



✦ РІВНЕНСЬКИЙ ЖУРНАЛ УСПІШНИХ ЛЮДЕЙ

для рієчан

РІВНЯНИ

**КОЖЕН МОЖЕ
ЗАБЕЗПЕЧИТИ
ПЕРЕМОГУ УКРАЇНИ
ЧЕСНОЮ ПРАЦЕЮ!**

Олександр Олександрович



ЗАКЛАД, ДЕ МОЖНА
**ЗУПИНИТИ
МОМЕНТ**
та ПОСМАКУВАТИ ЖИТТЯ
Ресторан Adaline



В теперішніх реаліях треба насолоджуватися кожним моментом та смакувати своє життя на повну, нічого не відкладаючи на потім. Тому в ресторані Adaline завжди раді бачити вас на дружню зустріч чи бізнес-ланч, романтичне побачення чи ділову зустріч, банкет чи весілля. Смачна кухня, затишний інтер'єр та гостинний персонал - це точно про Adaline!

Дякуємо ЗСУ за новий день та можливість працювати для Вас!

м. Рівне, вул. Проспект Миру, 19, тел. +38 097 098 28 88

*З Україною в серці,
з любов'ю до клієнтів.*

САЛОН КВІТІВ FLOWERS


*це наш сімейний бізнес,
в який ми вкладаємо душу.
Ми цінуємо ваш вибір та
любов до квітів і віддячуємо
виключно гуртовими цінами
на великий асортимент
вазонів.*

*З кожної проданої квітки
ми відраховуємо відсоток -
це спільний, наш з вами
вклад на підтримку
Збройних сил України!*

З вірою в перемогу!



вул. Карнаухова, 4
+38 096 500 89 83

 @Салон квітів

 flowers_rivne



КОЖЕН МОЖЕ
ЗАБЕЗПЕЧИТИ
ПЕРЕМОГУ УКРАЇНИ
ЧЕСНОЮ ПРАЦЕЮ! 

*Олександр
Алексійчук*



Це інтерв'ю було заплановано задовго до початку повномасштабної війни і мало на меті поцікавитись у народного депутата про його діяльність та його корисність для жителів 154-го округу. Натомість війна змінила пріоритети і сьогодні ми говоримо про волонтерство. Після повномасштабного нападу Росії, життя кожного українця змінилося. Не виняток і народні депутати, які в очах великої кількості українців були жителями політичного Олімпу. Але, як виявилось, справжні народні обранці завжди є частиною народу й завжди захищають інтереси України та українців.

Про нові політичні реалії, про те, як нардепи стали волонтерами, що слід зробити, аби перемогти у війні, розповів народний депутат України 9 скликання від партії «Слуга Народу» Олександр АЛІКСІЙЧУК.

З НАРОДНИХ ДЕПУТАТИВ – У ВОЛОНТЕРИ

– ПАНЕ ОЛЕКСАНДРЕ, ЯК ЗМІНИЛАСЯ ВАША ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК НАРОДНОГО ДЕПУТАТА ПІСЛЯ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ РОСІЇ В УКРАЇНУ?

– Зараз я і мої колеги стали більше волонтерами, ніж законотворцями, або депутатами-мажоритарниками, які намагаються зробити більше для свого виборчого округу: покращення інфраструктури деяких об'єктів, покращення доріг, реконструкції шкіл, дитячих садочків та лікарень. Було багато планів на цей рік, але після повномасштабного вторгнення довелося щось змінити пріоритети.

– А ЩО ВАМ УЖЕ ВДАЛОСЯ ЗРОБИТИ ЯК ВОЛОНТЕРУ?

– Фактично з перших днів війни ми об'єдналися з деякими колегами та місцевим бізнесом і відновили роботу благодійної організації «Всеукраїнський фонд допомоги родинам українських героїв «ДРУГ», яка розпочала свою діяльність ще у 2015 році. Тоді ми зібралися разом, аби допомагати людям, які втратили близьких на Майдані та через російсько-українську війну, яка почалася у 2014 році на сході України. Після уже повномасштабного вторгнення Росії в Україну, ми налагодили співпрацю з представниками великого бізнесу міста Рівного. Завдяки цій взаємодії бюджет фонду склав близько 15 мільйонів гривень. За ці кошти придбали більше двох тисяч бронезилетів, каски, берці та понад 20 автомобілів для Захисників і Захисниць України. А ще забезпечили бійців безпілотниками, які допоможуть ефективніше боронити нашу країну.



Крім того, вдалося створити волонтерський логістичний склад, куди практично щодня впродовж перших двох місяців повномасштабної війни приїжджала гуманітарна допомога з-за кордону (це стало можливо завдяки бізнесовим та дипломатичним контактам учасників фонду. До цього, хочу зазначити, активно долучилися Соломія БОБРОВСЬКА, Олександр САЛІЙЧУК, які активно працювали разом зі мною по дипломатичній лінії). На складі допомога готувалася до відправки в інші міста, які цього потребували. Різними шляхами вдалося доставити дві вантажівки у Херсон у перші дні окупації міста, а ще у Миколаїв, Харків та Харківщину, Донецьку область. Це був основний напрямок волонтерської роботи у перші тижні війни. Наразі фонд працює коштом власних заощаджень засновників та небайдужих бізнесменів. До прикладу, нещодавно, ми разом з керівником фонду Віталієм Федоришиним повернулися з розташування наших військових в північних районах області, куди доставили військове взуття, бронезилети, розгрузки, військову форму іноземного виробництва. Армія зараз доволі велика, військова форма потрібна завжди, тому допомагаємо й щодо цього.

– ПАНЕ ОЛЕКСАНДРЕ, А ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ ЗВЕРТАЛИСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ?

– Безсумнівно. У власній приймальні я організував центр допомоги ВПО, мої помічники (команда Дубенського району,



зокрема), за підтримки Дубенської міської ради працювали з ними. Вдалося забезпечити й надання психологічної допомоги, адже були дітки, які лякалися звуку сирени. Тому наша команда домовилася, аби місцеві психологи працювали з ними. Допомоги потребували і мами з дітьми, яким ми змогли одягом, дитячим харчуванням, засобами гігієни. Зараз центр допомоги працює, але менш активно, як у перші місяці, коли люди ще не знали достеменно, до кого можна звернутися. Дуже багато людей скористалися нашою допомогою.

УКРАЇНА МАЄ ВЕЛИКУ ПІДТРИМКУ ВІД НАШИХ СУСІДІВ

- ВИ ЗГАДАЛИ ПРО СВОЮ ДИПЛОМАТИЧНУ ДІЯЛЬНІСТЬ. ЗНАЮ, ЩО У ВАС БУЛИ ДИПЛОМАТИЧНІ ПОЇЗДКИ У ЛИТВУ...

– Так, за цей час було два дипломатичні відрядження у цю країну, це були зустрічі з колегами з економічного комітету. Сейму Литви. І, оскільки я також входжу до групи дружби, яка складається із депутатів Верховної Ради та депутатів Сейму, то також виїжджав на робочу зустріч із головою цієї групи. Вдалося обговорити чимало гуманітарних питань. Якраз у той період відбувався саміт НАТО, тож спільно із своєю колегою Соломією БОБРОВСЬКОЮ мав зустріч із головою комітету безпеки шведського Парламенту. Ми говорили про HIMARS, які на той час здавалися нам недосяжними. Просили про підтримку у комунікації із країнами НАТО. Більше того, уже в Україні відбулося засідання двох комітетів з економічних питань депутатів українського Парламенту та литовського Сейму. І нещодавно я працював на конференції Rebuild Ukraine (Відновлення України), де я мав честь виступати та представляти нашу країну. Мав діалог із Міністром економіки та Прем'єр-міністром Литовської Республіки, з представниками бізнесу. Ці люди мають власне бачення щодо майбутньої допомоги у відбудові України, у допомозі нашим тимчасовим переселенцям (у всіх закордонних поїздках я неодмінно наголошую, що ці люди тимчасово виїхали за межі України й ми будемо робити усе, аби їм хотілося повернутися, було куди повертатися й вони мали роботу в Україні). А також я активно співпрацював з українським послом у Литві Петром БЕШТОЮ. Ми співпрацюємо щодо вирішення ліцензування українських шкіл в цій країні, аби діти



могли там навчатися рідною мовою. Робимо усе від нас залежне, аби вже 1 вересня цього року відкрилося три українські школи у Каунасі, Вільнюсі, де найбільше зосереджено наших тимчасових переселенців.

- ЯК СВІТ НАЛАШТОВАНИЙ ЩОДО УКРАЇНИ? НЕ ВТОМИЛИСЯ НАМ ДОПОМАГАТИ?

– Однозначно сказати не можна, у різних країнах різне ставлення. Якщо говорити про загальний порядок денний у політиці, то Україна залишається на першому місці. Наші вороги намагаються це змінити, переорієнтувати, але для того, щоб зміцнити наші позиції у світі, працюють усі: насамперед Президент України Володимир ЗЕЛЕНСЬКИЙ, дипломати, Уряд України, українська діаспора, емігранти та тимчасові переселенці. І наші зусилля не дають забути про агресію Росії проти України. І найважливіше, що наші найближчі сусіди – Балтійські країни, а також Польща та Словаччина – розуміють загрозу власній безпеці з боку Росії. Й ці країни не дають іншим в Європейському Союзі забувати про те, що зараз відбувається в Україні. Кожен докладає власні зусилля: волонтерить, займається дипломатією, але насамперед ми – українці, які хочуть миру та добробуту власній країні! Усі у світі розуміють, що ми ні на кого не нападали, але не збираємося поступатися і хочемо мати право вільного вибору, прагнемо жити у Європі у всеохоплюючому значенні цього поняття, слідувати європейським цінностям (адже Європа – це, перш за все, цінності): мати свободу слова та думку, демократичний устрій та чіткі норми в усіх сферах життя.

- ВИ ВІДЧУВАЛИ ПРОТИДІЮ РОСІЇ У СВОЇЙ ДІЯЛЬНОСТІ?

– Ні. Або її не було, або я її не відчував. У мене було інтерв'ю на литовському радіо, яке веде мовлення російською мовою. Я остерігався, чи варто на це погоджуватися, адже я припускав, що редакційна політика радіостанції є не дружелюбною до нашої країни. Але варто враховувати, якщо ти хочеш донести свою позицію, треба говорити з усіма. В ході розмови я зрозумів, що це точно проукраїнське радіо.

- У ЛИТВІ НАВІТЬ РОСІЙСЬКОМОВНЕ РАДІО Є ПРО-УКРАЇНСЬКИМ?

– Так. Коли у липні вперше за увесь час від початку повномасштабного вторгнення перетнув кордон й приїхав до Вільнюса, то від розчулення на очі наvertsалися сльози! Таку велику кількість українських прапорів, які були там, я не бачив ніде в інших країнах. Ні до війни з Росією, ні під час. Наш стяг є на усіх державних установах, а також на балконах приватних помешкань, на готелях, на музеях. У Литві складається враження, що ти й не полишав України, стільки нашої національної символіки навколо!





24 ЛЮТОГО Я БУВ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ

- У ПУБЛІЧНОМУ ПОЛІ АКТИВНО ШИРИЛАСЯ ІНША ІНФОРМАЦІЯ, БУЦІМ ВИ ВИЇХАЛИ З УКРАЇНИ ПЕРЕД ВТОРГНЕННЯМ РОСІЇ. ЯК ВИ ЦЕ ПРОКОМЕНТУЄТЕ?

- Я перед тим виїжджав у сімейних справах. Ця поїздка узгоджувалася ще за місяць до 24 лютого. Як народний депутат я зобов'язаний узгоджувати свої поїздки. Заявку розглядає комітет закордонних справ, комітет, де я працюю, апарат Верховної Ради готує документ на підпис Голові Верховної Ради, який перевіряє чи не може ця поїздка перешкоджати моїм обов'язкам як народного депутата. І тільки тоді надається дозвіл. І усе було б добре, але у мене на пів доби затримали рейс і тому я потрапив у список Української правди щодо депутатів, які 14 лютого були за межами України.

Я за десять днів до вторгнення уже повернувся в Україну. В нас була зустріч з Президентом України 14 лютого о 16.00.

- ТЕЖ АКТИВНО ПОШИРЮВАЛАСЯ ІНФОРМАЦІЯ, ЩО МОЖНОВЛАДЦІ ЗНАЛИ ПРО ДАТУ ВТОРГНЕННЯ, АЛЕ НЕ ПОВІДОМЛЯЛИ ГРОМАДСЬКОСТІ, ЩОБ НЕ СПРОВОКУВАТИ МАСОВУ ПАНІКУ. ЦЕ ПРАВДА?

- Ні. Ми не знали, коли саме це станеться. 23 лютого лише володіли інформацією про велику ймовірність початку повномасштабної війни Росії проти України. Були повідомлення від країн-партнерів, що загроза є. Але конкретної дати ніхто не знав.

ЗАРАЗ УСІ ПОБАЧИЛИ СПРАВЖНЄ ОБЛИЧЧЯ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ

- ГОВОРЯЧИ ПРО ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ ВОЛОДИМИРА ЗЕЛЕНСЬКОГО. ВІН ЯКОСЬ ЗМІНИВСЯ ВІД 24 ЛЮТОГО?

- Він став... Напевно швидшим у прийнятті рішень. Розумієте, образ нерішучого політика і жартівника Володимира ЗЕЛЕНСЬКОМУ нав'язали ті, хто хотів його дискредитувати. Ще до того, як вирішив іти на вибори, я знав, що Володимир ЗЕЛЕНСЬКИЙ – рішуча людина, яка здатна ухвалювати раціональні рішення, має візію того, як повинна змінитися Україна за час його каденції. А на нього вішали ярлики від «малороса» до «боягуза», адже такі хибні стереотипи були вигідні частині політикуму. Я думаю, що вранці 24 лютого в більшості українців спала пелена з очей і всі побачили справжнє обличчя Президента України. Вони побачили, що Україна має справжнього лідера, який саме в цей історичний період повинен

керувати нашою країною. Вважаю, нам пощастило, що в цей період саме Володимир ЗЕЛЕНСЬКИЙ є Президентом України.

- УСІ НИНІ БАЧАТЬ ТОГО ЗЕЛЕНСЬКОГО, ЯКИМ ВІН БУВ УСІ ЦІ РОКИ?

- Знаєте, як кажуть: клоуни стали героями, а герої стали клоунами. То, може, так було завжди?

- СКАЖІТЬ, А ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ЖОРСТКИЙ У СПІЛКУВАННІ?

- Справедливий. Готовий почути думку кожного, але це повинна бути обґрунтована позиція. Якщо це достатньо аргументована точка зору, доказова, то готовий стати на твою сторону. Але, якщо повідомляють Президенту про якісь абстрактні, часом і надумані проблеми, то він дасть доручення розібратися у цій ситуації й усе з'ясує, це правда. І, якщо не правда, то треба бути готовим, що тебе більше не почують...

СКІЛЬКИ ЗАРОБЛЯЄ ДЕПУТАТ

- В ПРОДОВЖЕННЯ ПОЛІТИЧНОЇ ТЕМИ. НАЙГОСТРИШОЮ ТЕМОЮ ЛИПНЯ СТАЛО ТЕ, ЩО ДЕПУТАТИ НІБИ ПІДНЯЛИ СОБИ ЗАРПЛАТНЮ У ВОЄННИЙ ЧАС...

- Ні, це не так. Поясню усе детальніше. Від початку повномасштабної війни заморозили усі виплати для народних депутатів. Хоча у бюджеті 2022 року, який прийняли наприкінці 2021 року, передбачає зарплати депутатам і, крім того, передбачає виплати на поточні витрати. З початку вторгнення, ми не отримували повноцінну зарплатню, суму майже вдвічі урізали. А в липні ми фактично відновили отримання зарплатні згідно із постановою, яка була прийнята ще аж у 2017 році. Грошей ні від кого не забирали, вони просто перенаправилися з поточних витрат на зарплатню. Це не донорські гроші, не кошти тих, хто отримує кошти з бюджету. Ми повернули зарплатню за липень у тому обсязі, який був завжди. Саме таку зарплатню отримували народні депутати впродовж усіх років Незалежності України. Це 35 тисяч гривень.

УКРАЇНУ НЕ ЗАЛИШАТЬ САМУ

- ЯК ВИ ВВАЖАЄТЕ, ЯК ШВИДКО УКРАЇНА ЗМОЖЕ ОГОВТАТИСЯ ПІСЛЯ НАПАДУ РОСІЇ?

- Я думаю, що нам знадобиться десять років для відновлення до рівня довоєнного періоду. Але нас не залишать наодинці із нашими проблемами, нам допоможуть у відбудові. У нас будуть інвестиції, гранти, фонди. Україна матиме усіляку підтримку, у тому числі й у сфері безпеки. Ми будемо у фарватері нової безпекової політики у світі.

- ПАНЕ ОЛЕКСАНДРЕ, ЧЕРЕЗ ВАРВАРСЬКІ ДІЇ РОСІЇ ЩОДО УКРАЇНСЬКОГО ЗБІЖЖЯ, АГРАРНОГО КОМПЛЕКСУ, УКРАЇНЦІВ ЗНОВУ ЖАХАЮТЬ НОВИМ ГОЛОДОМ. ЯК НА ВАШУ ДУМКУ, ЯК ЛЮДИНИ, ЯКА МАЄ ВЕЛИКИЙ ДОСВІД ЕКОНОМІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ, ВІН МОЖЕ БУТИ?

- Ви маєте на увазі продовольчу кризу? Можу з упевненістю заявити: Україні продовольча криза не загрожує у будь-якому разі. Можливо, дехто не зможе насолодитися якимись іноземними делікатесами, але без їжі українці точно не залишаться і зможуть себе прогодувати!

- НА ВАШУ ДУМКУ, ЩО ПОВИНЕН ЗРОБИТИ КОЖЕН ДЛЯ ПЕРЕМОГИ УКРАЇНИ У ЦЬЙ ВІЙНІ?

- В тилу кожен має чесно і якісно виконувати свою роботу. Адже не всі можуть взяти до рук зброю. Потрібні люди у тилу, які будуть продовжувати діяльність, аби жила країна та працювала економіка. І у тому числі ми могли забезпечити оборону України. Реагувати на виклики сьогодення. Кожен може забезпечити Перемогу України чесною працею!

66 МАР'ЯН ГОДА: БІЗНЕС В РІВНОМУ ПІД ЧАС ВІЙНИ ПРАЦЮЄ ПОВНОЦІННО”

Про те, як функціонує економіка міста від початку повномасштабної війни росії проти України, про виклики та успіхи говоримо з депутатом Рівненської міської ради, директором ТзОВ "Рівне ЛТД" Мар'яном ГОДОЮ. Констатація фактів та обережні прогнози на майбутнє – від депутата та бізнесмена з досвідом.

- МАР'ЯНЕ АДАМОВИЧУ, ТРИВАЄ МАЙЖЕ ШОСТИЙ МІСЯЦЬ ВІЙНИ. І ЧИМ ДАЛІ, ТИМ БІЛЬШЕ СТАЄ ЗРОЗУМІЛО, ЩО БЕЗ ПРАЦЮЮЧОЇ, ЕФЕКТИВНОЇ ЕКОНОМІКИ ПЕРЕМОГА У ВІЙНІ НЕМОЖЛИВА. БЕЗСУМНІВНО, ЖИТТЯ БАГАТЬОХ ЛЮДЕЙ ЗАРАЗ ЗНАЧНО УСКЛАДНИЛОСЯ. РОЗКАЖІТЬ ПРО ТЕ, В ЯКОМУ СТАНІ ПЕРЕБУВАЄ БІЗНЕС, ЯКИЙ ПРАЦЮЄ В РІВНОМУ? НЕ СЕКРЕТ, ЩО МАЛІ ТА СЕРЕДНІ ПІДПРИЄМСТВА ЗАВЖДИ БУДУТЬ ОСНОВОЮ ЕКОНОМІКИ, ТИМ ПАЧЕ У ВОЄННИЙ ЧАС. ЧИ ВЗАГАЛІ МОЖЛИВО В ТЕПЕРІШНІЙ СИТУАЦІЇ ДАВАТИ ОЦІНКИ ТАКОГО РОДУ?

– Я вважаю, що бізнес в області працює повноцінно. Підприємства, які не були пов'язані на експорті з "расією", працюють, як то кажуть "на повні груди". Звичайно рівень інфляції дав про себе знати та відбився на роботі підприємств, споживачів стало менше. Та з боку держави є певні преференції. Наприклад, не проводяться перевірки податкової та інших контролюючих органів.

Бізнес у цей важкий для країни час став більш свідомим, сплачує податки та збори. Ми всі розуміємо, що кошти нам сьогодні потрібні для захисту нашої держави.

Хочеться додати й те, що на початку війни були прийняті деякі непродумані рішення щодо підприємств нашої сфери, й вони практично залишилися без діяльності. Скажу відверто: заборона роботи закладів громадського харчування і заборона продавати пиво протягом трьох тижнів не додавала настрою. Це рішення було дещо необдуманим. Адже наша галузь тісно пов'язана приблизно з дванадцятьма суміжними: з одного боку – це постачальники сировини, матеріалів, комплектуючих, з іншого боку – це логістика, торгівля, дистрибуція й так далі.



Аналогічна ситуація й в інших галузях.

Якщо говорити про нашу галузь, то, мабуть, це виглядатиме трохи цинічно. Адже такі великі заводи, як чернігівський, харківська "Рогань", миколаївський "Янтарь" в силу відомих причин припинили свою роботу, й, по всій імовірності, не будуть працювати до кінця цього року, а ми зайняли їх нішу.

Сьогодні є спад виробництва, оскільки більшість наших українців зараз або захищають Україну на війні, або перебувають за кордоном. Ну і змушений додати той факт, що ціна на пиво теж зросла. Та все ж таки підсумую: у Рівному все працює!

- РЕЛОКАЦІЯ БІЗНЕСУ: СКІЛЬКИ ПІДПРИЄМСТВ ПРАЦЮЮТЬ НА БЛАГО МІСТА ТА ОБЛАСТІ?

– Так, багато підприємств переїхали на Рівненщину. Але, потрібно розуміти, що не кожне підприємство може переїхати, скажімо – пивзавод. Це зробити просто неможливо! А от дрібні, невеликі підприємства приїхали і вже працюють.

- БАГАТО РІВНЯН НАРІКАЮТЬ НА СТАН ДОРІГ В ОБЛАСТІ. ВІДОМО, ЩО ВСІ МІСТА ЗАРАЗ ПЕРЕБУВАЮТЬ У РІВНИХ УМОВАХ, А ОТ ДОРОГИ В РІВНЕНСЬКІЙ ОБЛАСТІ ТАК І ЛИШАЮТЬСЯ ЖАХЛИВИМИ. ЧОМУ?



