку – не мужик", "Жінка – берегиня вогнища", "Чоловік – завойовник", безглузді наліпки "За кермом – жінка" тощо. Усе це кліше, яких вже давно не повинно бути.

Перший крок до подолання проблеми – її визнання. Сьогодні ми спостерігаємо різні погляди на питання гендерної рівності – від повного несприйняття, іноді поблажливого ставлення, до більш відповідального розуміння. Саме тому ми заснували ГО "Жіноча платформа "Рівні Разом", аби реалізуючи інформаційно-освітні проекти, допомогти громаді зрозуміти, наскільки рудиментарним є таке сприйняття жінки та чоловіка у соціумі".

Ірина Петрик-Щокова, співзасновниця ГО, координаторка освітніх проектів: "За даними останніх соціологічних досліджень, проведених Фондом "ООН Жінки" в Україні 66,3% опитаної молоді відчували до себе гендерно упереджене ставлення; 47,3% стикалися з дискримінацією в різних формах та 53% опитаних хотіли б вивчати питання гендерної рівності та навчитися розвінчувати гендерні стереотипи. З одного боку, це досить ви-

сокі, вражаючі показники, проте вони засвідчили високий рівень розуміння проблеми та готовності її долати, саме серед молодих людей. На щастя, це те покоління – яке не готове заперечувати очевидне.

Тому в першу чергу наша діяльність спрямована саме на комунікації з молоддю. ГО "Жіноча платформа "Рівні Разом" стала регіональним партнером Програми "Пакт заради молоді 2025", також ініціюємо реалізацію в громаді проекту "Індекс благополуччя молоді".

Світлана Марчук, співзасновниця ГО, депутатка Рівненської міської ради: "Гендерна рівність – це чутливий індикатор, який демонструє, наскільки розвинутою і демократичною є держава. Проте систематичність роботи має починатися з маленьких кроків. Децентралізація змінила ставлення людей до своєї громади. Наша організація прагне, аби кожен мешканець зрозумів свій рівень відповідальності за зміни, які відбуваються. Адже культура та толерантність не нав'язується нам "згори", не залежить від прийнятого закону чи нормативного акту. Лише разом ми зможемо подолати нерівності, що стали частиною нашого життя".

Катерина Марчук, співзасновниця ГО, депутатка Рівненської міської ради: "Маючи досвід передвиборчої кампанії, ми прагнемо допомогти

жінкам подолати страхи та упередження, приймати більш активну участь у громадському та політичному житті міста.

Сподіваюсь, наш досвід та компетенції допоможуть реалізувати у громаді соціально важливі проекти, спрямовані на розвиток та посилення жіночого лідерства – за допомогою тренінгів та менторських програм, через залучення до ухвалення рішень на місцевому рівні та проведення інформаційних кампаній, що висвітлюють діяльність підприємниць та посадовців. Наразі також активно працюємо над ідеєю жіночого соціального підприємництва, мета якої, – розширення економічних можливостей жінок у громаді та подолання так званої "скляної скелі".

Марія Савчук, співзасновниця ГО, координаторка медійних проектів: "Медіа відіграють ключову роль у формуванні суспільної думки. Аби подолати упереджене ставлення до жінок та чоловіків у суспільстві – варто виробляти більше фахових, недискримінаційних сюжетних матеріалів; забезпечувати гендерно-чутливу журналістику. Тому ми активно працюємо над проектами медіаграмотності. За сприяння міжнародних партнерів плануємо реалізувати в громаді ряд активностей, спрямованих на навчання молоді основам журналістики, інфогігени, комунікацій".

Роман Коваль:

“НІХТО НЕ ВІДПОВІДАЄ ЗА РУЙНУВАННЯ СИСТЕМИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ’Я В УКРАЇНІ!”

Зараз, як ніколи, кожен з нас може пересвідчитися, наскільки важливе місце займає медицина у житті кожного. Адже саме медики у часи пандемії відіграють незамінну роль в охороні здоров’я українців. Та й у житті будь-якої держави охорона здоров’я відіграє стратегічне значення.

Фахову оцінку сучасного стану системи охорони здоров’я надав відомий і досвідчений лікар та політичний діяч Роман КОВАЛЬ.

*Я віддав медицині 30 років життя.
Я став свідком її руйнування...*

– ПАНЕ РОМАНЕ, ЯК ВИ ОЦІНЮЄТЕ НИНІ СТАН МЕДИЧНОЇ ГАЛУЗІ В УКРАЇНІ?

– Я віддав лікарській справі 30 років свого життя (це тільки лікарська практика, не враховуючи навчання та інтернатури). Опираючись на свій досвід, можу сказати, що зараз все робиться не для прогресу, а регресу. Система охорони здоров’я України розвалена повністю і де факто не існує.

Кожен, хто приходить до влади, починає свої реформи медицини, які, по суті, стають шкідливими для неї. Що таке, простіше кажучи, охорона здоров’я? Пацієнт звертається, аби отримати якісну медичну допомогу. А що зараз відбувається в Україні? Є когорта лікарів, які прагнуть заробити на пацієнтах, є Міністерство охорони здоров’я України, яке невідомо чим зайняте, і є частина лікарської спільноти, яка, попри все, прагне гідно виконувати свій лікарський обов’язок.

Замість того, щоб змінити – розвалили!

– А ЩО ВИ ДУМАЄТЕ ПРО РЕФОРМУ, ЯКА ПОЧАЛАСЯ ЩЕ ПРИ ПЕТРУ ПОРОШЕНКУ, ЯКОЮ АКТИВНО ЗАЙМАЛАСЯ МІНІСТЕРКА УЛЯНА СУПРУН?

– Я вважаю, що найкращою є система Миколи Семашка. Напрацювання цього медичного діяча використовувалися при організації лікарської діяльності у Швеції, Швейцарії, Фінляндії. На його ідеях оперта охорона здоров’я Великої Британії, де є не тільки страхова, а й профілактична медицина.

– РОЗКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, ДЕТАЛЬНІШЕ, У ЧОМУ ПОЛЯГАЄ СУТЬ СИСТЕМИ СЕМАШКА?

– Акцент тут робиться насамперед на профілактиці захворюваності, що потім, природно, зменшує обсяг роботи для лікарів у майбутньому. І цю систему в Україні слід було вдосконалити, а не розвалювати. У нас теж була трирівнева система ланок: первинна – ФАПі та амбулаторії, вторинна – лікарні, третя – науково-дослідні інститути. Але реформатори це зламали, бо вирішили, що можуть зробити краще. Та нічого не довели до пуття. Пішли прахом напрацювання не одного десятиліття. І за це ніхто не поніс жодної відповідальності!



– ЯК ЖЕ, НА ВАШ ПОГЛЯД, СИСТЕМА ПРАЦЮЄ В УКРАЇНІ?

– Покращення у роботі має відчути на собі перш за все пересічний громадянин. Чи сталося це після реформи Супрун??? З того, що спостерігаю, ні! До того, зараз медичні працівники залишаються незахищеними. Міністерство охорони здоров’я й новостворена Національна служба здоров’я України працюють як дві окремі структури, які мають окремий бюджет. Я переконаний, що коштами повинен розпоряджатися хтось один, який і відповідатиме за них. Адже чим більше відповідальних, тим менше відповідальності. А якщо немає відповідальності, то й усе не працює.

Лікар – це покликання!

– ВАМ НЕ ЗДАЄТЬСЯ, ЩО ОДНА ІЗ ПРОБЛЕМ – ЦЕ ТЕ, ЩО МОЛОДЬ НЕ БАЧИТЬ ПЕРСПЕКТИВ У НАВЧАННІ Й ПОДАЛЬШІЙ ПРАЦІ?

– Я переконаний, що лікаря не можна вивчити за гроші. Ця професія дуже особлива. Ти перш за все відповідаєш перед людиною, яка до тебе звернулася, за її життя й майбуття. І надати вчасну й адекватну поміч. Все починається з медичної вищої школи...

– У НАС ХОРОША ЛІКАРСЬКА ВИЩА ШКОЛА...

– Так, але її теж знищили! Немає строгих вимог щодо наукової й педагогічної роботи. Є прекрасні лікарі, які мають всесвітнє визнання, їх запрошують за кордон, але сама медицина у плачевному стані. На всіх рівнях.

– ПАНЕ РОМАНЕ, ЯК СИТУАЦІЯ РОЗВИВАТИМЕТЬСЯ ДАЛІ?

– Один Господь Бог знає, за таких умов дуже складно прогнозувати... Залишається тільки вірити в краще!



Шановні колеги!
Адміністрація КП “Рівненська
обласна клінічна лікарня” РОР
вітає лікарів, медичних сестер
та обслуговуючий медичний
персонал обласної лікарні
з Днем медичного працівника!

Колеги, ви несете найважливіше покликання – берегти здоров'я людини! Дякуємо за вашу відданість справі, за сумлінну працю, за врятовані життя та здоров'я тисяч пацієнтів, за віру та надію, яку ви даруєте людям.

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

В роботі медичного персоналу ніколи немає легких часів, але разом, спільними зусиллями, ми знаходимо виходи із, здавалося б, безвихідних ситуацій. Зараз у всьому світі новий виклик – пандемія Covid-19. Такий важкий рік показав суспільству, наскільки ми, медики, та наша робота важливі. Дуже хочеться вірити, що та повага до спеціальності медичного працівника та вдячність, яку ми бачимо сьогодні, буде супроводжувати нас завжди.

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

Дякуємо за все те, що ви робите!

З повагою **Віктор ТКАЧ**,
директор КП “Рівненська обласна
клінічна лікарня” РОР.



КЛУБ ЗДОРОВ'Я ТА КРАСИ

MELISSA



Наша концепція:

- ❑ **МИ Є НЕ САЛОНОМ КРАСИ, А КЛУБОМ** відкритого типу для жінок, чоловіків, дівчат, дітей всіх вікових категорій;
- ❑ **В НАС ПРАЦЮЄ ДРУЖНЯ КОМАНДА ПРОФЕСІОНАЛІВ** з багаторічним досвідом і вищими освітами;
- ❑ **ПОСТІЙНО НАВЧАЄМОСЯ І РОЗВИВАЄМОСЯ;**
- ❑ **СФОРМОВАНИЙ КОЛЕКТИВ** практично з самого створення клубу;
- ❑ **ПРАЦЮЄМО З ПРОФЕСІЙНОЮ**, натуральною продукцією та косметикою, яку перевіряємо безпосередньо на собі;
- ❑ **ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД** до кожного клієнта;
- ❑ **ПРИСЛУХАЄМОСЬ ДО ПОРАД** та рекомендації клієнтів, приймаємо пропозиції, зауваження, побажання;
- ❑ **В НАС ВИ ЗНАЙДЕТЕ ДОМАШНЮ АТМОСФЕРУ;**
- ❑ **МОЖЛИВІСТЬ ВІДВІДУВАННЯ КЛУБУ З ДІТЬМИ**, які не будуть сумувати;
- ❑ **ПОСТІЙНО ДІЮТЬ АКЦІЙНІ ПРОПОЗИЦІЇ**, розіграші, подарунки;
- ❑ **В НАЯВНОСТІ КЛУБНІ КАРТКИ ТА СУПЕР ЗНИЖКИ** для постійних клієнтів.

В КЛУБІ ЗДОРОВ'Я ТА КРАСИ MELISSA

ВИ МОЖЕТЕ ОТРИМАТИ НАСТУПНІ ПОСЛУГИ:

- ❑ **ФІТОБОЧКА;**
- ❑ **МАСАЖ:** релакс (аромамасаж, шоколадний, медовий, в чотири руки, кокосовий, гарячим камінням з гімалайської солі, фут-масаж), загальний, оздоровчий, шкребковий, шведський, антицелюлітний (ручний, апаратний, баночний, медовий, фітнес-масаж);
- ❑ **ОБГОРТУВАННЯ** (шоколадне, медове, антицелюлітне, ліфтингове, моделююче, йогуртове, парафінове);
- ❑ **СПА-КОМПЛЕКСИ;**
- ❑ **ПРОГРАМИ ПО КОРЕКЦІЇ ФІГУРИ;**
- ❑ **АПАРАТНА КОСМЕТОЛОГІЯ** (кавітація, РФ-ліфтинг, вакуумний масаж, мікротоки, пресотерапія);
- ❑ **КОСМЕТОЛОГІЯ** (чистки, пілінги, догляд за обличчям, масаж, фонофорезом, мезотерапія, депіляції);
- ❑ **МАНІКЮР, ПЕДИКЮР;**
- ❑ **НАРОЩУВАННЯ ВІЙ, ФАРБУВАННЯ БРІВ, ВІЗАЖ.**

м. Рівне, вул. Д. Галицького 19, офіс 908; тел. 098 569-11-09

 **mella.melissa.1**
 **melissa.klub**

Melissa
Клуб здоров'я і краси

Я Ткачук Ольга Володимирівна

Власник та засновник Подологічного центру **OlhaTkachukPodologRivne**, що за адресою м.Рівне, вул.Дворецька, 46.

Практикуючий подолог, член Асоціації Подологів України (ГО АПУ) та голова західного осередку ГО АПУ у Рівненській, Тернопільській та Волинській областях.

Подологія – наука про стопу. Це напрямок до медичної допомоги з догляду за стопами. Від профілактичної обробки, так і вирішення тих чи інших патологій. А саме: мозолі, тріщини, деформовані та врослі нігті (безоперативна корекція), мала ортопедія, грибкові захворювання, екземи, псоріаз, діабетична стопа тощо. Мої клієнти – люди різного віку, від півтораріссячких малюків до 96, це найстарший мій клієнт. Також можна замовити виїзний догляд. Для людей з ДЦП, похилого віку, інвалідів тощо.

Як показує власний досвід, на прийом приходять, як до останньої інстанції. Щоб зарадити проблемі вже та бажано негайно. Зачасту це неможливо. Адже багато проблем можна уникнути. Для цього достатньо лише час від часу відвідувати кабінет подолога.

Звісно, є вроджені чи набуті захворювання, яких, на жаль, неможливо позбутися, але принаймні можна полегшити їх перебіг, особливо у час загострення.

П'ЯТЬ ПОРАД ВІД ПОДОЛОГА:

- 1 МИЙТЕ НОГИ ДВІЧІ НА ДЕНЬ** та ретельно витирайте міжпальцеві зони.
- 2 ЗМІНЮЙТЕ ШКАРПЕТКИ,** хоча б раз на день.
- 3 ДОГЛЯДАЙТЕ ЗА ШКІРОЮ НІГ ТА НІГТЯМИ,** так само як доглядаєте своє обличчя. Адже лише великий палець вашої ноги утримує 70% усієї вашої ваги.
- 4 ВДЯГАЙТЕ ВЗУТТЯ ТА ШКАРПЕТКИ ЗА РОЗМІРОМ** (цьому докладно вчу на консультації у своєму кабінеті).
- 5 РЕГУЛЯРНО ВІДВІДУЙТЕ ПОДОЛОГА,** адже хворобі краще запобігти, аніж її лікувати.

*З любов'ю та турботою
про ваші ноги,
ваш подолог Ольга Ткачук.*



OLHA TKACHUK
Podolog | Rivne

м. Рівне, вул. Дворецька, 46;
тел. 097 501 39 74

ШАНОВНА МЕДИЧНА СПІЛЬНОТО РІВНЕНЩИНИ! ІЗ ПРОФЕСІЙНИМ СВЯТОМ ВАС!

