

48201111340019

РІВНЕНСЬКИЙ ЖУРНАЛ УСПІШНИХ ЛЮДЕЙ

для рівнян

# РІВНЯНИ

№4 (33), 2022

**ЛИШЕ СИЛЬНА  
ЕКОНОМІКА  
ЗМОЖЕ ФІНАНСУВАТИ  
ОЗБРОЄННЯ І АРМІЮ**

*Олег Черванюк*



# Воїн слова Роман НОВІКОВ

## “Ранок 24-го...”

«...Земля ця сповнена любов'ю,  
живе на ній віками працелюбний люд,  
і всі, хто йде на неї із війною,  
жоден не встане на Господній суд!...”

*Вітаю всіх з прийдешніми  
Новорічно-Різдвяними святами!  
Хоча святковими їх не назвеш...  
Бажаю нам всім здоров'я,  
витримки та сильної віри.  
Наша згуртованість  
та взаємодопомога неодмінно  
приведе до Перемоги!  
Ми тугні, сильні та незламні.  
Слава Україні!*

**Продовження інтерв'ю  
з письменником  
на стор. 34 – 35**





# РІВНЯНИ

для рівнян  
№4 (33), 2022



**НА ОБКЛАДИНЦІ:**  
Олег ЧЕРВОНЮК

**Шеф-редактор**  
Віктор ДАНИЛОВ

**Дизайн та верстка**  
Роман ЦВИНТАРНИЙ  
Світлана ДЕРПАК  
Сергій ШАГОФЕРОВ

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

**Коректор**  
Галина ЦУКАНОВА

**Фотографи**  
Антоніна МАТВІЙЧУК  
Наталія ЯКИМЧУК  
Аліна РОМАШКО  
Олександр ХАРВАТ

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

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

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

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

**Тираж відповідно до замовлення.**



# ДОРОГІ РІВНЯНИ, читачі журналу РІВНЯНИ!



*Щиро вітаємо кожного з вас із новорічними та різдвяними святами. Від щирого серця бажаємо вам безмежного щастя, міцного здоров'я, здійснення усіх мрій та Божого благословення. Зараз у нас одна велика мрія - перемога! Бажаємо, щоб прийдешній рік став переможним для нашої країни, щоб мир настав у кожному місті та селі від Києва до Криму!*

*Прощаємо для нашого міста, сімейного благополуччя кожній рівненській родині. Божого благословення та нашої великої перемоги!*

**Колектив Журналу РІВНЯНИ та Видавничого дому ОГО**





“ ЛИШЕ СИЛЬНА  
ЕКОНОМІКА ЗМОЖЕ  
ФІНАНСУВАТИ ОЗБРОЄННЯ  
Й УТРИМАННЯ АРМІЇ ”

*Олег Червонюк,  
власник Рівненського монокомбінату*



Льонокомбінат – унікальне для Рівного підприємство. Немає на карті міста іншого виробництва, яке б так міцно на ній закріпилося: вулиця – Льонокомбінатівська, мікрорайон – “Льонокомбінат”, кінцева зупинка автобуса №1 – “Льонокомбінат”. Як, до речі, й десятиліття тому. А десятиліть в історії підприємства – цілих шість: на початку 2023-го виповниться 60 років відтоді, як у Рівному була запущена перша черга найбільшого на той час льонокомбінату в Європі. Запуск тоді приурочили до 2 лютого – річниці звільнення Рівного від нацистів. Сьогодні тема звільнення України від загарбників, на жаль, знову актуальна. А льонокомбінат тим часом – працює і щодня зміцнює економічний фронт нашої держави, яка героїчно протистоїть агресії рашистів.

Переживши занепад у 1990-х, Рівненський льонокомбінат відродився завдяки зусиллям власника Олега Червонюка, який придбав підприємство у 2008-му і вклав мільйони доларів у його відновлення й модернізацію. Сьогодні він виробляє тканини й одяг під торговою маркою GOLDI на 5 власних підприємствах у Рівненській та Хмельницькій областях. Лише з конвеєрів Рівненського льонокомбінату щодоби сходять близько 20 тонн сучасного та якісного полотна. А доступний і модний одяг GOLDI продається в десятках магазинів і торговельних центрів по всій Україні. Переживши відтік працівників на початку війни, нині Олег Червонюк повернув людей на робочі місця, завантажив виробництво на 100% і, попри удари ворога по енергетичній інфраструктурі й виїзд за кордон близько 5 млн потенційних споживачів, налаштований розвивати льонокомбінат далі.



Наприклад, днями на підприємстві отримали обладнання для зшивання полотна й одразу почали його монтаж та тестування.

– Раніше ми зшивали тканину вручну, але вирішили автоматизувати процес і придбати нову машину від італійського виробника. До речі, в Україні ви подібних машин не побачите, – зізнається власник льонокомбінату.

А здорожчання солі через зупинку головного її виробника в Україні, підприємства в Соледарі Донецької області, підштовхнуло Рівненський льонокомбінат до запровадження нової системи очищення води. Раніше на підприємстві пом'якшували та очищували воду хімічним шляхом, тобто завдяки солі. Тепер від неї вирішили відмовитися на користь зворотного осмосу – сучасного та безпечного способу отримання очищеної води без домішок. Саме таку воду використовують у виробництві на льонокомбінаті, зокрема й під час фарбування тканини. А як результат – клієнти отримують рівномірно пофарбовану тканину одного тону.

– До війни почали будівництво нової швейної фабрики на території льонокомбінату, – продовжує розповідь Олег Червонюк. – Вона мала працювати на сонячних панелях. Зараз, із настанням холодів, зупинили роботи, але панелі плануємо використовувати. Ставимо їх скрізь, де є потреба – на гуртожитку, на складі готової продукції... А з весни все одно плануємо відновити будівництво. Будемо прагнути задовольнити за рахунок сонця всі потреби підприємства в електроенергії.

Тим часом на льонокомбінаті прагнуть бути готовими й до можливих непередбачуваних ситуацій в електропостачанні.





– Маємо декілька дизель-генераторів на рухомій платформі на випадок аварій на фабриках, – розповідає Олег Червонюк. – Наразі шукаємо стаціонарні та більш потужні дизель-генератори для встановлення на всіх наших виробничих об'єктах.

А у Шепетівці, менше ніж за сотню кілометрів від Рівного, нещодавно відкрили нову швейну фабрику – раніше виробництво розташовувалося в орендованому приміщенні. І тепер як цех, так і магазин готової продукції працюють на енергії сонця.

– У сонячний день перекриваємо потребу в електроенергії на 100 відсотків, а якщо брати ранковий і вечірній час – на 50 відсотків, – розповідає власник льонокомбінату. І додає: цікавлять його і перспективи використання енергії вітру, і теплової:

– Був проект поставити ТЕЦ на 5 МВ, виробляти електроенергію з біомаси торфу. А завдяки залишку тепла, який утворюється від роботи турбіни, могли б подавати гарячу воду на один з мікрорайонів Рівного. Якщо в цьому, звісно, буде зацікавленість міської влади.







До енергетичної незалежності підприємства Олега Червонюка почали готуватися задовго до початку повномасштабного російського вторгнення. Ще на початку 2013 року на Рівненському льонокомбінаті запустили твердопаливну котельню, яка працює на відходах деревообробки. Підходящу котельню Олег Червонюк знайшов сам, об'їздивши кілька країн. Сьогодні обладнання, основу якого складає паровий котел виробництва Австрії, забезпечуватиме як обігрів приміщень, так і вирішення виробничих потреб. А на всіх інших фабриках Олега Червонюка встановлені твердопаливні котли рівненського виробника "Ретра". Так один рівненський виробник підтримує іншого, а разом – працюють для зміцнення економіки держави.

Такий "економічний патріотизм", переконаний Олег Червонюк, не має альтернативи, якщо ми серйозно думаємо про майбутнє держави, а не збираємось перетворюватися на сировинний придаток країн-сусідів. Яким – і на Сході, й на Заході – сильна, самодостатня, платоспроможна Україна не дуже то й потрібна. Вона потрібна натомість нам самим – тим, хто збирається тут жити і працювати.

– У нашому виробництві така взаємозалежність дуже відчувається, – ділиться думками Олег Казимирович. – Колись, у

90-ті, я відкривав першу швейну фабрику в Хмельницькому, а сьогодні їх працює декілька тисяч. Так само і в Рівному: спочатку ми першими привозимо в місто нові технології, а потім з часом люди відкривають нові виробництва і те, що колись ми привезли для себе, починає працювати на всю галузь у цілому. Розвиток одного виробництва тягне за собою інші, а разом ми зміцнюємо економіку. Адже все, що пов'язано з виробництвом, – це не на один рік.

А тим часом конкретні кроки для зміцнення економіки України на Рівненському комбінаті роблять щодня. Зараз, скажімо, очікують на нові в'язальні та фарбувальні машини. Попри виклики воєнного часу, нове обладнання для підприємства продовжують закуповувати. А кількість та асортимент продукції – збільшуються.

– А як інакше? – розмірковує вголос Олег Казимирович. – Без сучасних технологій не буде розвитку промисловості, виробництва ВВП, а відтак – конкурентоспроможної економіки. А економіка – це і є найкраща політика. Тому що завдання внутрішньої політики – виробити ВВП. Зовнішньої – реалізувати його надлишки на міжнародних ринках. Навколо цих двох взаємопов'язаних речей обертається все в світі.

Об'їздивши багато країн, відвідавши понад 700 виробництв (оборот яких не менше \$500 000 на рік) по всьому світу, Олег Червонюк може годинами говорити про те, як має бути влаштована економіка. І розуміння це спирається не тільки на теорію, прочитану в книжках, а на власний досвід виробничника і вдумливий аналіз розвитку промисловості у провідних країнах світу:

– Історія свідчить: війни виграють насамперед економічно сильні країни. А сильною може вважатися лише країна з розвиненим виробництвом. Будувати підприємства, виробляти продукцію, створювати ВВП – лише звідси можуть братися гроші на зарплати. Інший шлях – це проїдання західних кредитів, віддавати які доведеться нашим дітям та онукам. Потрібно розуміти, що зарплата – це еквівалент матеріальних цінностей, які ми можемо виробляти. Розвиватиметься виробництво – збільшуватимуться і зарплати, природним, а не штучним шляхом. А найголовніше саме на сьогодні – ось що: розвиток промисловості, виробництва – це, образно кажучи, наша здатність викувати меч. Такий меч, з яким можна іти на ворога, щоб не воювати вилами. Адже лише сильна економіка зможе фінансувати озброєння й утримання армії.





# “ДЛЯ МЕНЕ ЧЕСТЬ СЛУЖИТИ МІСТУ В ТАКИЙ СКЛАДНИЙ ЧАС”

*Олександр Третяк*

Напевно, ніхто нині не позаздрить керівникам міст та обласних центрів, адже в період війни саме на міських головах лежить колосальна відповідальність за життєдіяльність громади, збереження функціонування усіх галузей міста і навіть збереження людських життів. Мер Рівного Олександр ТРЕТЯК став одним з наймолодших очільників міст нашої країни. За майже два роки роботи йому випало працювати, очолювати громаду в час повномасштабної війни. Як справляється міський голова та чим нині, на дев'ятий місяць війни, живе Рівне – читайте ексклюзивно на сторінках журналу “РІВНЯНИ”.

**– ПАНЕ ОЛЕКСАНДРЕ, ЗНАЮ, ЩО З ВІЙНОЮ ВИ СТИКНУЛИСЯ ЩЕ У 2014. РОЗКАЖІТЬ ПРО ЦЕЙ ПЕРІОД.**

– Війна в Україні для мене розпочалася ще у 2014 році. Тоді я активно волонтерив у зоні АТО. Став співорганізатором мобільно-діагностичної клініки, завдяки якій сотні малозабезпечених людей та учасників АТО отримали медичну допомогу. Об'їздив фактично всю лінію фронту для підтримки наших захисників.

**– ПОВНОМАСШТАБНЕ ВТОРГНЕННЯ ВИ ЗУСТРІЛИ ВЖЕ В СТАТУСІ МЕРА. ЯКОЮ БУЛА ВАША РЕАКЦІЯ НА ЦІ ПОДІЇ?**

– 24 лютого я зустрів з “холодною головою” та чітким планом дій. Ще до початку війни я готував мешканців міста до



будь-якого розвитку подій. Пригадую, як опублікував інформацію про тривожну валізу, то всі говорили, що я нагнітаю ситуацію. А виявилось, що ми недооцінювали ворога. Я виступаю за чесний діалог з громадою та своєчасну підготовку навіть до найгірших сценаріїв.

**– ПРИГАДУЮ, ЯК У ПЕРШІ ДНІ ПІД ВІЙСЬКОМАТОМ У РІВНОМУ БУЛИ ВЕЛИКІ ЧЕРГИ. ЧИ ЗАРАЗ СПОСТЕРІГАЄТЬСЯ ТАКЕ Ж БАЖАННЯ У РІВНЯН СТАВАТИ НА ЗАХИСТ СВОЄЇ ЗЕМЛІ?**

– Можемо говорити, що тенденція зберігається і донині. Щиро пишаюся тим, що Рівне відправило на фронт чи не найбільше добровольців з-поміж західноукраїнських областей. Звісно, ми несемо й величезні втрати, втрачаємо краєвих синів нашої громади та країни. З першого повідомлення про загибель, я взяв на себе функцію особисто, спільно з військовим комісаром, повідомляти сім'ям загиблим про втрату. Це емоційно найважчі моменти війни. Я не намагаюся без поважних причин ніколи не пропускати прощання з героями і вважаю, що обов'язок кожного рівнянина – віддати шану полеглим захисникам.







**- ВІД ТЕМ ЗАХИСТУ - ДО ТЕМ РОБОТИ ТУТ, В ТИЛУ. НИНІ ТОПТЕМА - ЦЕ БЛЕКАУТ. ЧИ ГОТОВЕ РІВНЕ ДО ТАКОГО СЦЕНАРІЮ?**

- Місто готове навіть до повного блекауту. Рівне завчасно закупило потужні генератори на майже 30 мільйонів гривень. Вся критична інфраструктура міста, зокрема і заклади охорони здоров'я, забезпечені додатковими потужностями на 100%. Зима буде складною, я про це постійно говорю. Для матуся з маленькими дітками у нас визначено кілька закладів на випадок відсутності світла, тепла. Можу запевнити, що кожен мікрорайон буде з теплом, з генератором. Ми відкриваємо пункти обігріву, працюємо над їх забезпеченням, дбаємо, щоб там було харчування, медичний персонал, представники поліції.



**- ВИ ТЕПЕР НАЧЕ БАГАТОДІТНИЙ БАТЬКО, БО РІВНЕ ПРИЙНЯЛО ЧИМАЛО ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ. ЯК, НА ВАШУ ДУМКУ, ЇМ ЖИВЕТЬСЯ У ВАШІЙ ГРОМАДІ?**

- Станом на початок грудня Рівне прийняло більш як 30 тисяч переселенців. І це тільки офіційна статистика. Загалом же ця цифра, як на мене, в рази більша. Рівне вже зранку 24 лютого приймало перших переселенців. Люди, які тікали від війни, змогли знайти в місті комфортні умови та прихисток. Це стало можливим завдяки завчасним скоординованим діям, а також доброті наших рівнян. Попри те, що проблем на мовному ґрунті у нас немає, у нас лагідна українізація через курси вивчення рідної мови. Люди самі до цього приходять. Рідну мову дає Бог, чужу приносять на вістрях мечів.



**- ВИ ПОСТІЙНО КАЖЕТЕ, ЩО УДАРИ ПО ІНФРАСТРУКТУРІ - ЦЕ БАЖАННЯ ВОРОГА ЗМІСТИТИ АКЦЕНТИ. ЧОМУ, ПОЯСНІТЬ.**

- Ворог, не маючи перемог на фронті, фокусує свою увагу на мирному населенні. Ціль - змістити акцент. Щоб простий мешканець міста не думав, як задонатити на ЗСУ, як підтримати ЗСУ, а думав, як забезпечити свій комфорт. Тим самим відсутність світла-тепла бере гору над іншими потребами. Але ми не маємо бути злими на сусіда, в якого є світло. А маємо ненавидіти рашиста, який прийшов з війною на нашу землю.

**- УПРАВЛІННЯ МІСТОМ ПІД ЧАС ВІЙНИ - ЦЕ НАДЗАДАЧА. ЯКИЙ У ВАС ГРАФІК РОБОТИ?**

- Я працюю 24/7. Перший місяць я жив у цьому кабінеті. Зараз 98% мого життя - цілодобовий режим роботи на благо міста.

Я вимагаю, щоб всі управління, всі служби були сервісні. Для мене за честь служити місту у такий складний час. З однієї сторони, це робота, а з іншої - це служіння. Треба вміти любити людей, шанувати людей і дбати про людей, думати про людей. Так і я роблю у своїй праці...



# ВІТАЛІЙ КОВАЛЬ ПІДСУМУВАВ 2022 РІК ДЛЯ РІВНЕНЩИНИ

Віталій КОВАЛЬ очолює Рівненську обласну адміністрацію з вересня 2019 року, а з початком повномасштабного вторгнення росії в Україну став начальником вже військової адміністрації. Про життя Рівненщини впродовж майже 300 днів війни, настрої мешканців та безпекову ситуацію в регіоні говоримо в інтерв'ю з першою людиною області.



**- РОЗПЧНУ ОДРАЗУ З ПИТАННЯ, ЯКЕ, НАПЕВНО, НАЙЧАСТІШЕ СТАВИЛИ ВАМ ЗА ЦІ ДЕВ'ЯТЬ МІСЯЦІВ ВІЙНИ. І ВСЕ Ж. ЯКА СИТУАЦІЯ НА КОРДОНІ З БІЛОРУССЮ?**

- Кордон відвідую майже щотижня. Крайня поїздка у листопаді була на одну з нульових відміток. Вкотре можу запевнити: всі 218 кілометрів відповідальності нашої області – непорушні. Продовжуємо будувати фортифікаційні споруди. Визначили ділянки, які потрібно підсилити. Облаштуємо декілька способів захисту. Це і противітанкові рови, і зони мінування, і встановлення паркану.

**- РАЗОМ З ТИМ, ЧАСТО ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛАМИ ПОШИРЮЄТЬСЯ ІНФОРМАЦІЯ ПРО МОЖЛИВИЙ НАПАД З БОКУ БІЛОРУСІ.**

- Підстав для нього немає. Інформація про "наступ білорусі" по-

ширюється спеціально. Передусім, ворог продовжує сіяти паніку серед жителів прикордонних районів. Також це робиться, аби дезорієнтувати українські сили оборони. Звичайно, загроза з тієї сторони кордону зберігається постійно. Ми про це не забуваємо ні на день.

Хочу окремо сказати про високу вмотивованість людей у прикордонних районах. Тут максимальна кількість ДФТГ. Наші захисники – ЗСУ, ТрО, добровольці – кожен день використовують для бойового злагодження. Відвідував їхні навчання. Хлопці готові дати відсіч ворогу.