- У цьому році в міському бюджеті немає капітальних видатків, з яких проводяться капітальні ремонти доріг. Поточний ремонт, звичайно, проводиться. Дороги обласного значення будуються за рахунок державного бюджету, тож зрозуміло, що цього року коштів - не буде.

- АКТУАЛЬНІСТЬ СЬОГОДЕННЯ - БОМБОСХОВИЩА. НАСКІЛЬКИ МІСТО Є ГОТОВИМ? ОСОБЛИВО ЦІКАВЛЯТЬ ЗАКЛАДИ ОСВІТИ ТА САДОЧКИ. НА ВАШУ ДУМКУ, ЧИ РЕАЛЬНО ТО ВСЕ ЗРОБИТИ НА ВИЩОМУ РІВНІ В ТАКІ КОРОТКІ ТЕРМІНИ?

- По області зараз щільно займаються ремонтом підвалів, бомбосховищ і пристосовують їх під реальне укриття. Як відомо рівнянам, не всі школи мають відповідні сховища. Влада міста намагається знайти укриття, створити відповідні умови, де можна буде заховати дітей під час навчання, коли пролунає сирена. Робота ведеться, як у місті, так і в області. Зараз на рівні військової адміністрації здійснюється ревізія та контроль укриттів, які готують до 1 вересня.

- ЩОБ НЕ СТРЕСУВАТИ Й НАВІЮВАТИ ПАНІКУ ЩОДО КУРСУ ВАЛЮТ, ОБМІННИКАМ ЗАБОРОНИЛИ ПОКАЗУВАТИ КУРС ДОЛАРА. ЯК ВПЛИВАЄ ЗБІЛЬШЕННЯ КУРСУ, ВАША ДУМКА З ПРОВОДУ ЦЬОГО?

- Щодо курсу валюти. Це великий "сюрприз" з боку Національного банку у вигляді збільшення курсу з 29 гривень до 36 гривень за 1 американський долар. Звичайно, це негативно відбилосся на економіці, адже ми є ім-

портно-орієнтована країна і практично всі постачання сировини, різних матеріалів, запчастин та комплектуючих йде із закордону. Ну і зрозуміло, що збільшення ставки Нацбанку потягнуло за собою готівковий та комерційний курс. Зараз він орієнтовно 40 гривень за 1 американський долар. Треба розуміти, що ми отримали черговий виток інфляції. Слід згадати те, що бюджет у нас на сьогодні не наповнюється у відповідному обсязі, а ті виплати, які треба робити з бюджету, наприклад, зарплата та пенсія щомісяця - населення отримує.

- МУНІЦИПАЛЬНА ПОЛІЦІЯ В РІВНОМУ: ЧИ ПОТРІБЕН ЦЕЙ ОРГАН? АДЖЕ ВІН ВИКОНУЄ ПЕВНІ ФУНКЦІЇ ПОЛІЦІЇ.

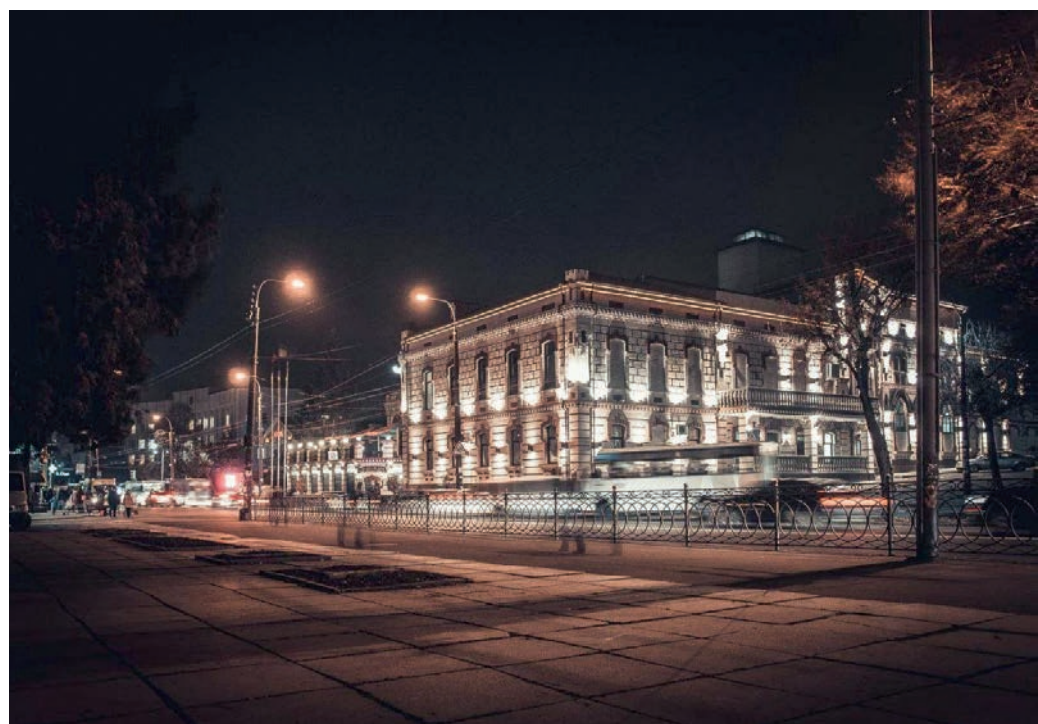
- Я не можу говорити про те, потрібен такий орган чи ні. Та на сьогодні в нього немає жодних повноважень. Поясню, для того, щоб затримати порушника чи виписати штраф, вони повинні залучати силові структури, наприклад, поліцію. Іншими словами тісно співпрацювати один з одним.

- НЕ МОЖУ НЕ ЗАПИТАТИ, А ЯКІ ПЛАНИ У ВАС, МАР'ЯНЕ АДАМОВИЧУ, ЯК ВЛАСНИКА ПИВЗАВОДУ І БІЗНЕСМЕНА?

- Зараз добудовуємо ще одну лінію готелю. Плануємо розширити європейську площу, що є в улюбленому кварталі усіх місцевих мешканців. Хочу зробити реконструкцію будинку, в якому влаштую музей пивоварства. Поставив собі ціль до свята Покрови завершити це все, збільшити площу й по можливості влаштувати традиційний фестиваль попри те, що триває війна. На підприємстві ведеться теж певна реконструкція. Бо якщо ти стоїш на місці, ти не розвиваєшся! Спробуємо встановити сонячні панелі, бо ж розуміємо, що вартість енергії в перспективі буде зростати в рази.

- НА ЗАВЕРШЕННЯ НАШОГО ІНТЕРВ'Ю КІЛЬКА СЛІВ ДЛЯ РІВНЯН ТА ТИМЧАСОВО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ, ЯКІ ЗАРАЗ ПРОЖИВАЮТЬ У НАШОМУ ЧУДОВОМУ МІСТІ РІВНЕ.

- Бажаю впевненості в собі та віри в Перемогу! Зберігати спокій та продовжувати жити! Кохати й народжувати, адже Все Буде Україна!





Я – жінка, і в цьому моя суперсила!

У багатовіковій та багатостраждальній історії України жінки завжди посідали провідне місце. Чи то прямо, чи то опосередковано, але діяльність українських жінок була і буде спрямована на збереження української духовності та культури, відстоювання свободи й незалежності, затвердження української ідентичності. Історія змінюється, але сьогодні успішні жінки, як ніколи, сміливо та щиро пишуть її сторінки.

Тож хто така успішна жінка? У чому її успіх? У чому значення цього успіху для незалежної України?

Жінка споконвіку вважалася берегинєю домашнього вогнища та сімейного затишку, суспільства, мови, культури, народних звичаїв і традицій. З древнього роду українського ніколи не було приниження жінки, вона завжди в ореолі святості – жінка-мати, жінка-кохана, жінка-берегиня. Проте, не завжди жінка мала права нарівні з чоловіком, не завжди була визнана суспільством. Досвід і досягнення сотень тих, хто увійшов до когорти громадських, політичних чи культурних активісток, крім небагатьох вибраних, зазвичай на задвірках історії. Однак без їхніх внесків, часто безіменних, не було б нас і не було б незалежної України.

Так, наприкінці XIX ст. Наталя Кобринська запропонувала ідею прагматичного фемінізму, що фактично означав оборону українськими жінками насамперед своїх національних прав (права на національне самовизначення у складі імперських держав), а вже опісля – жіночих прав. Така ідея жіночої емансипації означала національно свідому громадянку й українську патріотку, яка головним своїм завданням убачає здобуття Україною державності та нарівні з чоловіками

бореться за досягнення цієї мети. Саме це стало поштовхом до створення жіночих організацій, які мали свою чітку позицію.

А скільки жінок присвятили своє життя і талант тим, хто в майбутньому мали стати безпосередніми творцями вимріяної української самостійності! Так, жінок-вчительок, які у своїй професії вбачали своєрідний національний обов'язок – потребу нести освіту в "темні" українські села – осердя розвитку майбутньої незалежної держави.

А який же важкий емоційний та фізичний тягар несла жінка під час війни! Відповідальні за дітей і покинуте на них господарство, жінки дорогою ціною оберігали те, куди можна було повернутися після війни. Їхній особистий внесок у перебіг воєнних дій дуже недооцінений. Та навіть після того, як чоловіки повернулися додому, їх кількість удвічі поступалася кількості жінок. За таких умов неважко уявити масштаби участі жінок у післявоєнній відбудові. І чим далі, тим українське село дедалі виразніше набирало рис жіночого обличчя. Наголошую, простих жінок-українок!

Жінки-репресовані, дисидентки, політв'язні, жінки, котрі перевозили, переховували та розповсюджували самвидав, учасниці Народного руху за перебудову та мільйони тих, хто десятиліттями потайки плекали національну самобутність, – героїчні борчині за незалежність України. Тож українську мову, культуру і традиції буквально врятували жінки на скромних радянських кухнях.

Мене виховували батьки у патріотизмі, хоча школа перечила усім розповідям моєї бабусі, а вона, до речі, пережила усі три голодомори: 1921-1923 рр., 1932-1933 рр. і голод 1946-1947 років. Найбільш трагічною сторінкою в історії українського народу є Голодомор 1932-1933 років. За різними даними, у 1932-1933 роках від голоду загинуло від 4,5 до 10 мільйонів людей. Більш як половина загиблих – діти віком до 10 років. Бабуся розказувала, що досі пам'ятає смак тих цукерок, що давали їм, голодним сиротам, фашисти. І завжди пам'ятатиме, як заковували буряки, щоб більшовики не відібрали.

2022 рік приніс нам нові виклики, яких ми, мабуть, ніколи й у страшних снах не бачили! Війна! Так, війна під смішною назвою "спец операція" пекельним крилом накрила нашу країну, домівки, життя. І це повністю змінило наш звичний потік життя, наші думки та погляди. З огляду на це все, сьогодні ми не з підручників чи інтернету, не з чужих вуст, а на власні очі бачимо, наскільки сильна українська жінка. Вона

захищає рідну Україну зі зброєю в руках, на передовій, лікує тяжкопоранених, страждає у полоні. Окрім того, багато жінок – письменниць, художниць, музиканток, готельєрок, перукарко, учительок, музейниць, жінок багатьох інших професій різного віку, зокрема й пенсіонерок, – роблять усе можливе для того, щоб наблизити перемогу над терористичною росією. Жінки волонтерять, плетуть маскувальні сітки, допомагають біженцям, готують їжу захисникам і захисницям, возять з-під кордону продукти й медикаменти, надані країнами-партнерами, готують коктейлі Молотова для оборони від ворога, перекладають новини для іноземних ЗМІ тощо. Чимало жінок – лідерів думок, збирають гроші на потреби ЗСУ у неймовірно швидкі терміни, залучаючи соціальні мережі, організації, пробуджуючи звичайних українців. А чого тільки коштує неймовірний вчинок юної киянки Валерії Єжової, яка грою у шашки назбирала 21 тисячу гривень і все до копійки віддала на потреби країни. А таких прикладів – безліч!

Сьогодні, як і сто років тому, неймовірні жінки воюють за Україну на фронті, в тилу чи урядових кабінетах. Ви й самі їх знаєте. Це яскраві представниці громадського, політичного, культурного, бізнесового життя країни. Так, у 2021 році журнал НВ презентував проєкт про 100 українок, які досягли результатів у бізнесі, політиці, суспільному житті, спорті, культурі та медіа (2022 рік поки що, на жаль, такої можливості нам не надав). Таким чином до переліку успішних жінок України увійшли Наталія Мосейчук, Катя Осадча, Яніна Соколова, Олена Фроляк, Маша Єфросиніна, Ірма Вітовська, Іванна Сахно, Олена Пінчук, Вікторія Тігіпко, Ольга Герасим'юк та інші надзвичайні жінки.

Моя особиста позиція кардинальна та незмінна з 2014 року, коли рашисти прийшли на мою землю зі зброєю. З перших днів я почала допомагати нашій армії. Допомагали, чим могли, адже ви пам'ятаєте, що армії як такої тоді не існувало, а щодо обмундирування – тим більше. Дух патріотизму та гордості за націю перехоплював подих. Хлопці у прямому сенсі цього слова голі, босі та з палками йшли обороняти нашу Батьківщину. Я не могла залишатися осторонь, тому допомагала чим могла: перев'язувальними матеріалами, доглядовими засобами, перерахунком коштів на волонтерські організації та обслуговуванням військових зі знижками, а найчастіше – безкоштовно.

24 лютого, з першого дня повномасштабного вторгнення, мене, як і

більшість населення, охопив страх та смуток, але треба було щось робити. Спершу подала заявку у місцеві лікарні про те, що якщо потрібна моя допомога, я можу і буду працювати. Зібрала усі запаси перев'язувального матеріалу, одноразової продукції, медикаментів і відвезла у перший волонтерський склад. Опираючись на історичні події минулих років, я чітко розуміла, що настав історичний час закінчити цю війну, війну, що почалася понад сто років тому. Вже сьогодні ми мусимо вистояти свою честь, гідність та незалежність самостійної, гордої, сильної нації.

Я, як громадянка України, патріот, жінка, мама та медик, звісно, і наразі не можу і не буду залишатися осторонь. Вже у більших масштабах працюю на захист своєї країни, зокрема допомагаю медикаментами, витратними та перев'язувальними матеріалами, доглядовими, протигрибковими засобами, обслуговуванням та лікуванням військових абсолютно безкоштовно.

Тож, часи минають, а українська жінка й надалі залишається яскравим портретом вільної, сміливої, незалежної нації! Я дякую Богові, що народилася й несу горде ім'я – Українка!

*З любов'ю
до ваших ніток —
ваш подолог
Ольга Ткачук*

м. Рівне,
вул. Дворецька, 4б;

тел. 096 109 79 97

 Olha Tkachuk
 @olga_tkachuk_podolog



ВІКТОРІЯ ЄРЕЙСЬКА: СВОЄЮ ЖАГОЮ ДО ЖИТТЯ МИ ПІДТРИМУЄМО НАШИХ ЗАХИСНИКІВ! ”



Вікторія ЄРЕЙСЬКА, Тета-практик, майстер роботи з підсвідомістю за методом Тета-хілінг

– ЧИ ПРИГАДУЄТЕ ПЕРШИЙ ДЕНЬ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ? ЯКІ БУЛИ ЕМОЦІЇ ТА ВІДЧУТТЯ?

– Звичайно, пам'ятаю. Зараз згадую, як прокинулись від дзвінка і першими словами були "... почалася війна..." Почали читати новини, переглядати соціальні мережі, й не вірилось, просто не вірилось, що таке ще може відбуватися в сучасному світі! Думала, що це помилка, що це має закінчитись за день-два, але все ж пішла в аптеку, щоб придбати ліки першої необхідності й дещо з продуктів. Пам'ятаю, як зустрічала людей, які пильно дивлялися в очі мені, а я їм, і ніби благали сказати, що це все неправда, саме ці очі стали символом цієї війни для мене. Очі людей, які шукають підтримки та які не можуть повірити в те, що на нашу землю прийшла війна.

– НЕ БУЛО У ВАС ПАНІКИ?

– У мене не було паніки, страху – було нерозуміння, звук сирени, від якого забувала дихати на мить. Специфіка моєї роботи дала мені особисто те, що навчилася проживати свої почуття, не тримати їх в тілі. Практики, якими я володію, допомагали, наскільки це можливо у цій ситуації, підтримувати себе, близьких і тих, кому потрібна була моя допомога. Щогодини ми збиралися на молитву за мир в Україні, молилися за міста, за наших захисників, за людей...

– ЧИ НЕ БУЛО У ВАС БАЖАННЯ ПОЇХАТИ ЗА КОРДОН?

– Коли вибухи пролунали в нашому місті, ми вирішили поїхати до мами й залишилися там на два тижні. Бажання виїжджати за кордон не було, мабуть, найперше тому, що всі мої близькі залишалися. Мама має господарство, і залишити його не було на кого, а сама я за тисячі кілометрів від дому не мала б спокою, хвилювалася б за близьких, тому й вирішила залишатися вдома. Для мене важливо набутися разом з рідними. Варто зауважити, що для себе і свого життя я не відчувала загрози, це відчуття себе напрацьоване сотнями годин роботи над собою, роботи з родовими переконаннями, з колективною свідомістю, яка має вплив на життя кожного з нас. Але у мене, і як виявилось, ще у багатьох в один момент з'явилося відчуття, що всі мені знайомі люди виїхали з нашого міста за кордон і я залишилась одна. І думки "А чи правильне рішення я прийняла, залишаючись тут?" були. І коли я почала отримувати повідомлення "А ти залишилась чи поїхала за кордон?", зрозуміла, що тих, хто залишився, багато і вони відчують те саме, що і я. Прийняла рішення повернутися з села у місто і продовжити працювати, проводила прямі ефіри з практиками, пізніше почали організувати з дівчатами невеликі зустрічі, де робили доглядові процедури, грали в трансформаційні ігри, медитували, могли поговорити, обнятися, підтримати одна одну, відволіктися, зустрічі під назвою "МИ ВДОМА" для тих, хто залишився в місті.

– ЯК ЗМІНИЛАСЯ ВАША РОБОТА В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ?

– Я усвідомлювала, що моя робота потрібна і справді на часі, але не розуміла, як працювати, як почати продовжувати, хоча всіх запевняла вже на п'ятий день війни, що потрібно думати, як працювати далі, як відновити роботу. То, мабуть, я зверталася і до себе. Отримавши зворотний зв'язок від клієнтів і безліч відповідей з проханнями про підтримку, я консультувала, спочатку безкоштовно, згодом наполягла на тому, аби роботу з клієнтами, які мали план роботи зі мною на рік, ми відновили і продовжили, тому що усвідомлювала, як це зараз важливо, і що це дасть змогу їм легше переживати ці події.

– З ЯКИМИ ЗАПИТАМИ, ПРОБЛЕМАМИ НАЙЧАСТІШЕ ЗВЕРТАЮТЬСЯ ЛЮДИ?

– Куди б ми не втікали від зовнішньої небезпеки, ми завжди беремо з собою себе, а отже весь вантаж важких почуттів: болю, тривоги, страху, образи, почуття вини та жалю

про зроблене і не зроблене, про втрачене, про сказане і не сказане. Війна лише стала фактором, який загострив все ще більше. Запит: те, що на поверхні – це наслідки, я ж знаходжу глибину, те, що призвело до них – глибинні негативні переконання, і найчастіше це програми жертви, внутрішній конфлікт, програми виживання й боротьби, глибинний страх смерті, самотності. Часто доводилося працювати з психосоматикою, реакцією тіла на стрес, з панічними атаками, з мамами, у яких маленькі дитки стали неспокійними.

- ЯКИЙ ФОРМАТ БІЛЬШ ЗАТРЕБУВАНИЙ: ОНЛАЙН ЧИ ОФЛАЙН?

- Величезна потреба у живому спілкуванні. Хоч я і працюю здебільшого онлайн, йду на зустріч і проводжу живі зустрічі у форматі “діагностичної сесії” та отримую відгуки, що навіть після розмови, без повноцінної роботи, люди відчувають полегшення і радість! Маю велику і світлу місію торкатись сердечного центру людей, з великою обережністю і любов'ю!

- ЗАРАЗ ЛЮДИ В ПОСТІЙНОМУ СТРЕСІ. ЯК ПОРАДИТЕ ПЕРЕМИКАТИСЯ?

- Я помітила ось що: люди відклали своє життя на полицю під назвою “от закінчиться війна” і “зараз не час”, і чекають, коли все повернеться і що життя буде таким, як 23 лютого – сповненим надій, планів і спокійним, але варто прийняти той факт, що наше життя ніколи не повернеться на “до” і чим цю реальність раніше прийняти, тим легше буде адаптуватися. Раджу відновити, наскільки це можливо, звичайні буденні справи, це затягує в процес і відвертає від негативних думок. Обмежити час, який проводите за переглядом новин, а краще виділити певний час і його кількість на це заняття, щоб не відчувати провини за те, що ви нічим не допомагаєте – знайдіть, де ви можете бути корисними або виділіть кошти, які не ведуть до того, що вам самим буде потрібна допомога, на підтримку наших Збройних сил. Спорт – це може бути навіть прогулянка в швидкому темпі, чудово розвантажує голову, і як бонус – струнке тіло. Прекрасно допомагає подолати емоційну напругу молитва – та, яка йде з серця, так як вмієте, як відчуваєте з любов'ю і вдячністю. А в тих випадках, де відчуваєте, що самим впоратися важко, рекомендую знайти свого спеціаліста і звернутися за допомогою.

- ЧИ НОРМАЛЬНО, КОЛИ ПОРУЧ З ПОДІЯМИ ВІЙНИ ЛЮДИ РАДІЮТЬ ТА НАМАГАЮТЬСЯ ЖИТИ ЗВИЧНИМ ЖИТТЯМ?

- Якби наші предки відклали своє життя на потім до кращого часу, коли закінчиться війна, коли закінчиться го-



лод, то ми могли б з вами не прийти в цей світ і не народитись. Нехай це буде аргументом для того, аби продовжувати жити сьогоднішнім днем. Тому так важливо радіти, важливо жити, важливо відчувати, що життя триває, Сьогодні, як ніколи, варто жити. Бо ця боротьба – за життя. Якщо я радію і продовжую жити – не означає, що я бездушна, байдужа. В жодному разі. Своєю жагою до життя ми підтримуємо наших захисників і захисниць, адже вони мають бачити, що є кого захищати. Але при цьому важливо пам'ятати, що наша країна живе за законами воєнного часу, щоранку вшановує пам'ять тих, хто віддав своє життя за свободу, хвилиною мовчання.

Бажаю усім нам миру, найперше створити його у своїх серцях – і тоді він неодмінно настане на нашій землі! Сподіваюся, що ніколи її не втрачати! Бажаю бути щасливими вже сьогодні, адже щастя – не пункт призначення, а вибір кожного з нас!