Департамент цивільного захисту та охорони здоров'я населення Рівненської обласної державної адміністрації сердечно вітає усіх, хто стоїть на варті охорони здоров'я, із Днем медичного працівника!

Шановні колеги, ви представляєте одну з найшляхетніших професій, адже оберігаєте найбільший дар Господній – людське життя! Професія медика дуже важлива та необхідна для суспільства. Ви кожного дня ведете боротьбу з різноманітними недугами, відвойовуючи здоров'я та, зрештою, життя своїх пацієнтів.

24/7 лікарі Рівненщини знаходяться на передовій у боротьбі з протидією поширенню COVID-19. Цей світовий виклик ви, дорогі наші медичні працівники, зустріли мужньо та достойно, озброївшись знаннями, навиками та бажанням вийти із двобою переможцем.

Справжні людські чесноти притаманні нашим медикам – професійність, висока моральність та людяність. Природно, що День медичного працівника відзначають сотні тисяч людей, котрим ви подарували радість перемоги над хворобами. Нехай щодень приносить вам відчуття гордості за обрану професію.

Зичу вам, шановні колеги, міцного здоров'я, добробуту, родинного затишку, невичерпної енергії у вашій надзвичайно потрібній людям праці, професійних успіхів та людської шани. Зі святом вас!

*З повагою Олег Вісвятник
Директор Департаменту цивільного захисту
та охорони здоров'я населення Рівненської ОДА.*



Загинули, рятуючи життя....



Цінуймо безцінне

ЖИТТЯ - #дякуємозаврятованіжиття



Ми вдячні за вашу працю!





Медичні таємниці з Вікторією Красуцькою

ГОЛОВНИЙ БІЛЬ: НЕ ВСЕ ТАК ПРОСТО, ЯК ЗДАЄТЬСЯ

Продовжуємо дізнаватися про медичні таємниці онкології в нейрохірургії. Блукаючи коридорами нейрохірургії, зазирнемо до таємничого світу мозку та головного болю.

Чи стикалися ви з головним болем? Зі 100% впевненістю відповім, що так, стикалися, і не один раз. Всім відомий цей головний біль у будь-якій частині голови. Боліти може вся голова, половина голови, іноді вогнище болю знаходиться в певній точці. Біль може поширюватися з однієї точки на всю голову або стискати голову. Головний біль може бути гострим, пульсуючим або тупим. Він здатен виникнути різко або наростати поступово. Напад болю може тривати від декількох хвилин до кількох днів.

Імовірно, що головний біль не є результатом серйозного захворювання. Однак необхідно запам'ятати, що найпоширеніша ознака пухлини головного мозку – головний біль. Приблизно половина пацієнтів з новоутвореннями в мозку скаржаться на жакливі головні болі, які супроводжуються такими симптомами, як запаморочення, спазм потиличних м'язів або нудота. А під час росту пухлини стають все більш частими й інтенсивними. Залежно від розташування пухлини виникають й інші симптоми: порушення свідомості, мови та зору, епілептичні напади, оніміння кінцівок.

Про це все, про симптоматику, особливості пухлин, діагностику та види лікування – розмова з моїм експертом, кандидатом медичних наук, лікарем-нейрохірургом обласного нейрохірургічного відділення КНП “Центральна міська лікарня” Рівненської міської ради Олександром Євгеновичем КУЧЕРУКОМ.

– ОЛЕКСАНДРЕ ЄВГЕНОВИЧУ, ДАВАЙТЕ НАГАДАЄМО ОСНОВНІ ЗАГАЛЬНІ СИМПТОМИ ПУХЛИНИ ГОЛОВНОГО МОЗКУ.

– Я перерахую загальні ознаки пухлини мозку. Але потрібно пам'ятати, що кожна людина індивідуальна, а значить, організм може мати іншу, індивідуальну симптоматику.

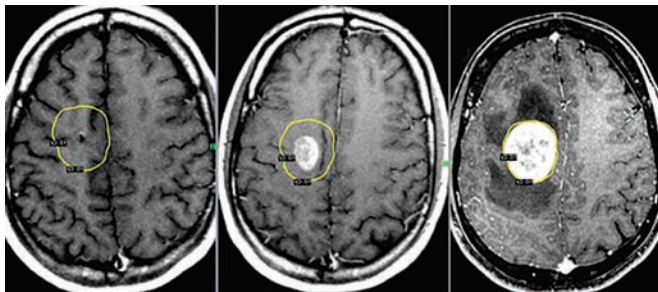


Будь-яка пухлина, утворена в мозку, тисне на мозкову тканину, що викликає підвищений внутрішньочерепний тиск і сприяє виникненню таких симптомів, як: головний біль, часто розпираючого характеру; нудота, блювота, яка тимчасово дає полегшення; двоїння в очах; запаморочення; порушення свідомості; геміпарез (параліч руки й ноги з одного боку); судоми. Є ще осередкові симптоми пухлини мозку, залежно від розташування: атаксія (порушення координації) в кінцівках, тремор, ністагм у бік ураження (пухлини мозочка); порушення статики, гіпотонусу м'язів (пухлини хробака мозочка (мозжечка)); порушення слуху, координації руху,

параліч мімічної мускулатури (пухлини мосто-мозочкового кута); порушення ковтання, відхилення мовлення, порушення чутливості глотки, обличчя (пухлини стовбура).

- ЯК ШВИДКО РОЗВИВАЄТЬСЯ ПУХЛИНА ГОЛОВНОГО МОЗКУ?

– Конкретної цифри немає. Все залежить від типу клітин, з яких почався онкопроцес, від локалізації пухлини, від початкового фактора “поломки”.



- ЧИ Є ОСОБЛИВОСТІ В ПУХЛИН ГОЛОВНОГО МОЗКУ?

– Пухлини головного мозку справді особливі через так званий гематоенцефалічний бар'єр (ГЕБ).

- А ЩО ЦЕ ТАКЕ?

– Гематоенцефалічний бар'єр — це фізіологічний бар'єр між нашою кров'ю і клітинами нервової системи. Саме він регулює надходження в спинномозкову рідину і нервову тканину різних речовин з нашого кровотоку. Цей бар'єр захищає наш мозок від мікроорганізмів, токсинів і, звичайно, ракових клітин, утворених в інших органах і супроводжувався метастазами в головний мозок. Але саме гематоенцефалічний бар'єр стає перешкодою в лікуванні первинних пухлин, оскільки він не “пропускає” не тільки токсини, а й лікарські речовини.

Ще одна з особливостей пухлин головного мозку полягає в тому, що іноді доброякісні пухлини бувають так само складно лікувати, як і злоякісні, — залежно від їхнього розміру і розташування в головному мозку.

Крім того, їхня особливість полягає в тому, що їх не класифікують за звичними стадіями.

- ОЛЕКСАНДРЕ ЄВГЕНОВИЧУ, ЧИ МАЮТЬ МЕТАСТАЗИ ПУХЛИНИ ГОЛОВНОГО МОЗКУ?

– Пухлина, яка починається в головному мозку, навіть якщо вона злоякісна, рідко поширюється на інші частини тіла. З цієї причини дослідження інших органів тіла зазвичай не потрібні.

- ЯК ВІДБУВАЄТЬСЯ ЛІКУВАННЯ ТА ЯКЕ ЛІКУВАННЯ Є ЕФЕКТИВНІШЕ?

– Лікування пухлини головного мозку залежить від типу, розміру, клітинного складу та локалізації пухлини, а також від загального стану здоров'я пацієнта. Лікар може призначити таке лікування, яке буде відповідати ситуації конкретного пацієнта.

Хірургічне лікування пухлин головного мозку є основним та найбільш ефективним методом, проте видалення пухлини з тканини мозку становить значні труднощі. Кожне таке втручання – це складна нейрохірургічна операція. Хірургу необхідно вісікти пухлину в межах здорових тканин, щоб уникнути рецидиву, тому кожна така операція травматична, а часто і зовсім неможлива через великі розміри пухлини або її локалізації в життєво важливих ділянках мозку. Операція з видалення пухлини головного мозку має певний ризик, наприклад, ризик розвитку інфекції та кровотечі. Інші види ризику можуть залежати від тієї зони головного мозку, в якій розташована пухлина. Наприклад, операція на пухлині, розташованій біля очних нервів, може нести ризик втра-



ти зору. Операції при пухлинах головного мозку проводять під операційним мікроскопом та із застосуванням навігаційного контролю, сучасного анестезіологічного забезпечення й сучасного операційного забезпечення.

- ЧИ НЕОБХІДНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ ОПЕРАЦІЙНОГО ЛІКУВАННЯ?

– Так, як і після будь-якої іншої операції в тілі. Реабілітація є необхідною частиною відновлення, оскільки пухлини головного мозку можуть розвиватися в тих ділянках мозку, які контролюють моторику, мову, зір і мислення. Іноді головний мозок може сам відновитися після травми або процесу лікування пухлини головного мозку, але це потребує часу і терпіння.

Реабілітація когнітивних функцій може допомогти впоратися з втратою або відновити втрачені когнітивні здібності.

Фізіотерапія може допомогти відновити втрачені рухові навички або м'язову силу.

Відновлення працездатності може допомогти пацієнтові повернутися до звичного ритму життя.

- ОЛЕКСАНДРЕ ЄВГЕНОВИЧУ, ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ЛЮДИНА ПОМІЧАЄ У СЕБЕ ПОСТІЙНІ ГОЛОВНІ БОЛІ АБО НУДОТУ, АБО, ЯКЩО РАПТОМ РУКА ПОТРОХУ ПЕРЕСТАЄ ВАС “СЛУХАТИСЯ”?

– Не варто ставити собі відразу діагноз “рак”, а в першу чергу потрібно звернутися за консультацією до лікаря (терапевт, невролог, нейрохірург, онколог). Потрібно пройти повне обстеження, – схожі симптоми можуть викликати безліч інших захворювань, і не тільки мозку. У разі, якщо за результатами обстеження вам оголосили про наявність злоякісної пухлини головного мозку, не варто впадати у відчай. Виконуйте всі вказівки лікарів і повідомляйте їм про всі зміни в самопочутті під час проходження лікування. Пам'ятайте: ви з лікарем одна команда на шляху до перемоги над захворюванням.



Медичні таємниці з Вікторією Красуцькою

ВІТАЄМО, СКОРО ВИ СТАНЕТЕ БАТЬКАМИ

Продовжуємо дізнаватися про найщасливіший та надзвичайно клопіткий період майбутнього батьківства, про медичні таємниці акушерства, гінекології та вагітності. Отож, ви побачили на тесті на вагітність дві смужки – вітаємо, скоро ви станете батьками. Тому час замислитися, куди ставати на облік та як підготуватися до пологів.

Блукаючи коридорами таємничого акушерства, зазирнемо до таємничого світу зародження та появи на світ нового життя. Сьогодні ми розглянемо тему партнерських пологів, дізнаємося, що таке партнерські пологи, поговоримо про присутність партнера або близьких на пологах та як ця присутність впливає на саму породілля. Окрім того, ознайомимося із “Школою відповідального батьківства”.

Вагітність – це неймовірно дивовижний і водночас дуже відповідальний період для жінки. Від того, наскільки ретельно майбутня мама стежить за своїм здоров'ям, залежить і здоров'я малюка. Окрім правильного харчування, уникнення стресів та фізичної активності, протягом вагітності важливо здавати аналізи, робити скринінги та проходити обстеження. Отож не варто затягувати з першим візитом до лікаря та тим, щоб стати на облік. Жінці при надії важлива не лише підтримка рідних, а й правильне медичне спостереження за нею та розвитком дитини. Саме тому й потрібно стати на облік, під час якого жінку обстежують різні лікарі, роблять необхідні аналізи, проводять ультразвукове дослідження плоду (УЗД) та записатися до “Школи відповідального батьківства”. А як це все зробити та підготуватися до пологів, щоб комфортно та спокійно пройти шлях довжиною у дев'ять місяців, допоможуть розібратися “Медичні таємниці” разом з моїм експертом, акушером-гінекологом, лікарем вищої кваліфікаційної категорії, головним лікарем КНП “Пологовий будинок” Рівненської міської ради Світлоною Іванівною МУРАВСЬКОЮ.

– ЩО ТАКЕ ПАРТНЕРСЬКІ ПОЛОГИ?

– Партнерські пологи – це пологи, на яких разом з породіллею присутній партнер, зазвичай, чоловік. Якщо з різних причин чоловік не може бути присутнім на пологах, це може бути мама, сестра або хтось з рідних чи близьких.

– СВІТЛАНО ІВАНІВНО, ЯК ПРИСУТНІСТЬ ПАРТНЕРА ВПЛИВАЄ НА ПОРОДІЛЛЮ ТА МЕДИЧНИЙ ПЕРСОНАЛ НА ПОЛОГАХ?

– Дуже важливо, щоб хтось з близьких був поряд під час пологів. Це підтримує жінку, надає їй спокою, впевненості, що все буде добре. Партнер допомагає правильно дихати, масажує спину та живіт під час перейм. Інколи навіть коли хтось рідний тримає за руку, вже допомагає жінці в пологах.



А якщо пологи проходять шляхом кесаревого розтину, партнер виконує таку важливу роль, як контакт “шкіра до шкіри” з дитиною в перші дві години після пологів.

– ЯК ЧОЛОВІКИ ПОВОДЯТЬ СЕБЕ НА ПАРТНЕРСЬКИХ ПОЛОГАХ – ЦЕ ДЛЯ НИХ БІЛЬШЕ СТРЕС, СТРАХ, ВТРАТА СВІДОМОСТІ, ЧИ НАВПАКИ – РАДІСТЬ ВІД ОЧІКУВАННЯ НАРОДЖЕННЯ НОВОГО ЖИТТЯ?

– Чоловіки часто бояться бути присутніми на пологах, але радість від очікування народження нового життя завжди перемагає. Сьогодні для того, щоб бути присутнім на партнерських пологах у нашому закладі, необхідно мати негативний результат Ig M до Covid-19.

- ПАНІ СВІТЛАНО, ЯКУ РОЛЬ ВІДІГРАЄ ПІДГОТОВКА ПАРИ ДО ПОЛОГІВ?

- Підготовка пари до пологів відіграє надзвичайно велику роль. Її можна пройти в "Школі відповідального батьківства".



- ШО ТАКЕ "ШКОЛА ВІДПОВІДАЛЬНОГО БАТЬКІВСТВА" ТА ЯК В НІЙ ВІДБУВАЄТЬСЯ НАВЧАННЯ?

- "Школа відповідального батьківства" - це цикл лекцій для підготовки до пологів, які проводяться в Рівненському міському пологовому будинку на базі відділення "Центр планування сім'ї та репродукції людини". На жаль, у період пандемії багато вагітних бояться відвідувати "Школу". Ми, зі свого боку, намагаємося зробити все, щоб мінімізувати ризики захворювання. Заняття проводяться за попереднім записом максимум для п'яťох жінок з дотриманням усіх протиепідемічних заходів. Лекції читають акушер-гінеколог, психолог, дитячий гінеколог, неонатолог. Темі стосуються перебігу вагітності, пологів, а також післяпологового періоду. Загалом курс складається із п'яťох лекцій.

- ЦЕ НАВЧАННЯ ПЛАТНЕ ЧИ БЕЗОПЛАТНЕ?