**- У ВАС ОДНА З НАЙБІЛЬШИХ КІЛЬКОСТЕЙ ПІДПИСНИКІВ НА ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛІ СЕРЕД ГОЛІВ ОДА. ЗАРАЗ АУДИТОРІЯ СТАНОВИТЬ МАЙЖЕ 190 ТИСЯЧ. ЯК ВДАЄТЬСЯ КОМУНІКУВАТИ З НАСЕЛЕННЯМ?**

- Мати у підписниках п'яту частину мешканців Рівненщини – дуже доречно з точки зору прямих комунікацій із населенням. Люди оперативно дізнаються новини, передають близьким. З початку повномасштабного вторгнення ми зрозуміли, що інформація – це те, що люди дуже потребують у кризових ситуаціях. Тому намагаємося максимально швидко її доносити. До речі, на завершальному етапі – обладнання передавальної вежі в Антополі ще одним генератором. Тож у разі навіть тривалого відключення її від електромережі, люди будуть отримувати сигнал від радіопередавачів.

**- УДАРИ ПО ЕНЕРГЕТИЦІ Є ЧАСТИНОЮ ЦІЄЇ ВІЙНИ. ЯКИМ БУДЕ ОПАЛЮВАЛЬНИЙ СЕЗОН ДЛЯ ОБЛАСТІ? ЩО РОБИТЬСЯ НА ВИПАДОК ЕКСТРЕНИХ СИТУАЦІЙ?**

- Опалювальний сезон на Рівненщині розпочався без затримки, із готовністю 100%. Але, зрозуміло, що він буде достатньо непростим. Ми всі готові, всі процеси щодо підготовки контрольовані. У нас є 963 котельні, якими постачаємо тепло. Усі лікарні області – на генераторах. В екстрених випадках вони усі використовуються. Більш як 60 відсотків АЗС також забезпечені генераторами, а одна із найбільших мереж вже на етапі оснащення своїх АЗК супутниковими системами Starlink. Інші – в процесі придбання або пошуку альтернативних варіантів. Питання на контролі.

**- ВИ КАЖЕТЕ ПРО ГЕНЕРАТОРИ, А ЯКА СИТУАЦІЯ У ГРОМАДАХ?**

- Дуже доречною стала наша проектна діяльність. У рамках взаємодії Рівненської ОВА із USAID "ГОВЕРЛА" 10 громад отримали 50 генераторів. Продовжують нас підтримувати і польські друзі, зокрема Вармінсько-Мазурське воєводство. У цьому плані дуже важливим є формування горизонтальних міжнародних зв'язків на рівні "група-група". Це хороша можливість діяти самостійно та реактивно.

Доречним є рішення Кабміну щодо безмитного ввозу генераторів та відповідних комплектуючих. Всі ці речі сьогодні стали необхідністю. Імпортери та підприємці, які обслуговуються у Рівненській митниці, вже ввезли на територію України 22 вантажні партії генераторів.

**- ПІСЛЯ ОСТАННЬОЇ МАСОВАНОЇ АТАКИ В УКРАЇНІ ОПЕРАТИВНО РОЗГОРНУЛИ ПУНКТИ НЕЗЛАМНОСТІ. ДО РЕЧІ, А ДЕ ЗНАХОДИТЬСЯ НАЙБЛИЖЧИЙ ДО ВАС ПУНКТ?**

- Біля Рівненської ОДА (сміється), я ж на роботі постійно. На Рівненщині їх кількість щодня зростає. Вони



обов'язково працюють – при обласній та районних адміністраціях, а також при сільрадах, будівлях ДСНС тощо. До ініціативи поступово долучається бізнес, також Пункти Незламності відкриті у всіх відділеннях поліції. Знаєте, гордий за нас, українців. Саме у таких кроках ми об'єднуємося. І ворог це має зрозуміти. Він не здолає нас шантажем чи залякуванням. Допомагаючи ближньому, всі ми разом долаємо будь-які труднощі.

### **- І ВСЕ Ж ТАКИ РОСІЯ ТИЖНЯМИ АТАКУЄ ІНФРАСТРУКТУРУ, НА ВУЛИЦІ ЗИМА. ЧИ ГОТОВІ ДО НОВОЇ ХВИЛІ БІЖЕНЦІВ?**

– Зараз на Рівненщині близько 38 тисяч внутрішньо переміщених осіб. Очікуємо зростання їх кількості. Готуємося приймати нових переселенців та забезпечити для них хороші умови. Наприклад, зараз розпочинаємо облаштовувати простір на 250 місць на базі дитячого санаторію “Хрінники”. Там непогані умови для людей з інвалідністю, похилого віку, сімей із маленькими дітьми.

### **- РІВНЕНЩИНА - ТИЛОВА ОБЛАСТЬ. НА ВАШУ ДУМКУ, РЕГІОН СПРАВЛЯЄТЬСЯ ІЗ ЦЬОЮ РОЛЛЮ?**

– Справляється – не те слово. У нас кожен другий волонтер. Безпілотники у нас збирають на шкільних ярмарках, директори шкіл плетуть сітки, діти роблять і продають прикраси, а потім купують тепловізори. Особливо вразив 87-річний пенсіонер із Вараша, який вже вдруге віддає свої збереження для ЗСУ.

В рамках партнерської програми у квітні-травні допомагали Чернігівщині. Сформувавши 200 тисяч продуктивних наборів для населення. Згодом громади, релігійні організації допомагали матеріалами для будівництва. Зараз активно підтримуємо Херсонську об-



ласть. Вже доставлено кілька сотень тонн харчових продуктів, теплого одягу, генераторів, ліків, будматеріалів. Загалом за 9 місяців Рівненщина стала справжнім гуманітарним хабом.

### **- ПРО ХЕРСОН. НЕ ОДНА ЛЮДИНА ВИСЛОВЛЮЄ СЛОВА ЗАХОПЛЕННЯ ХЕРСОНЦЯМИ. ВИ НЕЩОДАВНО ВІДВІДАЛИ ЦЕЙ РЕГІОН. А ЩО ВАС ВРАЗИЛО?**

– Їхня внутрішня сила. Патріотизм. Тижнями, місяцями без світла, води, без нормального харчування, в інформаційному вакуумі. Шодня вибухи, постріли. Але люди лишилися з чіткою громадянською позицією: ми – українці, вільні люди – вільної країни. Вони щасливі, бо повернулися додому. Вони вдячні ЗСУ за порятунок.

### **- ЯКИМ ПЛАНУЄТЬСЯ БЮДЖЕТ ОБЛАСТІ НА НАСТУПНИЙ РІК? ПЛАНИ ЩОДО НАПОВНЕННЯ БЮДЖЕТУ?**

– Робота над бюджетом 2023 року в активній фазі. Плануємо і далі співпрацювати з бізнесом, аби він проявляв себе у державних програмах із надання грантів. На сьогодні у реалізації програми “єРобота: Своя справа” Рівненщина лідирує за кількістю проєктів, що отримають фінансування. Вже 226 підприємців мають позитивні рішення для отримання грантів на 53,3 млн грн. Завдяки цьому планується створити півтисячі нових робочих місць.

### **- А ЯК ЩОДО РЕЛОКОВАНИХ ПІДПРИЄМСТВ? ЗАРАЗ ЇХ СТАЄ МЕНШЕ?**

– Темпи в якийсь період трохи зменшилися, але ми все ж таки відчуваємо попит. На сьогодні в області 38 підприємств, які переїхали з регіонів, які постраждали від війни. Компанії розгорнулися й у більшості працюють на повну потужність. До речі, цього року податки на доходи фізичних осіб зали-

шалися у тих регіонах, звідки приїхали ці підприємства. Вже з наступного року ПДФО буде працювати на Рівненщину. Це теж додаткові джерела наповнення бюджету.

### **- ЯКА СИТУАЦІЯ ЗАРАЗ В АПК ОБЛАСТІ? ЧИ ВДАСТЬСЯ НАГОДУВАТИ ЩЕ Й ІНШІ РЕГІОНИ?**

– Заплановане посіяли, тепер дозбираємо. До речі, нещодавно 66 фермерських господарств отримали 1246 рукавів для зберігання зерна. Їх аграріям краю безплатно надала Продовольча сільськогосподарська організація ООН у співпраці з Мінагрополітики. Загалом, хороші результати посівної та врожаю. Дуже вдячний аграріям, що змінили карту посіву й акцентували на продовольчій групі. До того, для урожаю наступного року ми посіяли жита найбільше в Україні. Тож сусідні регіони точно нагодують.

### **- І ОСТАННЄ ЗАПИТАННЯ. У БАГАТЬОХ УКРАЇНЦІВ ЖИТТЯ РОЗПОДІЛИЛОСЬ НА “ДО” ТА “ПІСЛЯ” ВІЙНИ. А ЯК У ВАС?**

– За цей час мені дуже близькими стали ідеї світогляду австрійського лікаря, філософа та письменника Віктора Франкла. Перебуваючи в нацистському концентраційному таборі під час Другої світової війни, він зрозумів, наскільки важливо визначити сенс кожної своєї дії. У своїй книзі “Людина у пошуках справжнього сенсу” він писав: “Першими ламались ті, хто вірив, що скоро все закінчиться. Після них – ті, хто не вірив в те, що це колись закінчиться. Вижили ті, хто фокусувався на своїх діях, без очікувань”.

Так і кожен з нас. Чіткою, невтомною працею, своїми діями, на своєму місці – ми повинні наблизити перемогу.

### **- ДЯКУЮ ЗА РОЗМОВУ.**

*Спілкувалася Вікторія Красуцька*



# ІНДІЯ: РЕАЛЬНІСТЬ, ЗАГРОЗИ ТА ВИКЛИКИ – РОЗПОВІДАЄ ПАСТОР ТАРАС СЕНЬ

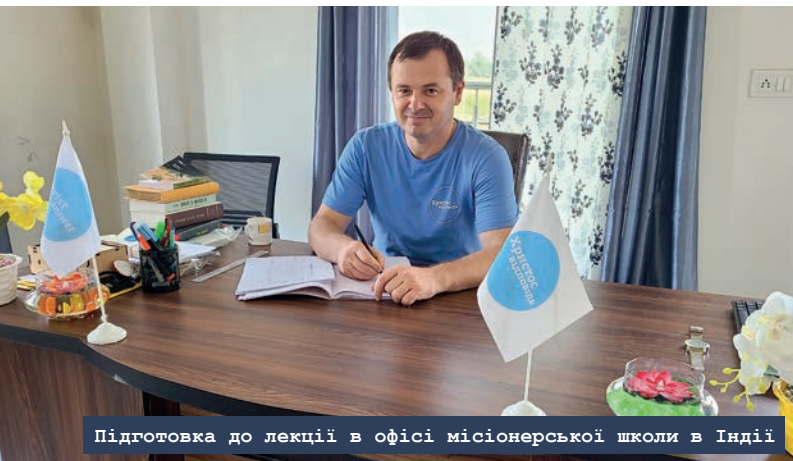


Плянтації чаю

Ефіопія, Мексика, Гватемала, Гондурас, а тепер – Індія. Як розповідає пастор та місіонер Тарас Сень, кожна із цих поїздок – це Боже чудо і виконання Божих обітниць. Наприкінці листопада Тарас Сень повернувся з місіонерської поїздки в Індію. Яка вона, країна лотосів, з середини? Чи важко пояснити послідовникам індуїзму, що єдиний, істинний Бог – це Ісус Христос? Про це та інше читайте в інтерв'ю.

## – ТАРАСЕ ВОЛОДИМИРОВИЧУ, РОЗКАЖІТЬ З ЯКОЮ МЕТОЮ ОРГАНІЗУВАЛИ ПОЇЗДКУ?

– Працю в Індії ми розпочали ще до нашої поїздки, бо там є наші місіонери. Не так давно стартувала місіонерська школа. Тому я хотів власними очима подивитися на ситуацію в Індії, допомогти в організації благодійних акцій, надихнути християн служити Богу і людям любов'ю. Також важливо було зрозуміти, чим ми можемо бути корисні для індійського народу.



Підготовка до лекції в офісі місіонерської школи в Індії

**– КОЖНА МІСІОНЕРСЬКА ПОЇЗДКА НАСИЧЕНА РІЗНОМАНІТНИМИ ПОДІЯМИ, ЗУСТРІЧАМИ. ЩО ВДАЛОСЯ ЗРОБИТИ ЗА ВІДНОСНО НЕДОВГИЙ ЧАС ВАШОГО ПЕРЕБУВАННЯ В ІНДІЇ?**

– З 2014 року при владі в Індії націоналісти. А їхня позиція така: «Індія для індуїзму». Свобода є, але вона обмежена, особливо для іноземних громадян. Офіційна релігія в Індії – індуїзм, третя за кількістю послідовників у світі після християнства та ісламу.

Тому ми намагалися зрозуміти, як працює ця система в Індії, й докласти максимум зусиль, аби допомогти місцевим християнам і надихнути їх в служінні Богу.

Як я уже казав, студенти навчаються у місіонерській школі. Після її закінчення вони будуть відкривати євангельські церкви та проповідувати Добру Новину індусам. Адже тільки Ісус Христос дає спасіння та вічне життя. Без Ісуса люди потраплять в пекло. Тому хочеться, аби якомога більше людей у світі зрозуміли цю істину, повірили в Єдиного Бога і жили щасливим життям. Бо без Бога щастя немає.

Разом з місцевими християнами ми вирішували, які проєкти зможемо втілити у життя, щоб досягти тих людей, які ще не чули про Ісуса Христа. Адже населення Індії – півтора мільярда (оцінка 2022 року). Чимала кількість людей в Індії говорять діалектами, на які ще не перекладена Біблія і вони жодного разу не чули про Бога.

Також в Індії є хороша можливість проповідувати Слово Боже через Інтернет. Тому ми працюємо над тим, щоб відкрити там медіавідділ, де здібні люди могли б робити відео для YouTube, верстати християнську газету, буклети та брошури.



Богослужіння в індійській церкві



Сільська церква в Індії





Допомога дітям з бідних сімей



Діти на богослужінні слухають слово Боже



Нужденні діти

Також вдалося організувати й провести сімейну конференцію, на які були присутні християни з Непалу. Місцевим такий формат служіння сподобався і вони будуть проводити сімейні зустрічі в себе.

Ми поділилися досвідом проведення офтальмологічних клінік. Але з цією справою в Індії є проблеми: важко знайти лікаря, який погодився б допомагати християнам. Місія «Христос є відповідь» закупила усе необхідне обладнання для проведення офтальмологічних клінік. Сподіваємося і молимося, щоб ця справа принесла хороші результати в Індії та Непалі.

#### **- ІНДІЯ - КРАЇНА З ОБМЕЖЕНОЮ СВОБОДОЮ ДЛЯ ХРИСТІАНСТВА. ЧИ СТИКАЛИСЯ ВИ З ЯКИМИСЬ ПЕРЕШКОДАМИ ЗА ЧАС МІСІОНЕРСЬКОЇ ПОЇЗДКИ?**

- Як я уже казав, влада в Індії активно відстоює позиції індізму. А от інший вплив, особливо якщо він закордонний, обмежується. Коли в Індії служила усім відома благодійниця мати Тереза, ситуація була зовсім іншою. Але з часом усе змінилося. Тому одна з найбільших потреб для індійського народу - це молитися, аби Бог відкрив двері для проповіді Євангелія і допомоги індійському населенню.

Мені довелося бачити відео, зняте очевидцями: молоду дівчину спочатку били, потім облили бензином і підпалили. І це все через те, що вона - християнка. Іншого пастора євангельської церкви разом із синами спалили в автомобілі. На превеликий жаль, це реалії наших днів.

#### **- ЧИМ ВАС НАЙБІЛЬШЕ ВРАЗИЛА ПОЇЗДКА В ІНДІЮ?**

- Порівняно з іншими поїздками, ця була непроста. З однієї сторони, я побачив неймовірної краси гори й джунглі, вразила поїздка на слоні, побачив рисові поля, чайні плантації й поля ананасів, які ростуть як наші буряки, тільки плід зверху. З іншої сторони - чимало сміття, антисанітарія, часто корови заважають вуличному руху, але ця тварина вважається священною в Індії й ображати їх не можна.

Духовна атмосфера важка, тому що в індуїсти поклоняють-

ся багатьом ідолам, за якими стоїть демонський вплив. Часто зустрічають різного роду храми й невеликі каплички. Це мені нагадало історії з Біблії. Вибраний Богом народ часто відступав від Нього і починав служити ідолам: будував для них жертівники та храми, поклонявся і навіть приносив жертви. Через це Ізраїль мав чимало проблем. Але коли люди залишали ідолів, тоді приходило благословіння.

Мені важко зрозуміти, що таке ідолопоклонство може бути у наші дні, але, на жаль, це реальність. Люди поклоняються ідолам, яких вважають богами, і думають, що вони захищають їх від демонського впливу. Але все відбувається якраз навпаки.

Індусам, які увірували в Христа, дуже важко пояснити, що Ісус - єдиний, істинний Бог. Тому що для багатьох Господь - це ще один Бог серед усіх "божків". Повірити в Христа легко, але відкинути своїх божків при цьому - важко. Лише через правильне розуміння Божого Слова може прийти усвідомлення суті християнства.

Місія «Христос є відповідь» планує і надалі підтримувати християн в Індії. І закликає усіх небайдужих підтримати в молитві цей народ, адже усім однаково потрібен Бог. Бо лише Він може наповнити життя змістом і дати Своє благословіння.



Ютуб-канал місії  
«Христос є відповідь»



Сайт церкви «Христос є відповідь»: [cita.rv.ua](http://cita.rv.ua)  
Консультація пастора: +38 096 301 13 71

Студенти місіонерської школи місії Христос є відповідь





# НАКЛАВ НА СЕБЕ РУКИ, але БОГ ПОВЕРНУВ ДО ЖИТТЯ!



Іван Калев з дружиною Марією роздають християнську літературу в м. Запоріжжя.

**Я займався боксом з дитинства і всіляко намагався досягти успіху. Про мої спортивні досягнення писали в газетах і знімали телесюжети. Моя мама збирала усі статті й берегла, як згадку про успіхи свого сина. Але потім в моє життя прийшли наркотики – спочатку легкі, а згодом і важчі. Гріх прогресував і брав верх. Поступово спорт відходив на інший план.**

Я прагнув досягти успіху через кримінальні справи. Наркотики зруйнували моє життя і життя близьких людей, які піклувалися про мене. Я народився у щасливій сім'ї, де мене щиро любили, маю маму і тата. Але своєю поведінкою і відношенням я зруйнував усю довіру до мене. Ніхто не вірив, що я можу змінитися на краще. Тато залишив сім'ю, після чого я тричі потрапив в психіатричну лікарню. Я залишився з мамою, яка продовжувала піклуватися про мене. Коли я почав вживати важкі наркотики, то дійшов до самогубства.