ЦЕРКВА “ХРИСТОС Є ВІДПОВІДЬ” ДОПОМАГАЄ ПОСТРАЖДАЛИМ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ В УКРАЇНІ



Туристична поїздка в Карпати для біженців



Допомога в Краматорську



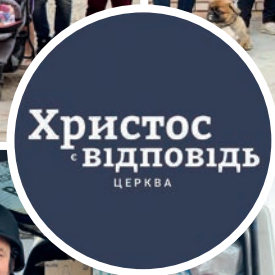
Евакуація людей з Луганщини



Привезли допомогу в Бахмут



Допомога постраждалим в Лисичанську



Кожен українець нині опинився у страшних реаліях життя – хтось більшою мірою, хтось меншою. Тому всім нам варто об'єднатися найперше у спільній молитві до Бога, щоб Він зупинив війну і зберіг Україну! Не менш важливо сьогодні допомагати та всіляко підтримувати тих, хто залишився без даху над головою, хто втратив своїх рідних, хто змушений втікати від війни.

Церква “Христос є відповідь” активно допомагає як переселенцям, котрі прибувають у м. Рівне, так і тим, хто залишився в зоні активних бойових дій.

З початку війни волонтери евакуювали чимало людей з Донбасу, Київщини, Чернігівщини, Харківщини. Багато з них знайшли прихисток у місті Рівне та довколишніх селах, де їх радо зустріли місцеві жителі. Тим, хто вирішив їхати далі, допомогли виїхати за кордон.

У Рівному відбулися три благодійні акції для вимушених переселенців. Кожен зареєстрований учасник отримав безкоштовний продуктивний набір,

до складу якого входять: крупи, вермішель, цукор, консервація, м'ясні консерви, печиво, чай, рослинна олія. Для людей, які були змушені втікати з рідних домівок через воєнні дії, це вагома підтримка. Адже багато з них опинилися в скрутному становищі. Уже роздано понад 700 продуктивних наборів. Також переселенцям на таких заходах приділяють увагу, вислуховують й підтримують. Окрім того, кожного разу організатори стараються проповідувати Слово Боже. Адже Біблія – це слово Самого Бога.

“У нашому місті нам довелося ховатися у бомбосховищі онкологічної лікарні. Коли ми захворіли, то в лікарів не було чим лікувати. У Херсоні гуманітарна катастрофа. А коли ми приїхали в Рівне, то відчули багато тепла, турботи, любові й матеріальної підтримки від місцевих жителів. Дякую Богу за щирих, турботливих українців. Бо люди, які перебували в окупації та пережили жахиття війни, потребують багато турботи й любові. Це найголовніші й найкращі ліки для кожного знедоленого. Дуже хороша була зу-

стріч сьогодні. Сподобалася проповідь Тараса Сеня. Завжди доречно послухати про Бога”, – поділилася переживаннями Людмила з м. Херсона.



Допомога нужденним в Донецькій області



Близько 400 дітей переселенців отримали подарунки на святі



Пікнік для біженців



Діти на дитячому святі в Рівному

Тонни харчових продуктів, а також ліки були відправлені в Луганську та Донецьку області.

Також церква "Христос є відповідь" організувала відпочинок для тимчасово переселених осіб з Луганщини, Донеччини, Запорізької, Харківської та Херсонської областей. Ігри та батути для дітей, християнські пісні під гітару та розповіді про Божі чудеса, смачний плов, солодка вата та попкорн з гарячим чаєм на свіжому повітрі створювали неймовірну атмосферу. На пікніку побували близько 100 людей.

"Душа радіє, коли бачиш щасливих людей. Нам було дуже приємно послужити для тих, хто тимчасово проживає у Рівному, організувавши цей пікнік. Я теж свого часу пережив жахи війни й добре розумію стан тих, хто залишив свої домівки та вимушений шукати прихисток в іншому місті. Люди дякували за пікнік, тому що більшість свого часу вони проводять у квартирах, а виїхати на природу – це, свого роду, певне розвантаження. Бог дав нам гарну погоду, і ми разом співали, молилися, спілкувалися, смакували плов та відпочивали тілом і душою. Ми продовжуємо молитися за Україну і віримо, що Божий мир прийде у нашу державу!", – розповів пастор Тарас Сень.

"Мені дуже сподобався цей пікнік. Ми спустилися з надувних гірок, а також змагалися у цікавій грі. Але у нас вийшла нічия, тому що дружба завжди перемагає!" – поділилася дівчинка Даринка, яка разом з сім'єю втекла від війни у м. Рівне.

Валентина Хомич з сім'єю приїхали з м. Очаків Миколаївської області. Жінка розповіла, що їм дуже сподобався захід, діти були у захваті. Усе було гарно організовано, тому вони бажають церкві "Христос є відповідь" продовжувати у такому ж дусі.

Майже 60 людей, серед яких – переселенці з Луганської, Донецької, Харківської та Запорізької областей, відпочили у мальовничих українських Карпатах разом з рівненською церквою "Христос є відповідь". Упродовж 5 днів учасники поїздки покорили найвищу точку України гору Говерлу, на позашляховиках піднялися на гору Рокита, відвідали Буковель, пройшлися стежками Довбуша, побували біля водоспаду Пробій.

Одним з напрямків благодійної діяльності церкви "Христос є відповідь" є проведення безкоштовних офтальмологічних клінік. Понад 400 переселенців звернулися за допомогою й отримали безкоштовну консультацію лікаря та окуляри у подарунок.

Не забуває церква "Христос є відповідь" і про дітей, які є найбільш вразливими через цю жорстоку війну. Святкові заходи завжди приносять море радості й задоволення, адже у програмі є виставки розваг: надувні гірки й батуту, солодка вата і попкорн, цікаві конкурси, ігри, розповіді, гарні подарунки. І все це – безкоштовно. Приблизно 400 дітей і 200 дорослих зібралось в МПК "Текстильник" на свято Пасхи, організоване церквою "Христос є відповідь" для вимушених переселенців.

"Я щиро вдячний усім людям, які не байдужі до долі України та нашого народу. Дякую усім, хто у такий складний час жертвує фінанси, щоб допомагати тимчасовим переселенцям. Завдяки такій підтримці ми мали змогу закупляти тонни продуктів і служити тим, хто цього найбільше потребує" – пастор церкви Тарас Сень.

Прес-центр церкви "Христос є відповідь"



Ліки на Луганщину



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



Очна клініка в Рівному для біженців

Оксана ЛОЗОВА:

Сьогодні до дітей слід ставитися з особливою увагою



Війна увірвалася у життя не лише дорослих, а й дітей. Багатьом довелося передчасно подорослішати, зіштовхнутися з жорстокістю та несправедливістю. Але пом'якшити це зіткнення з реальністю можуть дбайливі та чуйні батьки. Вони мають зробити все від них залежне, аби ці переломні часи завдали їхнім дітям якомога менше шкоди.

Про те, як зберегти дитяче здоров'я у часи війни, розповіла **Оксана ЛОЗОВА**, відома у Рівному лікар-педіатр та очільниця обласного осередку "Радикальної партії Олега Ляшка".

■ Психологів потрібно повернути у лікарні

- ПАНІ ОКСАНО, ЯК ПОВНОМАСШТАБНЕ ВТОРГНЕННЯ РОСІЇ В УКРАЇНУ ВПЛИНУЛО НА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ?

- Можна стверджувати, що війна справила потужний негативний вплив на життя дітей, так само як і на життя дорослих. При чому, це стосується практично усіх, не тільки тих, хто безпосередньо постраждав від агресивних дій російської армії. Помилково вважають, що діти нічим не переймаються, події в країні не беруть до уваги, реагують на все байдуже. Насправді, діти приймають усе значно ближче до

серця, ніж дорослі. Саме тому нині особливо увагу потрібно приділяти саме дітям.

- А ЯК ЗАРАЗ МОЖНА ЗАПОБІГТИ РОЗВИТКОВІ ХВОРОБ У ДІТЕЙ?

- Як і в мирний час, так і у воєнний, принцип один і той же: не будьте байдужими, спостерігайте за їх поведінкою, фізичним та душевним станом. І, якщо є потреба, не зволікайте зі зверненням до спеціаліста.

- З ЯКИМИ ПРОБЛЕМАМИ СЬОГОДНІ НАЙЧАСТІШЕ ЗВЕРТАЮТЬСЯ МАЛЕНЬКІ?

- Практично всі діти, які виїхали із зони активних бойових дій, отримали психологічні травми. Також через постійні стреси загострюються хронічні хвороби. Зараз і дорослі, і діти переживають депресивні стани. Пацієнти, які звертаються з районів, що межують з білоруським кордоном, страждають через підвищену тривожність. У воєнний час доводиться працювати не лише за основним фахом, а ще й бути психологом, заспокоїти, повернути віру в майбутнє. Саме тому вже потрібно повернути психологів на роботу в лікарні.

■ Лікарі працюють, а ліків – достатньо

- ВІЙНА ЯКОСЬ ОСОБЛИВО ВПЛИНУЛА НА РОБОТУ ВАШИХ КОЛЕГ НА РІВНЕНЩИНІ?

- Ні, хочу вкотре наголосити: лікарні працюють, проводять усі необхідні обстеження, призначають лікування. Тому не відкладайте до Перемоги візит до лікаря, якщо назріла така проблема.

- ПАНІ ОКСАНО, ЯК ЛІКАР ТА ГРОМАДСЬКИЙ ДІЯЧ ВИ ЧАСТО ЗВЕРТАЛИ УВАГУ НА ПРОБЛЕМУ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЛІКАМИ ПАЦІЄНТІВ З ОРФАННИМИ ХВОРОБАМИ?

Зараз ситуація значно покращилася, адже закордонні партнери та волонтери долучилися до медикаментозного забезпечення маленьких пацієнтів з подібними рідкісними й небезпечними хворобами.

■ Зараз ми усі об'єдналися заради Перемоги

- СКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, ЯК ЗМІНИЛАСЯ ВАША ГРОМАДСЬКА РОБОТА ПІСЛЯ ПОЧАТКУ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ?

- Наша команда завжди допомагала мешканцям Рівненщини. З початком російської агресії ми ще більше уваги приділяємо волонтерській діяльності, забезпечуючи і військових, і тих цивільних, які особливо потребують підтримки. Хочу ще зазначити, що нині зникли розбіжності між політичними силами – усі об'єдналися і працюють заради Перемоги. Після того, як здолаємо ворога, з'явиться час для політичних баталій.

- НЕЩОДАВНО ДУЖЕ АКТИВНО ОБГОВОРЮВАЛИ ТЕ, ЩО ЗАРАЗ РОБИТЬ ЛІДЕР ВАШОЇ ПАРТІЇ ОЛЕГ ЛЯШКО...

- Олег Ляшко написав заяву і зараз служить у лавах ЗСУ, захищаючи Україну. Уся наша команда щоденно працює, наближаючи Перемогу кожен на своєму фронті.



ДОНЬКА ЗАГИБЛОГО ГЕРОЯ ЗІБРАЛА 7 ТИСЯЧ ЄВРО ДЛЯ ЗСУ ТА ОТРИМАЛА ВІДЗНАКУ ВІД ПРЕЗИДЕНТА

Війна змушує навіть дітей стати дорослими. Адже замість дитинства вони отримують гіркі спогади та неймовірні випробування. Саме така доля спіткала й маленьку рівнянку Іринку Васильєву. Але, попри всі випробування та життєві складнощі, ця сильна дівчинка знайшла в собі сили жити далі та надихати на це інших.

Іринка Васильєва, донечка полеглого героя Олександра Васильєва. Він загинув за Україну, захищаючи Миколаївську область. Після смерті батька саме донечка змусила вдову героя жити далі. Адже стала невимовною підтримкою та опорою. Попри те, що на час смерті тата Іринці було всього шість років, вона перейшла до другого класу, вона стала прикладом для багатьох.

– Спочатку загинув мій дядько, а потім мій тато. Тепер москалям треба загинути. А для цього треба внесок кожної людини, – ділиться роздумами Іринка. – Саме тому після смерті тата я вирішила допомагати його побратимам перемоги у цій війні.

Іринка з мамою печуть різні печива та солодощі. Попри юний вік дівчинка і сама може щось приготувати і спочатку навіть думала, що саме продаючи солодощі, вона розпочне допомагати нашим військовим. Але потім обставини склалися так, що Іринка захопилася виготовленням віночків. Тепер вона продає їх на ярмарках та в соціальних мережах. А усі виручені кошти спрямовує на підтримку бойових побратимів дядька та тата.

Крім того, Іринку підтримують дуже багато людей. Тому часом на ярмарках поруч з власними виробами дівчинка продає



різну продукцію рівненського бізнесу і також усі кошти спрямовує для ЗСУ.

На сьогодні дівчинка зібрала своєю невтомною працею близько 7 тисяч євро. За ці кошти вже встигли придбати два теплові зори, автомобіль, зараз буде придбано ще один автомобіль. Волонтерка пояснює, що часто говорить з тими військовими, які воювали з татом, і запитує у них щодо потреб. Саме тому такі речі було придбано.

– Найважче було придбати перший тепловізор. Сума здавалася для нас нереальною. Тоді мало хто ще знав Іринку. А тепер ми на всіх ярмарках, виставках, заходах. Іринка навіть каже, що якщо зупиняться різні заходи у місті, то вона піде торгувати на ринок, аби лиш допомагати військовим, – говорить мама Іринки.

Іринка має тепер сторінку в інстаграмі, де викладає відео процесу виготовлення віночків. Забрати вироби можна безпосередньо у дівчинки в Рівному, а також вони постійно роблять відправки новою поштою. Також у соціальних мережах Іринка виставляє фото своїх досягнень. Так, вона в компанії мера та голови обласної державної адміністрації брала участь у погашенні марки "Доброго вечора, ми з України". А крайнє досягнення дівчинки – зустріч з президентом Володимиром Зеленським. Іринка – одна з восьми дітей з України, яка отримала відзнаку з рук президента та величезну подяку за її внесок у перемогу.

Іринка впевнена, що перемога вже зовсім скоро. Просто кожному з нас треба ще більше попрацювати над тим, щоб підтримати тих, хто її виборює ціною власного життя.



РІВНЯНИ

для рівнян №2 (31), 2022

На обкладинці

Олександр АЛІКСІЙЧУК

Шеф-редактор

Віктор ДАНИЛОВ

Дизайн та верстка

Роман ЦВІНТАРНИЙ

Світлана ДЕРПАК

Сергій ШАГОФЕРОВ

Автори текстів

Олександр ШЕВЧУК

Ольга ЛІРНИК

Вікторія ТРОФІМОВА

Вікторія ДЖУС

Вікторія КРАСУЦЬКА

Коректор

Галина ЦУКАНОВА

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

Друкарня ПП

"Поліграфінтер"

33024, м.Рівне,

вул. Ньютона, 29

тел. (0362) 62-14-39

Свідоцтво

про реєстрацію:

РВ 698/249-ПР

від 06.03.2018 року

Тираж відповідно

до замовлення.

ого

Рівненський обласний госпіталь:

психологічна реабілітація
бійців ЗСУ в умовах
воєнного часу



Війна вирвала всіх нас зі звичного життя. Навіть ті, хто мешкає у тилкових містах, далеко від передової, тепер живуть по-іншому. Постійна загроза ракетних ударів, навіть на безпечних, на перший погляд, територіях, тривога за близьких, які на фронті, невизначеність щодо подальшого майбутнього – все це не дуже добре позначається на нашому здоров'ї. А тим паче на здоров'ї наших воїнів-захисників.

Перебування на війні – екстремальна ситуація, коли людина постійно перебуває у найсильнішому психоемоційному стресі, долаючи його волево зусиллями.

Дається це дуже високою ціною: майже у всіх учасників бойових дій неминуче відбувається зміна у фізичному та психологічному здоров'ї, деколи цей відбиток залишається на всі наступні роки. Війна змінює людину. І подібні стани військових потребують негайної медичної допомоги.

В арсеналі лікарів КП "Рівненський обласний госпіталь ветеранів війни" РОР для реабілітації українських захисників є цілий спектр медичних, фізичних та психологічних послуг. Найбільш природні шляхи подолання захворювань та розладів – це арттерапія, трудотерапія, ліплення з глини, в'язання, шиття та навіть вишивання бісером. Ці та інші методи вже давно знайшли дієве застосування за кордоном.

Матеріальна база закладу дозволяє поєднувати лікування й відпочинок



військових. Терміни їх перебування в госпіталі різні та залежать від тяжкості травм або захворювання, середній термін лікування яких становить близько шести місяців. Третина пацієнтів, які прибули в лежачому положенні, виписалися цілком соціалізованими, а кожен десятий залишає стіни закладу на своїх ногах, вдруге в житті навчившись ходити.

У госпіталі надають увесь спектр повноцінної медичної допомоги, необхідний для лікування та реабілітації учасників бойових дій. У госпіталі функціонують: поліклініка, де ведуть прийом висококваліфіковані спеціалісти; також працюють лікувально-діагностичне та фізіотерапевтичне відділення, кабінети УЗД, ендоскопії, клініко-біохімічна лабораторія; стоматологічні кабінети, де можна отримати всі види лікування і зубного протезування. Проводить прийом кваліфікований медичний психолог. Функціонує кімната психологічного розвантаження, де бійці можуть пройти психологічну реабілітацію.

завдання допомогти їм адекватно відреагувати на травматичний досвід у безпечній терапевтичній обстановці.

Панічні атаки, неврози, депресії, фобії, нічні жахіття, апатія – і це ще не весь перелік психологічних проблем. З, можливо, менш гострих, але не менш складних у своєму прояві, є синдром провини вцілілого, який сковає, не дає жити через деструктивне відчуття провини. У такому стані людина потрапляє в певний цикл – заборона собі певних дій та емоцій. Як наслідок – внутрішнє спустошення, виснаження, що призводить до низької ефективності, відчуття своєї неспроможності приносити користь, і далі – знову провинна за неефективність. Як наслідок – заборона собі, і так по колу. Єдиний спосіб змінити це і вийти з такого циклу – відпочити й набратися сил, дати собі право та час на відновлення і лише тоді братися до корисних справ.

При роботі з воїном ЗСУ або ветераном бойових дій зарекомендували себе такі напрямки психотерапії, як десенсибілізація й переробка травму-



Один з методів реабілітації – ерготерапія. Це сучасна передова технологія в медицині, за допомогою якої допомагають людям, які мають обмеження здоров'я після поранень, вибухів, черепно-мозкових уражень, інсультів. Зцілення відбувається через діяльність, через працю. Долаючи побутові виклики, пацієнти готують на спеціальній кухні гарячі бутерброди, каву, піцу та інші смаколики. І цим мотивують один одного, борючись з недугою, та повертаються до повноцінного активного життя.

Як зазначив **начальник КП "Рівненський обласний госпіталь ветеранів війни" РОР Андрій Іванович БУРАЧИК**, в обласному госпіталі ветеранів війни відкрито Республіканський центр лікування та реабілітації наслідків нейротравми. Матеріальна база госпіталю дозволяє проводити діагностику, надавати висококваліфіковану медичну допомогу, а також медичну, психологічну, психосоматичну й соціальну реабілітацію учасникам АТО/ООС, воїнам ЗСУ й особам, які постраждали внаслідок бойових дій агресора на сході України. Психологічна реабілітація військовослужбовців ЗСУ та ветеранів має

яких переживань за допомогою руху очей, когнітивно-поведінкова психотерапія, прогресивна релаксація. Психологічна корекція ставлення до свого стану надзвичайно важлива для цієї категорії пацієнтів. Потребує великого такту і терпіння, поваги до пацієнта та його травматичного досвіду; проводити її треба з урахуванням психологічних, культурних і національних особливостей людей. Надзвичайно важливими для воїнів, які повернулися з війни, є позитивні емоції.

У реабілітації українських військових використовується комплексний підхід лікування для їх швидшого повернення до повноцінного життя.



МЕХАНІЧНИЙ ІНСТИТУТ НУВГП – КРОК ДО УСПІШНОЇ КАР'ЄРИ



Достойна і ґрунтовна освіта є надійним фундаментом для молодого людини, на якому можна збудувати своє майбутнє успішне життя. Але на успіх у професії можна сподіватися, якщо ці знання передадуть досвідчені викладачі, котрі навчать необхідних практичних навичок, які допоможуть реалізувати себе й збудувати кар'єру.

Один з таких освітніх осередків, де можна отримати вищезгадане, – Навчально-науковий механічний інститут Національного університету водного господарства та природокористування.

ІНСТИТУТ З БАГАТОЮ ІСТОРІЄЮ

Свою діяльність механічний інститут НУВГП розпочав практично від початку існування навчального закладу – у 1936 році (тоді це ще був торфово-механічний факультет). За більш як півстолітню історію вдалося створити не лише потужну навчальну базу (навчання відбувається не лише у всіх навчальних корпусах університету, де функціонує понад 100 спеціалізованих аудиторій та навчальних лабораторій, оснащених сучасними навчальними засобами та технічним обладнанням), але й розвиває власні науково-педагогічні традиції, які ґрунтуються на науковій доброчесності, повазі до особистості студентів та постійному розвитку у навчальному процесі. Чималий внесок в успішну роботу інституту зробив директор **Микола МАРЧУК – професор, кандидат технічних наук, член-кореспондент Транспортної Академії України, Заслужений працівник освіти України**, нагороджений знаком "Відмінник освіти України", який керує інститутом з 2003 року. Завдяки його діяльності, зокрема, з'явилося три нових навчальних напрямки: Автомобільний транспорт, Транспортні технології, Агроінженерія, а також робітничі професії.

Спеціальності відповідають вимогам часу, глобальній економічній ситуації, тож після закінчення вишу можна бути впевненішим, що вдасться знайти своє місце роботи.

ДИПЛОМ, ЯКИЙ НЕ ЛЕЖАТИМЕ У ТУМБОЦІ

У стінах механічного інституту НУВГП можна опанувати професії, які завжди будуть актуальні на ринку. І не тільки в Україні.

ГАЛУЗЕВЕ МАШИНОБУДУВАННЯ «Створення та експлуатація машин і обладнання». Випускник зможе працювати на таких посадах:

- Інженер-механік дільниці цеху та виробництва
- Експерт з оцінки технічного стану машин і обладнання
- Інженер-конструктор проектних організацій
- Головний механік підприємства
- Керівник підприємства галузі

ГІРНИЦТВО. Охочі працювати в галузі гірництва зможуть опанувати такі професії:

- Гірничий майстер
- Інженер з гірничих робіт
- Начальник дільниці
- Маркшейдер
- Головний інженер
- Директор гірничого підприємства
- Викладач навчального закладу

АГРОІНЖЕНЕРІЯ. Випускник зможе працювати на таких посадах:

- Інженер-механік
- Механік з експлуатації та ремонту машин
- Технік-механік сільськогосподарського (лісгосподарського) виробництва
- Технік-лаборант
- Технік-технолог
- Майстер виробничого навчання

Без сумніву, велику увагу в інституті приділяють транспортній галузі. Їй присвячено дві спеціальності.