- Підготовка пари до пологів у "Школі відповідального батьківства" є безкоштовною, і її можуть відвідати усі вагітні, які стоять на обліку в лікарів пологового будинку.

- СВІТЛАНО ІВАНІВНО, "ШКОЛА ВІДПОВІДАЛЬНОГО БАТЬКІВСТВА" ВЕДЕ ПАРИ ПІСЛЯ ПОЛОГІВ, НАВЧАЄ, ЯК ПОВОДИТИСЬ У ПІСЛЯПОЛОГОВИЙ ПЕРІОД?

- Лектори "Школи відповідального батьківства" працюють як індивідуально з парами, так і на лекціях. Як зазначалося раніше, зараз курс складається із п'яťох лекцій. Але на індивідуальних консультаціях можна розібрати різні питання, не лише підготовку до пологів. Наприклад, планування вагітності, медичні та психологічні аспекти післяпологового періоду, методи контрацепції та багато інших питань, які цікавлять сімейні пари. Більш детально про розклад лекцій та попередній запис на них можна дізнатися у "Центрі планування сім'ї та репродукції людини".





Медичні таємниці з Вікторією Красуцькою

НЕВПИННО ВПЕРЕД. ПОСТІЙНЕ НАВЧАННЯ, РОЗВИТОК ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ

“Молодшають” аритмії у нібито здорових людей, що погіршує якість життя, а інколи й призводять до інвалідизації чи раптової смерті. Сьогодні ми поговоримо про відділення, яке лікує порушення ритму серця вже понад 11 років. Я розмовляю про серцево-судинні недуги з Аллою МАТВІЙЧУК, завідувачкою кардіологічного відділення №3 для лікування хворих з порушенням ритму серця в КНП “Центральна міська лікарня” РМР, лікарем-кардіологом вищої категорії з лікарським стажем 29 років.

- АЛЛО ВАСИЛІВНО, ОСТАННІМ ЧАСОМ ПОЧАСТИШАЛИ ТА ПОМОЛОДШАЛИ АРИТМІЇ. А ЩО МОЖЕ БУТИ ПРИЧИНОЮ ЗБІЛЬШЕННЯ ПОДІБНИХ ВИПАДКІВ АРИТМІЙ?

– Перш за все – це стрес, порушення сну та перепади АТ. Для серця дуже шкідливий хронічний стрес. Також причиною аритмії може бути підвищена тривожність та не менш небезпечний постковідний синдром. Порушення ритму останнім часом виникають частіше у молодих пацієнтів і можуть бути причиною раптової смерті через несвоєчасне звернення. У разі виникнення аритмії, ядухи чи запаморочення насамперед треба звернутись до сімейного лікаря, зробити ЕКГ, ЕхоКС та моніторування ЕКГ по Холтеру.

- ПІД ЧАС COVID-19 ЗМЕНШИЛАСЬ ЧИ, НАВПАКИ, ЗБІЛЬШИЛАСЬ ДИНАМІКА ЗАХВОРЮВАННЯ?

– Населення не дотримується простих заходів безпеки від інфікування COVID-19. А наслідками подібних недотримань є збільшення кількості важких хворих під час COVID-19. Коронавірусна інфекція, своєю чер-

гою, в чотири рази збільшує кількість фібриляцій передсердь.

- ЧАС НЕ СТОЇТЬ НА МІСЦІ, МЕДИЦИНА В ТОМУ ЧИСЛІ. АЛЛО ВАСИЛІВНО, ЯКІ СУЧАСНІ МЕТОДИКИ ВИКОРИСТОВУЄТЕ У СВОЇЙ РОБОТІ?

– У відділенні є новий 7-канальний Холтер з можливістю аналізувати ЕКГ по стандартних та грудних каналах. А також можемо використовувати його як подійний монітор, тобто записувати ЕКГ вдома пацієнтом власноруч, що особливо важливо у ковідний період. Проводимо операції імплантації різного типу пристроїв (штучних водіїв ритму та дефібриляторів – ІКД), ці оперативні втручання виконує досвідчений персонал. Я пройшла курс Джона Велленса в Берліні з лікування складних аритмій. Вдосконалюються й лікарі відділення – Роман Петрович Кушнір та Галина Яківна Мовчан. Галина Яківна має гарний досвід лікування ковідних пацієнтів з порушеннями ритму серця.

- ПАНІ АЛЛО, ДЕРЖАВА ДОПОМАГАЄ ІЗ ЗАКУПІВЛЕЮ ПРИСТРОЇВ ДЛЯ ІМПЛАНТАЦІЇ?

– Штучні водії ритму, якими ми зараз забезпечені та імплантуємо у відділенні, – всі вони закуплені за програмою медичних державних закупівель. Звичайно, кількість їх обмежена, але це більше, ніж було у попередні роки. Дефібрилятори ми отримали завдяки допомозі облздороввідділу по перерозподілу з інших областей.

- КРІМ ВИСОКОЯКІСНОГО ОБЛАДНАННЯ, ДУЖЕ ВАЖЛИВА КВАЛІФІКОВАНА ПІДГОТОВКА СПЕЦІАЛІСТІВ. ДЕ ВІДБУВАЄТЬСЯ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ЛІКАРІВ?

– Під час COVID-19 ми продовжуємо



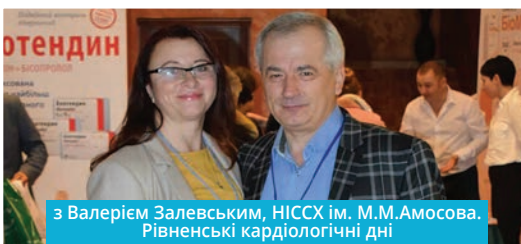
невпинно розвиватися далі, рухатися вперед. У нас є безплатний доступ до міжнародних вебінарів та конгресів, що раніше було недоступно або дорого. Весь світ медичної спільноти згуртувався і докладає максимум зусиль в поширенні нової інформації про ускладнення коронавірусною інфекцією, зокрема які саме та через який час вони можуть виникнути. Деякі ускладнення можуть з'явитися навіть через декілька місяців. Це стосується серця та аритмій також.

- ЯКА ДОЛЯ РІВНЕНСЬКИХ “КАРДІОЛОГІЧНИХ ДНІВ”?

– Лікарі відділення продовжують гарну традицію “Кардіологічних днів” та діляться досвідом і читають доповіді про нові методи лікування, цікаві клінічні випадки для колег області та України. Враховуючи COVID-19, ці конференції проводять онлайн і з участю провідних фахівців з інституту Амосова.



Stefan Karczmarewicz, M.D., Ph.D. (Польща), майстер клас по стимуляції пучка Гіса при імплантації ШВРС 2019 р.



з Валерієм Залевським, НІССХ ім. М.М.Амосова. Рівненські кардіологічні дні



з проф. Анджеєм Кутарським (Польща)



Медичні таємниці

з Вікторією Красуцькою

НАОДИНЦІ З “ЛАГІДНИМ УБИВЦЕЮ”: ГЕПАТИТ С – СТОСУЄТЬСЯ КОЖНОГО

Через 20 років після зараження гепатитом С можна дізнатися, що тихо прогресує остання, 4-та стадія фіброзу – перехід у цироз. Діагноз ставиться випадково або коли хвороба вже з'їла печінку і є цироз або рак. Шлях зараження – кров у кров. У манікюрному салоні, у стоматолога чи в перукарні теж можна отримати цю “нагороду”, не знаючи. Я розмовляю про гепатити, різноманітні захворювання печінки з Галиною МАРТИНЮК – завідувачкою обласного лікувально-діагностичного гепатологічного центру в КНП “Центральна міська лікарня” РМР, кандидатом медичних наук, доцентом, заслуженим лікарем України, лікарем вищої кваліфікаційної категорії з інфекційних захворювань.

– РОЗПОЧНЕМО ІЗ ЗАГАЛЬНИХ ОЗНАК ГЕПАТИТУ. ГАЛИНО АНДРІЇВНО, НА ЩО ПОТРІБНО ЗВЕРНУТИ В ПЕРШУ ЧЕРГУ УВАГУ?

– Є загальні ознаки гепатитів всіх видів. Це: слабкість і швидка втомлюваність; роздратування або апатія; розлади з боку ШКТ – нудота, блювання, біль у животі та діарея; потемніння сечі; знебарвлення калу; пожовтіння шкіри, слизових оболонок і склер; підвищена температура тіла. Якщо хоча б одну ознаку в себе помітили – негайно до лікаря.

– ПАНІ ГАЛИНО, ЯКЕ ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ ОБЛАСНОГО ЛІКУВАЛЬНО-ДІАГНОСТИЧНОГО ГЕПАТОЛОГІЧНОГО ЦЕНТРУ?

– В першу чергу це діагностика, профілактика та лікування хворих із захворюваннями печінки. ОЛДГЦ знаходиться на базі центральної міської лікарні, тому ми користуємося лабораторією міської лікарні та всіма методами лабораторних та інструментальних досліджень, які є на базі центральної міської лікарні. ОЛДГЦ складається зі стаціонарного відділення, диспансер-

но-консультативного кабінету з процедурною маніпуляційною, де проводиться забір крові на клінічні, біохімічні дослідження та скринінг маркерів вірусних гепатитів. До центру за медичною допомогою звертаються всі пацієнти з різноманітною гепатологічною патологією, гострими та хронічними вірусними гепатитами. На базі центру в нас йде розподіл безплатного лікування противірусної терапії.

– ЩО Є ОСНОВОЮ У ЛІКУВАННІ УРАЖЕННЯ ПЕЧІНКИ?

– Основою лікування цих захворювань є надання етіологічного лікування. Якщо це вірусні гепатити – то призначають якісну та сучасну противірусну терапію. Якщо це гепатити іншої етіології, в яких інша причина захворювання печінки, то лікування спрямоване на пошук та усунення причини виникнення цього фактору.

– ЯКІ СУЧАСНІ МЕТОДИКИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ВИКОРИСТОВУЮТЬ ФАХІВЦІ ОЛДГЦ?

– Ми використовуємо найрізноманітніші технології, починаючи від клінічних досліджень та закінчуючи складними дослідженнями з використанням ІФА-лабораторії та полімеразно-ланцюгової реакції з визначенням генотипу вірусів. Тому що від того, який генотип вірусу, залежить і призначення подальшого лікування.

– ДУЖЕ ВАЖЛИВЕ МІСЦЕ ЗАЙМАЄ КВАЛІФІКОВАНА ПІДГОТОВКА СПЕЦІАЛІСТІВ. ГАЛИНО АНДРІЇВНО, ДЕ ВІДБУВАЄТЬСЯ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ЛІКАРІВ?

– Працівники відділення система-



тично підвищують кваліфікацію, є учасниками конференцій всеукраїнського та міжнародного рівнів. Незважаючи на COVID-19, ми продовжуємо самонавчання, при наявності вільного часу беремо участь в онлайн-семінарах. Проходимо онлайн-навчання в гепатологічних школах України та в європейських школах гепатологів. А я щорічно проводжу гепатологічні школи в межах області та беру участь у європейській школі гепатологів, американській школі гепатологів, паризькій гепатологічній школі.

– ПАНІ ГАЛИНО, ЧИ ЗАПРОВАДЖЕНО В УКРАЇНІ ОБОВ'ЯЗКОВИЙ СКРИНІНГ НА ВІРУСНІ ГЕПАТИТИ?

– У світі подібний скринінг – обов'язкова практика, а в нас, поки що, такої практики немає.



Спеціальних програм виявлення гепатиту С немає. Діагностують його, коли, наприклад, беруть до армії або скринуються тільки групи ризику. Це донори плазми та крові, це люди, які по роботі мають часті кров'яні контакти, вагітні, пацієнти з ВІЛ/СНІД, а також всі пацієнти, які направляються на оперативне втручання. Бажано, щоб кожна людина самостійно, заради своєї безпеки, проходила раз в рік подібний скринінг.

ЮРІЙ БІЛИК: "НЕДОФІНАНСУВАННЯ МЕДИЦИНИ ОБЛАСТІ – ПРОБЛЕМА, ЯКА ПОТРЕБУЄ НЕГАЙНОГО ВИРІШЕННЯ"

Він точно знає про всі виклики та проблеми, з якими стикається медицина нашої області. Адже він не тільки багато років працює хірургом-урологом, а ще і є головою медичної комісії Рівненської обласної ради. В ексклюзивному інтерв'ю заступника головного лікаря Рівненського обласного клінічного лікувально-діагностичного центру імені В.Поліщука, депутата Рівненської обласної ради Юрія БІЛИКА – про недофінансування медицини та звернення до Президента, щоб "голос" медиків Рівненщини було почуто.

– КРАЙНЄ ЗАСІДАННЯ СЕСІЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ ТОЧНО МОЖНА НАЗВАТИ "ГАРЯЧИМ". ЧОМУ ПІДІЙМАЛИ ПИТАННЯ ЩОДО НЕДОФІНАНСУВАННЯ МЕДИЦИНИ ОБЛАСТІ?

– Ми не можемо не реагувати на ситуацію, що склалася, адже Національна служба здоров'я закладам медицини Рівненської області боргує близько 180 млн грн.

– АЛЕ Є Ж ПОЯСНЕННЯ СИТУАЦІЇ, ЯКА СКЛАЛАСЯ?

– Національна служба здоров'я України пояснює таке недофінансування тим, що вони недоотримують кошти з державного бюджету. Але хочу зазначити, що НСЗУ насправді порушує терміни підписання договорів та умови оплати контрактів, нарахування коштів за надання послуг проводить вибірково, з запізненням, постійно змінює умови підписання договорів, збільшуючи вимоги до закладів та маніпулюючи статистичними даними. Тож це неприпустимо.

– ВИ Є АВТОРОМ ЗВЕРНЕННЯ ДО ПРЕЗИДЕНТА, ЯКЕ ПІДТРИМАЛИ ДЕПУТАТИ. ПРО ЩО У НЬОМУ ЙДЕТЬСЯ?

– Це звернення не тільки до Президента, а й до Ради національної безпеки і оборони України, Голови Верховної Ради України та Прем'єр-міністра України щодо критичної ситуації, яка склалася в закладах охорони здоров'я України та Рівненщини зокрема. Підготовлений мною проєкт рішення підтримали 61 депутат Рівненської обласної ради.



– ХОТІЛОСЯ Б ЗВЕРНУТИ УВАГУ НА ЗМІСТ ЗВЕРНЕННЯ. ЯКІ АКЦЕНТИ ВИ ЗАЗНАЧИЛИ?

– Ми наголосили, що електронна система охорони здоров'я України, через яку звітуються медичні заклади, працює нестабільно та неякісно, постійно перевантажена, що не дозволяє вчасно і в повному обсязі подати інформацію про надані послуги. Відтак, заклади недоотримують кошти. Особливо від цього страждає амбулаторна допомога. До того ж частині закладів охорони здоров'я області, які надавали допомогу пацієнтам з COVID-19, НСЗУ не продовжило договори. Так, коштів за лікування пацієнтів заклади не отримали.

– ЯКЩО ГОВОРИТИ ЗОКРЕМА ПРО ЗАКЛАД, В ЯКОМУ ВИ ПРАЦЮЄТЕ, ТО СКІЛЬКИ НЕДООТРИМАВ ДІАГНОСТИЧНИЙ ЦЕНТР?