Попри важку залежність, я намагався вилікуватися. Тричі спробував самостійно залишити наркотики, але нічого у мене не вийшло. Дійшло до того, що я виніс телевізор з дому і вирішив остаточно накласти на себе руки. Через передозування наркотиками я наклав на себе руки. Пам'ятаю, що втратив свідомість і прийшов до тями уже вранці. Я точно знав, що мав померти, тому що мене уже декілька разів відкачували. Коли я прокинувся, то чітко зрозумів, що хочу щось змінити у своєму житті. Я чув свідчення людей, які померли, і їм відкрився духовний світ. Вони бачили, куди йдуть і розуміли, що мають змінити життя. Я ж нічого не пам'ятав. Але чітко знав, що треба щось змінювати. Я попросив покласти мене в наркологію. Коли у мене відмовили нирки, мене перевели у реанімаційне відділення, де я вперше почув Євангеліє. До цього мені ніхто не проповідував, хоч я і ходив у храм на Пасху та Різдво. Я вважав себе віруючим, але Бога особисто не знав. Чоловік, який проповідував Боже Слово мені в лікарні, не говорив мені заученими фразами. Він просто розповідав, яким нікчемним було його життя і як Бог його змінив. Мені запам'яталися два моменти із його свідчення. Він сказав: «Мені Бог дав вірну дружину. Я можу поїхати десь на довший час і знаю, що вона мені не зрадить. І друге – мені Бог дав вірних друзів. Раніше всяке бувало. Але тепер я маю по-справжньому вірних друзів». Можна багато говорити, але мало що почуєш. Мені ж ось ці два аспекти дуже сильно вкарбувалися в пам'ять. Чоловік запропонував мені поїхати у християнський реабілітаційний центр у м. Запоріжжя, де можуть надати допомогу. Звичайно, що я пого-

дився. Моя мама, яка щиро вірила у мою перемену, теж почала відвідувати євангельські зібрання. Через деякий час вона покаялася і служить Богу. Літом цього року мама виїхала з окупованого Бердянська у Запоріжжя, щоб прийняти водне хрещення зі своїми друзями із церкви. Для неї це було дуже важливо. Через три дні перебування в реабілітаційному центрі я вперше в житті потрапив в євангельську церкву. Там я щиро покаюся перед Богом у своїх гріхах і відчув надзвичайне полегшення. Бог звершив чудо у моєму житті. Я не відразу все зрозумів, але повернувшись в реабілітаційний центр, мені вперше у житті прийшла світла думка. Річ у тому, що мої відносини з батьком для мене були назавжди закриті без можливості вирішення. А тут мені прийшла думка, що ніяких проблем насправді немає. Все дуже просто вирішується через розмову. У реабілітаційному центрі почався процес глибокої перемены мого життя, мислення і характеру. Бог почав трудитися наді мною, навчаючи послуху. Бог зрощував мене як істинного християнина.

Я пройшов реабілітацію і почав працювати у Запоріжжі. Але Божі перемены були для мене дуже важкими, я всіляко протривав, після чого мене вирішили відправити у Бердянськ. Там я жив і допомагав у будинку для безхатченків. Через деякий час я переїхав у Донецьку область допомагати на будівництві й проповідувати Євангеліє, тому що мені хотілося з усіма ділитися тими чудесами, які Бог зробив у моєму житті. Але, як молодому хлопцю, у мене було бажання одружитися і мати вірну дружину. Та я розумів, що хтось приходить до Бога, так би мовити, нулем, а у мене ще й був величезний мінус. Я заборгував великі суми людям, які на певному етапі довіряли мені. У мене була маса кредитів у великих банках і також мікрокредитів. Без розв'язання цих проблем, я не міг навіть думати про створення своєї власної сім'ї. Роблячи Божу справу, я сподівався, що у мене буде якесь піклування. Я дуже хотів служити Богу.

Єдине, що я зрозумів ще в реабілітаційному центрі: бути християнином, який весь тиждень працює, а лише в неділю ходити на богослужіння, я не хочу. Для мене це було зовсім не цікаво. А якщо у мене немає інтересу до будь-якої справи, то я залишаю її. Я чітко розумів, що служити Богу потрібно на повну силу! Перебуваючи у Донецькій області, я вирішив поїхати за кордон, щоб якимось спробувати розв'язати фінансові питання. Але перед поїздом мені треба було заробити коштів, щоб оформити закордонний паспорт. Тому я поїхав в Бердянськ до знайомого брата на роботу. Через постійні відвідування богослужінь, слухання Слова Божого, у мене зникло бажання їхати на заробітки. Якщо я довірюся Богу, то Він знає, як допомогти мені. Тепер я бачу, як сильно Бог благословив мене. Він багато трудиться наді мною, відповідає на мої молитви. Бог дав мені прекрасну дружину. Разом з Марією ми працюємо для Бога. У моєму серці було бажання, як в Ісуса Навина, який казав: «Я та дім мій будемо служити Господеві». Ще навіть не знаючи, хто буде моєю дружиною, я знав одне: ми будемо разом служити Господу. Я дякую Богу за Його турботу. Сьогодні я нікому нічого не винен. Христос став відповіддю для мене. Вибравши Його пріоритетом у моєму житті, Він покрити усі мої потреби надзвичайним чином, зовсім не так, як я собі уявляв!

*Іван Калев, м. Запоріжжя*

*Нині Іван разом з дружиною є місіонерами Міжнародної місії «Христос є відповідь». Їхнє бажання, аби Христос став відповіддю для змучених гріхом сердець. Тому вони через слово і добрі справи проповідують Євангеліє: годують і допомагають безхатченкам; організують християнські дитячі клуби, де дітки гарно проводять час, отримують подарунки та навчаються; служать людям, які постраждали через війну в Україні й будуть робити це і надалі.*



# 100 000 АФРИКАНЦІВ НА КРУСЕЙДІ ТАРАС СЕНЬ ЗАКЛИКАВ МОЛИТИСЬ ЗА УКРАЇНУ



Тарас Сень проповідує на крусейді

Четвертого грудня у місті Ділла (Ефіопія) завершився євангелізаційний крусейд, організований Міжнародною місією "Христос є відповідь". Сто тисяч людей разом молилися про мир в Україні.

Упродовж чотирьох днів директор місії Тарас Сень разом з місцевими служителями, а також найкращими християнськими співаками проповідували Євангеліє. Чимала кількість людей вирішили змінити своє життя і слідувати за Богом, живучи згідно з Божими заповідями та повеліннями. Також служителі звершували молитву за зцілення та звільнення від демонічної залежності. Багато людей отримали uzдоровлення та свободу від зла. Пастор Тарас Сень розповів, що один чоловік, який прийшов на крусейд глухим, повернувся додому повністю здоровим. На сцені свідчили жінки про зцілення шлунка, ніг. Інші люди теж отримували фізичне зцілення. Директор місії Тарас Сень закликав усіх присутніх до щирої молитви про мир в Україні, якого так потребує наша земля. Віримо, що кожна молитва має вагу і Бог дасть Свій мир та допомогу для українського народу.

Українську команду привітно зустріли в місті Ділла, де й прохордив крусейд. Кожному подарували квіти та традиційний ефіопський одяг.

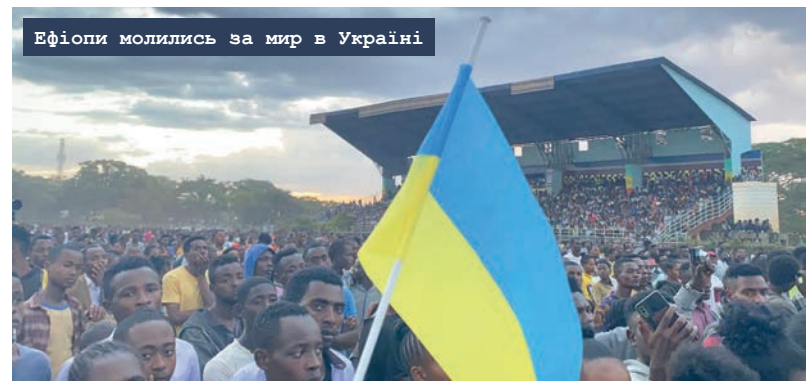
Також упродовж декількох днів були організовані безкоштовні офтальмологічні клініки, на яких більш як 1000 людей змогли перевірити зір та отримати окуляри в подарунок, почути про Христа та отримати газету "Christ is the answer", яку видає в Ефіопії місія "Христос є відповідь" амхарською мовою, серед них були й мусульмани.

Тарас Сень провів дводенну пасторську конференцію, на якій ділився Словом Божим та свідченнями з власного життя. Пастори щиро молилися за Україну й обіцяли робити це у своїх церквах з прихожанами.

Традиційно під час кожної місіонерської поїздки в Ефіопію українська команда проводить сімейні зустрічі – хороший формат служіння подружнім парам. У затишній, домашній атмосфері сім'ї спілкуються, навчаються, проводять час разом та відпочивають.

Під час цієї місіонерської поїздки відбулося перше водне хрещення у церкві "Христос є відповідь" у місті Addis-Abeba. Десять людей вирішили твердо йти за Христом, прийнявши водне хрещення. Служителі раді тим, що люди навертаються до Бога усім серцем. Бо тільки Господь наповнює життя істинним змістом і дає спасіння й вічне життя.

Окрім вищезгаданих подій, пастор Тарас Сень брав участь у записі християнських телепрограм, які будуть транслюватися на загальнонаціональному каналі. Також служитель навчав упродовж трьох днів місіонерів у місіонерській школі.



Ефіопи молились за мир в Україні

Було проведено декілька благодійних акцій. Християни передали постільну білизну для хворих у лікарнях. В Ефіопії багато людей хворіють через недоїдання. Особливо важко дивитися на голодних дітей. Тому нужденним людям роздали чимало продуктивних наборів. Зі сльозами на очах ефіопи дякували за допомогу, адже рівень життя багатьох дуже низький і люди часто не мають що їсти. Вдови Ефіопії теж ревно молилися за Україну. Також Тарас Сень спільно з місцевими християнами відвідали в'язницю, де проповідували Слово Боже і так само роздавали речі першої потреби та продукти ув'язненим.

Багато ефіопів щиро дякували українській команді за допомогу, за передання досвіду та Слово Боже, яке приносить зцілення для душі, покращує стосунки в сім'ї та змінює життя.

Нагадаємо, що це вже п'ята місіонерська поїздки в Ефіопію, організована Міжнародною місією "Христос є відповідь". Пастор Тарас Сень щоразу закликає людей до щирої молитви про мир в Україні. Ми вдячні африканському народу за підтримку в молитві за нашу країну. Віримо, що Бог сильний змінити найважчі обставини й дати Свою перемогу та мир! Про це й молимося!



Вдови отримали допомогу



Сімейні пари моляться один за одного на конференції



АНДРІЙ БОРОВИК:

# НАЙКРАЩІ ЗАКОНИ В РУКАХ ПОГАНИХ ВИКОНАВЦІВ – ШКІДЛИВІ!



Його без перебільшення можна назвати тим, чиє ім'я є дійсно брендом та прикладом. Адже його вміння аналізувати справи, впевненість та бажання допомогти іншим дозволяє йому здобувати впевнені перемоги не тільки в професії, а й у житті. Андрій БОРОВИК заслужено цьогоріч отримує звання "Юрист року" за версією журналу "РІВНЯНИ". Інтерв'ю з відомим юристом, проректором з наукової роботи МEGУ, кандидатом юридичних наук, доцентом, професором читайте ексклюзивно на сторінках журналу.

**– ЦЕЙ РІК ТОЧНО НЕ БУВ СХОЖИЙ НА ВСІ ІНШІ, АДЖЕ ПОВНОМАСШТАБНА ВІЙНА ЗМІНИЛА ПЛАНИ НА ХІД ПОДІЙ. У КІЛЬКОХ СЛОВАХ: ЯКИМ ДЛЯ ВАС, ЯК ДЛЯ ЮРИСТІВ, БУВ ЦЕЙ НЕПРОСТИЙ РІК?**

– Ви знаєте, юристи часто люблять повторювати один латинський вислів "Dura Lex Sed Lex", що в простому перекладі означає "Суворий закон, але закон". Чи, можливо, хтось у нас в державі думає, що з початком війни у нас в країні припинились кримінальні правопорушення? Звичайно ж, ні. Слідчі продовжують розслідувати кримінальні правопорушення, прокурори – підтримувати державне обвинувачення, адвокати – здійснювати захист своїх довіритель, а судді – здійснювати правосуддя. Скажу одне: усі юристи зіткнулись з викликами, яких вони ніколи раніше не бачили у своїй практиці. Виникла низка спірних питань, з яких відсутнє конкретне рішення та судова практика. Наведу приклад. Нещодавно наші військові звільнили місто Херсон. У березні поточного року наш Кримінальний кодекс поповнився новою статтею – 111-1, яка передбачає кримінальну відповідальність за колабораційну діяльність, тобто за співпрацю з державою-агресором, її окупаційною адміністрацією і таке інше. Під час звільнення Херсона встановлено, що низка вчителів продовжували викладати у школах і не виїхали з окупованої території. Зараз СБУ проводить так звану "фільтрацію" і постає логічне питання: чи всі ці вчителі є колаборантами? Ми можемо бачити логіку, коли вчитель історії викладає історію за зміненою окупантами програмою, вчитель зарубіжної літератури говорить про "велич руських літераторів", а як же бути з вчителем фізкультури? Вчителем фізики? Математики? Як я сказав, поки у юристів питань набагато більше, ніж відповідей. І це лише один маленький приклад...

**– ЗРОЗУМІЛО, ЩО ЦЕ ВЖЕ ЗАРАЗ У ВАС Є ДОСВІД ЗА ПЛЕЧИМА. А З ЧОГО ВСЕ ПОЧИНАЛОСЯ – ЮРИСПРУДЕНЦІЯ БУЛА ВАШОЮ МРІЄЮ?**

– Так. Юриспруденція була моєю мрією. В дитинстві подивився один американський фільм "Дочка генерала", у головній ролі в якому знявся Джон Траволта. Головний герой був військовим слідчим, який зумів довести факт приховання високопоставленим генералом злочину. Вміле застосування законів слідчим справило на мене неабияке враження.



### - ПЕРША СПРАВА БОРОВИКА – ЯКА ВОНА? ЧИ ВЖЕ НАВІТЬ НЕ ПРИГАДАЄТЕ?

- Чому – добре пам'ятаю. Я щойно закінчив Академію прокуратури України та за розподілом отримав направлення до прокуратури Рівненської області. До мене на розгляд потрапило звернення матері про те, що дитячий лікар терапевт, яка лікувала її дитину, прописала їй медичний препарат, який цій дитині був протипоказаний. Як наслідок – дитина опинилась в реанімації, і якби не професіоналізм лікарів обласної дитячої клінічної лікарні – не дожила б до ранку. Безпорадна мати зверталась зі зверненнями у всі медичні інстанції, а її просто “футболили”, спираючись та “лікарський етикет”. Я написав рапорт, зареєстрували звернення в Книгу обліку заяв та повідомлень про злочини й порушили кримінальну справу за ст.140 КК України “невиконання чи неналежне виконання медичним працівником своїх обов'язків внаслідок недбалого чи несумлінного до них ставлення, що спричинило тяжкі наслідки для хворого”. Цю категорію кримінальних справ у той період розслідували слідчі прокуратури, і прокурор області доручив мені її розслідування. Через місяць, після проведення всіх слідчих дій, лікар опинилась на лаві підсудних, а згодом отримала обвинувальний вирок суду, який вступив у законну силу.

### - ПОЄДНАННЯ ЯКИХ ЯКОСТЕЙ, НА ВАШУ ДУМКУ, ФОРМУЄ ЮРИСТА ВИСОКОГО РІВНЯ?

- Професіоналізм, креативність та професійна впевненість. Що таке професіоналізм? Дуже просто, як сказав Фрідріх Великий: “Погані закони в гарних руках виконавців – гарні; і найкращі закони в руках поганих виконавців – шкідливі”. Що таке креативність – вміння застосовувати нове в юриспруденції, не боятися, бути першим, робити те, що до тебе ніхто не робив. А професійна впевненість юриста говорить про нього лише одне – ця людина досягне бажаного результату, що б не сталось, адже, як сказав Авраам Лінкольн: “Не можна здаватися не тільки після однієї поразки, але і після ста поразок”.

### - ЮРИСТ – ЦЕ ПОСТІЙНИЙ РУХ ТА РОЗВИТОК. ЯКІ ОСТАННІ КНИГИ, ЩО ПОВ'ЯЗАНІ З ПРОФЕСІЄЮ, ВИ ПРОЧИТАЛИ ТА ЯКІ ДІЙСНО МОЖЕТЕ ПОРАДИТИ?

- Зізнаюсь, зараз не дуже багато читаю книг, хоча сам є автором 14 монографій, 22 підручників та навчальних посібників, з яких 16 рекомендовано МОН України. Юридичної літератури є дуже багато, так само як і напрямів юридичної діяльності. Нещодавно перечитав книгу Роберта Гріна “48 законів влади” – от її я раджу прочитати кожному, там є що для себе взяти не лише юристу, а й будь-якому пересічному громадянину.

### - РОЗКАЖІТЬ ПРО КІЛЬКА ЦІКАВИХ ТА РЕЗОНАНСНИХ СПРАВ, ЯКІ ВАМ ТОЧНО ЗАПАМ'ЯТАЛИСЬ ЦЬОГО РОКУ.

- Дійсно, у цьому році знайшли своє логічне завершення низка резонансних кримінальних проваджень. Окремі з них ще проходять апеляційне та касаційне провадження. Однак про одну я все ж розповім. Напевно, всі пам'ятають славнозвісний батальйон “Торнадо”, який у 2014 році воював на Донецькому напрямку, а окремі з них, після довгих років перебування у Київському слідчому ізоляторі, не буду називати їх імен з метою не наражати на небезпеку, і зараз боронять нашу батьківщину. Так от у 2016 році одного з них звинуватили у вбивстві. Ніби під час прогулянки він декілька разів вдарив людину головою об стіну і це призвело до смерті потерпілого. Готувався обвинувальний акт, розслідувалося провадження, а фактичні очевидці подій всі як один говорили, що це неправда. Під час обшуку камери засудженого вилучили взуття та штани його співкамерника, який навіть не виходив на прогулянку, і о диво – на них знайшли кров жертви. Фальсифікації цього провадження не було меж... І лише через 6 років у 2022 році, коли судом допитано



- БІЛІ**
1. **МОЯ НАЙБІЛЬША МРІЯ...** благополуччя дітей, батьків та друзів...
  2. **ЛЮДИ НІКОЛИ НЕ МОЖУТЬ...** вчасно зупинитись...
  3. **УСПІШНА ЛЮДИНА – ЦЕ** ...людина, яка хоча б один раз у житті опинилась у потрібному місці у потрібний час.

всіх очевидців події, було доведено невинність цієї особи. Безпосередньо нами не здійснювався адвокатський захист “торнадівця”, однак здійснювали юридичний супровід провадження та консультування. Сам незаконно обвинувачений, звісно, радів виправдальному вироку, однак вбивство так і залишилось нерозкритим, адже звалити вину на невинну особу поліції та адміністрації ізолятора не вдалось.

*Побажання читачам журналу “РІВНЯНИ”:  
Насамперед миру нашій Батьківщині, невипередного здоров'я, достатку та сімейного благополуччя,  
і щоб головним правилом життя залишався девіз:  
не дати златати себе ні людям, ні обставинам.*



# ОЛЕКСАНДР НЕСТЕРЕНКО: “Я ОЧОЛЮЮ ЛІКАРНЮ, ЯКА МАЄ ВЕЛИЧЕЗНИЙ ПОТЕНЦІАЛ!”



Він точно знає, як зробити колектив справжньою командою однодумців та налаштувати всі процеси в лікувальному закладі таким чином, щоб це було максимально зручно для кожного пацієнта. Головний лікар Сарненської центральної районної лікарні СМР, кандидат медичних наук, депутат Рівненської обласної ради двох скликань, практикуючий хірург, який продовжує оперувати щитовидну залозу, грижі, захворювання шлунка, дванадцятипалої кишки, товстого кишківника Олександр НЕСТЕРЕНКО у 2022 році за версією журналу “РІВНЯНИ” заслужено отримує звання “Керівник медичного закладу року”. Маючи досвід головного хірурга області, заступника головного лікаря Рівненської обласної клінічної лікарні, Олександр Леонтьович зміг у такий непростий період війни розпочати реальні зміни в медичному закладі, який очолив.