ТРАНСПОРТНІ ТЕХНОЛОГІЇ (на автомобільному транспорті):

- Інженер з транспорту
- Інженер з безпеки дорожнього руху
- Експедитор
- Митний брокер
- Фахівець з автотехнічної експертизи
- Логіст

АВТОМОБІЛЬНИЙ ТРАНСПОРТ. Випускник зможе працювати на посаді:

- Інженер-механік з експлуатації та ремонту автомобілів
- Менеджер підприємства автосервісу
- Інженер-конструктор
- Інженер-технолог
- Фахівець з автотехнічних експертиз
- Фахівець з сертифікації автотранспорту

Варто зазначити, що механічний інститут налагодив тісну співпрацю з польськими вищими навчальними закладами, тож можна не тільки деякий час повчитися там, а й отримати диплом польського вишу.

Навчально-науковий механічний інститут

НУВГП знаходиться за адресою:

Навчальний корпус №3 НУВГП
м. Рівне, вул. О. Новака, 77

Контакти:

тел. (0362) 63-65-62, 63-44-94

nnmi@nuwm.edu.ua



Переможниця Всесвітніх ігор
Іванна Крупеня:

Нам зараз так потрібні такі перемоги!

Її багато хто знає як чемпіонку України та Європи. Але мало хто знає про те, що вона встигла змінити професійний бокс на поліцейську форму. Іванна Крупеня нині патрульна поліцейська підрозділу TOP, яка мала честь виступити на Всесвітніх іграх серед поліцейських та пожежників у Нідерландах.

ходу змагань, з іншого – це велика відповідальність і мотивація для мене, аби в першому ж бою показати себе на 200% та завоювати для України золото, – ділиться враженнями патрульна-спортсменка.

Наша Іванна Крупеня у фіналі перемогла Моніку Малік з Індії. У своєму відеокоментарі після поєдинку вона присвятила цю перемогу, зокрема, українським захисникам.

“Ви просто не уявляєте, якою цінною далась ця перемога. Слава Богу за все, кожному, хто в мене вірив, підтримував. Навіть моїм суперникам і ворогам я дякую, тому що ви теж – моя мотивація. Це спільна перемога, якщо цю медаль ділити на всіх, хто до неї дотичний – її просто б не вистачило”, – сказала Іванна Крупеня після перемоги.

Іванна вірить в те, що наша головна перемога вже зовсім близько і зараз нам треба й такі перемоги, щоб заявляли про нашу країну на весь світ.

Сила духу та витримка – це точно про Іванну Крупеню, професійну боксерку, яка пройшла сотні виступів. А два роки тому вирішила завершити професійну спортивну кар’єру та почала працювати на благо громади в якості патрульної.

За її плечима – сім перемог на Чемпіонаті України та досягнення серед призерів чемпіонатів Європи з боксу. Водночас спорт – це завжди маса викликів та висока ймовірність травм. Саме так сталося і з Іванною. Вона вимушена була завершити виступи у професійному спорті через травму. Але, працюючи в поліції, вона не втрачала можливості займатися, і не забарилося запрошення, від якого Іванна не змогла відмовитися.

Рівненську патрульну запросили виступити на Всесвітніх іграх серед поліцейських і пожежників, які проходять у Нідерландах. Лікарі та реабілітологи, які займалися з Іванною після травми, були не в захваті від такої ідеї і навіть відмовляли її від участі. Та боксерка все ж вирішила виступити на такого рівня змаганнях і розпочала активну підготовку. Тренування були постійними та дуже виснажливими, але дівчина впоралася.

– Коли я отримала пропозицію виступити на чемпіонаті світу серед поліцейських, зрозуміла, що це доля і недарма я тримала себе в формі та тренувалась. За всі мої минулі спроби піти з боксу я зрозуміла одне – цей вид спорту мене не відпустить. Що ж, не буду цьому пручатись, – ділиться спогадами Іванна.

Часу готуватися було не так багато, але за такий короткий термін Іванна змогла прийти у форму, і, враховуючи її перемогу, у неї ця підготовка була максимально вдалою.

Проте всі змагання відбувалися не без викликів, хвилювання та пригод. Адже коли Іванна приїхала до Нідерландів, стало відомо, що вона буде боксувати не в своїй категорії до 57 кг, а до 60 кг...

– Сказати, що я була здивована – нічого не сказати. Проте, це спорт і, як вже я вище сказала, це в мене таке чергове випробування. Також, через певні моменти голландців з організацією, сталося так, що в мене на турнірі буде лише один бій... зате відразу за золото. Це з одного боку – погано, бо я не мала змоги нормально відчути ринг та набрати форму безпосередньо по



ВІНІРИ ДОПОМОЖУТЬ ВАМ СТВОРИТИ ГОЛЛІВУДСЬКУ ПОСМІШКУ!



Білосніжна посмішка – це точно мрія кожної людини. Чому? Бо це надає впевненості у собі, дарує позитивний настрій та змінює навіть загальне враження від спілкування. Тривалий час здавалося б, що досягнути сяючої посмішки дуже важко, але сучасні технології творять дива. І тепер досягнути бажаного результату легко завдяки використанню вінірів.

Розмовляємо про те, як встановлюються вініри, в чому їх переваги та розвінчуємо міфи щодо них разом зі **стоматологом Сергієм ЛУЦИКОМ** – ексклюзивно, на сторінках журналу "РІВНЯНИ".

– ПАНЕ СЕРГІЮ, РОЗПОЧІМО ВЗАГАЛІ З ТОГО, ЩО ТАКЕ ВІНІРИ ТА В ЧОМУ ЇХ БЕЗЗАПЕРЕЧНІ ПЕРЕВАГИ.

– Вініри на зуби – це тонкі накладки на передню частину зубів, завдяки яким досягається максимально естетичний результат. Таке рішення дозволяє отримати прекрасний результат, оскільки вінір – це суцільна пластинка, яка буде покривати передню частину зубної коронки, а отже видимі лінії переходу відсутні.

– ЗНАЮ, ЩО ЦЯ ПРОЦЕДУРА НЕ Є ДЕШЕВОЮ. ТОМУ ЧИТАЧАМ ТОЧНО БУДЕ ЦІКАВО ДІЗНАТИСЯ: ЩО ВПЛИВАЄ НА ТЕРМІН НОСІННЯ ВІНІРІВ?

– Це недешева процедура, дійсно. Водночас в результаті пацієнт отримує гарну посмішку із зубами правильної форми та відтінку. Є багато факторів, здатних потенційно вплинути на термін носіння вінірів.

У перший візит до лікаря пацієнта обстежують, роблять різноманітні знімки. Проходить моделювання-дизайн майбутньої посмішки. На другому етапі ми встановлюємо "тимчасові вініри" відразу після обробки зубів на період виготовлення керамічних вінірів. На третьому етапі проводимо примірku майбутніх вінірів на спеціальну тоновану try-in пасту, тобто перед початком фіксації ми дивимось чи точно на 100% зробили те, що запланували. Все це дозволяє, щоб вініри служили вам довго і ви почувалися з ними абсолютно комфортно.

– НАДЗВИЧАЙНО ВАЖЛИВИМ Є ТАКОЖ ВИБІР КОЛЬОРУ ВІНІРІВ. РОЗКАЖІТЬ, ЯК ВИ ПІДБИРАЄТЕ САМЕ ТОЙ, "СВІЙ" КОЛІР?

– Дійсно, я б сказав, що найважливішим етапом затвердження майбутніх керамічних реставрацій є вибір кольору майбутньої усмішки. Колір майбутніх керамічних вінірів завжди обирає пацієнт, адже це суб'єктивна ознака. У керамічних вінірів він складається з трьох складових: колір власне зуба, колір вініра та колір фіксуючого матеріалу. Ми, зі свого боку, можемо радити той чи інший відтінок, насиченість, теплоту по шийках та прозорість ріжучого краю, але остаточне рішення прийматиме тільки пацієнт. Щоб уникнути помилок і краще зрозуміти, який колір вам краще підходить, ми розробили систему контролю. Тим самим пацієнт залишається максимально задоволений результатом.





- КОЛИ ВИЗНАЧИЛИСЯ З КОЛЬОРОМ, ВАЖЛИВИМ ЕТАПОМ Є САМА ЇХ ФІКСАЦІЯ. РОЗКАЖІТЬ, ЯК ЦЕ ВІДБУВАЄТЬСЯ І НАСКІЛЬКИ НАДІЙНИМИ ВОНИ Є.

- Вініри встановлюються на спеціальний композитний цемент. Для якісного виконання подібної процедури, важливою умовою є ідеальна ізоляція робочої поверхні. В зону, де проходить установка, ні в якому разі не повинна потрапити слина, тканинна рідина або кров. Саме тому, під час процедури, обов'язково застосовується латексна завіса.

Збільшити міцність склеювання між зубом та вініром дозволяють високоміцні розчини. Після того наноситься медичний цемент, який полімеризується, і прибираються надлишки матеріалу. Щоб добитися ідеального зовнішнього вигляду, вініри заполіровуються стик у стик з поверхнею зубів.

- ДУМАЮ, ЧИТАЧІВ ЦІКАВИТЬ ЩЕ ФАКТ ПРО ТЕ, ЧИ Є БОЛІСНИМИ УСІ ЦІ МАНІПУЛЯЦІЇ.

- Зрозумійте, що ми давно пройшли той етап, коли похід

до стоматолога пов'язаний зі страхом. Нині все це вирішується так, щоб пацієнт відчував максимальний комфорт. Тому можна обрати різні види знеболення, і це все зробить цю процедуру безболісною та максимальною комфортною.

- З ДОСВІДУ СКАЖІТЬ: ЯКІ ВРАЖЕННЯ ЛЮДЕЙ, КОЛИ ВОНИ БАЧАТЬ СВОЮ НОВУ ПОСМІШКУ?

- Чесно, ці емоції часто не передати словами. Адже після якісно виконаної процедури, посмішка стає ідеальною, а зуби не відрізняються природною структурою, відрізнити яку від натуральної, іноді складно навіть професійним стоматологам. Голлівудська посмішка - це нині здійсненна мрія, і я радію, що можу дарувати здійснення мрій своїм пацієнтам!

+38 068 758 57 20

м. Рівне, вул. Академіка Грушевського, 24

СЕРГІЙ ЛУЦИК РОЗВІНЧУЄ МІФИ ПРО ВІНІРИ:

Міф 1 - Вініри замінюють відсутні зуби

Вініри встановлюються на рідні зуби - з відколами, дефектами, але присутні в роті. Якщо зуби видалені, то фіксувати вінірові накладки буде ніде.

Міф 2 - Вініри руйнують зуби

Вірогідність руйнування здорових зубів під вінірами зводиться до нуля, тому що вони герметично приклеюються до свого зуба (це контролюється під мікроскопом) і інфекція ніяк не може пробратись під вінір. До того ж обточування свого здорового зубчика відбувається дуже мінімальне, а іноді вініри встановлюються взагалі без препарування!

Міф 3 - Вініри притупляють смакові відчуття

Смак їжі може мінятися, якщо пацієнту встановили композитні вініри після неповної полімеризації. Тому слід встановлювати якісні керамічні вініри у висококваліфікованих стоматологів.

Міф 4 - Вініри відпадають

При правильній підготовці зуба та постановці вініра нічого подібного не відбувається. Стоматологи без достатнього досвіду іноді сточують більше емалі, ніж потрібно, тому надійно зафіксувати вініри стає проблематично. Я використовую мікроскоп для контролю своєї роботи і гарантую високу якість роботи.



22

ЗАКОНИ сімейних стосунків

Сумний факт, що Україна є лідером на сьогоднішній день серед країн Європи за кількістю розлучень. І часто психологи – це саме ті люди, з допомогою яких люди не руйнують свій шлюб, а переводять стосунки на новий рівень життя, більш якісний та зрозуміліший. Люди ніби закохуються одне в одного по-новому, пізнають себе, свого партнера, дітей з нової сторони. Чому так відбувається? Тому що коли люди зустрічаються, перші почуття, які формуються для створення надійної сім'ї – це любов і повага одне до одного, так би мовити, фундамент. Пізніше в процесі життя пара проживає різні життєві ситуації, в результаті яких може виникати негативне почуття – злість, образа, претензії, ненависть (ніби нашарування). І коли людина звертається до психолога в кабінеті, ці негативні почуття прибираються, шари знімаються й залишаються позитивні – любов і повага, з якими значно легше жити людині та продовжувати будівництво надійних стосунків.

Будь-яка сім'я – це стосунки, які вимагають щоденної праці. Як зберегти у родині атмосферу любові й поваги на довгі роки? Ми поцікавились у магістра психології, Психолога року – 2020 за підсумками журналу "РІВНЯНИ", **засновниці психологічної студії "INSIDE" в м. Рівному Катерини ДАНИЛЯК.**

ЗАКОН 1

ЧОЛОВІК – ГОЛОВА, ЖІНКА – ШИЯ. Жіноче "хочу" – чоловіче "можу", тому його фінансові успіхи – це результат того, як ви його супроводжуєте. Фраза "ти правий" – улюблена фраза чоловіків, це факт, якщо в тій ситуації, що склалася, він дійсно правий, скажіть йому про це!



ЗАКОН 2

ТЕРИТОРІЯ, на якій проживає пара. Важливо, щоб це була територія, де чоловік відчуває себе господарем. Це може бути як зйомне житло, так і власне, неважливо, головне – щоб стан, в якому перебуває чоловік, його задовольняв і щоб він відчував, що територія – це його заслуга.

ЗАКОН 3

Жінка входить в сім'ю чоловіка, а не навпаки (взяти його прізвище, прийняти його ритуали та традиції в сім'ї, з повагою ставитись до його роду)

ЗАКОН 4

Прийняти його МАМУ, зробити її своєю союзницею. Коли його мама на вашій стороні й за вас, ваш вплив на чоловіка подвоюється. Також рекомендуємо радитися зі свекрухою, брати у неї поради щодо приготування страв, рецепти. Так і зав'яжуться дружні відносини.

ЗАКОН 5

ЗНАТИ базові потреби одне одного. Базові потреби чоловіка:

- У визнанні. Коли ви визнаєте, що вам потрібна його чоловіча сила (підкреслювати його достоїнства: о, ти і так можеш, і так, о, це в тебе добре вийшло, ти в цьому найкращий...)
- У вірності

- В якісному сексі

Базові потреби жінки:

- У захисті (фізичному, фінансовому, духовному)

- У вірності

- В якісному сексі

Немає якісного сексу – немає надійної сім'ї. Сексу потрібен постійний розвиток, проявляйте винахідливість або відвідайте сексолога для різноманітності.

ЗАКОН 6

Прийшов чоловік з роботи – дайте йому 40-60 хвилин переключитися, відпочити. Не поспішайте штурмувати з порогу проханням прибрати полицку, відремонтувати кран чи посидіти з дитиною. Хай займається тим, чим він хоче (посидить в телефоні, подзвонить товаришу, поїсть), а потім вже підходьте з проханнями.

ЗАКОН 7

Обговорюйте з чоловіком по одній темі за один раз. На думку вчених, чоловічий мозок влаштований так, що одночасно здатен сприймати не більше однієї задачі. Багатозадачність – прерогатива жіночого мозку. Намагайтесь це врахувати, і тоді вас не ображатиме, що під час роботи чоловік не може відповісти на ваш телефонний дзвінок, аби обговорити список покупок чи відвідування гостей на вихідних.

ЗАКОН 8

Бути вдячною жінкою. Проявляйте вдячність вашому партнеру, відмічайте його великі й маленькі вчинки. Закон світобудови і збереження енергії проголошує: ми втрачаємо те, що цінуємо, за що невдячні. Вам точно є за що подякувати коханому, окрім подарунків на свята: сховавши в магазин, ранкова кавка, поповнив рахунок, приніс сумки, зустрів з роботи та ще багато щоденних "дрібничок", з яких складається наше життя. Проте не дякуйте формально. Будьте щасливою в цей момент, дякуйте не лише за матеріальні блага, але і духовні. Станьте "маятником" радості. Справжня вдячність схована не у словах, а в думках, у відчуттях. Надихнути можна навіть самим лише поглядом. Для нього це ковток енергії.

ЗАКОН 9

Його діти – ваші діти (якщо є від попереднього шлюбу).

Його батьки – ваші батьки. Не забувайте про закон ієрархії – не поважайте старших. Також не займайте позицію "мамошки", бо коли ви виховуєте чоловіка, ви стаєте "мамошкою" і перестаєте бути жінкою, яку він обрав, про яку дбає і турбується.

ЗАКОН 10

Домовляйтесь з чоловіком "на березі", хто за що відповідає в родині, яку суму ви витрачаєте на продукти, на одяг, на обстеження здоров'я, скільки подорожей ви здійснюєте в рік, як будете оплачувати. Звичайна розмова допомагає уникати подальших конфліктів, але іноді потрібно й багато сміливості, щоб на неї наважитися.

ЗАКОН 11

Постійно доводити свою правоту. В цей момент ти в позиції "конкурента", тому що ваш мозок конкурує з його мозком і якщо ви виграєте, для нього це звучить як "Ти розумна, а я дурень". Чоловіки заспокоюються, коли чують слова "Ти правий, ти розумний, класна ідея, спробуймо, як ти сказав".

ЗАКОН 12

Зрозуміти: Я сама його вибрала. Ваш чоловік – ваше дзеркало. Все, що не подобається у ньому, є у вас. Як психолог, частенько чую нарікання типу: він жадібний, не помічає моєї потреби, неуважний тощо. Подумайте у цей момент, на кого ви реагуєте у подібний спосіб? Можливо, це те, як ви ставитесь до себе?

ЗАКОН 13

Чоловік підвищує голос, а жінка понижує голос. Криком ви принижуєте чоловіка.

ЗАКОН 14

Не шукайте у партнері батьківської любові. Чоловік не зобов'язаний любити вас як батько, це інша любов, не плутайте її.

ЗАКОН 15

Нагадувати про важливі події заздалегідь: "Любий, на вихідні батьки запросили нас на обід", "Нагадую, у четвер батьківські збори", "Скоро в мене день народження, мені було б приємно отримати ... в подарунок".

ЗАКОН 16

Проговорювати ваші бажання. Не варто очікувати, що ваші близькі вміють телепатично "зчитувати" ваші бажання. Рекомендація: скласти список з 20 бажань і повісити на видному місці, щоб чоловік бачив про ваші бажання. Буває так, що чоловіки посміюються з цього списочку, але точно запам'ятають те, що там написано.

ЗАКОН 17

Поважайте кордони одне одного і давайте собі право на відпочинок одне від одного. Важливо! Не застосовувати слово "ладно", бо "ладно" – це позиція жертви. Проговоруйте одразу, що вам не сподобалось і застосуйте фрази "зі мною так не можна", "мене це засмучує".

ЗАКОН 18

Готуватися до кризових періодів у парі, вони трапляються у кожній парі, бо це життя. Це не трагедія. Будь-яка криза засвідчує, що ми змінюємось, розвиваємось. Вчіться домовлятися "по-новому", більше спілкуйтесь, відвідайте психолога, щоб легше прожити кризовий момент. Згідно з прийнятим у психологічній практиці твердженням, кризові періоди у подружжя можуть траплятися кожні три роки.

ЗАКОН 19

Уникайте слово "розлучення", якщо ще сумніваєтесь. У цей момент людина падає. Якщо смерть близької людини – це 100% болю, то розлучення – це 70% болю. Дуже добре зважуйте. "Розлучення" – це одне з найбільш чітких слів як для чоловіків, так і для жінок.

ЗАКОН 20

Ваш чоловік – це ваш президент. Завжди відповідайте, коли він телефонує. Коли він говорить, уважно слухайте в цей момент, не відволікайтесь.

ЗАКОН 21

Уникайте запитань "А ти мене любиш?". Не сумнівайтесь і не сійте зерна сумнівів у близької вам людини. Колишній чоловік вас обрав. Він вас точно любить. Він промовляє це своїм вибором. Якщо ви не любите апельсин, ви ж не їсте його, чи не так? У партнерстві точнісінько так само.

ЗАКОН 22

Найважливіший закон, на мою думку. **Давайте велич своєму чоловікові.** Чоловік стає тим, ким ми його називаємо: "пупсик", "масік", "кусік"... Це критерії, які занижують критерії чоловічої сили. Чи варто очікувати важливих кроків, рішучості, сміливості, самостійності від "заї" чи "пусі"? У вашого чоловіка є ім'я, дане йому від народження, а отже воно для нього найприємніше. Епітети "коханий", "дорогий", "любий" підкреслюють ваше особливе ставлення до другої половинки, додасть впевненості вам обом: "Так, наш шлюб, безумовно, щасливий. Адже ми цінуємо і любимо одне одного".



**ПСИХОЛОГ ПРАЦЮЄ
З НАСТУПНИМИ ЗАПИТАМИ:**

- » Смерть близької людини
- » Конфлікти в сім'ї, розлучення, розставання
- » Вихід з самотності
- » Травми, панічні атаки, тривожність, страх
- » Призначення людини
- » Робота на розширення фінансового потоку та інші

м. Рівне
вул. Перший Промінь, 7Б/4
Тел. +3 8 067 313 16 11
© katya_danyliak



Вона має медичну освіту, понад 8 років досвіду та більш як 1000 постійних клієнтів. Все це – про косметолога Ольгу ЩЕРБЯК.

Спеціально для журналу "РІВНЯНИ" Ольга Щербяк розповіла про роботу в період війни, найчастіші звернення пацієнтів, актуальні процедури та догляд, який варто використовувати влітку.

- ЧИ ПРИГАДУЄТЕ ПЕРШИЙ ДЕНЬ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ, ЯКІ БУЛИ ЕМОЦІЇ ТА ВІДЧУТТЯ?

– Цього дня, 24 лютого, я прокинулася під звуки літаків, які пролітали дуже низько. Це було страшно, але я подумала, що це не може бути війна. Не вірила, що кацапи реально наступають. Лягла спати далі, а потім, прокинувшись, дізналася, що почалася повномасштабна війна...

- ЧИ НЕ БУЛО БАЖАННЯ ПОЇХАТИ ЗА КОРДОН?

– Насправді було бажання поїхати. Скажу більше – навіть валізи були складені, що з косметикою, що просто з речами. Але склалися обставини таким чином, що я нікуди не поїхала. І, озираючись назад, я цьому дуже рада. Адже зараз дуже багато клієнтів повертаються і діляться враженнями про

КРАЩЕ ПРОВОДИТИ ПРОФІЛАКТИКУ СТАРІННЯ, НІЖ БОРОТИСЯ З НАСЛІДКАМИ!