– Кошти, які ми отримуємо від НСЗУ, покривають лише 60% від потреби на заробітну плату, а заклади, які надають амбулаторно-поліклінічну допомогу, зокрема і наш діагностичний центр, отримали лише 40% від фонду заробітної плати. Крім того, кошти на забезпечення медикаментами, витратні матеріали та амортизацію обладнання взагалі відсутні.

– ТАКІ ДІЇ МОЖНА ВВАЖАТИ ТАКИМИ, ЩО ДИСКРЕДИТУЮТЬ МЕДИЧНУ РЕФОРМУ?

– Звісно, це створює напругу в самих медичних закладах, між працівниками, які хочуть звільнитися та незадоволені умовами праці. А з іншого боку, це породжує конфліктні ситуації між пацієнтами та медичними працівниками.

Саме тому, на мою думку, потрібно негайно втрутитися в порядок реалізації медичної реформи, не допустити масового закриття медичних установ області, адже цього просто не можна допустити.

Щиро дякую усім колегам-медикам за їх щире та нелегку працю для збереження здоров'я мешканців нашої області. Бажаю кожному з вас міцного здоров'я, безтурботного щастя, сімейного благополуччя, вдячних пацієнтів та підтримки колег! Нехай робота приносить задоволення та матеріальне забезпечення! Будьмо здорові та нехай нас береже Бог!





Студія Масажного Мистецтва

Оздоровчі програми та корекція фігури

- Класичний масаж спини
- Дитячий масаж
- Масаж для вагітних
- Баночний масаж
- Антицелюлітний масаж (ручний, масажером INARI)
- Грязьове обгортання
- Масаж IASTM блейдами (Body Blade Massage)
- Масаж в чотири руки Тандем
- Загальний масаж
- Спортивний масаж
- Кінезіотейпування
- Медовий масаж
- Лімфодренажний масаж
- Вакуумно-роликовий масаж від Starvac
- Релакс масаж
- Парний масаж

Масажні комплекси для обличчя

- Лімфодренажний масаж
- Омолоджуючий масаж Гуа Ша
- Медовий масаж
- Масаж IASTM блейдами (Body Face Massage)

Східні техніки масажу

- Юмейго терапія
- Сан-Тач масаж
- Масаж бамбукові віники та бамбуковими палками
- Звуковий масаж "Цілющі вібрації" співаючими тибетськими чашами
- Сеанси енергетичних практик Рейки, Жива
- Тайський масаж
- Масаж Гуа Ша

• Подарункові сертифікати.

• Навчальні семінари.

• Професійні курси з масажу (універсал).
Базовий рівень.



м.Рівне

вул. Паркова, 2

+38 050 435 27 26, +38 068 146 16 22

rehabilitacija.ua@gmail.com • massage-rivne.jimdo.com

facebook.com/massagerivne • @massage_art_studio



*Дорогі колеги, наша медична родина Семенюків
вітає вас з нашим спільним професійним святом.*

З Днем медичного працівника усіх причетних!

Всіх, хто любить свою роботу, своє покликання допомагати людям.

*У цій професії важливі всі, а особливо ті,
хто не має права на помилку!*

*Від щирого серця бажаємо вам не тільки дбати про здоров'я
навколишніх, а й не забувати про своє. Беріть себе. Нехай довге
життя обдарує вас щасливими моментами й приємними спогадами,
розумінням та вдячністю людей. Низький уклін усім лікарям,
медичним працівникам за врятовані людські життя,
за здоров'я, яке повертаєте пацієнтам.*

Колектив Видавничого дому "ОГО" щиро вітає родину Семенюків – Пилипа Пилиповича, Олександру Володимирівну, дочку Марійку та сина Олександра з днем народження, й окрім цього, з професійним святом – Днем медичного працівника.

Медицина об'єднала та стала сімейною справою для справжніх професіоналів, прекрасних лікарів – для дитячого офтальмолога клініки "Сімейна Оптика" Олександри Володимирівни та Пилипа Пилиповича – завідувача відділення променевої діагностики КП "РОКЛДЦ ім. В. Поліщука" РОР, голови профспілкового комітету первинної профспілкової організації закладу.

Нехай робота приносить вам задоволення, а життя – радість. Ясного розуму, міцного здоров'я, шани від пацієнтів та сімейного щастя! Успіхів у вашій справі!



ЯКІСТЬ ЖИТТЯ – КРАЩА, КОЛИ Є ПРИЧИНА ПОСМІХАТИСЯ

Донедавна люди, зуби яких були суттєво пошкодженими, не мали іншої альтернативи, окрім встановлення «мостів» з металокераміки, «золотих» зубів та інших штампованих коронок. Декому навіть доводилося надягати традиційні знімні протези. Усі вищезгадані методи призводили до функціональних обмежень та зниження впевненості в собі. Сьогодні пацієнти чекають і скорочення часу лікування, і естетичних результатів.

Більш ніж 30 років тому стоматологи знайшли спосіб, як замінити втрачені зуби імплантатом. Це покращує якість життя та повертає впевненість у собі. Встановлення імплантату – це набагато більше, ніж просто відновлення фізіологічної функції жування. Це покращення інших життєво-важливих функцій організму, таких як травлення їжі та усунення дефектів мовлення. І звичайно, це можливість посміхатися!

У центрі стоматології DentaMed ми завжди прагнемо покращити якість лікування та рівень наданого сервісу нашим пацієнтам. Для нас вибір основної системи імплантації був виваженим рішенням, яке потребувало ретельного вивчення усіх наукових аспектів.

Система імплантів Neodent, яка є частиною швейцарського холдингу Straumann Group, пропонує пацієнтам успішний довгостроковий результат та простіше рішення, у порівнянні з іншими системами імплантації.

Тільки уявіть: щорічна кількість проданих імплантів Neodent становить 1,9 мільйона! Завдяки своєму 25-річному досвіду вони відповідають усім вимогам сучасної стоматології, зосереджуються на прогресивних методиках лікування, таких як негайне навантаження, а також інших сучасних і надійних рішеннях, підвищуючи доступність і прийнятність лікування для того, щоб створювати посмішки кожен день.

Власне імплантат допомагає відтворювати жувальні зусилля зубів та щелеп, зберігаючи їх. У разі застосування часткових протезів або звичайних мостовидних протезів, кістка поступово втрачається, що може призвести до зміни форми обличчя. У випадку вибору відновлення зубного ряду за допомогою імплантів Neodent – ці негативні наслідки відсутні.

Імплантат спроектований так, щоб успішно реалізовувати протоколи негайного лікування за всіма показниками: від одиничного дефекту зубного ряду до повної адентії (відсутності зубів).

Neodent налічує понад 20 років рецензованих наукових досліджень. І результати дійсно вражають – не виявлено жодної ані ранньої втрати імплантів, ані в довгостроковій



перспективі (понад 5 років).

96,5% – саме такий рівень приживлення цих імплантів згідно з проведеними дослідженнями протягом 10 років спостережень за 3578 пацієнтами, що обрали Neodent.

Варто зазначити, що нещодавно ми, у центрі стоматології DentaMed, відкрили хірургічний блок з усім необхідним обладнанням, яке нам поставили спеціально з Італії. Це повноцінний хірургічний простір з найкращими умовами для налагодженої роботи та успішних рішень не лише в імплантології, а й у хірургічній стоматології загалом.

Ми є непохитними у своїх рішеннях, опираючись на перевірені науково-стоматологічні дослідження, **ДАЮЧИ ПАЦІЄНТАМ НАДІЙНІСТЬ, ЯКІСТЬ І СПОКІЙ.** Neodent це більше, ніж створення посмішки, це – відновлення впевненості. А ваша впевненість – це ваш спокій.

Повертайте різноманіття
емоцій у своє життя з **Neodent.**
Посміхайтесь на повну
з центром стоматології
DentaMed.

м. Рівне, вул. С.Крушельницької, 62а

 dentamed2000.com.ua

 @Dentamedrivne

 @dentamed_rv

(096) 555 05 45; (099) 555 05 45



З нагоди нашого професійного свята, шановні працівники обласного протипухлинного центру, прийміть сердечну подяку за вашу віддану працю, безмежне милосердя, професійність, високу моральність та лікарську честь

від адміністрації та профспілкового комітету Комунального підприємства "Рівненський обласний протипухлинний центр" Рівненської обласної ради.

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

З усього серця вітаємо вас з професійним святом і бажаємо кожному з вас міцного здоров'я та сил, успіхів у діяльності й обов'язкової перемоги над будь-якою недугою. Хай усе хороше, зроблене з душею та натхненням, повертається до вас сторицею!

Нехай кожна мить життя радує своєю неповторністю!

**З повагою Григорій МАКСИМ'ЯК,
головний лікар КП "Рівненський обласний протипухлинний центр" РОР.**

DR. PECHNIKOVA MEDICAL CENTER

КЛІНІКА, ЩО ВТІЛИЛА
НАЙСУЧАСНІШІ
ТЕХНОЛОГІЇ У СФЕРІ
СТОМАТОЛОГІЇ
ТА ЕСТЕТИКИ

Ольга Печнікова, директор клініки:

"Ми всією командою дбаємо про ваш час, комфорт та індивідуальність, яку підкреслюємо і намагаємося довести до досконалості. Всі найсучасніші здобутки медичної сфери нам вдалося зібрати в одному місці – "Dr. Pechnikova medical center"

08.08.2020 у Рівному свої двері відчинила унікальна клініка нового покоління, сучасний медичний центр, в якому поєднані новітні технології медичної та естетичної сфер. Вже з моменту відкриття "Dr. Pechnikova medical center" заявила про себе в багатьох напрямках стоматології, косметології, ін'єкційній медицині, дерматології та вертебрології.

Ексклюзивне інтерв'ю для журналу "РІВНЯНИ" із **засновницею медичного центру "DR. Pechnikova medical center" Ольгою ПЕЧНІКОВОЮ.**

– ЩО ВЛАСНЕ ПРЕДСТАВЛЯЄ МЕДИЧНИЙ ЦЕНТР "DR. PECHNIKOVA MEDICAL CENTER"? ЯКІ ПОСЛУГИ У ВАС МОЖНА ОТРИМАТИ?

– Ми всією командою дбаємо про ваш час, комфорт та індивідуальність, яку підтримуємо й намагаємося довести до досконалості. Всі найсучасніші здобутки стоматології та сфери естетики нам вдалося зібрати в одному місці – у медичному центрі "DR. Pechnikova medical center". Ми спеціалізуємося на всіх видах стоматологічного лікування дорослих та дітей. Клініка "Dr. Pechnikova" пропонує своїм пацієнтам послуги, такі як: терапевтична стоматологія, ортопедична стоматологія, хірургічна стоматологія, дитяча стоматологія, ортодонція та лікування в садах у супроводі анестезіолога. А також класична косметологія та ін'єкційні методики зі складанням Beauty плану та Anti-age процедурами. Усі процедури виконуються із застосуванням сучасного обладнання та новітніх європейських технологій.

ОДИМ
ІЗ ПРИНЦИПІВ
ДІЯЛЬНОСТІ КЛІНІКИ
Є МАКСИМАЛЬНА
ПРИВІТНІСТЬ



– У ПРОЦЕСІ РОБОТИ НАДЗВИЧАЙНО ВАЖЛИВА КОМАНДНА РОБОТА. ТО СКАЖІТЬ, ВИ ПРАЦЮЄТЕ З КОМАНДОЮ У ТАНДЕМІ?

– Ви знаєте, у "Dr. Pechnikova medical center" ми працюємо як єдиний цілісний організм, тому щоразу знаходимо правильні рішення. Наголошу, що зі мною справжня команда професіоналів. Кожен з нас має своє направлення та працює у сфері, яку ідеально знає. Без підготовки терапевта-стоматолога стоматолог-ортопед не зможе провести протезування.

Також у тандемі працює ортодонт та вертебролог, якщо захворювання пов'язане з остеохондрозом. А мої деякі процедури напряму пов'язані з лікарем-дерматологом. Зазначу, що в нашій клініці приймає кваліфікований дерматолог зі Львова, з кафедри дерматології Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького. Водночас ми не стоїмо на місці й часто продовжуємо навчання – як за кордоном, так і в Україні.

– КОСМЕТОЛОГІЧНІ ПОСЛУГИ СЬОГДНІ ВРАЖАЮТЬ СВОЇМ РІЗНОМАНІТТЯМ, А ЩО САМЕ РОБИТЕ ОСОБИСТО ВИ?

– Насамперед скажу, що косметологічні та лікувальні процедури є важливим етапом догляду за собою. На сьогодні в пріоритеті не лише збільшення губ, а й комплексне Full-face (догляд за усім обличчям).

– ВЕКТОРНИЙ ЛІФТИНГ ОБЛИЧЧЯ – ЦЕ БОЛІСНА ПРОЦЕДУРА? І ЧИ СКЛАДНА?

– Кожна людина має індивідуальну зовнішність, але не всіх вона влаштовує. Багато хто намагається надати обличчю ті риси, про які вона давно мріяла. Якщо раніше щось змінити можна було тільки шляхом складної операції, то зараз цілком можливо обійтись і без неї, скориставшись векторним ліфтингом обличчя. Моїм фаворитом є препарат Radiesse, який вводиться за допомогою канюлі для досягнення найкращого результату. Крім цього, повністю відсутній період реабілітації.

– З ЯКОГО ВІКУ МОЖНА КОЛОТИ БОТУЛОТОКСИНОМ І НАСКІЛЬКИ ВІН Є БЕЗПЕЧНИМ? ЧИ ВИКОРИСТОВУЮТЬ ЛИШЕ ДЛЯ ЕСТЕТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ?

– Ні. Це дійсно міф. Юридично всі ін'єкційні процедури можна робити з 18+. Також лікування ботулотоксином А використовують у педіатрії. Якщо є показники, то колоти можна навіть з дуже раннього віку, наприклад – два рочки (ДЦП). Це й офтальмологія, і неврологія (лікування мігрень). Реабілітацію інсульту теж проводять цими препаратами.

– ОЛЮ, А ЯКІ ХІРУРГІЧНО-ЕСТЕТИЧНІ ПРОЦЕДУРИ ВИКОНУЄ ВАШ ХІРУРГ-СТОМАТОЛОГ?

– З новітніх хірургічно-естетичних процедур це видалення Грудочок Біша. Наш хірург-стоматолог є єдиним сертифікованим спеціалістом в місті, який виконує цю процедуру. Бо це не так просто, як здається, і треба вміти зробити цю процедуру правильно. А щоб володіти цією методикою, наш хірург переймав знання та уміння в одного з найкращих щелепно-лицьових хірургів України.

– А ЩО ЦЕ ЗА ОПЕРАЦІЯ?

– Грудочки Біша (або мішечки Біша) – це скупчення щільної жирової тканини, яке формує жирове тіло щоки. Вони

розташовані між слизовою оболонкою щік і шкірним покривом, трохи нижче виличної кістки й беруть участь у формуванні овалу обличчя.

Ця процедура виконується з естетичною метою. Вона не є складною й болючою операцією, як про неї ходять чутки. Це навіть схоже на видалення зуба мудрості. Реабілітаційний час триває тиждень або два, але остаточний кінцевий результат ви побачите через шість місяців.

– ЧИ ЗВЕРТАЮТЬСЯ ДО ВАС ЧОЛОВІКИ, ЩОБИ ЗРОБИТИ ПЕВНУ ПРОЦЕДУРУ?