**– РОЗПОЧНЕМО З ТОГО, ЯК ВАС ПРИЗНАЧИЛИ НА ПОСАДУ ГОЛОВНОГО ЛІКАРЯ САРНЕНСЬКОЇ ЦРЛ. ЯК ЗРЕАГУВАЛИ НА ТАКЕ РІШЕННЯ ВАШІ НИНІ ВЖЕ ЕКСКОЛЕГИ З ОБЛАСНОЇ ЛІКАРНІ?!**

– Скажу відверто, колектив був трохи здивований моїм рішенням. Але я добре розумів, що як хірург я вже не надто молодий, а от як керівник медичного закладу можу бути максимально ефективним. Адже маю за плечима досвід заступника головного лікаря, головного хірурга області. Тому я ще до того, як стати головним лікарем, добре знав і лікарню, і частково колектив, і потенціал цього медзакладу.

**– ЯК ВАС ПРИЙНЯВ КОЛЕКТИВ? АДЖЕ ДЛЯ НИХ ВИ ТЕЖ СТАЛИ НОВОЮ ЛЮДИНОЮ?**

– Колектив, на мій погляд, сприйняв досить позитивно таке рішення. Адже багато хто знав мене вже до цього. І я був знайомий частково з розвитком персоналом, знав можливості та перспективи розвитку Сарненської ЦРЛ. Окремо хочу висловити подяку Сарненській міській та районній радам за ту довіру та підтримку, яку вони, з перших днів моєї роботи, надають мені та закладу. За розуміння тих процесів, які я вже розпочав і буду продовжувати у цій лікарні.

**– ВИ СКАЗАЛИ, ЩО ЛІКУВАЛЬНИЙ ЗАКЛАД, ЯКИЙ ВИ ОЧОЛЮЄТЕ, МАЄ ВЕЛИКІ ПЕРСПЕКТИВИ. ЧОМУ ВИ В ЦЬОМУ ТАК ВПЕВНЕНІ?**

– Повірте, як головний хірург області, я побував у всіх медичних закладах Рівненщини і можу аналізувати стан справ. Насамперед Сарненська ЦРЛ є третьою в області за кількістю медичного персоналу та за кількістю ліжок після Рівненської обласної та міської лікарень. А в період теперішньої загрози наступу з Білорусі, вагомість розвитку саме нашого медзакладу зростає в рази. Тому за ці дев'ять місяців розпочав незворотні зміни, які позитивно вплинули і вплинуть на роботу лікарні.

**– ВИ ВЖЕ СКАЗАЛИ ПРО ЗМІНИ, РОЗКАЖІТЬ ДЕТАЛЬНІШЕ, ЯКИМИ БУЛИ ВАШІ ПЕРШІ КРОКИ?**

– Зрозуміло, що війна завадила реалізації всіх планів. Але першочерговим моїм завданням стало змінити, чи іншими словами, спростити логістику лікарні. Враховуючи те, що рішенням обласної ради нам було передано ангиограф, то нам потрібно було, щоб кардіологія та неврологія були не в окремому корпусі за кілька кілометрів, а на Ярослава Мудрого, в одному з трьох корпусів ЦРЛ. Для розуміння, ангиограф – апарат, який допомагає при дослідженні серцево-судинних захворювань, ниркових хвороб, поширення пухлинного процесу чи для визначення внутрішніх кровотеч і таке інше. Тому треба оперативно проводити діагностику, й відразу на місці людина починає лікування. Можу сказати, що станом на сьогодні кардіологія та неврологія вже перенесені на Ярослава Мудрого, розширено реанімаційне від-





ділення. Далі мають бути зміни щодо лабораторії, щоб були більші площі.

Також до нас релокується Луганський онкологічний диспансер. Тож це також дасть вагомий поштовх у розвитку нашого медичного закладу.

**- ЯК РЕАГУЮТЬ НА ТАКІ ВАГОМІ ЗМІНИ ЗА ТАКИЙ КОРОТКИЙ ЧАС?**

- Колектив розуміє, що ці зміни потрібні. Сарненська міська та районна адміністрація всіляко сприяє і розуміє важливість таких кроків. Водночас все не можна зробити в один день. Адже в період воєнного стану ми маємо зменшення фінансування від НСЗУ. Також маємо небезпеку щодо нашого північного сусіда. Це теж впливає на нашу роботу. Ми не можемо мати повну заповненість ліжок. Але разом з тим працюємо над тим, щоб у році прийдешньому мати замість 16 пакетів для пацієнтів – 23. Зрозуміло, що деякі з них більш іміджеві, але ми рухаємося та розвиваємося.



**- У РОБОТІ ЗАКЛАДУ ВАГОМЕ МІСЦЕ ЗАЙМАЄ КОЛЕКТИВ. ЧИ ВЗЯЛИ ВИ НА РОБОТУ НОВИХ СПЕЦІАЛІСТІВ, ЧИ НЕ ВІДЧУВАЄТЕ НЕСТАЧІ ФАХІВЦІВ?**

- Дійсно, в нас бракує невропатологів, кардіологів... Але я працюю над цим, вже взяв у штат нейрохірурга. Проводимо зараз зміни до ліцензування закладу і зможемо у перспективі проводити оперування спинно-мозкових гриж, інсультів, травм голови і таке інше. Лікарня повинна мати своїх фахівців, і важливо, щоб кожен напрямок був закритий професіоналами своєї справи.



**- СКІЛЬКИ ВАШИХ ЛІКАРІВ ПІШЛИ ДО ЗСУ?**

- У нас шестеро лікарів зараз у ЗСУ. Один з них – це хірург, який приїхав до нас як переселенець. Водночас зараз я намагаюся максимально зберегти свій персонал. Адже знову ж таки наголошу, що загроза з Білорусі лишається і ми маємо бути готовими до різних сценаріїв. Якщо ці люди можуть тут бути більш корисними, то без військової кафедри, на передовій вони будуть просто рядовими солдатами, а тут зможуть щодня рятувати комусь життя.

**- ВІРИМО В ТЕ, ЩО НАСТУПУ З БІЛОРУСІ НЕ БУДЕ, АЛЕ ВСЕ Ж... ВИ РАЗОМ З ВІДПОВІДНИМИ ОРГАНАМИ ПРОПРАЦЬОВУВАЛИ ПЛАН ДІЙ У ЦЬОМУ ВИПАДКУ?**

- Звичайно. При надзвичайній ситуації наша лікарня буде опорною і для військових, і для цивільних. Вся військова медицина формується на етапності. Тому у випадку НС ми знаємо усі алгоритми дій. Ми стаємо первинною ланкою, далі ж заклади, які будуть приймати хворих, поранених і так далі.

**- ЩОСЬ У ЗАКЛАДІ ТЕЖ ГОТУЄТЕ НА ВИПАДОК НС? МОЖЛИВО, НОВІ ПРИМІЩЕННЯ ЧИ РЕАНІМАЦІЇ?**

- Всіх нюансів я описувати не буду. Але скажу точно, що ми за цей час максимально підготували і додаткові ліжка для пацієнтів, і переобладнали цокольне приміщення, маємо генератори, кисневі рампи. Нехай воно ніколи не згодиться, але ми точно знаємо, що воно у нас є не на папері, а готове до використання.





# КАТЕРИНА МАРЧУК: “ВІЙНА ЗРУЙНУВАЛА ПЛАНИ, АЛЕ НЕ ЗМОГЛА ЗГАСИТИ БАЖАННЯ ПРАЦЮВАТИ НА КОРИСТЬ ГРОМАДИ!”



**Спротив ворогові базується не лише на мужності Захисників та Захисниць України, але й на згуртованості суспільства. А також на ефективній роботі кожного на благо України. Особливого значення нині набуває діяльність тих, кому народ делегував владу – депутатів усіх рівнів. Важливу роль нині, як і завжди, відіграють міські депутати, які захищають інтереси та права громади.**

Про роботу міського обранця, головні завдання, які сьогодні постали перед міськими депутатами, розповідає Катерина МАРЧУК, яка у міській раді входить до Фракції “Рівне Разом” і є головою постійної комісії з питань міського господарства, транспорту, зв'язку та екології.

## НЕМОЖЛИВОГО НЕ БУВАЄ!

**– ПАНІ КАТЕРИНО, У 2020 РОЦІ ВИ АКТИВНО СПІЛКУВАЛИСЯ З ТИМИ, ХТО ЖИВЕ У ВАШОМУ ОКРУЗІ, Й ДІЗНАЛИСЯ ПРО ЇХНІ ПРОБЛЕМИ. ЯКІ З ЦИХ НЕГАРАЗДІВ ВДАЛОСЬ ВИРІШИТИ?**

– Дійсно, під час виборчої кампанії, та й після неї, я детально дізналася про проблеми мешканців на моєму окрузі. Більше того, я й далі спілкуюся з мешканцями Рівного, радо вислуховую звернення людей. Тільки тоді рівняни зверталися до мене із власними проблемами як до кандидатки, тепер – до міської депутатки. Найчастіше розповідають про негаразди з комунальною сферою та облаштуванням території.

У своєму окрузі ініціювала креативний та амбітний проєкт – перетворити сквер біля пам'ятника Богдану Хмельницькому на сучасну міську локацію для відпочинку. Дуже хочу, аби мами з дітьми могли там погуляти та погратися. Та й усі мешканці Рівного мали змогу відпочити у гарному місці! Роботи з облаштування цього простору роз-

почалися ще наприкінці 2021 року. Уже був готовий проєкт та проєктно-кошторисна документація. Цьогоріч мали почати втілювати у життя задум. Війна зруйнувала плани, але не змогла згасити бажання працювати на користь громади! Тож, після нашої Перемоги, це буде одна з ідей, яка, певна, втілиться у життя!

## МОЯ СЬОГОДНІШНЯ ДІЯЛЬНІСТЬ СТАЛА ЦІЛОДОВОЮ ВОЛОНТЕРСЬКОЮ РОБОТОЮ БЕЗ ВИХІДНИХ

**– А ЯКІ ЗАВДАННЯ ЗАРАЗ СТОЯТЬ ПЕРЕД ВАМИ?**

– Це може дещо популістично звучати, але щодня я прокидаюся з однією і тією ж думкою: “Що я можу зробити для нашої Перемоги?” Як і до початку повномасштабного вторгнення, так і зараз я роздумую над тим, чим можу бути корисною, яким чином покращити життя у моєму рідному місті. А нині ще й думаю, як підтримати боротьбу з ворогом. Чудово, аби кожен ставив собі подібні питання, якщо цього досі не робить. Варто усвідомлювати, що Незалежність України, наш спільний добробут залежить від кожного з нас. У нас попереду відбудова нашої країни. Будівничим стане кожен з її громадян. Від зусиль кожного українця залежатиме, якою наша Батьківщина буде далі. Ще одним моїм життєвим девізом є “Неможливого не буває!” Вірю, що можна всього досягти, особливо, якщо працюєш заради блага усіх та маєш благі наміри!

Мало того, переконана, що потрібно максимально себе реалізувати в обраній галузі. Слід прикладати максимум зусиль для реалізації своїх задумів.

**– ПАНІ КАТЕРИНО, А ЯК ПОВНОМАСШТАБНЕ ВТОРГНЕННЯ РОСІЇ В УКРАЇНУ ВПЛИНУЛО НА ВАШУ ДІЯЛЬНІСТЬ?**

– Агресія росіян впливає не лише на щоденну роботу, а й на все життя в цілому. Тепер звична діяльність, робота депутата стали цілодобовою волонтерською роботою без вихідних. Адже війна теж, на жаль, не має перепочинку й тому постійно вимагає від нас зосередженості, ненастанної праці й згуртованості. Фактично, більшість справ зараз відійшла на







другий план. Головне – допомагати Збройним силам України. Та мені, як міському депутатові, має значення не тільки можливість підтримувати українських воїнів, але й тих, хто втратив свою домівку через ворожі обстріли. Вважаю, що потрібно допомогти вимушеним внутрішнім переселенцям, аби вони комфортно відчували себе у нашій громаді.

### БЕЗ СУМНІВУ, ДІТИ ПОВИННІ МАТИ УСЕ НАЙКРАЩЕ

**- ВИ ЧАСТО ЗВЕРТАЄТЕ УВАГУ ГРОМАДСЬКОСТІ НА ПРОБЛЕМИ ДІТЕЙ, ЇХ ВИХОВАННЯ. ЧОГО НЕ ВИСТАЧАЄ, НА ВАШУ ДУМКУ, ДІТЯМ У ГРОМАДІ? ЯК ВИ ПЛАНУЄТЕ НА ЦЕ ВПЛИНУТИ?**

– Без сумніву, діти повинні мати усе найкраще. У мене було заплановано чимало проєктів для дітей. Наприклад, перед початком повномасштабної війни ми працювали над оновленням дитячих майданчиків у місті Рівному. Уже з комісією обстежували всі дитячі майданчики, визначали, у якому вони стані. Також планували встановити дитячі майданчики там, де їх немає. Ми хотіли їх розташувати таким чином, аби могли приходити бавитися діти з декількох прилеглих будинків. Без сумніву, усі гойдалки – найсучасніші

та найбезпечніші. Для мене дуже важливо чимало зробити саме для дітей. Адже у мене є діти, я розумію, що кожна матір зичить лише найкращого для своїх чад, саме тому частину свого часу та можливостей прагну присвятити саме діткам. Але! Повторюся, війна безжально внесла свої корективи. І тепер, замість будівництва дитячих майданчиків, я також заклопотана тим, щоби створити пункти обігріву із забезпеченням харчування та ночівлі для діток, мам та й взагалі для всіх потребуючих на випадок тривалого блекауту.

Але вірю, що зможу у майбутньому зробити Рівне комфортнішим для дітей та більш дружнім до них!

### ЦЕЙ РІК МЕНЕ БАГАТО ЧОМУ НАВЧИВ

**- ПІДСУМОВУЮЧИ, СКАЖІТЬ, ЯКИМ ДЛЯ ВАС ВИДАВ СЯ 2022-Й?**

– Мабуть, як і для кожного – дуже важким, страшним і трагічним. Але він багато чому навчив. Наприклад, ще більше вірити у свої сили, та міць нашого народу, який посправжньому незламний і посправжньому безстрашний! Ми сьогодні особливо гостро усвідомлюємо, що наше майбутнє залежить від нас! Тому, завершуючи 2022, з великим оптимізмом дивлюся у 2023!

**- ПАНІ, КАТЕРИНО, ВИ ВЖЕ РОЗУМІЄТЕ, ЯКІ ЗАВДАННЯ СТОЯТЬ ПЕРЕД ВАМИ У НАСТУПНОМУ РОЦІ?**

– Завдання у кожного зараз лише одне – максимально працювати заради нашої Перемоги! Прагну усіма силами наближати наш переможний день. Варто розуміти, що цей період випробувань не вічний, він колись обов'язково завершиться. І нас попереду чекає чудове майбутнє. У святкові дні особливо віряться у краще, у диво. Хочу побажати, щоб у житті кожного теж сталися дива і, попри всі складнощі, найзаповітніші мрії втілилися у реальність!





# “ VIVI ENGLISH – ВАША ВПЕВНЕНА АНГЛІЙСЬКА! ”

*Вікторія Набочук*

Знання мови завжди було й залишається ключем до успіху та розвитку у різних сферах. А в період війни знання іноземної мови відкрило тисячам українців можливість реалізувати себе у різних куточках світу. Якщо ви вагалися чи шукали слушного моменту, щоб розпочати вивчення англійської мови, то зараз ваш ідеальний час. А допоможе вам у цьому Мовна школа ViVi English. Це найкращі викладачі, зручний час для занять, а ще можливість вивчення мови з будь-якого куточка світу. Про ідею ViVi English, особливості навчання та підходи говоримо з засновницею Вікторією НАБОЧУК.

**– РОЗКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, ЯК ВИНИКЛА ІДЕЯ СТВОРИТИ VIVI ENGLISH. ЗНАЮ, ЩО ЦЕ НЕ ВІДРАЗУ БУЛО ВАШОЮ МРІЄЮ.**

– Років п'ять тому я сиділа з батьками за обіднім столом й казала, що хочу розпочати щось, що буде називатись “ViVi”, як перші літери моїх ініціалів. Тому ви зрозуміли, чому саме така назва. Саме з неї все почалося. А потім мене доля почала схилити до викладання. Я поглибилась в цю тему, здобула сертифікат CELTA, де викладачі, вислані Кембриджем, місяць часу перевіряють тебе як викладача англійської, а ти місяць викладаєш групам дорослих. Потім було викладання в київській школі, де навчались всі відомі люди та блогери Києва, що додало мені хорошої впевненості. А потім довелося повернутись в Рівне, де в один день я і свого коханого чоловіка зустріла, і почала власний бізнес англійської школи онлайн. Все на 360 градусів в секунді. Але в цьому і цікавість нашого життя!

**– БУДЬ-ЯКИЙ ПРОЄКТ – ЦЕ РОБОТА КОМАНДИ. РОЗКАЖІТЬ ПРО СВІЙ КОЛЛЕКТИВ, ХТО ВОНИ ТА ЯК ОБИРАЄТЕ СВОЇХ ЛЮДЕЙ?**

– Вони найкращі, найприємніші люди та наймовірні професіонали. Відбір шалений, сотні резюме, одиниці проходять відбір, щоб працювати у нас. Обов'язково всі з рівнем англійської C1+, повною вищою філологічною освітою та стажем від 3 років.





А це обов'язково має відчуватись психологічний комфорт. Мені важливо, аби студенти на заняттях кайфували. І саме такі люди здатні надихати інших вчитися та показувати гарні результати.

**- ВИ ПРАЦЮЄТЕ І З ДІТЬМИ, І З ДОРΟΣЛИМИ. РОЗКАЖІТЬ, ЯК ВІДРІЗНЯЮТЬСЯ ПІДХОДИ В РОБОТІ З НИМИ?**

- Тотально різні підходи. Але і з дорослими, і з дітьми на заняттях має панувати легкість та акцент на тому, аби їх розговорити. Наше навчання без сухої інформації. Ми даємо максимум практики. Для мене, як для людини відповідальної, важливо, аби був якісний результат. В основі – класична британська методика викладання, яку здобула на СЕЛБТА курсі в освітньому центрі Grade.

**- НА ЧОМУ РОБИТЕ АКЦЕНТ У СВОЇХ ЗАНЯТТЯХ: ЦЕ ТЕОРІЯ, ГРАМАТИКА ЧИ РОЗМОВНА АНГЛІЙСЬКА?**

- Як я вже зазначила – все зводиться до практики мовлення. Звісно, ми слухаємо запит людей і працюємо над цим. Якщо запит прокачати граматику – будь ласка, качаємо. Але навіть граматику ми будемо практикувати так, аби це використовувалось у мовленні. Бо в кінцевому результаті всі хочуть одного – не боятись заговорити англійською.