життя в Європі. Дівчата розповідають, наскільки все не так, як уявляли. І всі переконуються, що жити в Україні – це дійсно круто.

- ЯК ЗМІНИЛАСЯ ВАША РОБОТА У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ?

– Основне, що я зрозуміла, що в будь-який час, а особливо зараз, не варто втрачати себе як особистість і треба щоденно робити те, що ти робиш, та вірити у перемогу. Моя робота змінилася, але я вірю, що за нами перемога. Вірю, що ЗСУ та Бог за нас і скоро все стане ще краще.

- З ЯКИМИ ЗАПИТАМИ, ПРОБЛЕМАМИ НАЙЧАСТІШЕ ЗВЕРТАЮТЬСЯ ЛЮДИ?

– Особливо після війни дуже багато було звернень з висипаннями. Адже на фоні стресу в багатьох людей почали з'являтися висипання, навіть у тих, в кого їх не було. Але завдяки правильному догляду та процедурам ми з цим впоралися. Також багато звернень через сухість шкіри. А сухість шкіри тим самим провокує передчасне старіння.

- ВИ СКАЗАЛИ ПРО ЦІ ВСІ ПРОБЛЕМИ. ЯК ВИ З НИМИ БОРОЛИСЯ?

– Я призначала відповідний курс ін'єкцій для кожного з випадків, а також адекватний домашній догляд, і дівчатка відновили стан своєї шкіри. На другий-третій місяць війни вже люди

почали зивкати до ситуації, відновили догляд за собою, і з найперших запитів стало збільшення губ. Думаю, що це пов'язано ще з тим, коли хлопці з фронту почали казати, що українська краса врятує світ. Після цього дівчата швиденько взялися до виконання свого красивого завдання. І це дійсно класно, що жінки продовжують догляд за собою.

- ВРАХОВУЮЧИ ТЕ, ЩО ЧИМАЛО ЖІНОК БУЛО ЗА КОРДОНОМ, ЧИ ПРОВОДИЛИ ВИ КОНСУЛЬТАЦІЇ ОНЛАЙН?

– У мене можуть бути консультації онлайн. Я їх проводила і зараз проводжу, але це відбувається досить рідко.

- ЗАРАЗ ЛІТО, ЯКІ ПРОЦЕДУРИ ПОРАДИТЕ РІВНЯНКАМ ПРОВЕСТИ ЦІЄЇ ПОРИ?

– Якщо присутні висипання, то обов'язковим є професійний домашній догляд, професійні чистки та пілінги. Рідше використовуємо при акне якісь ін'єкції.

Зараз літо, і шкіра будь-якого типу потребує максимального зволоження та захисту від ультрафіолету. Щоб уникнути старіння, ми мусимо захищати свою шкіру. Бо спочатку ми ці процеси не помічаємо, а далі думаємо, як відкотити час. Тому краще думати про профілактику, а не боротися з результатами. Догляд вдома має включати правильне очищення, тонізацію, сироватку (в ідеалі ту, яка закриває багато проблем). Якщо висипання присутні, то мусить бути себорегулятор і обов'язково зволожувальний крем з SPF та креми для шиї та навколо очей.




LIGHTINSIDE
ОЛЬГА ЩЕРБЯК • КОСМЕТОЛОГ

м. Рівне,
вул. Чорновола, 4а
+38 098 455 84 46
© cosmetolog_lightinside

ЖІНКА ТОЧНО МУСИТЬ МАТИ СУКНЮ ДЛЯ ДНЯ ПЕРЕМОГИ

Віра творить дива, і саме наша віра в перемогу допомагає кожному з нас наблизити її. Щоб мати гарний настрій та активно працювати на перемогу, жінкам, для прикладу, точно потрібне нове вбрання, в якому було б зручно та комфортно. А також у кожної жінки в шафі точно має бути сукня для Дня перемоги.

Про економічний фронт та створення образів, які викликають посмішку на обличчях жінок навіть в такий важкий час, говоримо з **засновницею бренду E.Milliko Ельвірою ЛЯШКО.**

- ЧИ ПАМ'ЯТАЄТЕ ВИ ПЕРШИЙ ДЕНЬ ВІЙНИ?

- Дуже добре пам'ятаю перший день війни, бо за тижень до повномасштабного вторгнення чоловік мав летіти за кордон. Але практично в останній момент здав квитки зі словами, що неділю-дві почекаю. 24 лютого – це був четвер, чоловік збудив мене близько 6-ї ранку і сказав, що у Харків “прилетіло”. Діти ще спали, а ми увімкнули телевізор та дивилися новини. Серце було не на місці... Перший день була дійсно велика паніка. Було нерозуміння того, що відбувається. Були надії на те, що все це швидко закінчиться, бо здавалося, що в цивілізованому світі повномасштабної війни не може бути. Але страх, паніка, нерозуміння – це були перші емоції. Страх навіть не стільки за себе, скільки за дітей, що робити далі та куди рухатися. Меншій дитині на той момент 2,5 роки, тому тривоги її дуже лякали, та й ми самі не знали, що робити...

- ЧИ БУЛИ У ВАС ДУМКИ ВИЇХАТИ ЗА КОРДОН ЧИ ЗАЛИШИТИ МІСТО. АДЖЕ ДІТИ МАЛЕНЬКІ...

- На день третій-четвертий ми вирішили поїхати в село. Адже з дітьми бігати в укриття з багатопверхівки досить незручно. Подумали, що в селі буде спокійніше, і поїхали до бабусі. На день 10-11 ми вирішили поїхати до рідних в Латвію. Я, сестра та діти зібралися і поїхали. Приїхали до Польщі, і вже звідти нас забрали родичі. У перші дні ми дали вірили в те, що це просто погостювати на кілька днів. Але все затягнулося. Тому ми спочатку жили в сестри, потім у тітки. А потім прийняли рішення заселитися в гуртожиток, бо побачили, що невідомо на скільки це часу може затягнутися. А так було зручніше нам усім.

- КОЛИ НАСТАВ МОМЕНТ І ВІДНОВИЛИСЯ ПЕРШІ ПРОДАЖІ ВІД ПОЧАТКУ ВІЙНИ?

- У березні я отримала таку підтримку і побачила, що люди потрошку оживають і пішли перші продажі. Тим самим з'явилася змога ще більше підтримувати ЗСУ. Відсоток від продажів ми почали закидати волонтерам, платити податки, і це дало надію на те, що ми зможемо працювати. Щоразу думали, що скоро війна завершиться. Але війна триває, та попри це ми не змінили стратегію бренду. Адже переконана, що скоро все завершиться і буде куди одягнути ошатну сукню. Я вірю в Україну, вірю в перемогу і що найближчим часом всі будуть купувати вбрання, щоб зустріти перемогу.

- ВИ СКАЗАЛИ, ЩО НЕ ЗМІНЮВАЛИ КОНЦЕПЦІЮ БРЕНДУ. ЯКОЮ ВОНА Є?

- Так, як і було – це жіночність, елегантність, легкість та водночас зухвалість... Це все наш бренд, і ми все-таки не робили патріотичну лінію. Бо одна справа, коли це авторські круті патріотичні речі. Але якщо всі шують жовто-блакитні футболки, то це при усій повазі є знецінення самого бренду.



Тобто це моя суб'єктивна думка, щоб не шити таке, як усі шують... Ми обрали трішки іншу стратегію.

- ЧИ ПОМІТИЛИ ВИ ТАКЕ СТАВЛЕННЯ ЛЮДЕЙ, НАПРИКЛАД: СУКНІ ЧИ ВБРАННЯ НЕ НА ЧАСІ?

- Не стільки не час саме для вбрання, скільки не час про це гучно говорити. Ми намагалися зробити приємності, за відмітки в сторіз дарували топи. Але зараз люди морально не налаштовані, спрацьовує такий стоп. Тому буквально один-два це зробили. Можливо, не кожен знає, як правильно поводитись, як знімати сторіз. Водночас ми маємо про себе говорити, адже ми теж бійці, щоправда, економічного фронту. Ми напряму залежимо від продажів, і тим самим чим більше продажів – тим більше ми можемо допомогти для перемоги.

- ОДЯГ СТВОРЮЄ НАСТРІЙ – ЗГОДНІ З ЦІЄЮ ТЕЗОЮ?

- Вбрання дійсно впливає на внутрішній стан людини. Жінка, яка одягнута так, як їй подобається, ніхто не говорить прямо про нарядні вбрання. Але це дає шанс відволіктися і десь відчутти, що життя триває. Коли жінка купує сукню, вона впевнена, що їй буде куди її одягнути. Це примножує віру в перемогу та віру в те, що скоро буде момент це одягнути. Сильний тил – це сильна армія. А він сильний тоді, коли відчуває впевненість у перемозі. Тож жінки мають знати, що в них у шафі вже є сукня для Дня перемоги.

Хочу побажати нам здійснити наше основне бажання – ПЕРЕМОГУ! Ціна цієї перемоги дуже висока, і зичу, щоб кожен її дочекався з мінімальними втратами. Хочеться, щоб у всіх було все добре і ти живі дочекались перемоги. Працюємо на перемогу! Віримо в ЗСУ!

Максим БАРСА: Бачити зціленого пацієнта – найвища нагорода лікаря

Аспірант кафедри анестезіології та інтенсивної терапії Львівського національного медичного університету ім.Данила Галицького, лікар-анестезіолог відділення анестезіології та інтенсивної терапії КП "Рівненська обласна клінічна лікарня ім.Юрія Семенюка" РОР.



Народжений у сім'ї лікарів, з дитинства виховувався прикладами високої моралі та шляхетного співчуття хворому. Бажанню вчитися та досягати нових вершин навчився від своїх батьків, які й досі мають велику повагу та авторитет серед своїх колег та пацієнтів. Вибір спеціальності теж став не випадковим, адже анестезіологія – це квінтесенція усіх медичних спеціальностей, яка бореться з найгіршим проявом хвороби – критичним станом. Крім того, анестезіологія – це наука лікування болю, болю, який супроводжує всі патологічні стани пацієнта. "Нічого так не виснажує життєві сили та дух людини, як біль" – писав Амбруаз Паре, видатний французький хірург.

Свого часу, завдяки колегам, лікарю випала неймовірна нагода відвідати університетську клініку Рурського університету Бохума – Johannes-Wesling-Klinikum Minden та перейняти досвід роботи її спеціалістів.

З початком війни в Україні, підтримка колег з Німеччини та жителів міста Мінден стала ще суттєвішою та міцнішою. Громада міста Мінден створила фонд підтримки українців, а колеги з клініки на волонтерських засадах збирають все необхідне для надання медичної допомоги на передовій в бойових умовах, в операційних українських інститутах та лікарнях.

"Найкращий лікар – філософ", – писав Клавдій Гален, грецький лікар, хірург і філософ, перший із послідовників Гіппократа.

Постійний пошук нових методів лікування та знеболення пацієнтів знайшов свій розвиток у розробці Максимом Миколайовичем нових розчинів для проведення анестезії, способів та методів знеболення. Як результат – два патенти,

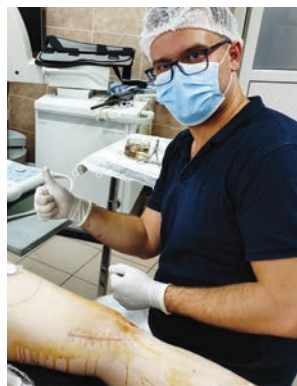
*Україна відзначає День Незалежності!
Абсолютно незалежна, горда та вільна
нація українців досі бореться за свою неза-
лежність та доводить, що більші волелюб-
ної нації не існує. Українці народжені бути
вільними, і на цьому шляху ми здолаємо всіх,
хто стає нам на заваді. Дякуємо всім, хто
допомагає нам досягнути мети!*

вступ до аспірантури Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, початок роботи над дисертацією та посада асистента на кафедрі анестезіології та інтенсивної терапії.

Тісна співпраця з колегами-ортопедами та вертебрологами дала початок науковій роботі над анестезіологічним забезпеченням операцій на хребті.

Хірургія хребта є саме тією проблемою, яка пов'язана не тільки з самим перебігом анестезії та операції, але й підготовкою хворого до оперативного втручання, адекватної післяопераційної тактики та ранньої реабілітації пацієнта.

Тому головною ціллю роботи над дисертацією стало удосконалення процесу анестезіологічного забезпечення операцій на хребті та впровадження методів діагностики та лікування гострого болю, розробка методів профілактики розвитку хронічного болю, імплементації в клінічну практику протоколів периопераційної інтенсивної терапії пацієнтів зі складними деформаціями хребта.



**DANKE
MINDEN**



Медична галузь Рівненщини тримає стрій

У цей воєнний час доводиться злагоджено та швидко приймати управлінські рішення. Хоча ми є тиловою областю, проте зазнали багато авіаударів та маємо жертви серед мирного населення у тому числі. Тому довелося переформатувати галузь в систему надання екстреної невідкладної допомоги. Ми постійно тримаємо велику кількість ліжкового фонду, щоб у разі виникнення бойових дій на території області або сусідніх областей мати можливість госпіталізувати пацієнтів. Це понад 5 тисяч ліжок, не враховуючи спеціалізовані.

Також ми поновили резерви лікарських засобів. Наші ЛПЗ забезпечені безперебійними джерелами живлення та необхідною кількістю санітарного транспорту. Вагому роль відіграє екстрена меддопомога, що виконує комунікативну функцію між пацієнтом та спеціалізованим ЛПЗ, також між первинною та медико-санітарною ланкою.

Наразі ми працюємо з подвійним навантаженням. Висока напруженість населення на психо-соціальному рівні спричиняє виникнення захворювань. Тому ми повинні пов'язати первинну, вторинну, високоспеціалізовану та екстрену меддопомогу. Доводиться постійно коригувати маршрути пацієнта. Так, в області у закладах охорони здоров'я усіх форм власності працює понад 38 тисяч медпрацівників. Чіткої цифри призованих до війська у нас немає, приблизно 1200 осіб.

До області переміщено два виші – Луганський державний медуніверситет, Харківський інститут медицини та біомедичних наук. А ще Луганський онкодиспансер, що розміщений на базі Рівненського протипухлинного центру зі стаціонаром у Сарнах.

Завдяки країнам-партнерам, волонтерам, що допомагають нашій державі та медицині функціонувати в умовах жорстокої війни, ми маємо достатню кількість ліків.

Найгостріше стояло питання забезпечення інсулінами, бо заводи-виробники інсуліну знищено або пошкоджено. Проте достатня кількість інсуліну наразі є.

Достатньо є знеболювальних, наркотичних лікарських засобів. Забезпечені ними завдяки держрезервам та гуманітарній допомозі. Забезпечення необхідними ліками для лікування орфанних хвороб чітко налагоджено з МОЗ України.

Завдяки якісній комунікації з МОЗ України упродовж 2 – 3



Вітаю усіх з найголовнішим святом нашої держави – Днем Незалежності! Бажаю успіхів та плідної праці на благо українського народу. Нехай це величне свято додає наснаги та творчих здобутків! І попри те, що наразі йде боротьба на всіх фронтах, медицина нашого краю тримає стрій. Нехай серця наповнює гордість за нашу державу та її велич. Бажаю усім нам згуртованості та найшвидшої Перемоги!

З повагою – директор
Департаменту цивільного захисту
та охорони здоров'я
населення РОДА Олег Вівсяник.

діб ліки надходять для хіміотерапії.

Є достатньо перев'язувальних матеріалів, знеболювальних та протиопікових препаратів.

Належну медичну допомогу отримують і внутрішньо переміщені особи. У кожному ЦПМСД визначили лікаря, котрий відповідає за ВПО, зареєстрованих у тергромадах.

З урахуванням прибулого населення МОЗ надає необхідну кількість вакцини. Акцентуємо на щепленні від поліомієліту. Про це йшла мова під час візиту до області заступника Міністра охорони здоров'я – головного державного санітарного лікаря України Ігоря Кузіна спільно з командою ВООЗ та партнерами Глобальної ініціативи з ліквідації поліомієліту (GPEI).

Нагадаю, що відбувається щеплення і від COVID-19. Зазначу, що сьогодні система охорони здоров'я готова надати у повному об'ємі медичну допомогу щодо рутинної та вакцинації від коронавірусної інфекції.

Практично кожен ЛПЗ забезпечений власними кисневими станціями.

Широкий комплекс заходів вдалося провести завдяки спільній роботі на чолі з головою РОВА Віталієм Ковалем, першим заступником голови РОДА Сергієм Подоліним та колективом Департаменту.





Роман ПAVЛІВ:

Небезпечні та часто непомітні травми ока.

Офтальмологія в умовах воєнного часу.

До будь-якої травми органів зору важливо ставитися серйозно, навіть якщо здається, що істотних змін не сталося. Травми ока небезпечні, часто, неозброєним оком, непомітні. Та при відсутності лікування, завжди тягнуть за собою тяжкі ускладнення. Під час бойових дій, унаслідок обстрілів та вибухів значно зростає кількість військових і побутових травм ока, з якими пацієнти – цивільні та військові, звертаються до медичних установ. А що таке бойова травма ока та як вона лікується – ексклюзивно для глянцю “РІВНЯНИ” розповів завідувач Обласного центру мікрохірургії ока та екстреної офтальмологічної допомоги КП “Рівненська обласна клінічна лікарня ім. Юрія Семенюка” Рівненської обласної ради Роман ПAVЛІВ.

– РОМАНЕ ОЛЕГОВИЧУ, В ЯКИХ ЗАКЛАДАХ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я НАДАЄТЬСЯ МЕДИЧНА ДОПОМОГА В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ?

– Якщо говорити про цивільне населення, то алгоритм надання медичної допомоги, як планової, так і невідкладної, не змінився. Тобто, будь-який громадянин України має право на медичну допомогу у будь-якому закладі. Якщо говорити про військовослужбовців, то в них є свій алгоритм надання офтальмологічної допомоги: за них відповідають Збройні Сили України та кожен регіон має своїх комісарів, які відповідають за кожного військовослужбовця. Пріоритетними закладами медичної допомоги для них є військові госпіталі. Але, на жаль, не всі військові госпіталі укомплектовані відповідними спеціалістами та відповідним обладнанням, тому в таких випадках військовослужбовців направляють в цивільні заклади, де їм надають медичну допомогу.

«БІЛЬШІСТЬ ТРАВМ ВИНΙΚАЮТЬ ВНАСЛІДОК ВИБУХІВ, КОЛИ УЛАМКИ РІЗНИХ ВИДІВ ЗБРОЇ МОЖУТЬ ПОТРАПИТИ У ВІЧІ»



– ЯКІ НЕОБХІДНІ УМОВИ ДЛЯ ХІРУРГІЧНОГО ЛІКУВАННЯ ПАЦІЄНТІВ З ВІЙСЬКОВОЮ ТРАВМОЮ ОКА?

– Це має бути поліпрофільний заклад, враховуючи, що більшість військовослужбовців та цивільних мають політравму. Наявність закладів відповідних спеціалістів з відповідними навичками хірургії, стаціонар з ліжковим фондом та операційний блок, який укомплектований всім необхідним для надання хірургічної допомоги як переднього відрізка, так і заднього відрізка ока. Це: операційний мікроскоп з офтальмологічною системою візуалізації заднього відрізка ока; це комбінований комбайн для хірургії факоемольсифікації та вітректомії; інструментарій та досвідчений молодший медичний персонал.

- РОМАНЕ ОЛЕГОВИЧУ, ЯКИМИ НАВИЧКАМИ НЕОБХІДНО ВОЛОДІТИ ОФТАЛЬМОЛОГУ ДЛЯ НАДАННЯ ДОПОМОГИ ПРИ ТРАВМІ ОКА?

- Все залежить від локалізації та об'єму травми. Якщо це непроникаючі травми рогівки, кон'юнктиви або склери, то такі випадки може лікувати офтальмолог без наявного досвіду внутрішньоочних мікрохірургічних операцій. Але, якщо це проникаюча або непроникаюча травма з внутрішньостороннім або без внутрішньостороннього тіла, обмежений режим тільки структур переднього відрізка ока, то такі випадки може лікувати хірург-офтальмолог з фахом переднього відрізка, але з досвідом хірургії ускладнених катаракт, навичками фіксації інтраокулярної лінзи до райдужної оболонки або склери. Якщо це проникаючі травми, з внутрішньостороннім або без внутрішньостороннього тіла, заднього відрізка ока, то це, однозначно, пацієнт вітреоретинального хірурга.

- ПАНЕ РОМАНЕ, ЯКА ТЕРМІНОВІСТЬ НАДАННЯ ОФТАЛЬМОЛОГІЧНОЇ ХІРУРГІЧНОЇ ДОПОМОГИ?

- Вся офтальмологічна травма належить до невідкладних станів, тому надання допомоги повинно надаватися в ургентному порядку. Це - ургентні аналізи, ургентні обстеження, ургентна операційна.

- ЯКІ ВИТРАТНІ МАТЕРІАЛИ НЕОБХІДНІ ДЛЯ ХІРУРГІЇ ТРАВМИ ОКА?

- Кількість та різновид витратних матеріалів залежить від об'єму травми. Оцінити до кінця об'єм хірургічного втручання при травмі неможливо, тому хірург та операційний блок мають бути готові до використання усіх різновидів інструментів та витратних матеріалів. Наприклад; шовний матеріал різних типів та різної товщини, усі витратні матеріали для вітреоретинальної хірургії, весь інструментарій має бути підготовлений, простерилізований та лежати на операційному столику поряд з операційним полем.

- РОМАНЕ ОЛЕГОВИЧУ, ЯКІ ФАКТОРИ ВПЛИВАЮТЬ НА ОБ'ЄМ ХІРУРГІЧНОГО ВТРУЧАННЯ?

- Об'єм хірургічного втручання залежить від об'єму травми. Основні фактори, які впливають, - це проникаючі або непроникаючі поранення; з внутрішньоочним або без внутрішньоочного стороннього тіла; розмір внутрішньоочного стороннього тіла та матеріал, з якого він виготовлений; температура матеріалу стороннього тіла при потрапленні в порожнину ока; локалізація вхідного отвору; тривалість травми від початку її отримання.

- А ЯКІ ТРАВМИ НАЙЧАСТІШЕ ЗУСТРІЧАЮТЬСЯ?

- У переважній більшості випадків всі вони мінно-вибухові. Трапляються осколкові поранення, пов'язані з вибухами боєприпасів. З моїх, суб'єктивних, спостережень, я б розділив їх на три категорії травм, які найчастіше зустрічаються.

- ПЕРЕРАХУЙТЕ ЇХ, БУДЬ ЛАСКА, ДЛЯ ЧИТАЧІВ.