– Так, звичайно. І багато.

– ЧИ ДОВОДИЛОСЯ У ВАШІЙ ПРАКТИЦІ ВІДМОВЛЯТИ КЛІЄНТАМ?

– Я лікар-стоматолог. Зрозумійте, є діагностика, є діагноз. Є обговорення методик лікування. І перед тим, як щось робити, я обов'язково консультую свого пацієнта. Я розповідаю про всі моменти, які можуть виникнути, бо контурна пластика є хірургічною малоінвазивною процедурою. І лише після того ми йдемо на процедуру. Або й ні. І повірте, й таке буває.

– І НАОСТАНОК МАЄМО ТАКУ ТРАДИЦІЮ. ЩО МОЖЕТЕ ПОБАЖАТИ ЧИТАЧАМ НАШОГО ЖУРНАЛУ?

– Ви знаєте, я хочу побажати ніколи не зупинятися, навіть коли над тобою згустки сірих хмар. Вірити у те, що мрії збуваються. Обираючи свій шлях, завжди треба керуватися тим, що ми хочемо робити та до чого в нас лежить душа. Хочу рівнянам та рівнянкам дати пораду йти своїм шляхом. Й після важкої ночі буде світанок. Вірте в себе! Коли в місії закладена турбота про людей, то проєкт безсумнівно обіцяє бути успішним. А всі турботи про красу вашого обличчя залиште лікарям-професіоналам медичного центру "Dr. Pechnikova medical center"!



DR. PECHNIKOVA
MEDICAL CENTER

м. Рівне, вул. Академіка Грушевського, 42

+38 095 02 19 800 | +38 097 09 51 321

© pechnikova.center f Dr. Pechnikova medical center





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

**Схиляю голову в пошані до ваших недоспаних ночей, натруджених рук
і стоптаних ніг, до вашої стомленої посмішки після чергувань.**

**На теплоті ваших сердець, знаннях та уміннях і тримається
лівова частка лікувальної роботи.**

**Такий важкий рік показав суспільству, наскільки ми, медичні
працівники, та наша робота важливі. Дуже хочеться вірити, що та повага
до спеціальності медичного працівника, яку ми бачимо сьогодні,
буде супроводжувати нас завжди.**

**Наснаги до життя, здоров'я, щастя, задоволення від роботи, шани
від пацієнтів й підтримки від рідних!**

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



Шановні колеги, дорогі працівники Рівненського обласного клінічного лікувально-діагностичного центру ім. В. Поліщука!

ЩИРО ВІТАЮ КОЖНОГО З ПРОФЕСІЙНИМ СВЯТОМ – ДНЕМ МЕДИЧНОГО ПРАЦІВНИКА!

Ми з вами добре знаємо, наскільки це складна та відповідальна робота. Адже нам доводиться щодня стикатися з викликами та працювати для порятунку людських життів.

Зичу усім вам міцного здоров'я, злагоди, миру, сімейного затишку та тепла, підтримки від рідних та друзів. Нехай вас оточує дружній колектив та вдячні пацієнти, а жертвна праця буде високо оцінена.

Дякую вам за добро сердець та щирість помислів! Зі святом!

Головний лікар Рівненського обласного
клінічного лікувально-діагностичного центру ім. В. Поліщука
Роман Шустик



ПЕРЕВАГИ
та ОСОБЛИВОСТІ
ПРОЦЕДУРИ
ІМПЛАНТАЦІЇ

Сьогодні ми поговоримо про ту галузь стоматології, яка увірвалася у наше життя, життя стоматологів і простих людей, як снігова грудя. Про галузь, яка розвивається дуже швидко, яка прогнозована, спланована й дає самі позитивні результати. Ця галузь забирає хліб у стоматологів-ортопедів і передає його хірургам-імплантологам. Це, як ви здогадалися, – імплантологія.

Отже, що таке імплантант. Простою мовою, це штучний корінь, який вкручується, а в деяких системах вколюється в місце видаленого зуба. Зверху на імплантант прикручується або приклеюється зуб або коронка.

Перша успішна імплантація була проведена ще в 1968 році. Що, цікаво – перший пацієнт Гесста Ларсон прожив з імплантантами до кінця свого життя – більше 41 року. З того часу імплантанти й технології імплантації сильно вдосконалювалися, але загальний принцип залишався незмінним.

Я почав займатися імплантацією в 2004 році, коли з колегами поїхали у Львів в клініку "ММ" до Мирона Угриня. І відтоді перепробував багато видів імплантантів.

Завжди хочеться знайти той універсальний імплант, який зміг би відповісти всім моїм вимогам, а також був доступним за ціною. Вимоги мої такі: це добра інтеграція в кістці, це легкий та зрозумілий алгоритм постановки імплантанта, це широкий спектр розмірів та форм під різні задачі, це зручна протетика, це швидка доставка, якщо потрібно терміново когось прооперувати. Зараз дещо звузив системи, якими користуюся, але думаю, що скоро придбаю ще щось, вже навіть знаю що.

ОТЖЕ, ПЕРЕВАГИ ІМПЛАНТАЦІЇ:

- Високий жувальний потенціал (імо все, що завгодно);
 - Естетика (особливо передні зуби);
- Довговічність (можуть прослужити все життя);
 - Зберігають сусідні зуби (для відновлення одного втраченого зуба – не треба спилювати два сусідніх);
 - Природні відчуття (немає присутності чужорідного тіла в роті, ніби свій зуб).

ЕТАПИ ІМПЛАНТАЦІЇ:

1. Обстеження пацієнта:
 - скарги, огляд КПКТ;
- 3D-сканування порожнини рота
2. Санація порожнини рота:
 - зняття зубних відкладень;
 - пломбування каріозних зубів;
- видалення безнадійно зіпсованих зубів (пеньків).
3. Аугментація, синус-ліфтинг (при необхідності).
4. Встановлення імплантанта.
5. Зняття швів через 7-14 днів.
6. Формування ясен:
 - 3 місяці – нижня щелепа;
 - 4 місяці – верхня щелепа;
7. Зняття відбитків (3D-сканування порожнини рота).
8. Фіксація конструкції.

Імплантацію проводимо виключно з 18 років, оскільки кісткова тканина недостатньо зріла та триває формування прикусу, можна порушити нормальні фізіологічні процеси. В ідеалі, імплантація може проводитись з 20-25 років.

ПРОТИПОКАЗАННЯ:

- аутоімунні хвороби;
- цукровий діабет;
- патологія кісток;
 - туберкульоз;
- новоутворення;
- психічні розлади.



ТИМЧАСОВІ ПРОТИПОКАЗАННЯ:

- прийом препаратів, що розріджують кров;
- радіо- або хіміотерапія;
- проблеми запального характеру з сусідніми зубами;
- патологія прикусу;
- період вагітності й годування груддю.

У моїй роботі, часто доводиться підходити до вирішення проблеми доволі творчо. Іноді бували випадки настільки нестандартні, що навіть сам не віриш в хороший результат. Але я не можу залишити пацієнта з цією проблемою сам на сам. До того, у мене є команда, з якою ми беремося за важкі випадки. Ми пробуємо, і найважливіше – у нас все виходить.

Більшість пацієнтів розуміє, що хороший лікар – той, який практикує кожен день. Більше того, важливий і результат, і ставлення, і відгуки. Я небадужий до страху пацієнтів, завжди стараюсь ставитися до них з повагою.

При виборі свого лікаря, пацієнтам необхідно робити ставку на реальну практику стоматолога. Також, я вважаю нормальним, коли люди звертаються за думкою до інших лікарів-імплантологів.

Вже по тому, як буде проходити консультація, можна зрозуміти – лишатися в цій клініці чи ні. Необхідно пройти ряд обстежень, таких як КПКТ, сканування порожнини рота, виготовлення операційних шаблонів, і якщо необхідно, проконсультуватися з іншими спеціалістами (гігієніст, ортопед, терапевт). Також, для постановки імплантантів архіважлива наявність нормальної операційної, або спеціального кабінету, за оснащенням наближений до неї.

Небажано проводити складні оперативні втручання в кабінетах, де до вас вели терапевтичний прийом і в повітрі літає каріозна пилюка.

Також необхідно, щоб лікар, який буде проводити вам оперативне втручання, мав на це право, тобто щоб у нього була хірургічна спеціалізація.

Який же вибрати імплантант? Тут на допомогу повинен прийти лікар і вибрати найбільш оптимальний варіант для вашої ситуації: за типом наявного дефекту, за ціновим діапазоном, поради фірму-виробника. Матеріал має бути біоінертний і біосумісний: чистий титан, сплав Roxolid, або цирконієві.

*Леонід Бовтун, директор Professional Dental Clinic,
головний лікар, імплантолог*

МАСАЖИСТ ДМИТРО ЦЬОСЬ: "Я ЛЮБЛЮ СВОЮ РОБОТУ ЗА ЗМОГУ ПОЛІПШУВАТИ СТАН ЗДОРОВ'Я ІНШИХ ЛЮДЕЙ"



Він як ніхто знає про тонкощі роботи у сфері медицини, бо працює у ній 13 років, 8 з яких – масажистом. Дмитро ЦЬОСЬ поділився своїм досвідом, розповів, чим важливий масаж, як уникнути захворювань і за що він любить свою справу.

– ЯК ДАВНО ВИ ПРАЦЮЄТЕ У МЕДИЧНІЙ СФЕРІ? ЧОМУ ОБРАЛИ РОБОТУ МАСАЖИСТА?

– У сфері медицини працюю вже близько 13 років. Розпочинав я свій шлях з фармацевтичної справи, працював реабілітологом, втім відчув, що це не моє, от і почав пошуки себе. Я пройшов курси масажу, зрозумів, що мені це цікаво, і став розвиватися у цьому напрямку. Працюю масажистом близько восьми років, маю свій кабінет у санаторії "Червона калина" і під час карантину відкрив ще один робочий кабінет у Рівному.

– ІСНУЄ ПРОФІЛАКТИЧНИЙ ТА ЛІКУВАЛЬНИЙ МАСАЖ. У ЧОМУ РІЗНИЦЯ МІЖ НИМИ І ЯКИЙ БІЛЬШ ЗАТРЕБУВАНИЙ СЕРЕД ВАШИХ КЛІЄНТІВ? ЧОМУ?

– Через призму багаторічного досвіду, я можу визначити проблему пацієнта відразу під час огляду і зрозуміти, який масаж йому необхідний для покращення здоров'я. У моїй практиці переважає саме лікувальний масаж, бо люди найчастіше зіштовхуються із захворюваннями, пов'язаними з

опорно-руховою системою і відповідно звертаються з цим до мене. Якщо серйозних проблем немає, то я роблю профілактичний, релакс масаж для підвищення життєвого тону, позитивного настрою і профілактики різних захворювань. Профілактичний масаж, на відміну від лікувального, має оздоровчу мету, що в результаті поліпшує загальний функціональний стан органів та систем, що і сприяє гарному й бадьорому самопочуттю.

– З ЯКИМИ НАЙРОЗПОВСЮДЖЕНІШИМИ ПРОБЛЕМАМИ ДО ВАС ЗВЕРТАЮТЬСЯ? ЗА ЯКИХ УМОВ ЇХ МОЖНА БУЛО Б УНИКНУТИ?

– У більшості випадків людей турбують остеохондроз, затисненість м'язів, грижі тощо. Думаю, багатьох проблем можна уникнути, елементарно прислуховуючись до свого організму. Важливо відчувати, що вам потрібно у конкретний період і в усьому шукати баланс. Харчуватись корисною їжею, пити стільки води, скільки вам необхідно, отримувати фізичні навантаження, особливо, якщо ви значну частину часу проводите у сидячому положенні. Сьогодні дуже багато нервових людей. Дія масажу позбавляє нервозності, нормалізує сон, зміцнює імунну систему, знімає головний біль, покращує кровообіг, сприяє виведенню токсинів і таке інше. Важливо берегти себе, чути свій організм і просто радіти всьому, що вас оточує.

– ЧОМУ МАСАЖ ВАЖЛИВИЙ?

– Якщо не заглиблюватися в медичні терміни й визначення, а відповісти просто й лаконічно, то він корисний тим, що після масажних процедур, які зазвичай є ще й досить приємними, людина почувається краще. І це найголовніший аргумент для пацієнта. Масаж впливає на кровоносну, опорно-рухову та неврологічну системи. Це лінійний варіант і зайнятися спортом, й отримати навантаження, і розслабитися. За свою практику я рідко зустрічав тих, кому б масаж не підходив чи на кого якимось негативно впливав би. Тому переконаний, що він потрібен усім. Незайвим масаж буде і для тих, хто веде малорухливий спосіб життя, має сидячу роботу, багато і часто працює за комп'ютером... Особливо важливий масаж навесні й восени, у найбільш стресові для організму періоди, щоб підбадьорити й укріпити його та допомогти легше перенести загальне сезонне ослаблення.

– ЗА ЩО ВИ ЛЮБИТЕ СВОЮ РОБОТУ, ЯКІ ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ МОЖЕТЕ ВИОКРЕМИТИ ?

– Якщо на попередніх роботах я затримувався на рік-два, то тут я знайшов себе. Одного разу, коли пізно повертався з роботи додому, зловив себе на думці, що я по-справжньому задоволений і щасливий від того, що роблю. Найбільше мені подобається бачити позитивний результат у поліпшенні здоров'я моїх пацієнтів. Коли вони переконуються, що масаж допомагає впоратися з проблемами здоров'я без ліків, за допомогою власних резервів організму. Будь-яка праця, яку ви старанно та якісно виконуєте, є важкою. Але завдяки щасливим клієнтам і я почуваюся краще. А недоліків я наразі не відчую. Любити свою роботу – це велика насолода у житті.

м. Рівне, вул. Соборна 1, каб 202
+38 097 500 83 11, +38 099 326 50 01
scorcher443@gmail.com
© Massage_rivne_dima

ШАНОВНІ КРАЯНИ! ДОРОГІ МЕДИЧНІ ПРАЦІВНИКИ!

Від щирого серця вітаю усіх,
хто стоїть на варті охорони
здоров'я, із Днем медичного
працівника!

У ваше професійне свято
прийміть щирю подяку від усієї
громади Рівного за вашу вірність
високому покликанню
благородної професії медика
і небайдужість до людського
болю під час всесвітньої
коронавірусної пандемії.

На всіх етапах історичного буття
найгуманнішою, найпотрібнішою
сферою людської діяльності була
праця медичних працівників –
лікаря, медичної сестри,
молодшого медичного
персоналу. Ця складна,
відповідальна, жертвна праця
завжди перебувала в зоні
особливої уваги суспільства, тому
що медики відповідають за життя
та здоров'я людини.

Зичу всім міцного здоров'я,
наснаги, терпіння, професійних
здобутків, невичерпної енергії
у вашій надзвичайно потрібній
людям праці!
Зі святом!