**- ЯК ЗМІНИЛАСЯ ВАША РОБОТА В ПЕРІОД ВІЙНИ, АДЖЕ У ВАС ЗАНЯТТЯ ПРОХОДЯТЬ В РЕЖИМІ ОНЛАЙН?**

- Крім викладання самої англійської, мої викладачі стали прекрасними психологами за сумісництвом, бо заняття дуже відволікають від проблем. З обсягом роботи тотальний ріст. Англійська зараз потрібна стала навіть тим, хто думав, що вона йому ніколи не знадобиться. Тому озброєний – підготовлений. Краще не відкладати вивчення англійської. А розпочати навчання вже сьогодні!

**- ЩО ВИ ВВАЖАЄТЕ ОСНОВНИМ ДЛЯ УСПІШНОГО ВИВЧЕННЯ АНГЛІЙСЬКОЇ? НАСКІЛЬКИ НА ЦЕ ВПЛИВАЄ БАЖАННЯ ЛЮДИНИ?**

- На це впливає внутрішня та зовнішня мотивація. Людина має хотіти, а викладач повинен сприяти вдосконаленню. На нашому курсі всі дуже вмотивовані, бо крім якісної подачі знань – викладачі дуже підтримують і теж мотивують.

**- ЩО Є БЕЗЗАПЕРЧЕНИМИ ПЕРЕВАГАМИ ВИВЧЕННЯ МОВИ САМЕ З ViVi?**

- Я не люблю "води" та гучних слів у плані: тільки з ViVi ви вивчите англійську максимально швидко або за суперметодикою. Я в чарівну паличку не вірю. Тільки щоденна робота й самодисципліна дають результат. А на ViVi ви знайдете якісний ґрунт для роботи:



професіоналів з дружньою атмосферою та класну подачу знань.

**- ЧИ МОЖНА У ВАС ВИВЧИТИ МОВУ ЗА ЗАПИТОМ – ТОБТО ОКРЕМА ЮРИДИЧНА, МЕДИЧНА КОМУНІКАЦІЯ?**

- Так. У нас готують до міжнародних іспитів, ЗНО, медична, юридична, бізнес, IT англійська. Тому всіх чекаємо!

+38 096 040 6636

@vivi\_english\_online



*Бажаю кожному з читачів здоров'я та миру. А решта обов'язково буде. Але пам'ятайте – з англійською з ViVi вся решта точно буде цікавіша. Чекаємо на вас!*



# LeRaks – ПРАЦЮЄМО, ЯК ЄДИНИЙ МЕХАНІЗМ, ДОПОВНЮЮЧИ ОДИН ОДНОГО!



**У час війни люди шукають можливості для того, щоб трошки відволіктися, подбати про своє здоров'я та просто релакснутися. Масаж у цьому випадку – ідеальна можливість. Адже йдеться і про гарне самопочуття, і про здоров'я та відпочинок. А навчання масажу в сучасних реаліях – це професія, яка завжди з тобою. Про це і ще багато цікаво говоримо з Олексієм РАКСОМ, керівником школи масажу “LeRaks”, яка за версією журналу “РІВНЯНИ” отримує звання “Школа масажу року”.**

**– РОЗКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, ТРОХИ ПРО СЕБЕ. СКІЛЬКИ ЧАСУ ЗАЙМАЄТЕСЯ МАСАЖЕМ? ЯКІ НАВЧАННЯ ПРОХОДИЛИ?**

– Я є керівником школи масажу “LeRaks”, Рівне – Луцьк. Разом з командою професіоналів школи та центром тілесно-орієнтованої терапії “Гармонійна довершеність” (м.Луцьк) проводимо курси, семінари, організуємо масажні фестивалі, форуми і конференції.

Люблю спорт, читати книги для розвитку, свою роботу, своїх клієнтів-пацієнтів і життя.

Шлях у масажній терапії почався з батька, Ракса Георгія Вікторовича. Він почав займатись терапією ще в 1995 році. Я називаю його “людина-рентген”. В нього є дар діагностики, і раніше він теж робив масажі. Зараз ми працюємо разом.

У 2006-му, у віці 58 років, він закінчив магістратуру за спеціальністю “Фізична реабілітація”. Мені бudo цікаво те, що він робить. У 1997 році він запропонував мені спробувати себе в масажах. У 2003 я отримав спеціальність реабілітолога, зараз вона називається “Фізичний терапевт, ерготерапевт”.

Почав працювати ще до закінчення вишу в 2002-му. І ось

вже 20 років допомагаю дорослим і дітям, ловлю кайф від роботи, продовжую розвиватись і навчатись, навчаю інших якісно робити масажну терапію та SPA.

Починаючи з 2014 року, постійно проходжу семінари підвищення кваліфікації напрямку роботи з дітьми, м'яких мануальних технік, східних технік масажу. Є спікером конференцій та форумів. Навчався як у закордонних фахівців, так і в наших. До речі, наші спеціалісти – одні з найкращих в Європі. Співпрацюємо з багатьма українськими школами й організаціями.

**– ЗНАЮ, ЩО У ВАС Є ВАГОМІ ДОСЯГНЕННЯ, НОВА ЙДЕ ПРО РІЗНОМАНІТНІ ЧЕМПІОНАТИ. НАШИМ ЧИТАЧАМ БУДЕ ЦІКАВО, В ЯКИХ БРАЛИ УЧАСТЬ І ЩО ЦЕ ДАЄ ДЛЯ ВАС.**

– Так. Деяким буде дивно і в новинку, що у нас проводяться чемпіонати з масажу. всеукраїнські, європейські та світу.

Основним моїм досягненням є перемоги моїх учнів. Останні – це Катерина Ленъ, незрячий терапевт, 1 місце у Всеукраїнському Чемпіонаті в м.Суми в категорії незрячих у 2019-му та її 2 місце на Чемпіонаті фестивалю MAF зима 2022. А також Данило Чуфаров, з Маріуполя, новачок, 4 місце на Всеукраїнському фестивалі MAF осінь 2022 серед досвідчених профі. В нього теж є обмеження по зору.

Особисто я брав участь у трьох чемпіонатах України. На одному з них одна помилка вартувала мені призового місця. Також міжнародний турнір “Masters Profi” в Києві, 4 місце за балами. А починав я з регіонального турніру в м.Харків, 2017, де взяв номінацію “Перспективна лікувальна методика”. У 2018 – переможець Відкритого Чемпіонату Західного регіону, м.Львів, де показував програму масажної терапії хребта і тазу. Останнім виступом був міжнародний онлайн-турнір, 2020, де учасники показували техніки відновного самомасажу. Дійшов до гранд-фіналу, де поступився майстру з Німеччини. Тайська майстриня, яка живе в Німеччині, показала достойну програму й набрала більше голосів.

Для мене участь у чемпіонатах дає вагомий професійний зріст, фідбек від суддів, нові знайомства з колегами по масажному цеху і фізичній терапії, єднання. Декілька разів сам був в команді суддів всеукраїнських і регіональних чемпіонатів.

Зараз разом з керівником центру “Гармонійна довершеність” Ольгою Мельничук і авторитетним спеціалістом з Києва Олександром Моїсеєнком організуємо турнір з масажу “Кубок Єдиної України 2022”.

Нам допомагають в організації школи та центри масажу зі Львова, Луцька, Тернополя, Білої Церкви, Івано-Франківська, Дрогобича, Одеси, Миколаєва, Дніпра, Сум, Запоріжжя, Харкова, Києва.

**– ВАША ШКОЛА МАСАЖУ ПРАЦЮЄ У РІВНОМУ ТА В ЛУЦЬКУ. ДЛЯ ЦЬОГО ПОТРІБНА КОМАНДА ПРОФЕСІОНАЛІВ. ЯК ОБИРАЄТЕ СВОЇХ ЛЮДЕЙ?**

– У Луцьку я співпрацюю з керівником центру “Гармонійна довершеність” Ольгою Мельничук. Я її не обирав, ми обрали одне одного на одному з масажних фестивалів.

Вона моя Муза, Мотиватор і Кохання. Професіонал з 22 річним досвідом.

Один з наших спільних проєктів – це щорічний фестиваль “Wellness VolFest”, який цього року відбувся в липні у Луцьку та зібрав учасників і викладачів зі всієї України.



У Рівному команда складається з моїх учнів, які пропустили кризу себе філософію, концепцію та місію школи. Розуміють, в якому напрямку рухатись, розвиватись і мають певний "стан" майстра. Стан майстра – це ставлення до роботи, до людей, до самого себе. В мене немає позиції "директор-підлеглий". Працюємо, як єдиний механізм, доповнюючи один одного. Вони круті спеціалісти – Незряча Катерина Лень і Андрій Почаєвець. Стержні команди. Зараз вводимо в команду ще декількох перспективних учнів.

### **- ВАС ЧАСТО НАЗИВАЮТЬ МАСАЖНИМ ДРУГОМ ДІТЕЙ. ЯК ВДАЄТЬСЯ ЗНАЙТИ З НИМИ СПІЛЬНУ МОВУ? З КИМ ЛЕГШЕ ПРАЦЮВАТИ – З ДІТЬМИ ЧИ ДОРОСЛИМИ?**

– О, діти – це окремий позитивний напрямок роботи. Я кайфую, коли працюю з дітками. Кайфую від їхніх перемог в оздоровленні та розвитку. Кайфую від вдячних очей батьків.

До речі, з батьками іноді потрібно більше працювати, ніж з дітьми. На жаль, батьки роблять багато помилок у догляді за дітьми, і я даю їм елементарні знання для правильного фізичного розвитку малечі й старших дітей.

З дорослими теж люблю працювати. Буває, вони поведуться, як діти. Жартую.

Дорослих я люблю дивувати. Є фізіологічні й неврологічні "фокуси" роботи з тілом. Наприклад, біль є, одна хвилина, зробив певні маніпуляції, натиснув на точки – і болю немає.

Складніше, коли дорослий не виконує мої рекомендації щодо оздоровчих вправ "на дому", побутових рухів, звичок, через свої лінощі. "Краще себе почуваю, болю вже немає. Навіщо мені займатись профілактикою..."

### **- ЯК НА МЕНЕ, ЗАПОВІДЬ МАСАЖИСТА – НЕ ТІЛЬКИ ДОПОМОГТИ, А Й НЕ НАШКОДИТИ. ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ ВИПАДКИ ГОРЕ-МАСАЖИСТІВ І ЯК НЕ ПОТРАПИТИ ДО НИХ НА ГАЧОК?**

– Так. Це важливо – не нашкодити. Тому перед тим, як почати терапію, ми обов'язково проводимо опитування, збір анамнезу, тестування і на основі отриманих даних обираємо ефективні методи роботи. Не розділяємо тіло на окремі частини. У нас в тілі все взаємопов'язано. Враховуємо психосоматику.

Також враховуємо "червоні прапорці". Це протипокази. У такому випадку відправляємо до профільного лікаря.

Професійний масажист має знати анатомію, фізіологію, любити свою роботу, своїх клієнтів-пацієнтів, враховувати всі фактори, щоб не нашкодити, не бути бездушним роботом, вміти вислухати й комунікувати. І в мене зараз полетять каміння, толковий майстер може бути без медичної освіти. Головне, щоб майстер постійно розвивався, навчався у професіоналів і кайфував від своєї роботи.

Я таких знаю.

### **- ВИ ПРОВОДИТЕ НАВЧАННЯ ЗА ПРОГРАМАМИ "СТАНДАРТ" ТА "ПРОФЕСІОНАЛ". ЯКА МІЖ НИМИ РІЗНИЦЯ?**

– Програма "Стандарт", майстер-універсал, включає в себе:

- Анатомію і фізіологію
- Ергономіку майстра і клієнта
- Класичні й некласичні техніки
- Спортивний і релакс масажі
- Програму корекції фігури: лімфодренажний, медовий, антицелюлітний, фітнес масажі
- Вакуумний масаж
- Основи кінезіотейпування
- Тактильну чутливість тканин. Незрячий масаж
- Стретчинг
- Сервіс і менеджмент. Комунікацію
- Працевлаштування й організацію своєї справи

### **Програма "Professional", майстер-універсал PRO:**

- Всю програму "Стандарт"
- Додатково: візуальна діагностика і тестування, робота з тригерними точками і фасціальним укороченням, масаж після травм опорно-рухового апарату, вправи для відновлення, кінезіотерапію, м'які мануальні техніки (не плутати з техніками



маніпуляцій з "хрустом"). Відновлення після поранень і вибухів в негострому стані. А також роботу з соцмережами, створення власного бренду.

В кінці кожної програми ми приймаємо заліки з анатомії, фізіології та обраної техніки масажу.

Випускники отримують диплом українською і англійською мовами та додатки до дипломів. Також по ходу навчання учні отримують методички, відео, додаткові заняття і консультації.

Окремо проходять семінари підвищення кваліфікації на оздоровчі теми, теми SPA і бізнесу. Учні школи та випускники інших курсів зі всієї України мають змогу брати участь у конференціях, форумах, фестивалях, чемпіонатах, які співорганізовує наша школа.

### **- ВАШ БРЕНД – ЦЕ СТВОРЕННЯ І ПЕРЕВЕДЕННЯ МАЙСТРІВ В ТОП РІВЕНЬ, ЯК ЦЕ ВДАЄТЬСЯ?**

– ТОП рівень – це не майстер з досвідом роботи 10-20 років.

ТОП рівень – це стан майстра, професійні знання і навички, вміння ефективної комунікації, сервіс, постійний розвиток, любов до себе і до клієнтів – маленьких та великих.

До ТОП рівня можна дійти за рік-два роботи. Головне – вірити в себе, в те, що ти робиш, у свої улюблені техніки. Прибрати всі блоки й негативні установки з голови. Цінити себе та цінність своєї роботи. Постійно бути в колі спілкування з успішними професіоналами.

Ти можеш працювати багато років і не дійти до рівня ТОП...

Я люблю один вислів: "Тобі дано тіло, яке може майже все. Твоя задача – переконати в цьому свій мозок".

Якщо у вас це вийде – ви досягнете рівня ТОП у будь-якій справі.

*Цитатам журналу я, по-перше, бажаю Перемоги і миру. Разом ми обов'язково переможемо. Ми сильна і потужна нація. Квітуча і співуча Україна з різними національностями, привітними і добрими людьми. Наша сила в єднанні. Любіть те, чим займаєтесь. Вмійте пробачати, не накопичуйте злість і негативні емоції, піклуйтеся про своє здоров'я. Любіть своїх дітей. Вони потребують тепла і турботи батьківства. Вони наше майбутнє. Все буде Україна.*

### **ШКОЛА МАСАЖУ "LERAKS"**

Рівне, вул. Сагайдачного, 12, 3 пов.  
Луцьк, с. Липини, вул. Слов'янська, 19, 2 пов.

Центр тілесно – орієнтованої терапії  
«Гармонійна довершеність»

Телефон +38 097 715 2359 (вайбер/телеграм)



# ТЕТА-ХІЛІНГ – ЦЕ ШЛЯХ ДО ЗМІН!

*Вікторія Єрейська*

У час війни духовні практики та робота зі свідомістю стала особливо потрібною. Адже досить часто саме внутрішня стійкість дозволяє людям пройти усі випробування та наближати перемогу своєю щоденною працею. А для того, щоб людям було легше розкопати свою свідомість, варто звертатися до професіоналів. Такою є Вікторія ЄРЕЙСЬКА – тета-практик, майстер роботи з підсвідомістю. Саме вона за версією журналу "РІВНЯНИ" цього року отримує звання "Тета-практик року".

**– ВИ БЕЗ ПЕРЕБІЛЬШЕННЯ МАЄТЕ ЗВАННЯ ТЕТА-ПРАКТИКА РОКУ. РОЗКАЖІТЬ ДЛЯ ТИХ, ХТО З ЦИМ НЕ СТИКАВСЯ – ЧИМ ВІДРІЗНЯЮТЬСЯ ТЕТА-ХІЛІНГ ТА ПСИХОЛОГІЯ?**

– Тета-хілінг – це метод в роботі зі свідомістю і підсвідомістю, дозволяє знайти, розкопати (робимо розкопку запиту, ситуації) і змінити негативні переконання на нові, усвідомити, чому та чи інша ситуація, яка повторюється, вчить нас або які вигоди ми маємо, перебуваючи в ній. Завершити ці уроки, в розкопці ми одразу працюємо з фізичним блоками – з психосоматикою, з непрожитими почуттями й емоціями, які залишились в тілі як фізичний розлад здоров'я. Так як глибинні негативні переконання бувають набутими в цьому житті, тобто мають базовий рівень, генетичними – переконання отримані від роду, історичні – це програми колективної свідомості, сформовані в певних регіонах і в різні часи,



керують нашими думками і поведінкою, та переконання рівня Душі, які ми тестуємо за допомогою кінезіологічного тілесного тесту – тобто, так як наш розум може приховувати глибинні негативні переконання і таким чином захищає себе, то тіло зреагує і покаже.

В основі методу лежить тета-медитація, в якій ми робимо розкопку будь-якого запиту: чи то проблеми з власною реалізацією, самооцінкою чи хвороба. Тим самим тета-хілінг дозволяє працювати комплексно і глибоко, при тому максимально легко і просто.

**– ДО ЧОГО ЦЕ МОЖНА ВІДНЕСТИ – ДО НАУКИ ЧИ ПРАКТИЧНОЇ СФЕРИ?**

– Вчені провели багато досліджень того, як працює мозок людини. В ході цих досліджень було встановлено, що він – це і наука, і постійна практика. Тому ми й говоримо, що тета-практик, бо не тільки володію знаннями та вміннями, а й практикую метод у своєму житті. Мало було отримати просто знання, закінчивши курси, мають прийти власні усвідомлення, потрібно постійно практикувати метод, аби удосконалювати знання та вміння. Коли метод стає непомітною частиною життя – ми з колегами називаємо це – "в ТЕТА".

**– ЯКІ БУЛИ КРАЙНІ ВАШІ УСВІДОМЛЕННЯ?**

– З останніх моїх власних усвідомлень були про енергію та зайву вагу. Є, звичайно, класичні причини її появи, але для багатьох моїх клієнтів вони виявились неактуальні, для себе я відмітила, що особливо у творчих людей на ідеї для їх реалізації завжди є енергія, а коли ми не реалізуємо ідею, ця енергія не використовується і перетворюється на зайву вагу.

**– ЩО Є ОСНОВОЮ, ЩОБ РОЗПОЧАТИ ТЕТА-ПРАКТИКУ? ЯКЕ МІСЦЕ ТУТ ЗАЙМАЄ ДОВІРА?**

– Найголовніше, що треба – бажання, намір змінити те, що не подобається, знайти ті "граблі" й більше на них не наступати, полегшити собі життя. Прийти на діагностичну консультацію, аби визначити, з чим працювати, і скласти план





роботи. Після чого власне познайомитись з методом з експертом, адже звичайно важливо довіряти тому, кому відкриєш душу, але найголовніше – почувати себе комфортно і на діагностичній консультації можна зрозуміти – чи буде нам комфортно працювати, тому що від цього залежить результат. Також важливо, щоб людина була чесною насамперед з собою. Тоді лише я зможу допомогти – моє завдання не осуджувати вчинки людини, а допомогти розібратися з труднощами. І ця чесність – це вагомий крок до змін.