- Так, звичайно. Як я вже сказав, це три категорії:

- **Перша категорія** - це проникаючі, непроникаючі, з внутрішньостороннім та без внутрішньостороннім тіл;
- **Друга категорія** - це контузія;
- **Третя категорія** - найважча. Це наскрізні травми.

**«ТАКОЖ ПОШКОДЖЕННЯ
БУВАЮТЬ ВНАСЛІДОК
УДАРІВ ВИБУХОВОЇ ХВИЛІ
ТА ТРАВМУЮТЬ ЗАДНЮ
ЧАСТИНУ ОКА»**

"Під час бойових дій, спричинених повномасштабним вторгненням російської федерації в Україну, кількість травм очей значно зростає. Поверхня ока становить близько 0,3% від загальної поверхні нашого тіла. Однак на неї припадає понад 13% усіх пошкоджень у ході бойових дій", - зазначили у МОЗ.

Чи можна вилікувати плоскостопість та тяжку деформацію пальців стопи за допомогою MIS?



На це незвичне питання відповідь Сергій БОНДАР – лікар-травматолог, завідувач опікового відділення із пластичною хірургією та відновно-реконструктивною ортопедією КП "Рівненська обласна клінічна лікарня ім. Ю.Семенюка" РОР.

– ДОБРИЙ ДЕНЬ, ЛІКАРЮ! ДО НАС ЗВЕРНУЛАСЬ ВАША ПАЦІЄНТКА З ТЯЖКОЮ ДЕФОРМАЦІЄЮ ПАЛЬЦІВ СТОПИ, ЯКА БУЛА УСПІШНО ВАМИ ПРОЛІКОВАНА. ВОНА ПОПРОСИЛА ВЗЯТИ У ВАС ІНТЕРВ'Ю, ЩОБ ВИ РОЗПОВІЛИ ШИРШІЙ АУДИТОРІЇ, ЩО МОЖНА ВИЛІКУВАТИ В РІВНОМУ ПЛОСКОСТОПІСТЬ ТА ТЯЖКУ ДЕФОРМАЦІЮ ПАЛЬЦІВ СТОПИ ЗА ДОПОМОГОЮ МІНІМАЛЬНО ІНВАЗИВНОЇ ХІРУРГІЇ. РОЗКАЖІТЬ ПРО ЗМІНИ, ЯКІ ВІДБУЛИСЯ У РОБОТІ ВІДДІЛЕННЯ, ПРО НОВІ МЕТОДИКИ ЛІКУВАННЯ.

– Добрий день. На базі реорганізованого у 2021 році Опікового відділення із пластичною хірургією та відновно-реконструктивною ортопедією Рівненської обласної клінічної лікарні ім. Юрія Семенюка, поряд із лікуванням складної опікової травми, лікарський колектив відділення активно розвиває сучасні, вкрай необхідні напрямки пластичної хірургії та реконструктивної ортопедії для жителів Рівненської області. Сьогодні я хочу детальніше зупинитись на захворюваннях стопи, оскільки ця тема у всі часи залишається актуальною.

У всьому світі хірургія стопи, – це MIS (Minimally Invasive Surgery), мінімально інвазивна хірургія. Черезшкірні методи мають практичні переваги, включають менший рівень ускладнень та швидший час одужання. Ця методика має свої недоліки та переваги. Потенційні недоліки пов'язані з потребою в спеціальному обладнанні та

тривалому навчанні.

Основними перевагами цієї методики є можливість, завдяки сучасному обладнанню, а саме швейцарському фізюдиспенсеру та різальних кісткових фрез, дозволяє здійснити перкутанну корекцію будь-якої ортопедичної патології стопи. Повна корекція та фіксація здійснюється через проколи на шкірі. І головне – пацієнту після таких втручань відразу після операції дозволяється дозоване навантаження без застосування спеціалізованого взуття.

Хірургічна корекція деформацій передньої частини стопи мала традиційну погану репутацію через периопераційний біль, хірургічні недоліки, рубці та ризик рецидиву. Значна частина цих ускладнень пов'язана не з фактичною хірургічною технікою, а з помилками в показаннях або виконанні операції. Черезшкірну хірургію виконують через найменший можливий робочий розріз, без прямої візуалізації підлеглих структур, за допомогою кількох спеціалізованих інструментів: мінілеза для розрізу м'яких тканин, бора для кісткових процедур та інтраопераційного цифрового рентген-контролю. Ця техніка складна для практики, вимагає додаткового навчання й хорошого знання класичних "відкритих" технік.

– СЕРГІЮ ПЕТРОВИЧУ, ПОЯСНІТЬ, ЩО ТАКЕ МЕТАТАРЗАЛГІЯ.

– Метатарзалгія – біль у передній частині стопи під головками плеснових кісток. Це найпоширеніше захворювання, що лікується у відділенні малоінвазивно.

– ЦІКАВО, ЯКА ЇЇ ПРИЧИНА?

– Поява болю пов'язана з недостатньою довжиною першого променя.

– ЯКЕ ЛІКУВАННЯ МЕТАТАРЗАЛГІЇ?

– У нашій практиці хірургічне лікування показано при неефективності інших заходів, керуючись клінічними спостереженнями та передопераційними рентгенограмами. Перебудова та реконструкція першого променя є одним з важливих питань, які слід враховувати при лікуванні метатарзалгії. Метою сучасних методик є скорочення плеснових кісток для покращення біомеханіки навантаження на передню частину стопи. Найбільш популярними є остеотомія WEIL та методика дистальної мінімально інвазивної метатарзальної остеотомії (DMMO).

– ПАНЕ СЕРГІЮ, ЯКА ПРИЧИНА HALLUX VALGUS?

– Вальгусна деформація 1-го пальця стопи – Hallux valgus – це поширене захворювання, яке вражає перший плюсне-фаланговий суглоб стопи. Вважається, що причина пов'язана з вродженою схильністю, носінням вузького взуття на високих підборах та наявністю супутніх запальних захворювань суглобів. Прогресування захворювання може призвести до руйнування склепіння стопи, молоточкових пальців і вивихів плюсне-фалангових суглобів. Немає ефективного нехірургічного лікування, яке могло б випра-



вити деформацію. Пацієнти можуть знайти полегшення, використовуючи взуття з широким носком. Силіконові подушечки можна використовувати для мінімізації подразнення м'яких тканин взуттям або сусідніми пальцями. Можна спробувати застосувати нічні шини, щоб мінімізувати симптоми. Хірургічне лікування є єдиним шляхом виправлення деформації та полегшення болю як остаточного лікування. Важливо знати, що для корекції цієї деформації описано понад 150 методик. Як правило, коли постійно винаходяться нові техніки, це означає, що результати попередніх поколінь неідеальні.

- А ШО ТАКЕ МІНІМАЛЬНО ІНВАЗИВНА КОРЕКЦІЯ HALLUX VALGUS (MIS)?

- Мінімально інвазивна корекція існує десятиліттями. Корекція MIS розвинулась до 3-го покоління, де хірургічна корекція жорстко стабілізована за допомогою канюльованих гвинтів, що дозволяє негайне навантаження. Наріжним каменем MIS є використання спеціального бора, який дозволяє розрізати кістки через 3-міліметрові доступи. Ця операція є надзвичайно технічною, і кожен хірург, який її виконує, повинен пройти суворе та багатоступеневе навчання.

- ЯКІ ІСНУЮТЬ УСКЛАДНЕННЯ ТА ПЕРЕВАГИ КОРЕКЦІЇ КІСТОЧКИ MIS?

■ **Ризики:** незрощення, тимчасова метатарзалгія.

■ **Переваги:** мінімальний післяопераційний біль, негайне навантаження, хороший косметичний результат, швидше відновлення.

- СЕРГІЮ ПЕТРОВИЧУ, РОЗКАЖІТЬ ПРО ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ КОРЕКЦІЇ ВАЛЬГУСНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ MIS?

- Післяопераційні протоколи включають негайне навантаження на 50% маси тіла, починаючи з дня операції, що досягається застосуванням милиць або ходунків. Певне навантаження корисне для стопи, оскільки дозволяє кісткам і м'яким тканинам самостійно пристосуватися до плоскої поверхні. Кількість прогулянок можна поступово збільшувати, а через місяць після операції дозволяється повна вага без допоміжних засобів. Пацієнт може повернутися до нормального життя



через 6 тижнів. Заняття спортом й активні дії можна починати з 10 тижнів. Пацієнти повертаються до клініки через 2 та 4 тижні для зміни пов'язки.

- РОЗКАЖІТЬ ПРО МОЛОТКОПОДІБНУ ДЕФОРМАЦІЮ ПАЛЬЦІВ СТОПИ.

- Молотоподібний палець є поширеною деформацією малих пальців, що спричиняє біль, дискомфорт і труднощі при носінні взуття. Найчастіше вражає 2-й палець стопи, але можуть втягуватись у процес і всі малі пальці. Причини молотоподібного пальця на стопі багатофакторні, але вважається, що вони тісно пов'язані з вальгусною деформацією великого пальця.

- ЯКЕ ІСНУЄ ЛІКУВАННЯ МОЛОТОПОДІБНОГО ПАЛЬЦЯ?

- Розвитку молотоподібного пальця можна запобігти, якщо уникати надмірного носіння вузького взуття на високих підборах. Не існує ефективного нехірургічного лікування, яке могло б виправити деформацію молотоподібного пальця. Вправи для внутрішніх м'язів стопи можуть сприяти кращому м'язовому балансу. Силіконові подушечки можна використовувати для мінімізації подразнення м'яких тканин. Хірургічне лікування є єдиним шляхом виправлення деформації. Існують численні хірургічні стратегії. Кожен молоткоподібний палець відрізняється, й ідеальне лікування потрібно застосувати до кожного пацієнта окремо.

- ШО ТАКЕ МІНІМАЛЬНО ІНВАЗИВНА КОРЕКЦІЯ МОЛОТКОВОГО ПАЛЬЦЯ MIS?

- Мінімально інвазивна корекція молоткового пальця базується на філософії, згідно з якою цілі хірургічного втручання можуть бути досягнуті з найменшою нанесеною травмою. При цій патології виконуються черезшкірні остеотомії та немає потреби використовувати гвинти або штифти для підтримки корекції. Бажане вирівнювання пальців ніг підтримується за допомогою тейпу кожні 2 тижні до 6-8 тижнів після операції.

- ПАНЕ СЕРГІЮ, ШО ТАКЕ ПЛОСКОСТОПІСТЬ?

- Плоскостопість – це сплюснення склепіння стопи. Пацієнти можуть відчувати біль по підшовній частині стопи та підтаранному суглобі через перевантаження сухожилля заднього великогомілкового м'яза або підшовної фасції. Залежно від тяжкості

деформації стан може прогресувати до артрозу кісток стопи та гомілковостопного суглоба.

- А ЯКІ САМЕ ПРИЧИНИ ДЕФОРМАЦІЇ ПЛОСКОСТОПІСТІ?

- Причини деформації плоскостопості багатофакторні. Для більшості пацієнтів є вроджена плоскостопість у поєднанні з напруженістю заднього великогомілкового м'яза. З віком пацієнта відбувається прогресуюче пошкодження зв'язкових структур, що підтримують склепіння стопи.

- ЧИ ІСНУЄ БЕЗОПЕРАЦІЙНЕ ЛІКУВАННЯ ДЕФОРМАЦІЇ ПЛОСКОСТОПІСТІ?

- Симптоматичні пацієнти зазвичай отримують користь від використання вставок для взуття та програми фізіотерапії, спрямованої на розтягування литкових м'язів і зміцнення сухожилля.

- СЕРГІЮ ПЕТРОВИЧУ, ЯКІ Є ХІРУРГІЧНІ ВАРІАНТИ КОРЕКЦІЇ ДЕФОРМАЦІЇ ПЛОСКОСТОПІСТІ МЕТОДАМИ MIS?

- Хірургічне втручання може бути дуже ефективним у лікуванні болю від деформації плоскостопості. Існують різноманітні процедури залежно від типу та ступеня деформації, а також супутніх умов. Принципи хірургічного втручання полягають у відновленні сухожилкового балансу, остеотомії п'яtkової кістки, остеотомії медіальної клиноподібної кістки, відновлення дельтовидної зв'язки.

- ЯКІ ПЕРЕВАГИ ХІРУРГІЧНОГО ЛІКУВАННЯ ДЕФОРМАЦІЇ ПЛОСКОСТОПІСТІ?

- Переваги: полегшення болю, покращення ходи, уникнення довгострокового застосування зовнішніх фіксаторів.

- СЕРГІЮ ПЕТРОВИЧУ, ЯКЕ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ РЕКОНСТРУКЦІЇ ПЛОСКОСТОПІСТІ?

- Кожен пацієнт може мати різний ступінь деформації, що призводить до різноманітних хірургічних процедур і післяопераційних протоколів. Зазвичай післяопераційні протоколи включають 6-тижневий режим без навантаження з використанням милиць або ходунків. Пацієнти можуть повернутися до звичайного взуття та легкої повсякденної діяльності, ходьби без допомоги через 12 тижнів після операції.

Спілкувалася Вікторія Красуцька

БУТИ ЛІКАРЕМ – ПОКЛИК ДУШІ



Неврологія – складна й багатогранна дисципліна, яка вимагає не тільки ґрунтовних знань, а й особливого підходу до лікування пацієнтів та постійного самовдосконалення. Лікар-невропатолог має справу не лише зі станом фізичного здоров'я людини, а й з її душевним станом.

Однією з тих, хто зміг досягнути професійних висот в обраній спеціальності – лікар-невропатолог вищої кваліфікаційної категорії Ірина ДЯЧУК, яка багато років працює в обласному центрі лікування уражень нервової системи, розсіяного склерозу та реабілітації у Рівненській обласній клінічній лікарні ім. Юрія СЕМЕНЮКА.

– ПАНІ ІРИНО, ЧОМУ ВИ ОБРАЛИ САМЕ НЕВРОЛОГІЮ?

– Вона приваблювала мене ще з часів навчання. Завжди намагалася відвідати додаткові заняття з цієї дисципліни. Великою мірою на мене вплинули мої наставники. Крім того, тонко відчуваю не лише фізичний, але й психічний

стан людини. Умію підтримати та мотивувати працювати за-для збереження здоров'я, відновлювати функції організму. Ці риси необхідні, аби бути успішною у неврології. Завдяки своїм здібностям та наполегливості змогла стати професіоналом в обраній професії, яку успішно практикую не один рік.

– У ЧОМУ СЕКРЕТ ВАШОГО УСПІХУ?

– У постійній роботі та самовдосконаленні. Я увесь час працюю, особливу увагу приділяю розвитку, пізнанню нового. Завжди беру участь у всіх доступних навчально-практичних конференціях, симпозиумах, заняттях з підвищення кваліфікації, відстежую всі досягнення та нові дослідження в обраній медичній царині. Надихає можливість допомагати людям: головне для мене – щоденна боротьба за здоров'я моїх пацієнтів, за підвищення рівня їхнього життя. І найбільша радість – професійні перемоги та досягнення. Складність моєї професії, відповідальність перед людьми спонукають мене завжди рухатися уперед!

– ПАНІ ІРИНО, ВИ ЗГАДАЛИ, ЩО АКТИВНО ЦІКАВИТЕСЯ НАУКОВИМИ ДОСЯГНЕННЯМИ. ЯКЕ МІСЦЕ НАУКА ЗАЙМАЄ У ВАШІЙ ДІЯЛЬНОСТІ?

– Без сумніву, недостатньо для розвитку лиш відстежувати нові наукові публікації, велике значення має комунікація, тому я постійно спілкуюся з колегами, публікую статті, а ще ділюся досвідом – викладаю у Рівненській медичній академії. Крім того, читаю лекції колегам – неврологам та сімейним лікарям. Також у майбутньому планую значною мірою акцентувати на сферу реабілітації, оскільки це буде дуже важливим після нашої Перемоги.

– ПРО ЩО ВИ ЗАРАЗ МРІЄТЕ?

– Я мрію про Перемогу. Хочу жити й працювати у сильній, успішній Україні. І звісно, аби всі були живі та здорові!



ADALINE ВІДЗНАЧИВ СВОЮ ТРЕТЮ РІЧНИЦЮ БЛАГОДІЙНИМ ВЕЧОРОМ

Традиційно на день народження запрошують масу гостей, а також це співи, танці та веселощі. Але в період війни навіть дні народження мають інший присмак. Саме тому рівненський ресторан Adaline відзначив свій третій день народження благодійним вечором на підтримку Збройних Сил України.



Також під час благодійного заходу відбувся аукціон, же лотами були сюрпризи, сертифікати та подарунки від партнерів. Усі кошти від аукціону підуть для ЗСУ.

– Разом з гостями ми зібрали 8000 грн, які передали для волонтерського штабу «Будинок ветеранів». Вікторія Шинкаренко – волонтер КЗ «Будинок ветеранів» РМР, – говорить власниця Adaline Валентина.

Такими кроками Adaline показує, що перемога залежить від кожного з нас. Усі ми здатні наблизити її своєю працею.

**Тримаємо економічний фронт!
Наближаємо перемогу!**

– Я довго думала, в якому форматі відзначити день народження закладу. А потім виникла ідея такого благодійного творчого вечора з благодійним аукціоном, де люди могли б гарно провести час з одного боку, а з іншого – підтримати наших військових, – говорить директор закладу Валентина Вербіцька.

З радістю підтримати таку ідею пані Валентини погодилися творчі колективи, вокалісти. Вони дарували гостям позитивні емоції та настрої цього вечора.

+38 097 098 28 88

м. Рівне, вул. Проспект Миру, 19



МАРІЯ ШЕВЧУК-ГОРОВА:

ПРОФЕСІЯ ЛЕШМЕЙКЕРА СЬОГОДНІ ПЕРСПЕКТИВНА ЯК НІКОЛИ



Майстер з нарощування вій Марія ШЕВЧУК-ГОРОВА розповіла ексклюзивно для читачів журналу "РІВНЯНИ", чому її курси користуються популярністю та як правильно будувати стосунки з клієнтами, аби вони хотіли повертатися.

- ВИ ЗАЙМАЄТЕСЯ НАРОЩЕННЯМ ВІЙ ВЖЕ БІЛЬШ ЯК П'ЯТЬ РОКІВ. ЧОМУ ПІШЛИ САМЕ В ІНДУСТРІЮ КРАСИ?

- Б'юті-індустрія мене зацікавила ще у школі. В 11 класі я робила зачіски нареченим, а потім йшла на уроки. Згодом почала здобувати вищу освіту і як студентка хотіла мати додатковий зарібок. Саме тому в 2017 році вирішила вивчитися на лешмейкера та поєднувати роботу з навчанням. Це було правильним рішенням, адже в б'юті-індустрії дуже гнучкий графік роботи та великі перспективи.

- ЩО НАДИХАЄ ВАС НА РОБОТУ? ЯК УСПІХ В РОБОТІ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД УСПІХУ В ІНШИХ ЖИТТЄВИХ СФЕРАХ?

- У роботі мене надихають задоволені клієнти: коли дівчата безмежно раді результатом, коли радять мене іншим, коли стають постійними клієнтами. Успіх для мене можливий лише завдяки підтримці. Її дає мій чоловік, який завжди схвалює мої ідеї й у всьому допомагає. Якби не його підтримка, я не знайшла б балансу між сімейним життям, материнством та роботою, але зараз можу сказати, що це реально.

- ЗА ЧАС ВАШОЇ РОБОТИ У ВАС БУЛО ЧИМАЛО КЛІЄНТІВ. ЯКИЙ ВАШ СЕКРЕТ СПІЛКУВАННЯ З ЛЮДЬМИ, ЩО ПРИХОДЯТЬ НА ПРОЦЕДУРУ? ЩО ПОТРІБНО ЗРОБИТИ, АБИ ВОНИ ЗАХОТИЛИ ПРИЙТИ ЩЕ РАЗ?

- Комфорт та повернення клієнта залежить від сервісу, який надає майстер. До сервісу входять: привітність, смачна кава, м'який плед та килимок, засоби для догляду за віями після нарощування, засоби особистої гігієни. Основна умова – комфорт. Клієнт має почуватися добре в кожному куточку вашої території.

- ЯКОГО РЕЗУЛЬТАТУ ЗАЗВИЧАЙ ОЧІКУЮТЬ ДІВЧАТА, ЩО НАРОЩУЮТЬ ВІЇ, Й ЧИ ЗАЛИШАЮТЬСЯ ЗАДОВОЛЕНИМИ? ЯКА ВІКОВА КАТЕГОРІЯ ПРИХОДИТЬ НА НАРОЩУВАННЯ НАЙЧАСТІШЕ?

- У всіх дівчат різні смаки. Є ті, хто хоче довгі та густі вій, а є ті, хто за максимальну натуральність. Головне для мене те, що після процедури їхні очі сяють, як у прямому, так і в переносному значенні. Щодо віку, то він різноманітний. Кожній жінці, незалежно від її років, хочеться бути красивою.

- ДАЙТЕ КІЛЬКА ПОРАД ДІВЧАТАМ, ЯКІ ХОЧУТЬ МАТИ КРАСИВІ ВІЇ. НАПРИКЛАД, ЯК ПРАВИЛЬНО ПІДІБРАТИ ЛЕШМЕЙКЕРА?

• Перший і найважливіший критерій – це фото робіт! Частина фото повинні бути зблизька, якщо тільки з лиця – це повинно вас насторожити.

• "Ні" чужим роботам! Деякі майстри чуже нарощування видають за своє. Перевірити це можна в Гугл-пошуку.

• Кількість сертифікатів не є показником якості, адже їх можна самостійно надрукувати! Попросіть контакти людини, яка видавала сертифікат, аби переконатися у його справжності.

• Йдіть до перевірених майстрів, яких рекомендують подруги. Але перед тим також запитайте, як носяться вій, та огляньте їх з усіх боків.

- ВИ НЕ ТІЛЬКИ НАРОЩУЄТЕ ВІЇ, А Й НАВЧАЄТЕ ЦЬОМУ ІНШИХ. ЯК ВАШІ КУРСИ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ЛЮДЬМ СТАТИ СПРАВДІ ПРОФЕСІОНАЛАМИ СВОЄЇ СПРАВИ?

- Я вивчила близько 50-ти лешмейкерів, тому можу знайти підхід до кожної. Мої учениці одразу ж після навчання починають працювати в б'юті-сфері та стають успішними лешмейкерами. Професія лешмейкера сьогодні перспективна як ніколи. Працюючи в цій сфері, дівчата можуть самі собі визначати графік роботи, мати гідний зарібок, перебувати в чудовій атмосфері й завжди залишатися красивими.

- ЧОМУ ОБИРАЮТЬ САМЕ ВАС?

- Методики моїх курсів я розробляю сама, тому формат мого навчання є унікальним.