Юрій Поліщук
заступник міського голови Рівного



ВОЛОДИМИР КРАСЬКО: 10 РОКІВ – 10 КРОКІВ У ХІРУРГІЇ РІВНЕНЩИНИ

Громадська організація "Час-Дій" ініціювала конкурс, у результаті якого будуть нагороджуватися найкращі лікарі Рівного. Кожен рівнянин міг запропонувати будь-якого місцевого медика для участі в конкурсі. Необхідно було всього лише написати його дані у анкеті чи коментарі під постом. Отож до – до Дня медика грамотою Верховної Ради України як найкращий лікар буде нагороджений дитячий хірург Володимир Красько. Кілька років тому доля познайомила і мене з дитячим хірургом, котрий професійно допоміг моїй донечці. Минули роки, і от, у кав'ярні за філіжанкою запашної кави ми розмовляємо про дитячі мрії, нелегке навчання, здобуття досвіду, життєві обставини з Володимиром Григоровичем. Цікаво, душевно й відверто тут, на сторінках журналу "РІВНЯНИ".

– ЯК ВИРІШИЛИ СТАТИ ЛІКАРЕМ? ЧОМУ САМЕ ХІРУРГОМ?

– Ця історія бере свій початок ще з раннього дитинства, проте постараюся розповісти коротко. За сімейними обставинами я проживав у с. Золоте у дідуся, Хомича Михайла Петровича, та бабусі, Хомич Євгенії Степанівни, та практично виріс у районній лікарні на Дубровиччині. Пам'ятаю, як там грався медичним приладдям, адже свого часу моя мама, Красько Неля Михайлівна, працювала операційною медичною сестрою, доки не перейшла у педіатричне відділення ЦРЛ. Можливо, саме тоді я вперше захопився лікарською справою. Батьки підтримали моє захоплення, однак мама була, м'яко кажучи, не в захваті стосовно обраного мною напрямку – хірургії. Пам'ятаю, неодноразово за сімейним столом обговорювалось це питання, мене попереджали про постійні переживання, недоспані ночі й таке інше. Та я був непохитним. У ту хвилину важливу та навіть вирішальну роль у моєму житті відіграли підтримка мого дідуся, Михайла Петровича. Якщо говорити, що хірург має мати стержень, то саме цим найвагомішим внеском до праці я завдячую саме йому.



– ЯКИМИ БУЛИ ВАШІ СТУДЕНТСЬКІ РОКИ ТА НАВЧАННЯ В УНІВЕРСИТЕТІ ЗАГАЛОМ?

– Скажу так: студентські роки – один з найкращих періодів мого життя. Безмежно вдячний Станіславу за колорит, щирість та доброзичливість до людей. Не можу не згадати теплим словом увесь викладацький склад ІФНМУ, це кузня кадрів з великої літери. Звичайно, усіх прізвищ у голові не закарбуєш, але одне лишиться в пам'яті на все життя. Це наш ректор – Нейко Євген Михайлович, нині покійний. Доля подарувала мені одне коротке знайомство з цією великою людиною. Після клінічного обходу він чомусь покликав мене до себе в кабінет. Ми розмовляли з пів години, проте мене вразило наше спілкування – воно було таким простим і невимушеним. Пам'ятаю його запитання: чому хірургія і чому Рівне? Відповів, що це мрія дитинства. Згодом ректора не стало, для вузу це була тяжка втрата. Ми склали державні іспити й розбіглися хто куди.

– ОТЖЕ, ПІСЛЯ ФРАНКІВСЬКА ВИ ПОВЕРНУЛИСЯ ДО РІВНОГО?

– Так, але ще не хірургом, а лікарем-інтерном. Будь-який медик повинен пройти навчання у інтернаті, у хірургії воно триває три роки. Ці роки пролетіли як один день! В інтернаті відверто ніхто не змушує працювати і голкотримач в руку не кладе. Однак той, хто чітко розуміє, чого хоче від життя, живе в лікарні у прямому значенні цього слова. З інтернатурою мені пощастило, оскільки потрапив у хороший колектив РОКЛ, на той час у відділення гнійної хірургії та проктології до Ткача Віктора Олександровича. Пишаюся, що саме він був моїм учителем та першим наставником.

Не менш важливим етапом моєї інтернатури був курс на базі відділення планової хірургії органів травлення та ендокринології. На той час підрозділ очолював Василь Дмитрович Кордяк – неймовірно харизматична та доброзичлива людина, хірург твердого гарту ще старої школи. З ним працював та працює його син, старший хірург-ординатор Дмитро Васильович Кордяк. Тоді у мене було не так багато друзів, він став одним із перших, познайомив мене з чудовими хірургами з ЦМЛ Рівне. До речі, ми товаришуємо дотепер!

Третім і найпотужнішим етапом стало моє перебування в центрі малоінвазивних хірургічних втручань. Семенюк Юрій Степанович – строгий, та водночас справедливий, вірець не тільки хірургічної справи, а й адміністрування. Людина, яка справді віддана своїй справі і усіх заслуг якої неможливо перелічити. Найпотужніше відділення, передові технології, згуртований колектив відіграв неабияку роль на моєму подальшому життєвому шляху.



На превеликий жаль, Юрій Степанович нас покинув, однак спогади про нього назавжди залишаться у серці. Я часто згадую його і нині. У пам'ять про свого наставника завершив наукову роботу та захистив її на Міжнародному конгресі молодих вчених.

- ІНТЕРНАТУРА - ЦІКАВИЙ ПЕРІОД. А ЯК СКЛАЛИСЯ ОБСТАВИНИ З РОБОТОЮ?

Звісно ж, вийшовши на роботу, одразу відчув суттєву різницю. Особливо тоді, коли 9 років навчання присвятив дорослій хірургії, а врешті-решт став дитячим хірургом. Так склалося, що я працював у дитячу поліклініку №4 МДЛ м. Рівне, що на Ювілейному. Було важко, але я чітко усвідомлював, що не маю інших варіантів. Вдень – робота, вночі – чергування, згодом – здобуття другої спеціалізації, саме з дитячої хірургії та працювання у РОДЛ у нинішній центр хірургічних втручань. Дитяча хірургія суттєво відрізняється від дорослої, однак мені вдалося упіймати ритм завдяки чудовому колективу та Паруху Олександровичу Вікторовичу. Цього року до нас приєднався мій брат, Красько Максим Станіславович. Попереду багато роботи, однак впевнений, що усе вдасться.

- УЧИТИСЯ ЧИ НАВЧАТИ - ЧОМУ З ЦИХ ДВОХ ВЗАЄМОП'ЯЗАНИХ МІЖ СОБОЮ ПРОЦЕСІВ НАДАЄТЬСЯ ПЕРЕВАГУ?

Самовдосконалення – це невід'ємна річ у професії лікаря. Не можу сказати, що дуже люблю читати чи вчитися загалом, бо знаю, що є люди, котрі працюють над собою набагато більше. Навчаюся у режимі стажувань та конференцій, у тому числі за межами України, читаю виключно цікаві речі для себе. Якщо говорити глобальніше, то нещодавно заочно здобув ще одну освіту з галузі менеджменту та управління у нашому Національному університеті водного господарства та природокористування. Постійне реформування медицини диктує свої нові умови, у тому числі щодо адміністрування та побудови кар'єри. Це перевага не тільки для тих, хто працює на державних посадах, а й для тих, хто має власну приватну практику. Бойко Віталій Ярославович – не просто керівник РОДЛ, лідер. Завжди відкритий, щирий, готовий дати слушну пораду та скерувати у правильному напрямку задля отримання хорошого результату. А чи люблю я навчатися? Тут усе просто – відкритий абсолютно до всіх, хто хоче чогось навчитися, отримати нові знання та опанувати лікарську справу. Мене теж так вчили, тож я віддаю сторицею.

- ОТЖЕ, ІНТЕРНАТУРА, РОБОТА У ДВОХ ДЕРЖАВНИХ ЗАКЛАДАХ, ПРОТЕ ВИ МАЄТЕ ДОСВІД РОБОТИ ПРИВАТНО, ЧИ НЕ ТАК?

Це ще одна історія. Перш ніж відкрити щось своє, працював у двох державних установах та паралельно підробляв у двох приватних. Основною метою, звичайно ж, був збір капі-



талу, не менш важливим було і здобуття нового досвіду. Було складно, та коли виходиш з зони комфорту, відкривається друге дихання. Окрім того, паралельно опановував спеціалізацію УЗД. Так декілька років тому з'явилася наша перша приватна практика УЗД. Нині команда значно розширилася, ми працюємо в напрямках амбулаторної дитячої та дорослої хірургії, проктології, урології, подології, стоматології та седації. Маємо паралельно ще декілька проєктів, усе в процесі.

- ХТО ЗАВЖДИ І В УСЬОМУ ВАС ПІДТРИМУЄ?

Вважаю себе компанійською людиною, маю багато чудових друзів, однак основним джерелом натхнення є, звісно ж, родина. Моя дружина Вікторія та донечка Владислава завжди є, так би мовити, тилом на фронті труднощів та негараздів, завжди підтримують мене абсолютно в усіх рішеннях.

- ЯК ПРОВОДИТЕ ВІЛЬНИЙ ЧАС? ЧИ МАЄТЕ УЛЮБЛЕНЕ МІСЦЕ ДЛЯ ВІДПОЧИНКУ?

Завжди знайду місце для спорту – займаюся в спортзалі, коли маю вільну годинку. Обожаю волейбол – не пропускаю практично жодного тренування – та подорожі з родиною і друзями. Люблю ліс, особливо подобається збирати гриби. Проте улюбленою справою є риболовля, маю постійних товаришів у цій справі, але особливо тішусь, коли мені, братові та батьку Станіславу Степановичу вдається зустрітись і порибалити разом.

- ЯКІ ПЛАНИ НА МАЙБУТНЄ?

Усе структуровано. Мрію та з часом втілюю в життя різні проєкти. Звичайно, хочеться відкрити власну клініку, думаю, що усе вдасться. Зараз основним напрямком є лапароскопічна хірургія. Згідно зі змінами у законодавстві починає набирати обертів трансплантологія. Особисто для мене зараз актуальною є пересадка кісткового мозку, подивимося. Ось зараз кава з вами.

Ніколи не давав інтерв'ю у такому форматі, проте коли надійшла пропозиція від журналу "РІВНЯНИ", я відразу знав, що хочу сказати та про що розповісти. Зовсім не про досягнення чи регалії, адже найбільшим визнанням є щира вдячність пацієнтів. Коли йдеш по місту, а тобі з посмішкою бажають "Доброго дня!", тоді розумієш, що ти та твоя праця чогось варті. Хотів розповісти про мрію хлопчика стати лікарем; про своє життя, яке, можливо, буде комусь цікавим або навіть надихне когось опанувати лікарську справу, адже це справді професія від Бога – цілювати людей, хоча, на жаль, не завжди все у наших силах. Користуючись нагодою, хочу подякувати всім людям, котрі відіграли важливу роль на моєму життєвому шляху, за знання, принципи, цінності та амбіції. Вітаю усіх з Днем медичного працівника. Міцного здоров'я!

Розмовляла Людмила Стасюк





Шановні колеги! Для мене надзвичайно велика честь щиро вітати всіх медичних працівників Рівненської центральної міської лікарні – лікарів, фельдшерів, медсестер, молодший медичний персонал, ветеранів охорони здоров'я із нашим професійним святом –

Днем медичного працівника!

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

Заради здоров'я пацієнтів іноді ризикуєте власним. Днями не бачите своїх рідних, а, наражаючись на небезпеку, іноді, на жаль, хворієте. Але продовжуєте робити свою справу заради людей.

У скрутну годину саме від лікаря залежить доля кожного з нас.

У ваших руках – здоров'я пацієнтів, здоров'я рівнян.

Низький вам уклін, наші відважні лікарі, та глибока вдячність, що в теперішній нелегкий час всесвітньої пандемії ви не залишаєтеся байдужими до людського горя та болю.

Бажаю вам, шановні колеги, міцного здоров'я, добробуту, родинного затишку, професійних успіхів та людської шани. Зі святом! Будьте здорові!

**З повагою Євген Філімонович КУЧЕРУК,
головний лікар КНП "Центральна міська лікарня" РМР, Заслужений лікар України,
кандидат медичних наук, Почесний громадянин Рівного.**



White Store Loggia – салон італійських фарб та декоративних штукатурок

Фарба UMANA – перша м'яка фотокаталітична фарба з широким спектром відмінних характеристик, серед яких її віруліцидна здатність. Вона постійно і безперервно очищає повітря, що підтверджено патентом S.A.R.C.

Така характеристика обумовлена побутовою необхідністю з метою поліпшення якості життя у будь-яких закритих приміщеннях.

Яким же чином це працює? Цей склад очищає повітря, яке ми вдихаємо, обмежуючи поширення цвілі та бактерій, осадження смогу і шкідливих речовин на стінах, запобігає забрудненню повітря у житлових приміщеннях.

Це можливо завдяки здатності складу UMANA до антибактеріального очищення у природних умовах, а також завдяки віруліцидному й дезінфікуючому ефекту: цей склад бореться із забруднювачами й очищає повітря у будь-яких приміщеннях та підтримує створення захисту від забруднення довкілля ззовні.

Патент S.A.R.C. гарантує безперервність дії активної речовини UMANA, таким чином гарантує ефективність фотокаталітичної системи й відповідно її постійної дії з руйнування шкідливих речовин (вірусів, бактерій, IPA, формальдегідів, запахів, смогу, цвілі та ін.).

UMANA – перше лакофарбове покриття, яке пройшло випробування на віруліцидний ефект проти SARS COV-2 (COVID 19).



У ході досліджень була протестована реакція штамів вірусу SARS COV-2 на поверхнях, оброблених складом UMANA, яка містить активну речовину. Було прийнято рішення обробляти поверхні відомою кількістю вірусу (7,5x10⁵ геномних копій), а потім інкубувати їх протягом декількох годин (0, 1, 3 і 6 годин). Таким чином, залишкова кількість штамів вірусу була вилучена з допомогою мазка (мазок містить фізрозчин і 70% етанолу). Цим методом були оброблені всі зразки з метою вилучення вірусної РНК, а також з метою вимірювання її ПЛР у реальному часі з застосуванням комерційного набору, виробленого компанією Generon, який надає специфічний ефект на ген RdRp SARS-CoV-2 (Виявлення COVID 19 (ген RdRp) + контроль процесу, PMB00C_M2). Дана процедура проводилася тричі для отримання кожного експериментального значення. Як контрольне випробування, паралельно проводився дослід на аналогічній поверхні, але без нанесення активної речовини.

Результати випробувань представлені в наступній таблиці, в якій для кожного експериментального значення вказані медіанний Ct (порогові значення циклу) для виявлення гена RdRp SARS-CoV-2. Низькі значення Ct відповідають великій кількості вірусної РНК, яка присутня на зразках для випробування; більш високі значення Ct відповідають незначній кількості вірусної РНК.

Prova su superficie	Ct Vernice + Catalizzatore	Ct Vernice + «mock»	Reciproco di 2 ^{-(ΔΔCt)}
T=0h	31.46	28.69	6.8
T=1h	31.93	29.42	5.7
T=3h	32.08	29.44	6.2
T=6h	32.38	29.97	5.3
Media	31.96	29.38	6.0
Dev Std	0.38	0.53	0.65
RSD %	1.20	1.79	10.80

При T = 0 (що відповідає періоду контакту вірусу зі складом фарби протягом близько 10 хвилин), очевидно, що фарба UMANA зі своєю активною речовиною чинить руйнівну дію на штами вірусу SARS-COV-2.