#### **- СКІЛЬКИ ТРЕБА СЕСІЙ, ЩОБ ПОБАЧИТИ РЕАЛЬНИЙ РЕЗУЛЬТАТ?**

– Це індивідуально. Я раджу хоча б три, звичайно, ті, хто обирає “абонемент консультацій”. А це 13 консультацій, які ми розподіляємо на певний період часу з індивідуальним планом роботи. Залежить від того, наскільки людина готова до змін, до того, щоб відпустити ситуацію, перестати триматися за старе. Маю випадки, коли за одну тета-сесію, крім розкопки, встигали зробити ще декілька практик – у кожного свій ритм. Є випадки, коли людина не помічає результат, хоча він є, просто тому що не має навички помічати. Тому я даю виконувати домашні завдання, щоб розвинути такі важливі навички. Результат і його швидкість залежить і від експерта, і від клієнта. Саме спільна робота дає гарні результати – у деякого вони з'являються і після діагностичної консультації. Тому моя рекомендація: обирайте свого спеціаліста серцем і довіряйте своєму вибору. Ви ніколи себе не зрадите, вам має бути легко і комфортно – тоді можна відкритися і довіритися, результат буде точно і точно швидко.

#### **- ЯКЩО ЛЮДИНА НЕ БАЖАЄ ЗУСТРІТИСЯ САМ НА САМ, ТО ЧИ МОЖНА ПРОВЕСТИ ЗАНЯТТЯ ОНЛАЙН?**

– Я практикую зустрічі для діагностичної консультації, якщо людина з Рівного – решта онлайн-формат. Оскільки тета-сесія проходить в медитації, важливо, щоб людина перебувала у комфортному для себе місці й могла розслабитися. Такий формат дає змогу працювати без кордонів.

#### **- З ЯКИМИ ПРОБЛЕМАМИ ТА ЗАПИТАМИ НАЙЧАСТІШЕ ЗВЕРТАЮТЬСЯ ЛЮДИ?**

– Зараз часто працюю з тривожністю, останні події в країні підсвітили багато проблем – у когось зникла стабільність, опора, багато хто втратив віру в себе, хтось розгублений і не знає, чи вірною дорогою йде по життю, чи своєю спра-



вою займається. Також запити про взаємини з партнером, з дітьми, в сім'ї в цілому, частий запит про гроші, збільшити дохід...

#### **- ЯК НЕ НАТРАПИТИ НА ШАХРАЇВ? АДЖЕ МОЖУТЬ БУТИ ЛЮДИ, КОТРІ НАЗИВАЮТЬ СЕБЕ ТЕТА-ПРАКТИКАМИ, АЛЕ НАСПРАВДІ НЕ Є ТАКИМИ.**

– Тета-практик після завершення навчання отримує сертифікат від Інституту Тета Хілінгу, кожен такий сертифікат зареєстрований. І кожен, хто проходив навчання, пишається кожним своїм сертифікатом і не приховує їх, це найперше. Тільки ті, хто отримав сертифікацію, має право практикувати метод і консультувати – просто прочитати книгу недостатньо.

У кожного тета-практика свій підхід до роботи, це не заборонено, але в нас є чіткі правила – ми не можемо працювати про третю людину, не можемо порушувати вільну волю людини, і перш ніж змінювати негативні переконання, навіть коли ми розуміємо, що це допоможе клієнту, обов'язково маємо отримати на це згоду.

Хоча скажу відверто: за майже 20 років існування методу таких випадків, коли хтось називає себе тета-практиком і не є ним, не було, а от анулювання сертифікатів інститутом за порушення були.

#### **- ЧИ ПРОДОВЖУЄТЕ НАВЧАННЯ ДАЛІ, ЧИ ПОПОВНЮЄТЕ ЗНАННЯ В ЦЬОМУ НАПРЯМКУ?**

– Так, я постійно навчаюсь, проходжу підвищення кваліфікації, освоюю додаткові інструменти, і в планах навчання на інструктора методу, що дасть мені можливість викладати Тета Хілінг. Найбільша мета – отримати Сертифікат Наук від Інституту, це найвищий ступінь, скажемо так, професорський.

*Считаю хоту побачити, щоб у них ніколи не гасло світло їх душі, і завжди гріла іскра віри, надії і любові!*





**ТИ – МІЙ ГЕРОЙ!**



**Пригадую, як колись у школі на уроках літератури ми писали твори на тему "Хто такий герой?". Тоді всі наші роздуми були на основі прочитаних текстів, і справжніми героями здавалися теж вдало вигадані й майстерно описані персонажі художніх творів.**

Останнім часом слово "герой" стали частіше вживати. Ним називають і пожежника, який виніс дитя з палаючої будівлі, і вчителя, який дарує свої знання й душевне тепло дітям протягом усього життя, і лікаря, і воїна-захисника... Хто ж насправді гідний цього високого звання – герой?

Мабуть, усім нам треба було особисто через себе пропустити, прожити події, що спіткали Україну цього 2022 року. Бо з 24 лютого слово "герой" здобуло зовсім іншу конотацію. З того пекельного дня моя рідна Україна стала для мене країною-героєм, а всі українці – героями, кожен по-своєму!

**- ПАНІ ОЛЬГО, ЯК ЗАГАЛЬНО ВИ Б ОПИСАЛИ ЛЮДИНУ-ГЕРОЯ? ЯКИМИ РИСАМИ НАДІЛИЛИ Б?**

Я вважаю, що герої – це ті люди, які можуть пожертвувати собою заради блага інших. Героїзм, як на мене, і є найвищим виявом людяності. Тільки по-справжньому шляхетні люди, яким властиві співчуття, відповідальність, здатні відчувати чужу біду й віддати своє життя заради інших. Цьому не можна людину навчити чи підготувати, бо, як на мене, цей вияв високоморальності закладено глибоко в душі людини, з матірком матері, він тече жилами.

**- ПАНІ ОЛЮ, КОГО Б ВИ НАЗВАЛИ ГЕРОЯМИ НАШОГО ЧАСУ?**

Із 24 лютого я зрозуміла напевне, історію творять герої, які ходять поміж нас, бо авторами української історії не можуть бути політтехнологи, політики. Вони дуже близькі і дуже реальні, вони із наших міст, наших сіл і містечок, з однієї вулиці чи двору.

Історій, які торкають душу, дуже багато! Вважаю героєм хлопчика із Маріуполя, який віддав подаровані йому на день народження гроші на потреби ЗСУ. І бабусю, яка на свою мізерну пенсію кожного дня пече пироги і передає хлопцям на передову. Жінку, яка вибираючись із-під завалів, витягла звіди й kota. І хлопчиків, які з іграшковими автоматами стоять на власноруч облаштованих блокпостах. А жінка, яка банкою з огірками збила дрон – просто неймовірна! Героїнею вважаю свою подругу, яка відмовилася виїжджати із окупації, відмовилася від допомоги, сказавши: "Я зустрічати наших хлопців тут"! Кожного, хто свідомо перейшов на рідну солов'їну українську мову, бо це індикатор нашої гідності, національної самобутності.

Для мене героїні – мами! Які не просто змогли відпустити, від серця відірвати свою кровинку, а й виховати настільки свідомих, патріотичних українців, які щиро відчувають потребу бути частиною цієї війни і нашої перемоги. Я особисто спілкуюся із молодими хлопцями, двадцятирічними, і їм би ще на побачення бігати, бешкетувати, а вони нашу країну боронять, розуміючи, що кожен день може бути останнім. І мами це розуміють, але відпускають і чекають. Героїні – сучасні жінки! Матері, дружини, сестри, доньки. Жінки, які виховують справжніх українців, відпускають їх у криваві лапи війни, чекають, моляться... Мені, як мамі сина, навіть думати про таке боляче!

Взагалі, просто бути свідком цієї страшної війни, яку ніхто навіть уявити не міг, – це теж героїство! Просто в душі переживати горе рідного й чужого, ближнього й далекого, молитися за хлопців на передовій і нашу перемогу, поставити свічку за упокій невідомого солдата, який віддав своє життя за нашу незалежність. Всі вони – герої! Всі ми – герої!

**- ТОБТО В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ПОДІЙ, ГЕРОЙ – ЦЕ НЕ ЛИШЕ ЗАХИСНИК УКРАЇНИ?**

Захисник України – в першу чергу! Я не знаю, якими ще словами возвеличувати людей, які віддають свої життя за сво-

боду України. Зі свого боку, зі своєї особистої ініціативи, усіх військовослужбовців, які боронять цілісність нашої держави, ми обслуговуємо абсолютно безкоштовно. Надаємо подологічні послуги, консультуємо, підбираємо необхідні косметичні засоби тощо.

Але ж, погодьтеся, яким міцним виявився тил наших захисників. Волонтери, медики, рятувальники, які стали надійними крилами наших захисників. Кожна людина, яка працює, щоб платити податки й донатити на потреби ЗСУ. Бізнесмени, які на свій страх і ризик не просто працюють, а й розширюють свій бізнес, аби закрити термінові й такі важливі збори.

Український народ!.. Саме він на весь світ прокричав, що вільний і незламний, і досі не на словах, а на ділі це доводить. Бо який же ще народ за лічені години може закрити благодійні збори на купівлю супутника, дронів, броньованої техніки тощо! Народ, якого не зламають погрози, провокації, зброя, ракети, темрява, холод, голод, – Герой!

**- ЧИ МОЖЕТЕ НАЗВАТИ ЛЮДЕЙ, В ЯКИХ ВИ ЩЕ БІЛЬШЕ ВПЕВНИЛИСЯ?**

Це наш президент! Я із початку його каденції вірила, що саме він наведе лад у країні. Він молодий, амбітний і, як на мене, крутий!

Глибоко його поважаю за вірність своєму народові, за відданість і відвагу. За його легендарну фразу: "Мені потрібна зброя, а не таксі"! За об'єднання народу в єдине ціле. За впевненість у тому, що ми вистоїмо, що «друга армія світу» нам не страшна.

Війна показала, що це зовсім інший президент, не з тієї когорти, що були у нас досі, і навіть у світовій історії. Я впевнена, він – знахідка для нашої держави, і безпрецедентний приклад у світовій політиці. Я впевнена – саме він закінчить цю війну!

*Подологічний центр OlhaTkachukPodologRivne стійко залишається на сторожі здорових ніжок свого героїчного народу! Ми продовжуємо підтримувати наших хлопців, обслуговувати військовослужбовців безкоштовно, донатити на ЗСУ. Будемо це робити і після Перемоги, яка неодмінно скоро настане! Бо ми вдячні за кожен новий день, за можливість прокидатися, жити, мріяти, планувати, працювати.*

**Слава ЗСУ! Слава Україні! Героям слава!**




**ОЛНА ТКАЧУК**  
Podolog | Rivne

м Рівне вул Дворецька 46

+38 097 501 39 74

+38 096 109 79 97





# ПЕРЕМОГА ЗА УКРАЇНОЮ ТА ЇЇ НАРОДОМ

*Катерина Данилик*

Психолог, засновниця психологічної студії "INSIDE"  
в м. Рівне, психолог в «Міська лікарня №2»



– Підсумовуючи рік, що минає, перш за все хочу подякувати кожному пересічному громадянину за його внесок у цей рік. Це однозначно найважчий рік для нас усіх – як фізично, так і психологічно. Війна, яка нас розбудила 24 лютого 2022 р., принесла не один шматок порції стресу в родини. Але саме в цей період війни ми як ніколи раніше об'єдналися заради нашої ПЕРЕМОГИ, яка неодмінно буде за Україною та її народом, за воїнами, які цілодобово боронять її.

#### **– ЧИ ПРИГАДУЄТЕ ПЕРШИЙ ДЕНЬ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ? ЯКІ БУЛИ ЕМОЦІЇ, ВІДЧУТТЯ?**

– Світанок холодного 24 лютого розпочався для мене з вибухів, які лунали над всією територією України. Це був моторошний ранок, коли я відчула себе в небезпеці. Вибухи лунали один за одним, на той момент я перебувала в Києві. Перше почуття, яке тоді виникло – це страх, страх невідомого. Страх, що вибухи поруч, під тобою, над тобою. Тоді перше, що я зробила – відкрила інтернет, і вже було оголошення про напад РФ на нашу землю. Звісно, я не могла повірити, що це можливо в сьогоденні часи, але факт залишився фактом. З Києва на 16-й день після повномасштабного вторгнення я виїхала до Рівного і на цей момент залишаюся тут.

#### **– ЧИ ВИНИКАЛО БАЖАННЯ ПОЇХАТИ ЗА КОРДОН?**

– Була така пропозиція від моїх друзів, які виїхали до Німеччини й наразі перебувають там. Але коли в житті ти маєш місію – бути підтримкою, опорою, надією для українського народу, то думки про виїзд відпадають самі собою. Я точно знаю, що хочу нашу ПЕРЕМОГУ святкувати на рідній землі й хочу бути ближче до людей, які зараз переживають такі негативні почуття, як паніку, страх, тривогу, злість... хтось з них заблукав в пошуку свого призначення, а хтось вагається, чи розлучатися... Хочу бути тільки на території України, тому думки про виїзд мені невластиві. А в планах багато мрій про подорожі, просто зараз вони не на часі. Зараз є фронт, на якому я потрібна – це здоровий психологічний стан українців, і я залишаюся на своєму фронті й усі свої знання, навички, уміння, техніки використовую для цього.

#### **– ЯК ЗМІНИЛАСЯ ВАША РОБОТА В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ?**

– Скажу відверто, перші два місяці роботи взагалі не було. Я підтримувала кожного словами, хто звертався по допомогу – словами, думками, молитвами, іноді приємними спогадами, порадами. Але це була робота без-

оплатна. Потім люди все частіше почалися записуватися на індивідуальні консультації, і станом на сьогодні – це 14-17 консультацій в тиждень.

#### **– З ЯКИМИ ПРОБЛЕМАМИ, ЗАПИТАМИ НАЙЧАСТІШЕ ЗВЕРТАЮТЬСЯ ЛЮДИ?**

– Основний мій напрямок роботи – це робота з сімейними парами, які проживають кризові моменти в сім'ї – сварки, непорозуміння, розлучення. І моя робота – щоб сім'я вийшла на новий рівень розвитку та зберегла ці стосунки, щоб люди не розлучалися. Бо розлучення – це дуже болісно, це завжди травматичний процес як для обох дорослих, так і для дітей. З новими знаннями й усвідомленнями поновому і дивимися на людину, яка поруч. Тому мій напрямок роботи – це сімейна психологія та психотерапія. Я працюю як з жінками, так і з чоловіками. Останні чотири місяці, окрім того, що я працюю в індивідуальному кабінеті, я ще працюю в МІСЬКІЙ ЛІКАРНІ №2 психологом.

#### **– ЯКИЙ ФОРМАТ БІЛЬШЕ ЗАТРЕБУВАНИЙ: ОНЛАЙН ЧИ ОФЛАЙН?**

– Мій досвід роботи за останні три роки в психології (а це понад 3000 консультацій) показав, що головне – це бажання людини відвідати психолога. Я зараз працюю і в кабінеті, і в лікарні, і по скайпу і по телефону. Всі формати мають місце бути. Звісно, найкраще – це офлайн-формат, коли ти бачиш людину, переживаєш з нею її емоції, бачиш реакцію на ту чи іншу терапію, коли іноді тільки обнімеш людину, і їй вже стане легше. А легкість – це основне завдання психолога. Знаєте, як зрозуміти, що психолог підходить людині? Вона відчуває, що їй стало легше.

#### **– ЗАРАЗ ЛЮДИ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ПОСТІЙНОМУ СТРЕСІ. ЯК ПОРАДИТЕ ПЕРЕМИКАТИСЬ?**

– Я маю декілька порад:

**1. Зрозуміти, що ваше життя тільки у ваших руках** і тільки сама людина відповідає за свій емоційний стан і за все, що відбувається в її житті.

**2. Оточити себе тими людьми, які для вас є максимальною підтримкою** – це батьки, сестри, друзі, куми, психолог, колега. Які говорять вам те, що вам приємно чути, те, що вас підсилює як людину.

**3. Вірити, дуже сильно вірити й молитися за наших воїнів та нашу країну.** У нас точно є сили вистояти, витримати цю війну і достойно боротися. Сьогодні Україна у всіх на вустах. Наші відвага й наша сміливість закарбована в наших генах. Ми гідні ПЕРЕМОГИ й обов'язково

ПЕРЕМОЖЕМО. Не сумніватися, а вірити – щоденно, щосекундно.

**4. Не силувати себе до того, що вам не хочеться.** Я часто чую, що зараз у людей є апатія – до спорту, до книг, до звичних справ, які раніше були у людини. Не силуйте себе. Як з'явиться бажання – тоді й робіть те, що вам хочеться. Усьому своє місце і свій час.

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

– Ні, це ненормально. Війна стосується кожного українця. І забувати про війну ми не маємо права. Зараз ми бачимо, що люди менш гучно святкують якісь події в житті. Звісно, події ніхто не відміняв – дні народження, весілля, хрестини і т.п., але те, що люди святкують скромніше – це факт.

#### **– ЩО ВИ ХОТІЛИ Б ПОБАЖАТИ НАШИМ ЧИТАЧАМ СЬОГОДНІ?**

– Сьогодні кожному українцю я хочу побажати здорового душевного стану. Ми точно ПЕРЕМОЖЕМО, ми станемо ще сильнішими, ми розквітнемо небаченими ще барвами, бо Україна одна. Наша територія буде нашою. Наша мета – жити у вільній мирній країні, й так і буде. Кожному, хто потребує допомоги, підтримки – не боятися переступати поріг психолога й отримувати цю підтримку. Бо наша сила у єдності. Разом до ПЕРЕМОГИ!



#### **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

+38 067 313 16 11

© katya\_danyliak





  
Dr. Alexey Kikarevich  
Куратор Імплі

**ФУНКЦІОНАЛЬНІСТЬ  
ЗДОРОВ'Я та ЕСТЕТИКА**  
*Олексій Кухарев*





**Чи відвідували ви хоч раз в житті стоматолога? Адже відвідувати лікаря з метою консультації, навіть якщо нічого не турбує – потрібно хоча б раз на пів року.**

Звісно, якщо мова не йде про більш серйозну проблему. Якщо у вас болить зуб, потрібне втручання спеціаліста – хірурга, ортопеда, пародонтолога. А все це ви можете діагностувати і пролікувати у мене, тому що я спеціаліст широкого спектру. Мені під силу і хірургічна стоматологія. Це галузь стоматологічної науки, яка допомагає кожному, хто зіштовхнувся з потребою у видаленні зубів, нарощуванні або підсадці кісткових тканин, встановленні імплантів чи проведенні необхідних операцій.

Для сучасної людини завітати до стоматолога на профогляд або на профчистку – це звична справа. Адже стан наших зубів – це частина нашого іміджу! Тому ті, хто будує кар'єру, планує змінити роботу, чи просто стежить за своїм здоров'ям – завжди знайдуть час для себе.



Але як знайти стоматолога, якому можна довіряти? Де ціна та якість максимально збалансовані й лікар знає свою справу?

Лікування каналів, ортодонтія, імплантологія, ортопедична стоматологія, стоматологічна косметологія та інші сучасні послуги – усі вони з високою якістю та з гарантією доступні для вас!

Чому варто завітати саме до мене? Я працюю, щоб ви посміхалися! З максимальною увагою до вас та з любов'ю до професії, якісно вирішу вашу проблему.