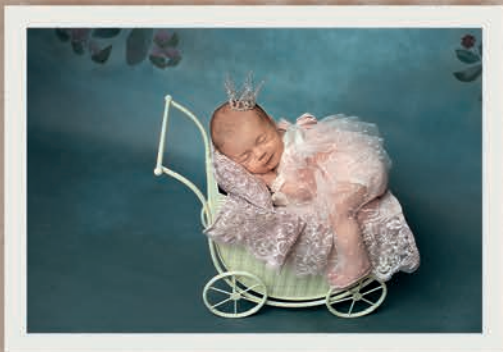
Також я приділяю велику увагу практичному відпрацюванню: показую ученицям п'ять способів тренувальних вправ приклеювання вій, три способи формування пучків 2-5D і багато іншого. Що більше практики, то кращий результат. Поки не бачу результату, роботу не припиняємо.

+38 099 78 98 961

© lash_mamasha



Фотografую Ваше щастя!



ЯКІСНА ТА ПРОФЕСІЙНА
ЗЙОМКА
НОВОНАРОДЖЕНИХ МАЛЮКІВ
(від 5 до 14 днів)



+38 068 51 33 550

© NEWBORN_PHOTO_OKSANA_PYSARCHUK



МОЯ ДІЯЛЬНІСТЬ – ЦЕ ТЕ, ЩО ДОПОМАГАЄ ЛЮДЯМ СТАВАТИ ВПЕВНЕНИМИ В СОБІ

Наталія Семенюк



Засновниця школи-салону School&Salon Natalii Semeniuk розповіла спеціально для журналу "РІВНЯНИ", як з домогосподарки перетворилася на успішну жінку та завойовувати довіру клієнтів, роблячи свою справу якісно.

– ВИ ВЛАСНИЦЯ ВІДОМОЇ У РІВНОМУ ШКОЛИ-САЛОНУ, ЩО НАДАЄ ПОСЛУГИ У СФЕРІ КРАСИ. ЯК ПОЧИНАЛИ СВІЙ ШЛЯХ ТА ЩО МОТИВУВАЛО ВАС ДО ВІДКРИТТЯ СВОЄЇ СПРАВИ?

– Свій шлях я почала чотири роки тому, коли була в декреті. Хотіла бути кимось більшим, ніж домогосподаркою. Спочатку я не розуміла, чим оплачуватиму оренду, але бажання почати власну справу було сильнішим. Так на Ювілейному і з'явилася студія депіляції NataliWax в 13 кв.м. Згодом почала вести сторінку в соцмережі, потроху з'являлися клієнти. Я не припиняла вдосконалювати свої навички, а потім відчула, що готова передавати їх іншим. Тому через два з половиною роки з'явилася School &Salon Natalii Semeniuk.

– З ЯКИХ ЛЮДЕЙ СКЛАДАЄТЬСЯ ВАША КОМАНДА? ЯКІ ПРОФЕСІЙНІ ТА ЛЮДСЬКІ ЯКОСТІ Є ВАЖЛИВОЮ УМОВОЮ ДЛЯ ТОГО, АБИ ЛЮДИНА ПОТРАПИЛА ДО ВАС НА РОБОТУ?

– Перша й обов'язкова умова – жити своєю справою. Не просто добре робити манікюр чи педикюр, а розумітись у будові нігтьової пластини, в подології. Насамперед ми за здоровий підхід до естетичної краси.

– ЧОМУ СФЕРА КРАСИ ТАКА ПОПУЛЯРНА В НАШ ЧАС І ЧОМУ ВОНА ПОТРЕБУЄ САМЕ СЕРТИФІКОВАНИХ МАЙСТРІВ?

– Тому що це ті люди, які не лише добре виконують свою справу, а й допомагають жінкам та чоловікам. Першим – розкривати свій прекрасний внутрішній світ, транслюючи це через зовнішність. Другим – стежити за своєю гігієною та приховувати недоліки.

– ЯК ВАШІ КУРСИ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ СТАТИ ТИМ САМИМ МАЙСТРОМ, ДО ЯКОГО КЛІЄНТИ ЛЕТИМУТЬ НА КРИЛАХ ЩАСТЯ? ЧОМУ ВАРТО НАВЧАТИСЯ САМЕ У ВАС?

– Я багато їздила Україною, навчаючись і навчаючи. Спілкувалась з досвідченими майстрами. Усе це все більше мотивувало мене до того, щоб допомагати іншим: комусь знайти себе в цій сфері, комусь просто бути красивою. Моя діяльність – це те, що допомагає людям ставати впевненими в собі. Наприклад, коли жінка одягає гарну сукню на гладеньку шкіру, вона відчуває себе особливою. Цей підхід до справи я передаю своїм ученицям. Кожна з них теж стає людиною, що дарує клієнтам впевненість.

– ЯКИМ ЧИНОМ ВАШ САЛОН ДОПОМАГАЄ РОЗКРИВАТИ ЖІНОЧНІСТЬ ТА НАПОВНЮВАТИСЯ ЕНЕРГІЄЮ?

– Потрапляючи в наш простір краси, клієнти отримують не лише якісний сервіс та професійне обслуговування, а й маленьке перевтілення: наприклад, брівки чи війки, що змінюють риси обличчя. Ми толерантно підкреслюємо все прекрасне, що є в людини.

– НАРАЗІ ВИ ЗАПУСКАЄТЕ ЛІНІЙКУ ВЛАСНИХ ПРОФЕСІЙНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ КОСМЕТОЛОГІВ ТА МАЙСТРІВ ДЕПІЛЯЦІЇ. ЧОМУ ЦІ ЗАСОБИ ВАРТІ УВАГИ?

– Тому що вони мають особливий характер. Я, як практикуючий майстер, проводила курси по шкірі та врослому волоссю протягом трьох років по всій Україні. Тому я розумію потребу майстрів та їх клієнтів. Також я розібрала склад, перевірила дію усіх продуктів та вдосконалила їх. Тому засоби будуть особливими не лише для майстрів депіляції та косметологів, а й для їх клієнтів! Це найкращий склад для вирішення потреб шкіри та найкраще рішення для професійного догляду від NSkin.

– ЯКУ ПОРАДУ ДАСТЕ ЛЮДЯМ, ЯКІ МАЮТЬ БАЖАННЯ ЗАВІТАТИ ДО ВАШОГО САЛОНУ, АЛЕ БОЯТЬСЯ ПРОБУВАТИ ЩОСЬ НОВЕ?

– Страх перед невідомим – це нормально. Пропоную таким клієнтам спочатку навідатись на консультацію. Атмосфера у нас душевна: кожен майстер ніби давня подруга. У нас завжди є для вас чай, кава та смаколики – навіть якщо ви прийшли "за компанію". Ми уважні до ваших прохань, і якщо ваша потреба не в нашій кваліфікації, ми порадимо фахівця, що допоможе. Після відвідування нашої території естетики тіла, кожен клієнт зможе закрити свою потребу.

+38 097 998 99 21

м. Рівне, вул. Академіка Грушевського, 9,
School&Salon естетики тіла Natalii Semeniuk

📍 @nataliwax_rivne

📍 @rivne_ns_school_salon

ДИТЯЧИЙ КЛУБ "ПІЗНАЙКО": НАВЧАТИСЯ ТА ПІЗНАВАТИ ЖИТТЯ З РАДІСТЮ!

Дитинство – це не тільки важливий період пізнання світу, час безтурботності, веселощів та ігор. Це перший крок у майбутнє. І лише довіривши своїх дітей справжнім професіоналам, можемо бути упевнені, що наші чада отримають ті знання і навички, які допоможуть у майбутньому збудувати успішну кар'єру та прожити щасливе життя.

Одне з місць у Рівному, де ваша дитина отримає не лише необхідний багаж знань, а й зустрине справжніх друзів – це дитячий клуб "Пізнайко". Тут для розвитку дитини є все, що потрібно: садочок, репетитор, вивчення іноземних мов та забезпечення раннього розвитку. Перший дитячий клуб "Пізнайко" відкрили у місті Березному 1 червня 2020 року.

Про основоположні педагогічні та світоглядні принципи роботи з дітьми розповіла педагог та власниця дитячого клубу "Пізнайко" **Марія КУСІК**.

Толочне у вихованні – любов до дітей

"Пізнайко" створювався на фундаменті любові до дітей. Назва у мене викликає асоціації з легким підходом у навчанні малечі, яка пізнає світ граючи та весело проводячи час.

Принцип виховання у садочку побудований так, що кожна дитина може звернутися до вихователя та поділитися своїми переживаннями та емоціями, адже спілкування є найефективнішим способом подолання бар'єрів між дорослими та дітьми. Наші працівники володіють знаннями з психології та нормативних навичок, до своєї роботи ставляться з професійною відповідальністю освітань. Вчителі з відданістю готують вихованців

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

З упевненістю можемо сказати, що наші сучасні методики діють ефективно та швидко.

Навчання без стресу

У "Пізнайко" ваша дитина швидко навчиться структурно вибудовувати усне мовлення, легко підготується до школи, а ще весело та безтурботно проведе свій час. У "Пізнайко" вона знайде багато друзів. І також здобуде різноманітний багаж знань відповідно до її категорії.

Можемо запевнити, що у нас працюють найкращі психологи, які допоможуть діткам розв'язати можливі проблеми у навчанні без стресу та сліз.

У нас іноземні мови вивчають в ігровій формі, безтурботно. Саме у "Пізнайко" ваші діти не ставитимуться до іноземних мов як до нудного матеріалу, який потрібно завчити.

Запорубка успішності – самовдосконалення

Батьки довіряють "Пізнайко" свою малечу тому, що ми час від часу вдосконалюємо свої навички. Кожна дитинка – це і є той Пізнайко, який почав веселу подорож дорогою знань.

Тож будемо раді бачити вас у нашій затишній сім'ї!

Дитячий клуб "Пізнайко":

м. Березне, вул. Андріївська 29 а.

м. Рівне, вул. Соборна, 56, офіс 315

📱 @piznaiko_ditiachii_club



ДЛЯ ЛЮДИНИ ДУЖЕ ВАЖЛИВО БУТИ КЕРІВНИКОМ СВОГО ЖИТТЯ

Наталія Юркова



- › вигорання;
- › пошук себе;
- › пошук своєї професійної діяльності;
- › панічні атаки;
- › тривога;
- › допомагаю знайти своє джерело фінансового доходу;
- › допомагаю пропрацювати фінансові блоки.

- ЧОМУ ПСИХОЛОГ - ЦЕ КРАЩЕ, НІЖ ПОДРУГА?

- Насамперед, психолог - це людина професійна, яка для цього спеціально навчалася. Психолог не буде на вас переносити якісь свої переживання, емоції, а також власні травми. Оскільки він теж проходить власну терапію, це є обов'язковою умовою для практикуючих спеціалістів.

Психолог є людиною неупередженою та не залежить від вас емоційно. Психолог має комплексний підхід до людини, а подруга, перш за все, людина некомпетентна, вона може лише поділитися своїм життєвим досвідом. Звісно, друзі - це дуже добре. Це один із компонентів щасливого життя. Але все ж таки, кожен має робити свою справу. Особливо в тяжких життєвих питаннях варто звертатися до спеціалістів.

- ЯК ЧАСТО ПОТРІБНО ВІДВІДУВАТИ ПСИХОЛОГА? ЧИ Є ДЛЯ ЦЬОГО ДЗВІНОЧКИ?

- Щодо дзвіночків, ні, їх як таких немає. Це не так працює, як, наприклад, у профільних лікарів. Що раз на рік потрібно проходити обов'язковий профілактичний огляд. Швидше, це по відчуттях. Але в принципі я прихильниця того, що психолога варто відвідувати хоча б раз на пів року. Ще бажано періодично приходити на різні психологічні групові зустрічі, які також дають хороші результати.

Якщо людина відчуває внутрішній запит, хочеться поговорити про важливі життєві питання, я завжди рада допомогти.

Психолог виступає в якості дзеркала, що допомагає людині краще пізнати себе.

До мене звертаються клієнти не лише маючи певну проблему, а навіть просто щоб поспілкуватися. Поділитися своїми думками, буває, що людині не вистачає спілкування, немає оточення,

яке підтримує. Але, звісно, більшість звернень вже з конкретними запитаннями та у важких життєвих обставинах, особливо в умовах сьогодення.

- ЯК ВИСТОЯТИ ПСИХОЛОГІЧНО У ТАКІ ВАЖКІ ЧАСИ?

- Я порадила б дотримуватися трьох правил.

ПЕРШЕ - намагатися повертатися до нормального життя. Якщо для вас звичними були зустрічі з друзями, похід по магазинах - повертайте собі оці частинки нормального життя, звісно, не нехтуючи своєю безпекою.

ДРУГЕ - вибори кожного дня.

Ми наразі заручники ситуації, в якій від нас нічого не залежить. Для людини дуже важливо бути керівником свого життя.

Обирайте, куди підете на прогулянку, в парк чи до озера, що одягнете і таке інше. Це маленькі вибори, але роблячи їх щоденно, ви даєте собі відчуття контролю над власним життям.

ТРЕТЄ - допомагайте тим, хто цього потребує. Людині як виду соціальному, притаманно переживати за інших. Адже ми не живемо самі по собі, ми не можемо бути байдужими, коли іншим погано. Саме через це виникає почуття провини вцілілого.

Це наш соціальний інстинкт, ці почуття штовхають нас допомагати іншим людям.

Тож не закривайте свої серця від чужої біди, а в міру можливості допомагайте тим, хто цього потребує. Від цього і ви будете відчувати, що робите важливий внесок у спільну справу. Адже в такі важкі часи неприпустимо жити за принципом "моя хата скраю". Все ж таки важливо підтримувати, а також попросити чи отримати підтримку від інших людей у разі потреби.

- ЯК ДО ВАС ПОТРАПИТИ НА КОНСУЛЬТАЦІЮ?

- Якщо говорити про очні консультації, офлайн, то працюю в місті Рівне. А за консультацією онлайн можна звертатися з будь-якого куточка світу. Також працюю з іноземцями та консультую англійською мовою. Напишіть або зателефонуйте мені, і ми домовимося про зручний час для консультації.

- ПАНІ НАТАЛІЄ, В ЯКОМУ НАПРЯМКУ ПСИХОЛОГІЇ ВИ ПРАЦЮЄТЕ?

- Я психолог, психотерапевт, працюю в напрямку гештальт-терапії. Наразі продовжую своє професійне навчання у Київському інституті гештальт-терапії.

- ЯКІ ПРОБЛЕМИ ВИ ДОПОМОЖЕТЕ РОЗВ'ЯЗАТИ?

- Якщо правильно сформулювати, то психолог не допомагає розв'язати проблеми, а допомагає людині подивитися на своє життя під іншим кутом, а також вибрати інші варіанти своєї поведінки та інші шляхи формування своєї долі.

З клієнтами ми працюємо над такими проблемами:

- › сімейні відносини;
- › пошук своєї другої половинки;
- › покращення взаємин у парі;
- › стосунки батьків та дітей;
- › дружні стосунки;
- › соціальні комунікації;
- › гендерна психологія (як чоловікам краще зрозуміти жінок, а жінкам - чоловіків);

+38 096 144 58 97



WEDDING LOVE STUDIO

ВЕСІЛЬНИЙ САЛОН



КРАЩИЙ ВИБІР ВЕСІЛЬНИХ, ВИПУСКНИХ СУКОНЬ

А ТАКОЖ ВЕЛИКИЙ ВИБІР АКСЕСУАРІВ ДЛЯ ВОЛОССЯ,
БОКАЛІВ, СВІЧОК ТА ІНШИХ ВЕСІЛЬНИХ ДРІБНИЧОК.

МИСТЕЦТВО

крізь призму війни

Війна у 21-ому столітті сколихнула весь світ. Проте навіть такі буремні часи стають основою для творчості. Митці переосмислюють сьогодення та рефлексують від імені цілих поколінь. Хтось оспівує майбутню перемогу і світле майбутнє, а хтось зображає жорстоку реальність, аби ці часи ніколи не затерлись у людській пам'яті. «Мистецтво завжди було невід'ємною частиною життя людства, у ньому ми знаходимо розраду та втіху», – стверджує Людмила Стасюк, керівник громадської організації ЛІТЕКО. Сьогодні поговоримо про творчість у часи війни, волонтерство та віру у перемогу.

– ЯКИМ ДЛЯ ВАС БУВ ОСТАННІЙ РІК? ЯКУ ПОДІЮ У СВОЇЙ ТВОРЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МОЖЕТЕ ВИОКРЕМИТИ?

– Минулорічна діяльність ГО ЛІТЕКО була, як завжди, дуже творчо насичена. До початку цього календарного року, незважаючи на COVID-19, ми натхненно працювали, долучаючись до яскравих проєктів та популяризуючи нематеріальну культурну спадщину. Спільно з ГО «Асоціація митців Рівненщини», з якою ми підписали договір про співпрацю, працювали над створенням нових нестандартних проєктів. Окрім того, нашою метою було звернути увагу громадськості на проблеми соціального характеру, зокрема на фізичне, психологічне, сексуальне та економічне насилля у сім'ї. Учасники громадської організації взяли участь у фотопроєкті «Я проти насильства!», де, моделюючи різні ситуації на основі реальних історій жертв насилля, продемонстрували біль, розпач, приниження та безвихідь людей, котрі особисто пережили цей жах. Фотосесія, створення форуму, рекламних щитів та плакатів – усе це давалось нелегко, проте мало для нас надзвичайно вагомим значення. На початку 2022-ого року ми готувалися до знакової літературної події – Дня народження Лесі Українки. Нами був створений неймовірно краси фотопроєкт «Мавка», котрий зачаровував глядача глибиною фотографії, містичністю та неповторністю краси природи. Дата анонсу була запланована на 23 лютого. Однак коли усі полотна були вивішені на стендах і усе було готово до відкриття, напередодні вночі розпочалася війна. Звісно, ми продовжуємо працювати у сфері культури. Окрім того, долучились до волонтерства, допомагаємо як переселенцям, зокрема дітям, мамам та пенсіонерам, котрі не мали практично нічого, крім одягу, у якому приїхали, так і нашим захисникам, які зараз перебувають на передовій, відправляючи їм одяг, їжу, предмети особистої гігієни тощо. Весна була нелегкою, проте ми старались балансувати, займаючись водночас культурними проєктами та волонтерством.

– ЩО ВАМ НАЙБІЛЬШЕ ПРИНОСИТЬ ЗАДОВОЛЕННЯ У ВАШІЙ СПРАВІ?

– По-перше, це постійне відчуття людяності та вдячності. Наступне – це любов, адже без неї ніяк. Хтось мудрий колись сказав, що справжня любов відрізняється від золота і глини тим, що її не знає менше, якщо її розділити. Тому любіть та примножуйте це прекрасне почуття серед усіх людей. І останнє – це щирі посмішки. Вони здатні подарувати шматочок щастя кожному, дорослому чи малюку. Тому будьмо вдячними за все, любімо одне одного та частіше посміхаймося!

– П'ЯТЬ МІСЯЦІВ ТОМУ ЖИТТЯ КОЖНОГО УКРАЇНЦЯ ЗАЗНАЛО НЕВІДВОРОТНИХ ЗМІН. ЯКА НЕЗВИЧНА ДОСІ ДІЯ СТАЛА ДЛЯ ВАС БУДЕННІСТЮ ВПРОДОВЖ ВІЙНИ?

Безперечно, життя кожного українця уже ніколи не буде таким, як раніше. Зміни торкнулися кожного. Між собою переплелось сотні тисяч людських дол, розкиданих по всьому світу. Оскільки я нікуди не виїжджала і лишилась в Україні, для мене стало звичною рутинною щодня під час повітряних тривог спускатись у бомбосховище. Тепер усі сучасні будинки, які тільки зводяться, будуть мати укриття. Нова реальність. Окрім того, уже увійшло в звичку регулярно донатити для ЗСУ. П'ятсот, п'ятнадцять чи навіть п'ять гривень можуть стати врятувати життя наших захисників, котрі відважно борються за свободу нашої країни.

– ЧИ ПОВ'ЯЗАНІ МІЖ СОБОЮ ПОНЯТТЯ «МИСТЕЦТВО» ТА «ВІЙНА» СЬОГОДНІ? НАСКІЛЬКИ СИЛЬНИМ Є ВПЛИВ ПОДІЙ СЬОГОДЕННЯ НА СУЧАСНЕ МИСТЕЦТВО?

– Нічого не буває просто так. Завжди є передумови, причини та наслідки, і тому закономірно, що з настанням війни тематика мистецтва зазнала великих змін. Подивіться, скільки українських пісень тепер лунає по всьому світу, скільки робіт наших художників стали відомими за кордоном. Тішуся, що ми повертаємося до свого коріння, до нашої неповторної автентики, адже наша багатотисячолетня культура вражає та захоплює.

– РОЗКАЖІТЬ ПРО ВАШУ ВОЛОНТЕРСЬКУ ДІЯЛЬНІСТЬ.



– Я насправді людина дії. Я дуже не люблю говорити і нічого не робити, зазвичай я щось роблю і нічого не говорю. У перші дні війни, коли усі перебували у стані відчаю та страху, до нашого міста почали прибувати люди, котрі рятували своє життя, втікаючи із своїх рідних міст. З собою вони мали лише одяг, у якому були одягнені, та близьких людей. Це і стало одним з перших поштовхів для мене. Спільно з моїми колегами з Рівненського обласного центру народної творчості ми розпочали збір гуманітарної допомоги для біженців: купували продукти та засоби гігієни, приносили одяг та взуття, забезпечували мам дитячим харчуванням. Цей процес можна порівняти із сніговою кулею, яка, скочуючись із гори, стає все більшою і більшою, адже з кожним днем долучалися наші друзі та приятелі, а ті в свою чергу запрошували своїх знайомих. Не залишилися осторонь одногрупники, студенти, громадські активісти, ті, хто вимушено покинули Київ, люди, які виїхали за кордон, проте навіть за межами своєї рідної країни продовжують надсилати допомогу тим, хто цього потребує. Ми хотіли реалізувати навіть найменші дитячі мрії про власні кросівки чи коробку фломастерів. Згодом ми з моїми студентами і випускниками почали співпрацювати з благодійними фондами і робити добро разом.

– ЩО ПЛАНУЄТЕ ЗРОБИТИ ОДРАЗУ ПІСЛЯ ПЕРЕМОГИ ОСОБИСТО ТА У РАМКАХ ГО ЛІТЕКО?

– Кажуть, що у такі складні часи обов'язково потрібно щось планувати та жити майбутнім, адже це допомагає зосередитись. Оразу після перемоги плануємо купити квитки на потяг та поїхати з дітьми в Одесу. Мрію досхочу нахлюпатися у чистій морській воді, прогулятися піщаними пляжами, насолодитися містом, адже цього так не вистачає сьогодні. Щодо громадської організації – планів насправді дуже багато. Проте для їх реалізації нам просто необхідне мирне небо. Хочемо подорожувати містами України та знайомити світ з їх багатотисячолітньою історією, адже нам є про що розказати.