Наведені значення виражають кількість циклів збільшення числа штамів вірусного матеріалу, які необхідно було відтворити для того, щоб на пофарбованій поверхні залишалася ідентифікована кількість штамів вірусу. Можна помітити, що в розрізі представлених значень у наявності каталізатора в UMANA необхідна більша кількість циклів збільшення числа штамів (31,96), що становить приблизно півтора мільярда копій вірусної одиниці. Тим часом, фарбі звичайного типу ("макет") треба було 29,38 циклів, що становить 250 мільйонів копій однієї одиниці вірусного матеріалу.

Які висновки можна зробити з результатів дослідження віруліцидної здатності складу UMANA?

Ефективність і захисні властивості активної речовини Umana, які протидіють і знищують штами вірусу SARS-COV-2, проявляються у перші хвилини контакту і зберігають свою дію протягом довгого періоду часу.



м.Рівне, вул. Богоявленська, 14
096 66 155 66





Сергій Нестерук

президент Всеукраїнської г.о. "Міжнародна Місія "Агапе"

1 червня – Міжнародний день захисту дітей. Гарне свято. Мільйони дітей в цей день отримують подарунки, відвідують різні атракціони, веселяться і радіють, ні за що не переживають. Бо дитинство – це найбільш безтурботний період в житті людини.

Але в назві свята присутнє слово «захист». Воно говорить про небезпеку дітей від когось чи від чогось. Всім дітям щось загрожує? Ні. Діти, у яких є батьки – захищені. Вони не думають про нестаток їжі, чи одягу, не мерзнуть. Їх оточує батьківська любов.

Але є діти, які перебувають в небезпеці. Це діти-сироти. Їх в Україні близько 100 000. Вони не захищені від зла.

І все ж, не всі діти, які мають батьків, теж захищені. Сьогодні неофіційно близько 1000 000 дітей перебувають у складних життєвих обставинах в сім'ях СЖО, де батьки не виконують свої батьківські обов'язки, не переживають і не піклуються про долю своїх дітей. Діти зазвичай там голодні, не мають необхідного одягу, не спроможні навчатися. Цього лиха набагато більше, ніж ми уявляємо.

Ми, як служителі Міжнародної місії

АГАПЕ, які покликані нести Божу любов беззахисним дітям-сиротам, хотіли б звернути увагу сьогодні всіх небайдужих людей захистити дітей від зовнішніх впливів і внутрішніх питань, які в них з'являються, і допомогти їм розібратися в житті.

Біблія нам каже так: «Відкривай уста свої на захист сироти» (Пр. 31:9), на справедливий суд за тих, хто бідний, нещасний. Дуже б хотілося, щоб ми, українці, маючи світлий тверезий розум і небайдуже добре серце, зрозуміли, що не один раз на рік треба захищати цих дітей, а кожного дня, кожену хвилину, тому що самі раними – це діти, які формуються і саме в цей час їм потрібне надійне плече.

Можливо у вашому дворі, на вашому майданчику є такі діти. Придивіться до них, згляньтесь і допоможіть їм.

Ми дякуємо всім, хто доторкається до таких дітей, які проживають в сім'ях СЖО, інтернатах, будинках сімейного типу, прийомних сім'ях.

Ми всіх заохочуємо ради Христа допомагати дітям, яким випала нелегка доля.

Будьте благословенні!



Вухи є!

Дорогі друзі! Мир вам! Місія "AGAPE" знову з вами. Минула наша зустріч була присвячена Дню Матері. А на цей раз ми поговоримо про дітей-сиріт.

Сироти... Їх життя втратило сенс у ранньому дитинстві. Більша частина з них була зраджена найближчими людьми – батьками. Їх постійно переслідували настирливі думки, що їх ошукано, вони нікому не потрібні, залишені усіма, зовсім самотні в цьому світі. Вони відчували втрату, недостатність чогось найнеобхіднішого. Вони були позбавлені людських радощів. Їм не дано було знати, що таке любов. Вони ніколи не відчували себе коханими. Тривога і розпач переповнювали їхні серця. Вони вчилися покладатися тільки на себе. Відокремили себе від суспільства. І, блукаючи притулками, дитячими будинками та інтернатами, вони протестували, їхні серця черствіли, наповнювалися недовірою і ненавистю до навколишніх.

Але одного разу до них тихо постукала Безкорислива любов...

Це місія "AGAPE" прийшла послужити їм, підтримати їх. Це місія "AGAPE" принесла їм надію і переконала: "Вихід є!"

У посланні Якова 1:27 сказано, що ми повинні "зглянутися над сиротами та вдовицями в утисках їхніх". Тут не мається на увазі їхня бідність чи нужда. Найбільша проблема цих дітей – самотність. Навіть перебуваючи серед великої кількості дітей, вони відчують себе самотніми. Найбільша потреба – любов. Місія дарує їм Божу любов і турботу.

День захисту дітей

Багато з вас, дорогі читачі, знають свято "День захисту дітей". Воно покликане привернути увагу громадськості до проблем дітей, нагадати сиротам, що про них пам'ятають.

Місія "AGAPE" любить радувати дітей у цей день. Своїми враженнями поділилася Настя – учениця одного з інтернатів:

"Першого червня був для нас справжнім святом. Місія "AGAPE" зробила для всіх дітей інтернатів сюрприз. Мало того, що ми були глядачами та учасниками чудового дійства, що ми отримали чудові подарунки, що ми, пливучи на катері по Дніпру, милувалися красивими краєвидами, були залучені у веселих іграх, отримали справжню насолоду від цього дня, але для деякого нас головним сюрпризом

була зустріч з сестрами й братами, з якими нас колись розлучили. Ми навчалися у різних інтернатах і не бачилися кілька років. Це було справжнє свято! Я дякую місії "AGAPE" за її турботу про нас і щире любов'.

Надія є!

Весна. Цвіте й оживає, зеленіє і розцвітає все навколо. Сьогодні чудова погода, і вихователка дозволила провести урок на природі. Я була дуже рада такому благословенню. Діти були просто щасливі. Ми грали, співали пісні та повторювали історію минулого заняття.

Потім я роздала дітям крейду і запропонувала конкурс малюнків на асфальті. Малюки захоплено почали малювати. Очі заблищали, вітерець грав у волосся дітей, а вони виводили на асфальті свій шедевр. Через кілька хвилин я вже розглядала безліч робіт: сонечко, квіточки, травичка старанно зарясніли на асфальті. А серед них – мама і тато. Бідні дітки. Вони такі маленькі, а вже страждають. Господи, допоможи їм!

В кінці нашого заняття ми намалювали на асфальті велике серце і свої сердечка в ньому. Це викликало гору позитивних емоцій: радості, посмішок, ніжності й доброти. Приємно бачити, як змінюється їхнє сприйняття світу, як в дитячих сердечках виростає зернятко надії та любові.

Ми молимося про справжні сім'ї для них. Адже у кожної дитини є дві руки, для того, щоб в одній тримати руку мами, а в іншій – татову руку. А найголовніше – отримати зцілення душі.

С. Луб'яна – учитель місії.

«Паркани» серцець

Діти-сироти в глибині душі дуже хочуть мати справжнього друга, який не зрадить, допоможе в складних ситуаціях, порадіє успіхам. Але де знайти такого друга? Підлітки-сироти вже перестали вірити й довіряти людям. І ось якось сталася зустріч. Зустріч підлітків з християнською молоддю. Була організована спільна поїздка в ліс. Такі зустрічі допомагають, спілкуючись ближче, згуртуватися, подружитися.

В автобусі дев'ятикласники сиділи тихо, як мишки, спостерігаючи за веселим спілкуванням віруючої молоді, з якою вони не були знайомі. І ось довгоочікуваний привал. Навколо стрункі дерева. А повітря! Неймовірно пахне квітучою хвоєю. Душа радіє і прославляє Бога за таку красу.

Вийшовши з автобуса, підлітки відразу відділилися. Вони розташувалися в сторонці, боязко поглядаючи на веселу групу молоді. Мало того, вони,

не змовляючись, ще й обгородилися кілками, збудували паркан навколо своєї території. Я відразу подумала про ті "паркани", які вони "збудували" у своїх серцях, намагаючись сховатися за ними й нікого не впускати. Закінчивши роботу, ще деякий час підлітки сиділи, скося спостерігаючи за метушною іншою групою.

І ось все приготовлено, розкладено, розставлено. Озирнувшись, молодь з церкви помітила, що їхні друзі усамінилися.

Що це? Як же вони не побачили раніше? Переглянувшись, не зронивши ні слова, наче по команді, всі взяли свої речі та їжу й пішли прямо до підлітків, переступивши через їхні загороження. Очі дітей засвітилися радістю. Вони зрозуміли, що молодь їх приймає такими, які вони є. Не гаючи часу, розташувалися й пішли на майданчик грати. Там вони встигли з усіма познайомитися і знайти нових друзів.

День був чудовим. Всім було приємно разом грати, спілкуватися, співати. Втомилені, але наповнені позитивними емоціями та враженнями, друзі поверталися додому. В автобусі було шумно: всі обмінювалися номерами телефонів.

Цей випадок показав мені, що навіть у той час, коли підлітки інтернату будують "паркани", вони дуже хочуть, щоб, не дивлячись ні на що, хтось проявив до них любов і турботу, і тоді паркани впадуть самі.. Боже, дай їм побільше таких людей, відкритих, вірних і дбайливих.

Катя Воробей – викладач місії.

"Шукав Я між ними чоловіка, який ... став би перед лицем Моїм у проломі за цю землю..." (Єз. 22:30).

Сьогодні діти потребують людину-наставника з чутливим і ніжним серцем, яка могла б стати за них у проломі. Бути наставником сироти – це означає поставити себе на її місце, прийняти на себе її біль, переживання і занепокоєння. Це надає особливий, часом незримий вплив на життя дитини. І тоді долі сиріт змінюються, серця зцілюються, минають образи, падають паркани душі. Надія є!

м. Рівне,
вул. Дворецька 41
+38 096 626 17 20
www.AgapeUa.com

«Ми обов’язково
будемо найкращими!»

ДЕРЖАВНИЙ ІСТОРИКО-КУЛЬТУРНИЙ ЗАПОВІДНИК МІСТА ДУБНА ВІДЗНАЧАЄ СВОЄ 28-РІЧЧЯ



14 червня 1993 року постановою Кабінету Міністрів України №444 був створений Державний історико-культурний заповідник міста Дубна. Пройдено доволі тернистий, але водночас успішний шлях у справі збереження історичної спадщини Рівненщини, розвитку туризму, реалізації транскордонних проєктів. Колективу є чим пишатись. Однак директор установи Леонід Кічатий не перестає переконувати себе і своїх

колег: ми знаходимось лише на початку «епохи ренесансу Заповідника» і попереду нас чекають нові вершини, яких мусимо досягти. А ще Леонід Святославович не втомлюється повторювати: ми маємо бути найкращими!

Про те, як діє такий моральний стимул на працівників Заповідника, і які вершини вдалось підкорити дубенським музейникам вже у цьому році, читайте далі.

Дива і реальні події в одному із 7 чудес України

16 травня 2021 року. День Європи у Дубенському замку. Ми звикли до того, що важливі євроінтеграційні процеси відбуваються, як правило, у столиці України. Але цьогоріч локацією відзначення Дня Європи на міжнародному рівні керівництво Рівненської області обрало родове гніздо князів Острозьких – потужної династії, яка у свій час здобула шану та авторитет у Європі. Факт сам по собі промовистий. Адже ця фортеця за свої 529 років ніколи не була взята штурмом, і у наші дні залишається прикладом стійкості, демократичності, мужності, толерантності і високої культури. Серед гостей – представники іноземних посольств та консульств Латвії, Хорватії, Польщі, Чехії, народні депутати України. Відзначення європейського свята у стінах середньовічного замку засвідчує зміцнення підвалин європейської родини на рівні громад. Ми стаємо свідками справді історичної події: керівники територіальних громад Дубенського району підписують меморандум про співпрацю з гмінами Седлецького повіту Мазовецького воєводства Республіки Польща. Документ передбачає співробітництво у культурній та освітній сферах, а також запозичення досвіду управління та створення безпечного середовища у громаді.

Саме Заповідник став каталізатором комунікацій між територіальними громадами України та Польщі, провівши незадовго до Дня Європи «круглий стіл» на тему «Міжнародне партнерство громад України та Польщі», у якому взяли участь голови територіальних громад з різних регіонів України, представники громади Kotuń (Польща) і ЮНЕСКО. Ця зустріч стала визначальною у започаткуванні міжнародного співробітництва між Україною та Польщею на рівні громад.

У День Європи Заповідник підготував для поважних гостей та туристів приємний подарунок у вигляді постійно діючої виставки «Скарби наші духовні» у Надбрамному корпусі, де майже усі роботи виконані своїми ж майстрами-реставраторами. Висока духовна атмосфера в оновленій каплиці свя-



того пророка Іллі, задумливий силует ієромонаха Арсенія, який у своїй келії пише Дубенське Четвероєвангеліє, рідкісна експозиція старовинних ікон XVI- XIX століть, надгробна плита княгині Анни-Луїзи Ходкевич, внучки Василя-Константина Острозького – єдиний на території України надгробний пам'ятник князів Острозьких в імітованій поховальній капличці, масивний латунний п'ятисвічник 1575 року, експозиція церковних дзвонів, оздоблених рослинним орнаментом та ликами святих – усе це вдалось зробити власними силами за підтримки обласної влади впродовж кількох місяців.

Цьогоріч у квітні Заповідник презентував проєкт «Шлюб за добу». Театралізоване дійство відбувається у романтичній атмосфері нещодавно відновленої Тронної зали. Справжню середньовічну казку, в якій одружуються особи

княжого роду, для наречених створили самі ж працівники Заповідника, які дуже вдало вжились у свої ролі, а присутність на церемонії укладення шлюбу подружжя князів Острозьких додала неперевершеного колориту та шарму пілотному проєкту. Нині бажання відчувати атмосферу княжої доби, зробити пам'ятним на все життя день одруження, виявляють все більше молодят нашого регіону.



Європейські бали у Дубенському замку – це реальність

У 2022 році Дубенський замок відзначатиме своє 530-річчя. З цієї датою у колективу та його керівника пов'язано чимало творчих задумів. У планах, зокрема, проєкт, який дозволить традиційний щорічний пленер, організатором якого виступає польська сторона, перемістити у день народження замку з гміни Котунь у Заповідник, де до виставки долучаться українські художники. Задум цей цікавий ще й тим, що процес створення картин відбуватиметься в режимі онлайн-трансляції, а картини, які залишаться у Заповіднику, можна буде виставити на аукціон для благодійних цілей.

Під час свого першого візиту до Дубна у березні цього року новопризначений Генеральний Консул Республіки Польща у Луцьку Славомір Місяк обговорив з директором Заповідника Леонідом Кічатим тему створення на базі колишнього краєзнавчого музею українсько-польського культурного центру імені відомого польського просвітителя, історика, економіста Тадеуша Чацького. Невдовзі у Дубенському замку також буде створено музей Героя України, патріарха українських замків Бориса Возницького. «Цеглинку» у його побудову заклали під час культурно-мистецьких заходів з нагоди 95-річчя нашого славетного земляка.

До ювілею замку колектив поставив перед собою доволі амбітне завдання – виготовити факсимільне видання Дубенського Четвероєвангелія. Адже ця безцінна книга за бронювала Дубну почесне місце у переліку тих міст, де були створені найдавніші рукописні пам'ятки в історії не лише України, але й Східної Європи. Нині провідною темою усіх наукових нарад в установі є обговорення питання виготовлення і встановлення першого в Україні пам'ятника князю Костянтину Івановичу Острозькому.