Під час обстеження та лікування велика увага приділяється комплексному підходу до вирішення стоматологічної проблеми відновлення функції жування та красивої посмішки на високому естетичному рівні. Для досягнення естетичної посмішки пацієнта я складаю індивідуальний план лікування з урахуванням всіх анатомічних і функціональних особливостей. Тим самим індивідуальний підхід до кожного пацієнта – це запорука успіху та максимального результату.



Діагностику ми зможемо провести відразу на місці, завдяки комп'ютерному рентген-візіографу, що дає можливість зробити рентгенівський знімок з опроміненням в 10 000 разів меншим на відміну від звичайного рентгена.

Для імплантації я використовую тільки якісні імплантати виробництва різних країн світу.

Переконаний, що красива усмішка – головна зброя кожної людини, перед якою просто неможливо встояти. Зовнішня привабливість ґрунтується на здоров'ї ротової порожнини.

Тому з радістю всіх запрошую на прийом, ви збережете свій час, а я збережу здоров'я і красу вашої посмішки.

З повагою – ваш лікар-стоматолог Олексій Кухаревич.

+38 068 534 27 60

 Dr.AlexeyKukharevich. 3537

 dr.alexey\_kukharevich



# Роман НОВІКОВ: «Ранок 24-го...»

Війна змінила кожного з нас по-різному та внесла в наше життя свої корективи. Для рівнянина Романа Новікова вона відкрила нову сторінку в його житті. Громадський діяч, адвокат, податківець за професією вперше в житті почав писати поезію. У своїх творах він зафіксував історію, людський біль від подій, що відбуваються в Україні з 24 лютого. Людський біль, що написаний словами... Такі твори навіть після перемоги допоможуть нам не забути про те, що ми пережили, адже Роман Новіков зміг виразити не лише свої емоції, а й настрої та почуття цілого народу.



**– ПАНЕ РОМАНЕ, ЩИРО ДЯКУЮ, ЩО ПОГОДИЛИСЯ НА ІНТЕРВ'Ю ДЛЯ НАШОГО ГЛЯНЦЮ. З ЧОГО ВСЕ, ВЛАСНЕ, ПОЧАЛОСЯ?**

– Раніше я взагалі не писав. Свій перший вірш я написав у березні, вночі, під час повітряної тривоги... Відтоді почав у віршованій формі описувати війну, де-не-де навіть прослідковується хронологія подій.

**– А ЩО ВСЕ-ТАКИ СТАЛО ПОШТОВХОМ ДО НАПИСАННЯ ТВОРІВ?**

– Можливо, це виглядатиме дивно, але на написання першого твору мене наштовхнув телевізійний випуск новин (скрізь стрільба, вибухи, жертви, а міжнародні організації тільки публічно висловлювали обурення, засудження й “ноти” протесту). І в ніч з 15 на 16 березня, під час довготривалої повітряної тривоги, орієнтовно з другої години ночі до шостої ранку, написав перший твір “Агресор “п...”. Це емоційний твір, я писав те, що відчував. До речі, усі твори написані вночі, окрім одного, який написаний у другу неділю травня, цьогогоріч це 8 число – День матері.

**– ПАНЕ РОМАНЕ, 19 СЕРПНЯ ВИ ПРЕЗЕНТУВАЛИ СВОЮ АВТОРСЬКУ ЗБІРКУ ПІД ПРОМОВИСТОЮ НАЗВОЮ “РАНОК 24-ГО”. РОЗКАЖІТЬ ЧИТАЧАМ ГЛЯНЦЮ “РІВНЯНИ” ПРО ВАШУ КНИГУ.**

– Збірка “Ранок 24-го” – це видання поетичної фіксації повномасштабної війни росії проти України. В ній емоції, розчарування, страх людей через нинішні події в нашій країні, це викладено на папері та оздоблено тематичними ілюстраціями. Палітурка книжки чорного кольору, на якій зображений контур нашої держави з вирвою від снаряда у місці нашої столиці, й посередині значиться напис “Ранок 24-го”. Всі розуміють, що це за дата. 24 лютого – ранок, який змінив життя – початок агресії росії в Україні. По-іншому цю книжку не назвеш, вона складається із творів, які зображають сьогодні в Україні, про війну та жадливі вчинки російських окупантів, про символи і традиції, а також мужність, витримку і волю, переживання й емоції українського народу з того часу.

**– ПОРЯД З КОЖНИМ ТВОРОМ Є QR-КОД. ЩО ЦЕ ТАКЕ? ДЛЯ ЧОГО ВОНИ?**

– Книга “Ранок 24-го” має на сторінках QR-коди. Ті, що розміщені біля кожного твору, містять посилання на його відеодекламацію, тобто після сканування цього коду йтиме 5 секунд реклами та з'явиться кнопка “SKIP ADVERTISEMENT” (Пропустити рекламу), натиснувши на яку, розпочнеться відеодекламація твору. З метою осучаснення книги у мене виникла ідея для кожного твору створити відео та адаптувати його для соціальних мереж. Кожен, хто читає текст, уявляє його по-своєму. Я ж таким чином хотів показати, як його бачу я як автор. Між іншим, на зворотній стороні книжки значаться QR-коди з посиланням на мої сторінки у Facebook, Instagram та TikTok, де розміщені всі відеоролики до творів.

**– КРІМ QR-КОДІВ, ДО КОЖНОГО ТВОРУ Є ТАКОЖ ІЛЮСТРАЦІЇ, ЗВІДКИ ВОНИ?**

– На сторінках книги зображено шістнадцять тематичних ілюстрацій до творів. Це не звичайні картинки, їх я замовляв у художниці, це для неї був новий напрямок, оскільки вона ніколи не писала ні в цьому жанрі, ні такою технікою виконання. Частину ілюстрацій (репродукцій) виставляв на благодійному аукціоні, на підтримку нашого війська. Перші чотири ілюстрації дуже тяжко давалися, оскільки це були ескізи до твору про Маріуполь.

**– ЧИ ПЛАНУЄТЕ ВИ НАСТУПНУ ЗБІРКУ?**

– Стосовно наступної збірки... напевно сказати не можу, хоча нові твори вже є. Не можна примусити себе написати той чи інший твір, слова приходять самі й переважно вночі. Інколи навіть не знаю, з чого починати писати. От в мене



з'являлась назва, з якою я міг ходити декілька днів, тиждень, а з чого почати писати – не знав, але пізнього вечора чи вночі приходять слова – і за декілька годин з'являється твір. Я не відкидаю такої можливості, як написання в майбутньому ще однієї, другої, збірки творів (віршів, поем) (сміється – ред.). Деякі твори написані з фрагментами історії на протигагу тому, як наші вороги намагаються її спотворювати, переписувати і стверджувати, що то споконвічно їхнє. Ні, такі речі варто і потрібно закарбовувати друком, звуком, відео... Гадаю, що буду продовжувати писати.


**- ПАНЕ РОМАНЕ, З ВАМИ НЕЩОДАВНО ЗУСТРІЛИСЯ КОРЕСПОНДЕНТИ АРМІЯІNFORM.**

- Так, спілкувались з військовими кореспондентами, переважно про мою творчість, мотивацію, моє перше видання. Також розпитали мене про мою нову роботу – біографічний твір "Воєвода". Це твір про "Залізного Генерала" – Головнокомандувача ЗСУ, генерала Валерія Залужного. Виникла така ідея написання, але через обмежену кількість інформації, яку можна отримати з відкритих джерел, твір писався важко і довго. Але написаний і зроблений відеоролик з декламацією. Всі свої твори я декламую сам.


**- ПАНЕ РОМАНЕ, ДЕ МОЖНА ПРИДБАТИ ВАШУ АВТОРСЬКУ ЗБІРКУ?**

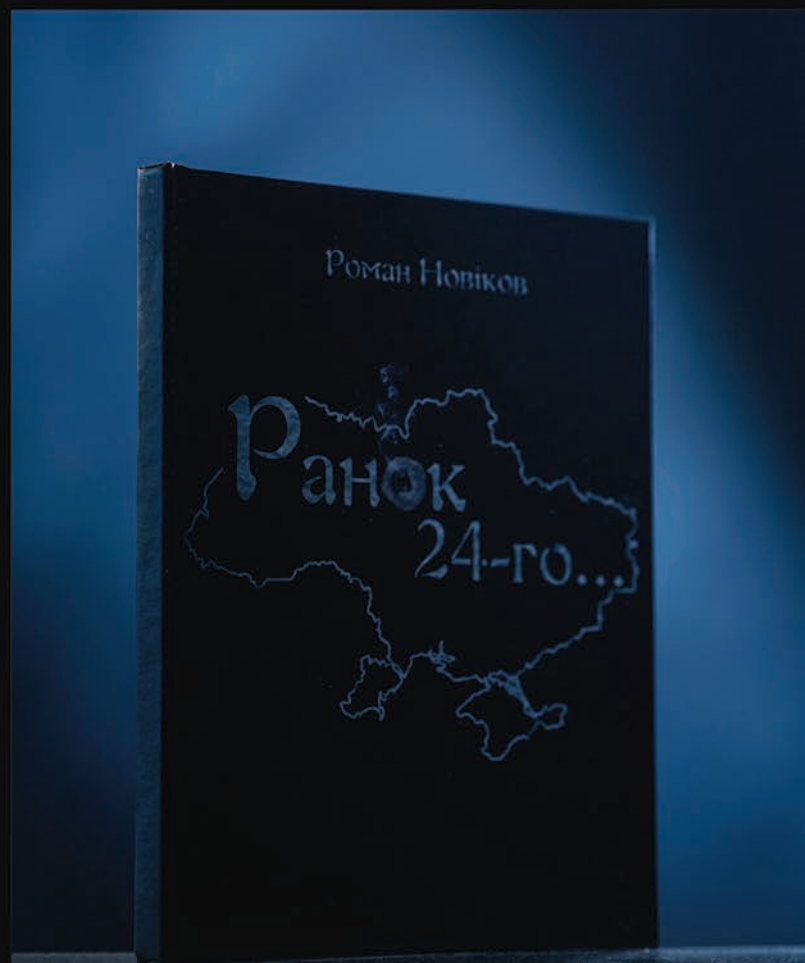
- Збірку моїх творів усі охочі можуть придбати через мої сторінки у соціальних мережах. Які я вказав вище, надіславши повідомлення. Також збірка вже доступна в мережі рівненських книгарень КП "Рівнекнига" ("Дружба" – м-н Незалежності, 5, "Просвіта" – вул.Київська, 17, "Слово" – вул.Соборна, 57, "Книги" – Соборна, 316, "Знання" – м-н Незалежності, 5) та "Ранок" (проспект Миру, 16).

 Novikov\_R\_K

 R.K.Novikov

 r.k.novikov

 profile.php?id=100008293132985





# МАР'ЯН ГОДА: “ВОЮЄМО НА ВСІХ ФРОНТАХ З ВІРОЮ У ПЕРЕМОГУ!”



Підприємство ТзОВ “Рівне ЛТД” удостоєне почесного звання “Підприємство року – 2022”! Попри непростий воєнний час, Рівне ЛТД, що спеціалізується на виробництві та реалізації пива, продовжує свою роботу для підтримки економіки міста й України загалом. Рівненський пивзавод забезпечує українців якісним продуктом вже понад п'ятнадцять років. Підприємство неодноразово підтвердило статус кращого підприємства року. Про те, як працює ТзОВ “Рівне ЛТД” в умовах війни та як підлаштовується під новий ринок, розповів директор, справжній господарник, знавець своєї справи Мар'ян ГОДА.

**– МАР'ЯНЕ АДАМОВИЧУ, ВІД ОСТАННЬОЇ НАШОЇ ЗУСТРІЧІ МИНУЛО НЕ ТАК БАГАТО ЧАСУ. СЬОГОДНІ НА СТОРІНКАХ ЖУРНАЛУ “РІВНЯНИ” ХОЧЕМО ПОГОВОРИТИ ПРО ПІДПРИЄМСТВО ТЗОВ “РІВНЕ ЛТД”. ТОЖ РОЗКАЖІТЬ, НА ЩО ВАМ ДОВЕЛОСЯ ПІТИ, ЯК ВЛАСНИКУ, ЩОБ ЗАБЕЗПЕЧИТИ СТАБІЛЬНУ РОБОТУ ПІДПРИЄМСТВА В УМОВАХ ВІЙНИ? ЯКІ РИЗИКИ ЧЕКАЛИ НА ВАС?**

– Всі вже потихеньку звикли до того, що живемо і працюємо в умовах суцільних викликів. Два попередніх роки виклики влаштував нам ковід. Останній рік нам доводиться жити і працювати в умовах війни, але якщо говорити про досягнення підприємства, то рік, який

минає, за виробничими показниками, кращий від двох попередніх. Так, був цілий ряд проблем, але виробництво – це живий організм. Необхідно працювати десь в ручному режимі, залучати перш за все своїх менеджерів, спеціалістів. В першу чергу стоїть завдання: досягти певного результату. І разом ми цього результату досягнули.

**– ВАШЕ ПІДПРИЄМСТВО МАЄ СОЛІДНУ ІСТОРІЮ. ЩО ВДАЛОСЯ НОВОГО В РОЦІ, ЩО ДОБІГАЄ КІНЦЯ? ЯКІ НАРАЗІ ОБСЯГИ ПРОДАЖУ ПРОДУКЦІЇ ПІДПРИЄМСТВА?**

– Тут ситуація аналогічна. Підприємство впродовж останніх десяти років працює стабільно й випускає продукції на один мільйон декалітрів. Це результат злагодженої праці, насамперед інженерів, менеджерів, ну і звичайно, всього колективу.

**– НА СЬОГОДНІ, ДЕ РЕАЛІЗУЄТЬСЯ ВАША ПРОДУКЦІЯ?**

– Географія продажу пива дещо зменшилася. Але, як я говорив, на старті обсяги в загальному не зменшилися. Треба розуміти, що потенційних споживачів пива в Україні стало значно менше, бо значна частина молодих здорових людей виїхали за кордон, інша частина перебуває у Збройних Силах України або теробороні, а там, як відомо, існує заборона чи обмеження на вживання пива.

Окремо треба сказати про те, що декілька потужних українських виробників під час війни зупинилися, в першу чергу – це Чернігівський пивзавод, який зараз почав працювати. На сьогодні не працює Миколаївський завод “Янтар” ну і, звичайно, Харківський “Рогань”. Крім того, з невеликих підприємств не працює Мелітополь – він зараз, знаєте, перебуває в окупації. Ну і Лисичанський пивзавод. Через те нам якоюсь мірою вдалося зайняти цю нішу, звучить, можливо, цинічно, але це життя, це ринок, треба його сприймати таким, яким він є.

**– ЗАРАЗ Є ПРОБЛЕМИ З ВІДКЛЮЧЕННЯМИ ЕЛЕКТРОМЕРЕЖІ, ЯК ВИ ПРАЦЮЄТЕ В ТАКИХ УМОВАХ?**

– Відключення електроенергії є величезною проблемою в цілому як для економіки, так і для населення. Ми пам'ятаємо, що відбулося три потужних атаки на енергосистему України: 10 жовтня, 15 листопада і 23 листопада. Здавалось б, енергетична система могла б бути паралізованою, але завдяки нашим енергетикам вдалося відновити життєдіяльність енергетичних систем.

Зрозуміло, що не повністю діють як аварійні відключення, так і планові відключення. Якщо після першої атаки 10 жовтня не всі сприйняли серйозність намірів нашого ворога, то після наступних атак всі зрозуміли, що ворог намагається нас заморозити, знищити нашу енергосистему та нашу економіку в цілому. Тому нині в Україну їдуть тисячі і сотні тисяч генераторів різної потужності як для населення, для дрібних споживачів – магазинів, перукарень, різних офісів, так і для підприємств. В аварійному режимі ми придбали два генератори середньої потужності, які дозволяють завершити той чи інший технологічний процес. Ну і, звичайно, під'їдали наш готель до генератора. На цей день ми внесли аванс за потужний генератор, який буде забезпечувати повністю все наше виробництво.

Так роблять в Україні практично всі. Зрозуміло, чим менше виробництво, тим простіше. Ми належимо до категорії великих підприємств з великим енергоспоживанням. Тому у нас проблеми відповідно більш серйозні. На інших пивзаводах, подібних до нашого, ситуація – аналогічна.

**– ЯКІ АКТУАЛЬНІ НАПРЯМКИ РОЗГЛЯДАЄТЕ ДЛЯ РОЗВИТКУ ПІДПРИЄМСТВА?**

– Спочатку скажу, що у нас структура побудована приблизно таким чином: в основі нашої економіки є безпосередньо саме виробництво заводу. Крім заводу, у нас декілька барів, ресторанів, мініпивоварня, готель. Маю згадати про нічний клуб, про який вже забули і який зараз не може працювати. Ось ці невеликі суміжні підприємства, які створені навколо пивзаводу, сьогодні створюють наш імідж. Не завжди вони є надто прибутковими, частіше вони виконують іміджеву роль. Треба розуміти, що тут існує певна диверсифікація бізнесу, тобто одне підприємство доповнює інше. Знову ж таки, якщо повернутись до того, що пивзавод є основою бізнесу, не треба забувати про розвиток головного підприємства. Ми зараз продовжуємо розвивати наше готельне господарство, той самий Європейський дворик. Але не забуваємо вкладати кошти в розвиток основних виробничих потужностей. У цьому році нам вдалося зробити декілька проектів, спрямованих на покращення якості продукції в першу чергу. Ну і треба розуміти, що значна частина прибутків спрямовується на ефективність виробництва і на енергозберігаючі технології.



Ігор РИЖЕНКО:

# ВОЛОНТЕРСТВО ДЛЯ МЕНЕ – ЦЕ **ВНЕСОК** У МАЙБУТНЄ УКРАЇНИ!

Для нього служити іншим – це справа щоденна. Адже він переконаний, що тільки спільними зусиллями ми можемо наблизити нашу перемогу. Ігор Риженко з перших днів війни займається волонтерством і впевнений, що люди разом є непереможною силою. За свою працю на благо мешканців громади саме отаман Міжнародної громадської організації "МСК", полковник, кандидат технічних наук, доцент МЕГУ, волонтер Ігор РИЖЕНКО отримує цього року звання "Волонтер року" за версією журналу "РІВНЯНИ".

## – ІГОРЮ, СКАЖІТЬ, ВИ РОЗПОЧАЛИ ЗАЙМАТИСЯ ВОЛОНТЕРСТВОМ ВІД ЧАСУ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ?

– Ні, війна ж почалася ще у 2014-му. Тому займаюсь волонтерством ще з першого року війни. За цей час були різні напрямки та різна інтенсивність роботи. Але найголовніше, що попри труднощі різної складності жодного разу не було бажання припинити працювати задля добробуту та миру в Україні.

## – ЧАСТО ГОВОРЯТЬ, ЩО ВОЛОНТЕРИ ТРИМАЮТЬ СВІЙ ФРОНТ. ВИ ЗГОДНІ З ЦИМ?

– Так, волонтери – це друга, а іноді перша лінія оборони. Це люди, які не можуть бути осторонь тих процесів та подій, які відбуваються в Україні. Волонтери – це насамперед патріоти, які об'єднуються за покликом серця та спільними інтересами. Так було і зі мною. Завдяки волонтерству тепер маю багато цікавих знайомств та друзів.