Ольга Поповик



З ДНЕМ НАРОДЖЕННЯ, ГО ЛІТЕКО!

Погодьтеся, день народження – особливе свято для кожного, навіть якщо не надаєш йому великого значення. Це ніби персональний Новий рік – у цю знаменну дату залюбки підбивають підсумки минулого року та будують плани на наступний. І хоча багато людей ставляться досить скептично до цього свята, скаржачись на значні витрати, незграбні привітання від родичів у десятому коліні та надмірні лестощі від знайомих та сум від того, що життя минає, більшість все-таки насолоджується незвичайним днем, сповненим приємними сюрпризами, подарунками та радісними миттями. Емілі Дікінсон слушно зауважила: «Ми стаємо не старшими з роками, а новішими з кожним днем». Як на мене, цей вислів є найбільш вдалим описом діяльності нашої громадської організації ЛІТЕКО, котра незабаром відзначатиме 4-ий рік з дня свого заснування.

З початком повномасштабної війни в Україні ГО ЛІТЕКО не призупинила свою роботу, навпаки, долучилася до волонтерського руху з подвійними, а то й потрійними силами. На чолі з головою ГО ЛІТЕКО Людмилою Стасюк члени громадської організації з перших днів займалися постачанням продуктів харчування, одягу, взуття, медикаментів, дитячого харчування, іграшок для внутрішньо переміщених осіб та у гарячі точки. Спільно з КЗ «Рівненський обласний центр народної творчості» РОР громадські активісти займалися плетінням та передачею маскувальних сіток на передові позиції.

Ще 23 лютого у Рівному була анонсована фотовиставка «Мавка», присвячена 150-річчю з Дня народження Лесі Українки. Це особливий проєкт, що поєднав у собі українську історію та культуру, багатство давніх традицій наших предків, неповторність жіночої вроди та літературне слово дочки Прометея.

Проєкт «ЕтноРівненщина 2022» спільно з ГО «Асоціація митців Рівненщини» та КЗ «Рівненський обласний центр народної творчості» РОР цього року вразив новою концепцією. Присвячений Всесвітньому дню вишиванки, проєкт популяризує багатогранну культурну спадщину районів Рівненщини, знайомить з цікавими історичними та архітектурними локація-

ми дванадцяти територіальних громад через візуальні образи, зокрема через старовинний чоловічий та жіночий одяг із приватних рівненських колекцій.

У рамках проєкту «ArtCoffeeSpace» учасники ГО брали інтерв'ю у волонтерів, громадських діячів, педагогів, ділячись історіями людей, які роблять усе можливе заради якнайшвидшого настання миру у нашій країні.

Буремні часи та лещата обставин змінили кожного українця, проте не зламали. Наші згуртованість, патріотизм та любов до рідної країни вразили весь світ. ГО ЛІТЕКО щодня маленькими кроками продовжує наближати перемогу в Україні, адже, за словами геніального Ярослава Стецька, Україна – це вічність, не тільки сьогоднішня, але передусім майбутня й минула.

Дорога ГО ЛІТЕКО! Нехай роки не обтяжують, натомість отриманий досвід робить життя легким та цікавим. Натхнення, успіхів у всьому, творчої енергії, невичерпного оптимізму та нових вражень! Миру та світлич надій!

Ольга Поповик



МИСТЕЦЬКІ ВІЯННЯ У КОЖНОМУ

На перший погляд, курс неформальної освіти «ART MEDIA ACADEMY» увібрав у себе абсолютно різні не-поєднувані теми: SMM, таргет, драматургія, кіно та режисура. Невже такі різні сфери діяльності можливо об'єднати та гармонійно скомпонувати між собою? Як виявилось, не просто можна, а й потрібно!



«ART MEDIA ACADEMY» – це ефективний мікс гуманітарних дисциплін із практичними навичками з SMM та таргетингу. Це курс, що дозволяє паралельно освоїти основи драматургії та кінорежисури і до того ж навчитися піарити власний проєкт у соціальних мережах.

Спочатку ідея курсу полягала в опануванні навичок акторської майстерності та розвитку артистичності у студентів, однак у сучасних реаліях навіть найцікавіший проєкт без правильної роботи піар-менеджера не матиме достатньої аудиторії. Саме тому було вирішено викладати слухачам також основи SMM та таргетингу.

Навчальна програма поділена на три модулі: SMM та таргетинг, кіно і театр, а також підсумковий завершальний проєкт в кінці кожного модуля. Перший з них слухачі курсу уже представили у «Майстерні міста» 13 липня.

Ми, учасники «ART MEDIA ACADEMY», навчаємося у різних школах та університетах, ходимо на різні роботи і маємо різні хобі, однак усіх нас, від наймолодших до найстарших, об'єднує велика жага до знань та бажання самовдосконалюватись.

Софія Тудовска



ЕТНОРІВНЕНЩИНА 2022



РАДИВИЛІВСЬКА
ГРОМАДА



ДУБЕНСЬКА
ГРОМАДА



КОРЕЦЬКА
ГРОМАДА



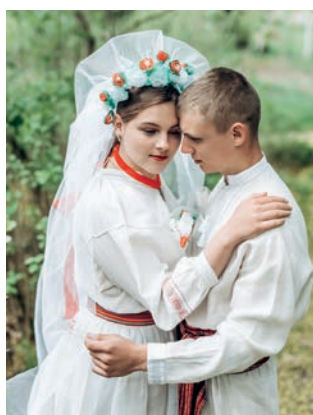
ГОШАНСЬКА
ГРОМАДА



ЗДОЛБУНІВСЬКА
ГРОМАДА



САРНЕНСЬКА
ГРОМАДА



ДУБРОВИЦЬКА
ГРОМАДА



РОКИТНІВСЬКА
ГРОМАДА



РІВНЕНСЬКА
ГРОМАДА



БЕРЕЗНІВСЬКА
ГРОМАДА



КОСТОПІЛЬСЬКА
ГРОМАДА



СТЕПАНСЬКА
ГРОМАДА

Проект «ЕтноРівненщина 2022» – спільний проект громадської організації ЛІТЕКО, ГО «Асоція митців Рівненщини» та фотографа Антоніни Матвійчук, цей проект популяризує культурну спадщину районів Рівненщини, знайомить з цікавими, незвичними історичними, архітектурними локаціями наших територіальних громад, нагадує про етнічні цінності, любов до рідної землі, красу неймовірної природи рідного краю та особливі туристичні родзинки Рівненської області.

Мета проекту – продемонструвати красу, силу, самобутність незалежних та вільних українців через візуальні образи, підкресливши їх історичними, архітектурними чи природними елементами, які варто побачити, приїхавши на Рівненщину.

Учасники проекту: студенти рівненських навчальних закладів, молодь з внутрішньо переміщених осіб, представники культурної, літературної, громадської сфери.

На виставці представлено автентичні одяг 12 територіальних громад: Радивилівська, Дубенська, Корецька, Гошанська, Здолбунівська, Сарненська, Дубровицька, Рокитнівська, Рівненська, Березнівська, Костопільська, Степанська.

16-РІЧНА РІВНЯНКА ЛІНА ЯКОБЧУК ЗДІЙСНИЛА СВОЮ ДИТЯЧУ МРІЮ – ВІДКРИЛА ТАНЦЮВАЛЬНИЙ КЛУБ VIP DANCE FAMILY

Танець – це більше, ніж просто хобі. Це мова, завдяки якій люди розповідають історії, котрі неможливо передати простими словами, а ще – чудовий спосіб виразити власне «Я». Як відомо, будь-яка справа приносить вдвічі більше задоволення, коли залучаєш до цікавого процесу інших, – у цьому переконана власниця студії бальних та сучасних танців Vip Dance Family Ліна Якобчук, талановита 16-річна танцюристка, яка з самого малечку мріяла навчати дітей мистецтву хореографії. Ліна мала чітку мету та чудову мотиваторку – маму, яка підтримала у реалізації задуманого. Було непросто: низка злетів і падінь то приближувала, то віддаляла від мрії, однак врешті-решт її вдалося втілити у життя.

Для Ліни викладання хореографії – це не робота чи обов'язок, а стан душі. З великою любов'ю та терпінням вона ділиться власними знаннями та досвідом з наймолодшими. Дівчина постійно займається самовдосконаленням: ставить випускні та весільні вальси, готує юних танцюристів до змагань, бере участь у конкурсах та займає перші місця. Надалі Ліна планує стати хореографом міжнародного рівня.

– ЛІНО, РОЗКАЖИ ТРИШКИ ПРО СЕБЕ НАШИМ ЧИТАЧАМ.

– Мене звати Ліна Якобчук, мені 16, і я – молодий тренер спортивно-бальної та сучасної хореографії. У мене грандіозні плани на життя, які неодмінно стануть реальністю. Планую стати особливим хореографом, у якого на першому місці не фінансові статки та матеріальні цінності, а радість, любов та гарний настрій учнів.

– ЧИ МАЄШ ЩЕ ЯКІСЬ ХОБІ?

– Широ кажучи, у мене їх декілька. Шалено подобається танцювати, співати, а також захоплююсь стрільбою. Просто не можу уявити своє життя без будь-яких фізичних навантажень.

– ЯК ВИНИКЛА ІДЕЯ СТВОРЕННЯ ВЛАСНОЇ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ СТУДІЇ? ХТО НАДИХАВ ТА ПІДТРИМУВАВ У ПРОЦЕСІ РОБОТИ?

– Ще з дитинства я мріяла про свою танцювальну школу. Мене підтримала моя мама, допомагала у всьому, аби я мала змогу продовжити займатись улюбленою справою.

– ЧОМУ САМЕ ТАКА НАЗВА – VIP DANCE FAMILY?

– Назва студії повинна відображати саму суть танцювального колективу. VIP у перекладі з англійської означає «дуже важлива персона». А Dance Family теж у перекладі з англійської – «танцювальна сім'я». Я прагну, аби у моїй студії, немов у великій танцювальній родині, кожна дитина почувалася важливою та особливою.



– РОЗКАЖИ ПРО СВОЇХ ПІДОПІЧНИХ. ЯКІ ВОНИ?

– Мої учні – це активні, веселі, творчі крихітки, яких я надзвичайно люблю (на мій день народження вони влаштували незабутнє свято!). Вони дуже різні, але усіх об'єднує велика любов до танців. Для мене важливо, аби у колективі панувала атмосфера дружби та поваги одне до одного, тому я дуже тішуся, що мої діти є добрими, щирими та чуйними.

– ЧИ ГОТУЄТЕ КОНЦЕРТНІ НОМЕРИ? БЕРЕТЕ УЧАСТЬ У НЕОРДИНАРНИХ ПРОЄКТАХ?

– Концертні номери для дітей готуються обов'язково і досить часто. Від процесу організації діти і дорослі отримують величезне задоволення. Окрім того, зараз я готую своїх дітей до виступу на благодійний концерт. Маємо намір взяти участь у новому для нас проєкті, проте поки не розкриватиму усіх секретів.

– ЯК ВІЙНА ЗМІНИЛА ТВОЄ ПОВСЯКДЕННЕ ЖИТТЯ?

– Цього року я почала активно займатися волонтерством. Якщо мої дії змінюють життя інших людей, то чому ні? Наприклад, для евакуйованих дітей я безкоштовно проводжу заняття з танців. Окрім того, щоразу дарую їм подарунки у вигляді солодоців чи ще якихось дрібничок. Мені здається, що таким чином діти зможуть швидше адаптуватися у новому місті. Також на початку війни плела сітки, перевозила тваринок, допомагала у пошитті розгрузок. Наразі співпрацюємо з мамою з благодійним фондом. Долучитися можна, приєднавшись до моєї сторінки в соцмережах.

– ТИ ПОГОДЖУЄШСЯ З ТИМ, ЩО КУЛЬТУРА І МИСТЕЦТВО НЕ АКТУАЛЬНІ В ЧАСИ ВІЙНИ?

– Культура та мистецтво важливі завжди, навіть під час війни. Вони дають змогу жити, розвиватися, розуміти реальність та бути психологічно стійкими у ці складні часи. Діти постійно потребують розвитку, тож потрібно крізь мистецтво допомогти їм зрозуміти реальність, наскільки це можливо в їхньому віці.

– ТВОЯ ФОРМУЛА УСПІХУ? ЩО ПОРАДИШ ПІДЛІТКАМ У ТАКИЙ СКЛАДНИЙ ВОЄННИЙ ЧАС?

Моя формула успіху: визначення мети + впевненість у собі + зосередження зусиль + допомога мами = успіх. Я переконана, що потрібно присвячувати якомога більше часу справі свого життя. Підліткам раджу планувати своє майбутнє та неодмінно долучитися до якогось волонтерського руху, адже це допомагає відчувати свою соціальну значимість.

Вікторія Шевчук

ПОЕЗІЯ – свобода серця

Студентка Навчально-наукового інституту права НУВГП Анастасія Багатко не уявляє своє життя без поезії. Ще навчаючись у школі, дівчина розкрила у собі талант до написання віршів, здебільшого на тему кохання та життя. У свої 20 років здобула перемогу на Міжнародному конкурсі відеопоезій.

Спілкуючись з Настею, надихаєшся та заряджаєшся енергією творити. Мимоволі хочеться нести у цей світ щось прекрасне, адже поезія – це вогонь у душі, якого не стає менше, якщо ним ділитись з іншими.

– АНАСТАСІЄ, РОЗКАЖІТЬ ТРИШКИ ПРО СЕБЕ НАШИМ ЧИТАЧАМ.

– Привіт! Мене звати Анастасія. Мені 20 років. Здобуваю вищу освіту у Національному університеті водного господарства та природокористування у Навчально-науковому інституті права. Я цілеспрямована та активна, маю багато захоплень, зокрема пишу вірші та займаюсь науковою діяльністю. Якщо відверто, завжди була трохи сором'язливою, але це не заважало мені рухатись вперед, щораз пробуючи щось нове для себе та отримуючи від цього задоволення.

– ЯК ДАВНО ПИШЕТЕ ВЛАСНІ ВІРШІ? ПРО ЩО ВОНИ?

– Уже і не пригадаю. Писала ще у дитинстві, раніше – частіше, а зараз лише тоді, коли є натхнення. Пишу про кохання та про життя в цілому. Про любов узагалі складно розповідати. Навіть найкрасивіші слова будуть блідими у порівнянні з тією бурєю пристрастей, що переживає закохана людина. Коли справжнє кохання приходить до тебе, коли воно стає твоїм почуттям, – миттєво усвідомлюєш: хай багато людей сказали про нього ДО тебе, та ніхто не сказав ЗА тебе, адже у кожного любов особлива, унікальна і неповторна. Саме в поезії можна висловити красу цього почуття. Для когось інтимна лірика – політ, для когось – прозріння, комусь вона заміняє ліки, а комусь видається тихою сердечною розмовою з хай незнайомою, але все ж близькою по духу людиною. Поезія... Вона і втішить, і пригорне, і приголубить. Поетичне слово здатне проникнути у найпотаємніші закопелки людської душі, закликаючи мислити образами, а не словами.

– ВИ СТАЛИ ПЕРЕМОЖНИЦЕЮ МІЖНАРОДНОГО КОНКУРСУ ВІДЕОПОЕЗІЙ. НА ЯКУ ТЕМУ ПИСАЛИ КОНКУРСНУ ПОЕЗІЮ?

– Залюбки познайомлю вас із моїм віршем:

*З-поміж безодні суєтних думок,
З-під влади відстані безжальної і часу,
Кожен із нас виносить свій урок,
Кожен хворіє на свою заразу.
Гортаючи пусті листки життя,
Гадаємо, з якої б то почати,
Так, щоб довести казку до кінця
Та пишем так, що вже не хочеться читати...
Нам все не ті і ручка, й олівець,
А часом і папір якийсь не білий.
Йдемо кругами замість навпростець
І в harry end усе це вірим.
Не бачимо лиш своїх помилок,
Тих косяків практично в кожному слові,
Шукаєм правди, як зерно в полові.*



– ЧИМ ДЛЯ ВАС Є ПОЕЗІЯ? ЯК ВОНА ЗМІНИЛА ВАШЕ ЖИТТЯ?

– Моя поезія – це моя душа. Думки, життя, переживання; те, що мені болить. Це ніби ковток свіжого повітря, ніби кава з молоком, яке розбавляє дещо гіркий смак життя, додаючи нових кольорів, відтінків та присмак. Коли на серці важко, коли душу розриває від болю, або навпаки – коли радість переповнює свідомість – усе виливається на аркуші паперу. Поезія навчила мене цінувати дружбу, ніколи не здаватися, бути сильною попри все. Поезія навчила мене кохати, навчила жити. Що вона змінила у моєму житті? Якщо залишити поза увагою безліч перемог за публікації віршів та різних літературних конкурсів, то поезія для мене – це ще й відпочинок для душі. Пишучи, я ніби виливаю барви емоцій на чистий аркуш.

– ЧИ ВАЖЛИВА ДЛЯ ВАС ПІДТРИМКА ТА КРИТИКА ОТОЧЕННЯ?

– Для мене важливим є те, що моя сім'я завжди підтримує мене у всіх починаннях. Я переконана, що наші можливості – це результат власних старань впродовж цілого життя. А те, що досягне для ока спостерігача, – лише вершина айсберга.

– ЯКІ СПОСОБИ ДЛЯ САМОРОЗВИТКУ ПОРАДИТЕ СУЧАСНІЙ МОЛОДІ, У ТОМУ ЧИСЛІ СТУДЕНТАМ?

– Не дарма студентство вважають чи не найкращими роками у житті. Саме тоді кожна людина стає по-справжньому дорослою, вчиться приймати складні рішення та вирішувати власні проблеми. Важливо розуміти, що навчання в універсі – це не лише безкінечне зубріння матеріалу, постійні підготовки до купи модулів, хвилювання перед іспитами тощо. Це і активне, сповнене безліччю цікавих занять, дозвілля у межах університету та поза ними. Ініціативні та амбітні студенти, які зацікавлені тим чи іншим видом діяльності, долучаються до музичних гуртів, спортивних секцій, літературних клубів і таким чином реалізують себе у різних сферах.

Вікторія Мельник



UKRAINE FOR HEROES

HELP UKRAINE = SAVE THE WORLD



Ukraine for Heroes

– волонтери рятують державу



Волонтерство – це соціальна місія кожного, яка об'єднує відданих Україні людей. Але процес, передусім, має бути правильно організований та скомунікований.

Ukraine for Heroes має потужну волонтерську команду – вже об'єднав понад 5000 волонтерів з усіх куточків України та за кордоном. Фонд Ukraine for Heroes працює під егідою Офісу Президента України, співпрацює з понад півсотнею органів влади, надає допомогу цивільному населенню та захисникам України у Київській, Чернігівській, Сумській, Одеській, Харківській, Донецькій, Луганській, Миколаївській, Запорізькій областях.





Свою громадянську та життєву позицію "Україна для Героїв" демонструє своєю щоденною працею. 68 000 індивідуальних аптечок, 62 000 індивідуальних продуктових пакетів, майже 8500 наборів речей першої необхідності та гігієни за чотири місяці роботи сформували й передали волонтери фонду Ukraine for Heroes у постраждалі регіони України.

"Ukraine for Heroes" щодня відвантажує до Харкова тисячі пакетів з гума-

нітарною допомогою.

Проекти волонтерського фонду вже підтримали Американський фонд CORE, співзасновником якого є відомий актор Шон Пенн; глобальна ініціатива GIFT, яка працює в 17 країнах; працівники лісгоспів Рівненщини, Місцеві виробники "Морган Феніче", "Віліс", "Скиба", "Гоцанські ковбаси" та інші; благодійні фонди та волонтерські організації з Польщі, Німеччини, Іспанії, Франції.



Волонтерський рух «Ukraine For Heroes»

тримає тил з початку війни.
Нині їхні продовольчі пакети дають надію тисячам українців.

Ukraine for Heroes веде всю офіційну фінансову звітність та ретельно звітує про використання всієї благодійної допомоги. Саме тому фонд має довіру міжнародних благодійних організацій, українських громадських організацій та органів державної влади.

Підтримка людей волонтерським фондом "Ukraine for Heroes" – це не просто гуманітарний вантаж... Це місточок, який щодня нагадує людям з постраждалих областей нашої України про наш спільний біль, який несе ця страшна війна. Слава Україні! Миру усім нам та Перемоги!





торговий дім ВИНА СВІТУ



**Сучасний магазин
Вина світу став ще ближче!**

Ви прагнете придбати якісний алкоголь, гастрономію та солодоці? А в ідеалі, щоб все це було в одному місці та щоб магазин зі зручною стоянкою? Вихід є! Звісно ж, це фірмовий магазин Вина світу!

**Тепер магазини мережі
Вина світу у Рівному
за двома адресами -
Гагаріна 18Б та Чорновола 98А.**

Товар у магазинах сертифікований, тим самим ви можете бути впевнені у його якості. А ще асортимент настільки широкий, що у вас кожного разу буде можливість придбати щось новеньке собі до смаку.

Якщо ж у вас виникнуть проблеми з вибором, то продавці-консультанти з радістю підкажуть вам, допоможуть у виборі.

Підберіть собі напій для романтичної вечери, дня народження, сімейного вечора чи звичайного дня. А в доповнення можна обрати солодоці, сир, макарони та багато іншого.

Для вашого комфорту та зручності можлива доставка товарів. А у магазинах на вас чекають щоденно з 11 до 20 години.

*Вина світу - Сучасний магазин
з сучасним баченням!*

+38 067 641 76 70

@vinasvitu_rivne



**НАДМІРНЕ ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ
ШКОДИТЬ ВАШОМУ ЗДОРОВ'Ю**



ФОТОГРАФ

Valya Sem

+38 096 051 00 94

📸 [valyasem_photo](#)

Nataliia Semeniuk

SCHOOL & SALON

SALON

- ✧ Депіляція
- ✧ Манікюр ✧ Педикюр
- ✧ Послуги візажиста
- ✧ Фарбування/ламінування вій/брів
- ✧ Нарощення вій
- ✧ Перманентний макіяж
- ✧ Косметологічні послуги
- ✧ Підбір доглядової косметики по типу та потребі обличчя

А також в салоні ви зможете придбати усе необхідне для професійної депіляції. Салон працює як з жінками, так і з чоловіками.

SCHOOL

- ✧ Навчання з депіляції:
 - › базове
 - › підвищення кваліфікації
 - › рекваліфікація
 - › підготовка до здачі на технолога
- ✧ Навчання по шкірі та врослому волоссю



м. Рівне, вул. А. Грушевського, 9

+38 097 998 99 21



@nataliwax_rivne
@rivne_ns_school_salon