Особливі надії дубенські музейники пов'язують із входженням Дубенського замку до президентської програми «Велика реставрація». Реставрація бальної та банкетної зал палацу князів Любомирських дасть можливість з честю та гідністю запрошувати колег і друзів з інших країн та регіонів на Дубенський бал. І це буде справді щось неповторне та феєричне! А мета, до якої йде колектив Державного історико-культурного заповідника міста Дубна протягом 28 років своєї діяльності, стане ще ближчою. Вона загальновідома – заслужити від держави статус Національного.

Юрій Шесталюк,

член Національної спілки журналістів України

"ЮРИДИЧНА ЖУРНАЛІСТИКА" – ШЛЯХ ДО УЛЮБЛЕНОЇ ПРОФЕСІЇ

У НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОМУ ІНСТИТУТІ ПРАВА НУВГП ЗАРАЗ ТРИВАЄ НАВЧАННЯ НА КУРСІ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ ЗА ПРОГРАМОЮ "ЮРИДИЧНА ЖУРНАЛІСТИКА"

Основним завданням курсу є надання нової та актуальної інформації, пов'язаної з роботою у сфері ЗМІ. Протягом навчання слухачі, під керівництвом досвідчених фахівців-менторів, мають змогу застосувати набуті знання та вміння на практиці. Написання статей, заміток, створення новинних репортажів, публікація власних робіт на різних медіа-платформах, таких як інтернет-портал "ОГО", charivne.info, RvNews, журнал "РІВНЯНИ" – ці та багато інших можливостей стають доступними слухачам курсу "Юридична журналістика".

Протягом року студенти вчаться обробляти фотографії у професійних редакторах, монтувати попередньо відзняті відеоматеріали та створювати новинні сюжети. Не можна не згадати про захопливі екскурсії на місцеві телеканали "Рівне 1" та "ITV", де слухачі мають змогу на власні очі простежити етапи створення інформаційного продукту та стати свідком закулісся телебачення. Сучасне обладнання на студії, newsroom, загальна атмосфера на майданчику – усе це надихає та мотивує. Окрім того, студенти побували на місцевій рівненській радіостанції "Радіо Трек" і спробували себе у ролі ведучого у прямому етері, отримавши безліч позитивних емоцій та незабутній досвід.

Цікавлять студентів і події, що відбуваються безпосередньо у центрі та за лаштунками Рівненського апеляційного суду, куди на практику радо запрошують працівники закладу. Слухачі ознайомлюються з тонкощами роботи та обов'язками прессекретаря суду та поліції, опрацьовують кримінальне право, з'ясовують значення термінів "авторське право" та "інтелектуальна власність" і вчаться застосовувати їх на практиці.

"Для мене, курс "Юридична журналістика" – новий етап життя, знайомство з чудовими людьми, пізнання чогось нового та пошуки себе. Кожне заняття дозволяє всебічно розвиватися та дізнаватися більше про різні професії і їх особливості", – ділиться Дарина Муріна, слухачка курсу.

"Курс "Юридична журналістика" – це нові можливості для



саморозвитку", – стверджує Назар Власюк.

"Юридична журналістика" допомогла мені знайти серед безлічі галузей напрямком, який мені подобається і який я хочу обрати у майбутньому", – розповідає Лілія Яковишина.

"Курс "Юридична журналістика" – це заряд енергії та руйнування комплексів і стереотипів. Не було жодного разу, коли я поверталася додому з пар без шаленого запалу і мотивації. Емоційні студенти, нові знайомства, захоплюючі пари та неординарні ментори – ось, що потрібно для повного щастя. Тому я обрала "Юридичну журналістику", – ділиться враженнями Сандра Лукомська.

Таким чином, курс неформальної освіти "Юридична журналістика" можна вважати квитком у захопливий світ медіа-права, яке не лише зацікавить усіх охочих опанувати нову галузь ЗМІ, а й неодмінно стане улюбленою справою життя.

Назар Власюк, слухач курсу неформальної освіти "Юридична журналістика"





МИСТЕЦЬКИЙ ЛІТЕРАТУРНИЙ КОНКУРС У РІВНОМУ



Наприкінці травня на зустрічі у форматі онлайн було підбито підсумки Міжнародного літературного конкурсу "Життя-Life".

Будь-які творчі конкурси є важливою та невід'ємною частиною життя сучасної молоді, адже дуже часто саме такі мистецькі заходи розкривають таланти обдарованих особистостей та сприяють розвитку їх здібностей. Навчально-науковий інститут права НУВГП дав початок саме такому Міжнародному літературному конкурсу "Життя-Life", за перемогу у якому боролись учасники не лише з України, а й з закордону. Конкурсанти з Рівного, Острога, Чернівців, Києва, Харкова, Слов'янська, а також з навчальних закладів у Словаччині та Польщі мали змогу брати участь у кількох номінаціях: "Проза", "Поезія відомих письменників" та "Авторська поезія". Мета конкурсу – розширити коло представників літературного дійства, зміцнити писемне слово, виявити нові яскраві таланти та, безперечно, обмінятися безцінним досвідом, тому кожен із членів журі зазначив важливість проведення таких дійств.

Учасники конкурсу були нагороджені у трьох номінаціях. Кожен

виступ був яскравим, емоційним та насправду унікальним, тож журі було досить нелегко визначитись та обрати найкращих виконавців. Вітаємо переможців у номінації "Поезія": перше місце виборола студентка Рівненського державного гуманітарного університету (м. Рівне, Україна) Бенедюк Тетяна Василівна; друге місце у літературному конкурсі здобув студент Університету Матея Бела (м. Банска-Бистриця, Словаччина) Онищук Роман Романович; а бронзовим призером став Румянцев Богдан Володимирович, студент Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича (м. Чернівці, Україна).

У наступній номінації "Авторська поезія" почесне перше місце здобув студент Національного університету водного господарства та природокористування (м. Рівне, Україна) Тимошук Микола Володимирович. Друге місце посіла Михалева Інна Олександрівна, студентка Фахового коледжу "Універсум" Київського університету ім. Бориса Грінченка (м. Київ, Україна). Третє місце члени журі віддали Кошкіній Марії Іллівні, яка навчається у Харківському національному університеті ім. Каразіна (м. Харків, Україна).

У номінації "Проза" гідно зарекомендували та представили свої роботи два учасники. Золото здобув Семьонов Ярослав Сергійович, який навчається у Харківському національному університеті мистецтв ім. І.П. Котляревського (м. Харків, Україна), а срібло отримала Мельник Тетяна Олексіївна, студентка Університету Казимира Великого в Бидгощі, Польща.

"Неймовірно талановиті та творчі студенти-учасники" – такими словами завершив церемонію нагородження переможців директор Навчально-наукового інституту права Цимбалюк Валерій Іванович.

Вітаємо усіх переможців та учасників Міжнародного літературного конкурсу "Життя-Life". Усі конкурсанти були нагороджені дипломами, а трійка кращих у кожній номінації – грошовими призами.

"Слово – зброя. Як усяку зброю, його треба чистити та доглядати" – стверджував Максим Рильський. Отже, любімо нашу мову, дбаймо про її чистоту та шануймо Слово, яке з давніх-давен єднає український народ.

*Юлія Бондарук,
студентка курсу "Юридична
журналістика" НУВГП*

ТАТОВЕ тепло

"Татове тепло" – це спільний проєкт громадської організації ЛІТЕКО, фотографині Анни-Марії Далі та фотостудії Point Studio, метою якого є формування морально-духовних цінностей у дітей та молоді, виховання почуття любові, поваги, милосердя та чуйності, утвердження в свідомості і почуттях образу батька як найдорожчої людини у житті кожного, популяризація сім'ї та родини.

Батько. Захисник, учитель, порадник, голова сім'ї. Він навчає нас жити за законами любові і правди, не дає нам спитнутися на життєвих дорогах, пробуджує совість та береже від ганьби. Його роль в сім'ї неоціненна, адже, тримаючись за сильну батьківську руку, дитина робить свої перші кроки в житті. Опираючись на плече, дорослою йде в широкий світ. Як дерево без догляду садівника росте диким чагарником, так і молода людина без батьківських настанов, без міцної батьківської руки росте обділеною.

Бути хорошим батьком – найбільш відповідальна робота у житті кожного чоловіка. Стати прикладом для сина і мудрим наставником для дочки, навчити, розповісти, захистити, пояснити – і робити все неодмінно з любов'ю і терпінням – може лише він.

Тату, татусю, таточку... Він мудрий і сміливий, інколи вимогливий і суворий, з сильним та врівноваженим характером. А скільки ласки і тепла іскриться у його посмішці! Проте чи завжди ми знаходимо час, щоб сказати татусеві, як його любимо, як він нам потрібен? Тож говоримо слова подяки та любові частіше, обіймаймо та даруємо тепло одне одному!

Ми часто чуємо й говоримо безліч прекрасних слів про материнську любов. Це й не дивно, адже мама – перша і найважливіша людина в житті кожної дитини. Важливо пам'ятати й про любов батька, як про другу половину гарячого серця. Усі ми знаємо, що ніхто не замінить матір, але й батька дитині ніхто замінити не зможе. Він турботливий, щирий, люблячий, веселий; інколи може дозволити зробити те, про що у мами навіть просити лясно, з ним завжди почуватися у безпеці. Окрім того, тато – невтомний робітник, що дбає про добробут та благополуччя своєї сім'ї.

Хочу звернутися до усіх татусів. Знайте: Ваша любов потрібна Вашим дітям. Її прояв як доказ також необхідний. Син неодмінно потребує підтримки, мудрої поради, життєвих настанов, донька ж – любові, тепла, ласки, ніжності та захисту. Ви, любі татусі, можете стати гідним чоловічим прикладом для своїх дітей, тож будьте поруч з ними кожен мить життя, наповнюючи його яскравими барвами та незабутніми емоціями.

Голова ГО ЛІТЕКО Людмила Стасюк



Anna Maria Dali
PHOTOGRAPHER



тато **ГОНЧАРОВ Олексій**
доньки **Марія**
та **Олександра**

*Матове тепло - це можливість бути
самостійним та водночас підтримка у вчому:
чи то математика о 12-ій годині ночі, робочовля
або ж приготування смачних страв.*



тато **БЕНЕДЮК Василь**
донька **Тетяна**

*Матове тепло - це міцні обійми, любов, підтримка
та теплі слова, які завжди додають впевненості.*



тато **ГАЮН Тарас**
син **Симон**, донька **Анна-Марія**

*Наш тато - найцінніший і найкращий! Безмежно
любимо проводити з ним час. Його любов та турбота
і є тим теплом, яке ми відчуємо щодня!*



тато **ГЛАВІНСЬКИЙ Сергій**
донька **Еліна**

*Матове тепло - це найвищий
прояв чоловічої любові.*



тато **МАРЧУК Сергій**
син **Ілля**

*Татове тепло - це сильні руки,
що завжди захистять від усього поганого,
це тепло і посмішка в очах, підтримка і любов.*



тато **КОНДРАТЮК Ігор**
донька **Юлія**

*Татове тепло - це турбота, підтримка, захист;
дивовижне відчуття, яке супроводжує тебе від
народження і протягом всього життя.*



тато **СТАСЮК Олександр**
донька **Вероніка**, син **Максим**

*Татове тепло - це ніжна любов, час, проведений
разом, від сміху до сліз і навпаки, спільні справи та
допомога один одному у вирішенні проблем.
І найголовніше - підтримка завжди і всюди.*



тато **КОТЕЛЯ Василь**
доньки **Єлизавета, Йоанна, Агнеса,
Вікторія, Фелікса, Ізабель, Марія**
сини **Володимир, Григорій,
Франциск, Петро, Альберт, Йоан**

*Татове тепло для мене - це турбота, любов і
переживання. Хоч мій тато не хоче показувати свої
справжні почуття, я все одно багчу його любов, доброти
і хвилювання. Спочатку тато може сказати "ні", але
потім все-таки погодиться, бо він мене любить.*



тато **КОЗЛЮК Олександр**
син **Артем**

Татове тепло – це найсильніше та найсвітліше почуття з усіх, що існують. Це турбота та хвилювання, розуміння з пів слова, безмежне терпіння та почуття безпеки та захищеності.



тато **Мельник Сергій**
син **Максим**

Татове тепло – це коли твій тато тебе підтримує, любить, допомагає у скрутну хвилину.



тато **МАНЗЮК Іван**
донька **Валерія**

Татове тепло – це коли мене тато обіймає, мені стає тепло, і він дуже сильно мене любить.



тато **ПАСТУШЕНКО Любомир**
сини **Орест і Остап**

Татове тепло виявляється в турботі, ласці, підтримці та любові.



тато **ФЕРИК Рустам**
сини **Давид, Тимур і Адріан**

Татове тепло – це відсуття захищеності, підтримки і розуміння, море позитивних емоцій та драйву щодня. Ми безмежно любимо нашого татуся!



тато **СИДОР Дмитро**
діти **Андрій**
та **Надія**

Татове тепло – це сильні долоні та надійна підтримка і захист, теплий погляд і веселі жарти.



тато **КУХАРЧУК Анатолій**
син **Тарас**, донька **Галинка**

Татове тепло – це небагатослівна, проте така важлива підтримка, надійне плече і впевненість у прийдешньому дні. Це прихована батьківська сльоза за наші успіхи та досягнення, стиснуті вуста у хвилинному гніві, щира посмішка після тривалого розставання.



тато **ПОЛЕВІК Юрій**
донька **Ольга**, син **Андрій**

Татове тепло – це ніжний погляд безмежно добрих очей, іскриста посмішка та дотепні жарти, золоті руки, які, здається, уміють все, сильне плече та дружні обійми, коли так цього потребуєш.

- акваріуми та обладнання • риби • живі та штучні рослини
- препарати та тести для води • лікувальні та профілактичні засоби • сухий та морожений корм

вул. Вігінська, 41,
тел. (098) 078-26-25,
aqua-rivne.yolasite.com,
Dgmanys2@gmail.com,
(096) 508-03-57

Зоомагазин Аква



Все для

котів

собак

птих

гризунів

та риб

вул. Коновальця, 1Б,
тел. (097) 701-22-01;
вул. Вербова, 41А
(р-н Ювілейний),
тел. (097) 283-25-22;
вул. Київська, 67, ТЦ "Арена"
(р-н автовокзалу),
тел. (068) 850-66-65,
(096) 508-03-57

зоомагазин Мурчик



- корми профілактичні
- ласощі та вітаміни
- засоби гігієни • косметичні засоби
- іграшки та аксесуари



Супер «**NULLTARIF**» пропозиція

Понад 100 сучасних моделей оправ - безкоштовно*

Три роки гарантії на окуляри

Окуляри на замовлення

від **399⁰⁰** грн.

Рівне, вул. Замкова, 13, тел.: (099) 06-03-600

Гаряча лінія: 0-800-60-90-60 (безкоштовно)

www.optika-fielmann.ua

*за 4.00 грн. в чеку при замовленні окулярів



fielmann



Pita Rivne

ізраїльська вулична їжа

Де нас знайти:



@pitarivne

майданчик перед ТРЦ "Zlata Plaza"