## – А ЯКУ РОБОТУ ПОЧАЛИ РОБИТИ ВЖЕ ПІСЛЯ 24 ЛЮТОГО?

– З перших днів повномасштабної війни прийняв рішення паралельно з волонтерством вступити в ряди територіальної оборони рідного міста Рівного. На постійній основі заступав на чергування на блокпост на Луцькому кільці. Тут допомагав поліції та ЗСУ нести чергування впродовж пів року, з лютого по червень. Там же на блокпості разом з командою активних рівнян-однорумців організував волонтерський пункт допомоги біженцям, які виїжджали до Європи, допомагали переселенцям з Сум, Харкова та Херсона. А також для ЗСУ, які їхали на схід, ремонтували техніку, допомагали ліками, продуктами та одягом. Окремо

хочу сказати про велику допомогу та підтримку транспортом та його ремонтом для ЗСУ та волонтерів у всіх питаннях, які виникали, і зараз продовжуємо працювати разом з моїм другом Андрієм Біланчуком. В роботі не забуваємо і про дітей – відправляємо допомогу дитячому будинку в Ясининичах, сприяли в забезпеченні їх генератором та харчами.

## – ЯК ВИ МОЖЕТЕ СКАЗАТИ, ВІЙНА ЗМІНИЛА ЛЮДЕЙ?

– Війна показала різні сторони людського характеру та душі. Дійсно багато хто сміливо зробив крок вперед. А поруч з цим є такі, які зупинились чи взагалі зникли з суспільного життя нашого міста. Можу з впевненістю сказати, що Україна зробила величезний прорив у свідомості людей та підтвердила, що разом ми непереможна сила.

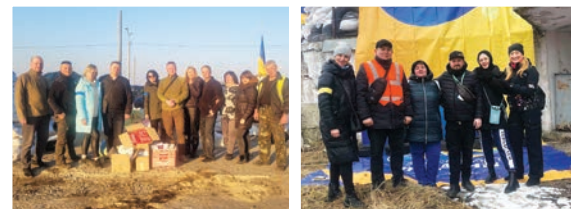
## – ЧИ Є У ВАС ЯКІСЬ ВІДЗНАКИ ЗА ВАШУ РОБОТУ?

– Насправді є. Але я працюю точно не заради них. За волонтерську діяльність був відзначений на День Незалежності грамотою від обласної ради, яку вручив мені голова ради. Маю подяки від ЗСУ, нагороджений медаллю "За заслуги", яку вручив мені комбат 14 стрілково-мінометного батальйону.

Також цікавим був випадок, коли професор Богатирьов Іван Григорович, якому ми допомагали евакуюватись з Чернігова в Чернівці через Рівне, написав у своїй книзі про ці події, згадавши мене. Його книга – нариси реальних подій на Чернігівщині, в ній є згадка про наше місто.

## – ЩО Б ХОТІЛИ ПОБАЖАТИ ЧИТАЧАМ НАШОГО ЖУРНАЛУ?

– Для читачів журналу хочу побажати оптимізму та віри в ЗСУ, віри в



нашу спільну перемогу. Мирного неба та благополуччя, виховання молодого покоління у вільній, незалежній Україні.

*Волонтерство – це боротьба проти агресії росії щодо нашої рідної України, територіальної цілісності та наших громадян, а особливо дітей, які є майбутнім нашої держави.*

*Мої батьки з дитинства мене завжди вчили допомагати людям, які цього потребують, та захищати слабких. А найголовніше – робити це щиро і не чекати подяки за свої справи. Бо Бог все бачить та кожному дасть оцінку за його дії чи бездіяльність!*



# ВІДНОВЛЕННЯ БІОЕСТЕТИКИ ОБЛИЧЧЯ ЗА ДОПОМОГОЮ АНТИЕЙДЖ СТОМАТОЛОГІЇ

Зберегти власну молодість та здоров'я є одвічним прагненням людства. Якщо раніше користувалися різноманітними чудодійними еліксирами й вдавалися до магії, то сьогодні стати молодшими та здоровішими допомагає наука. У тому числі такий новітній напрямок, як біоестетика й антиейдж стоматологія.

## ЩО ТАКЕ БІОЕСТЕТИКА ТА АНТИЕЙДЖ СТОМАТОЛОГІЯ?

Біоестетика – одна з новітніх наук, яка сформувалася на межі біології, медицини та філософії. Її виникнення пов'язане з необхідністю утворення особливого системного підходу до проблем, які стосуються медицини та естетики.

Поєднуючи найновіші методи стоматології з підходом, заснованим на біоестетиці, центр стоматології «DentaMed» пропонує усім відновити молодість та красу обличчя за допомогою нового напрямку – антиейдж стоматології.

Anti-age або Антивікова стоматологія зробить вашу усмішку гармонійною, обличчя молодшим, а його овал – підтягнутим. Зморшки будуть менш помітними, посмішка стане яскравішою та здоровою, а губи – повнішими. І усе це без радикальних підходів – ін'єкційних філерів або хірургічних втручань.

## ЯКІ ПРОБЛЕМИ МОЖЕ ВИРІШИТИ АНТИВІКОВА СТОМАТОЛОГІЯ?

Перш за все, варто пам'ятати, що здоров'я зубів – це основа краси обличчя. Коли ця основа починає «розсипатися», то виникає негативний хвилеподібний ефект, який відобра-

### Валентина

Проведено тотальну реставрацію зубів верхньої та нижньої щелепи на основі керамічних вінірів E-max, коронок E-max, та цирконієвих коронок на імплантатах

Колір нових зубів Bleach 3



**DentaMed**  
центр стоматології

жається не тільки на вроді, але й на стані здоров'я в цілому.

Ті, у кого відсутні деякі зуби, часто мають одну спільну рису – обвислі щоки. Адже з часом шкіра зміщується й осувається через нестачу зубів і зменшується нижня третина обличчя. Заміна відсутніх зубів зубними імплантатами допоможе заповнити прогалини в зубному ряді, а також додати об'єму щокам та усунути зморшки навколо рота. Імплантат є чудовою альтернативою замісненню відсутнього зуба або кількох.

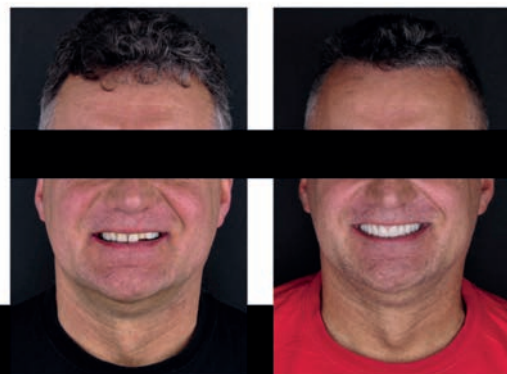
Надійний, стабільний і утримується на місці кісткою щелепи, що робить його довговічним і найкращим рішенням.

Через вікові зміни й вплив їжі та напоїв (вино, кава, ягоди) зуби змінюють своє забарвлення та темніють. Жовтий відтінок зубів справляє враження «зістарення», натякаючи на поганий догляд за собою. Професійна гігієна у комплексі з відбілюванням зубів «освіжає» посмішку та надає обличчю помітного сяйва, що робить людину молодшою.

### Анджей

Проведено тотальну реабілітацію зубів верхньої та нижньої щелепи на основі цирконієвих коронок на імплантатах

Колір нових зубів Bleach 4



**DentaMed**  
центр стоматології



Досить часто виникає патологічна стертість зубів. Такий стан зазвичай впливає на функціональність щелепи, і, як наслідок, передчасно утворюються носогубні складки та зморшки, деформується нормальний профіль обличчя. Усі ці вікові зміни коригує професійна стоматологія.

## АНТИЕЙДЖ СТОМАТОЛОГІЯ ПОВЕРНЕ ЧАРІВНІСТЬ ВАШІЙ ПОСМІШЦІ

Ортопедична стоматологія пропонує відновлення функцій щелепи, посмішки та заміщення втрачених об'ємів за допомогою керамічних реставрацій, а саме коронок та вінірів. В деяких випадках, лікарі у «DentaMed» комбінують ці два види реставрацій: для фронтальної зони посмішки застосовуються вініри, а для жувальної групи зубів – повні керамічні реставрації. Такий лікувальний підхід допомагає захистити поверхню зуба від тріщин, повернути стертим зубам відповідні висоту та об'єм.

Однією з ключових цілей антиейдж стоматології є оновлення краси та чарівності посмішки. А також відновлення прикусу. Цей напрям зосереджений на забезпечення довгострокового здоров'я пацієнта, а не на швидких естетичних корекціях, як у випадку з косметичною стоматологією. Крім того, не варто сподіватися на кращу якість життя, доки не пройдуть усі етапи лікування, які забезпечать стабілізацію прикусу, естетику та здоров'я посмішки надовго.

Іноді, саме ортодонтичне лікування стає першою сходинкою на шляху до повернення молодості. Адже саме правильний прикус може змінити вигляд обличчя та позицію



**Філіп**

Керамічні реставрації виконані за допомогою коронок з діоксиду цирконію  
Колір нових зубів А2

ваших зубів. До речі, брекети допоможуть уникнути проблем не тільки з прикусом, але й, навіть, виправити поставу та вилікувати деякі проблеми у шийному відділі хребта. Якщо ж ви не прихильник брекетів, то у «DentaMed» можуть запропонувати елайнери – прозорі, абсолютно непомітні капи, які мають той самий ефект, що й брекети. Ба більше, немає жодних вікових обмежень для такого виду лікування!

## АНТИЕЙДЖ СТОМАТОЛОГІЯ – ЦЕ НЕ ТІЛЬКИ ТЕ, ЩО ВИ БАЧИТЕ У ДЗЕРКАЛІ

Ваш план лікування може включати один або декілька етапів стоматологічних процедур із зазначених вище, залежно від вашого клінічного випадку.

Роки досліджень із запобігання старінню та високотехнологічна стоматологія були об'єднані, щоб забезпечити ефективне тривимірне лікування прикусу та положення щелепи. Антиейдж стоматологія ви-

ходить за рамки того, що ви бачите в дзеркалі. Крім омолодження та оновлення краси обличчя, люди, які пройшли антиейдж лікування щелепи та прикусу, також мають кращий сон, переживають менше стресу, відчують меншу напругу щелепи та в скронево-нижньощелепному суглобі, мають ефективнішу жувальну здатність та краще травлення. Антивікова стоматологія не лише робить ваше обличчя вродливішим, але й покращує здоров'я та підвищує рівень якості життя.

## ДЕ МОЖНА СКОРИСТАТИСЯ УСІМА МОЖЛИВОСТЯМИ АНТИВІКОВОЇ СТОМАТОЛОГІЇ?

Як уже було сказано, у клініці «DentaMed» практикують антивікову стоматологію. Сучасне обладнання, професійна майстерність стоматологів дозволять швидко й у повному обсязі скористатися можливостями антивікової стоматології.



**Михайло**

Проведено тотальну реабілітацію зубів верхньої та нижньої щелепи на основі коронок з діоксиду цирконію

Колір нових зубів А1

**DentaMed**  
ЦЕНТР СТОМАТОЛОГІЇ

«DENTAMED»

ЗНАХОДИТЬСЯ ЗА АДРЕСОЮ:

м.Рівне,

вул. С. Крушельницької, 62а

+38 0362 63-34-18

+38 096 555-05-45

+38 099 555-05-45

[www.dentamed.clinic](http://www.dentamed.clinic)

[dentamed2000@gmail.com](mailto:dentamed2000@gmail.com)





# ПЕРМАНЕНТНИЙ МАКІЯЖ ЗРОБИТЬ ВАС КРАСИВОЮ БЕЗ МАКІЯЖУ!

*Ольга Гордіюк*



Прокинутися зранку і вже бути красивою! Хіба це не мрія кожної жінки?! Саме у цьому вам допоможуть професіонали з перманентного макіяжу клініки "Estet". Сьогодні з засновницею Школи Rybka MakeUp & School Ольгою ГОРДІЮК ми поговоримо про те, чому перманентний макіяж зараз на піку популярності та про те, чому не варто боятися робити ці процедури краси.

**– ПАНІ ОЛЬГО, ВИ РОЗПОЧАЛИ ШЛЯХ МАЙСТРА ПЕРМАНЕНТНОГО МАКІЯЖУ ЩЕ В 2016 РОЦІ. ЧОМУ ОБРАЛИ САМЕ ЦЮ СФЕРУ?**

– Робити жінок красивішими – це моє покликання. Але до цього я прийшла не одразу. Якось у свої 28 я відчула, що маю змінити свою діяльність, але не розуміла, куди саме рухатись. Працювала фінансистом, проте моя творча половинка із захопленням спостерігала за візажистами. У 2016 році ще не було такої епопеї з б'юти майстрами, як сьогодні. Якось відкрився новий салон краси, і я почала там надавати послуги лешмейкера та візажиста/бровиста. Мій робочий графік одразу заповнили клієнти: так, що ледь встигала планувати свої навчальні поїздки. А таких було чимало.

**– А ЯК ПРИЙШЛИ САМЕ ДО ПЕРМАНЕНТУ? АДЖЕ ЦЕ НЕ ТАКА ПРОСТА ПРОФЕСІЯ?!**

Одного разу мені запропонували навчитися татуажу, але я, згадавши жінок з татуажем, який їх не прикрашав, історії знайомих про складне загоєння, не була в захваті від такої пропозиції. Пізніше, на масштабній виставці у Києві, де збираються сотні тисяч б'юти майстрів, я побачила, що буває такий і вдалий татуаж. Я зрозуміла, що можна робити естетичний довготривалий макіяж і саме тоді виникло бажання цим займатися! Відкрилася можливість реалізувати мрії тисячі жінок: брови, що будуть триматися довго, а не тиждень чи день; ідеальні стрілки; помада, що не розмазується.

**– Є ЧИМАЛО ЖІНОК, ЯКІ ЩЕ НЕ СПРОБУВАЛИ ПЕРМАНЕНТУ І НЕ РОЗУМІЮТЬ, В ЧОМУ ЙОГО БЕЗЗАПЕРЕЧНІ ПЕРЕВАГИ. РОЗКАЖІТЬ ПРО ЦЕ.**

Скажу так, що вдалий перманент залежить від майстра. Ми робимо перманентний макіяж, що виглядає природньо (а хто полюбляє ефектніше, то завжди можна додати яскравості декоративною косметикою). Наш перманент – основа під макіяж, щоб прокидатись вже "з обличчям". Це денний легкий мейк, що актуальний на пробіжці, у відпустці, в дорозі та на діловій зустрічі. Наш макіяж працює на довготривалу перспективу. Також з часом він теж красивий та рівномірний. Ми не переробляємо вас під стандарти. Ми підкреслюємо вашу красу. Грамотний перманент істотно полегшить щоденний догляд: тим, хто фарбується щодня і не може вийти з дому без макіяжу; тим, у кого відсутні власні волосинки у бровах, рідкі світлі вії, бліді губки. Для усіх інших перманентний макіяж – це примха, довгострокове капіталовкладення в свій щоденний доглянутий зовнішній вигляд, незалежно від пори доби, погодних умов чи виду діяльності. Він економить час та нерви.



**- ПЕРЕКОНАНА, ЩО У ЦІЙ ПРОЦЕДУРІ ВАЖЛИВО, ЩОБ УСЕ БУЛО МАКСИМАЛЬНО СТЕРИЛЬНО, ЧИ НЕ ТАК?! І ВІДРАЗУ ПИТАННЯ: ПЕРМАНЕНТ – ЦЕ НЕ БОЛЯЧЕ?!**

- Ми відповідаємо за безпеку та стерильність. Клініка "Естет" дає вам не лише безпечність інвазивних маніпуляцій, але й максимум сервісу та комфорту. Процедури проходять цивілізовано, максимально не боляче.

Ми працюємо і з декоративним перманентним макіяжем. Усе індивідуально і залежить від типажу та світогляду клієнта. Крім того, на благодійній основі робимо художнє відновлення ареоли грудей після операційного втручання, камуфляж рубців, а також трихопігментацію шкіри голови.

**- ВИ ТИМ САМИМ ВИЯВЛЯЄТЕ СОЦІАЛЬНУ МІСІЮ БІЗНЕСУ. ВДЯЧНІ ВАМ ЗА ТАКУ ПОЗИЦІЮ. РОЗКАЖІТЬ, З ДОСВІДУ КЛІЄНТІВ, ЇХ ВІДГУКІВ, ЧОМУ ОБИРАЮТЬ САМЕ ВАС?!**

- Напевно тому, що я ставлюся до своєї роботи відповідально. Для мене дуже цінне кожне обличчя і збереження структури шкіри здоровою. Щоб людям у нас було максимально комфортно, я пройшла низку незліченних майстер класів, семінарів, конференцій не лише по техніці, але й із стилістики, психології роботи з клієнтом. Перших три роки вкладала всі свої ресурси в навчання, розвиток, удосконалення. У фітбеках, що до нас надходять, часто підкреслюється високий рівень сервісу нашої клініки та приємна атмосфера.

І дійсно, наш колектив – це сильна команда професіоналів, які прагнуть давати людям найкраще. Усе це я і вважаю головною умовою того, що клієнти люблять та цінують мене, рекомендують іншим.

Я малюю жінкам обличчя, доповнюючи їхній образ гармонією за допомогою грамотно розставлених акцентів, напрямку основних ліній, використовуючи прийоми світла та тіней. Після мого перманенту клієнткам говорять: "О, ти сьогодні така красива!", а не: "Непогані ти зробила брови".

**- У ВАС ВЖЕ Є МАСА ЗНАТЬ ТА ДОСВІДУ, ЧИ ПЕРЕДАЄТЕ ВИ ЇХ ІНШИМ І ЯКІ ПРОГРАМИ НАВЧАННЯ ПРОПОНУЄТЕ?**

Так, я хочу ділитися накопиченими знаннями та досвідом. Наразі створено авторські методичні посібники по базових



знаннях та підвищенню кваліфікації. А також різноманітні за тривалістю та наповненням програми курсів. Програма не одна тому, що наша професія вимагає індивідуального підходу до кожного клієнта. Цей принцип працює і в навчанні. Я за те, щоб вводити майбутню колегу у професію поетапно та плавно, без стресу та страху, враховуючи її здатність швидко засвоювати нову інформацію.

Найталановитіші з моїх учениць мають можливість залучитись працювати з нами в команді "Естет".

Моєю перевагою є те, що моя родина – педагоги. Я виросла в оточенні, яке вміє навчати. Можна бути хорошим фахівцем, але не вміти передавати свої знання іншим. Мені це ніколи не загрожувало. Тому з радістю ділюся знаннями та вміннями.

*У цей важкий час, коли Україна бореться за мирне життя, здається, складно говорити про красу. Адже всі ми переоцінили ової цінності. Я хочу, щоб ви казали близьким про свою любов і не скупились на слова підтримки. Кожен із нас має свій фронт. Чоловік бере любов від тінки. Жінка бере любов із зовнішнього світу. І якщо жінка, прийшовши до нас за послугою краси, отримає наповнення свого внутрішнього ресурсу любові, то передасть її через ладність своєму чоловікові, братові, батькові. Ми самі, надихнувши їх боротися з вірою в перемогу.*



**RYBKA PERMANENT**

Make Up & School

**КЛІНІКА ЕСТЕТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ ТА КРАСИ "ЕСТЕТ"**

м. Рівне, вул. 16 Липня, 83

+38 093 682 20 24

+38 067 435 55 43

© @rybka.pm

**f** Ольга Рибка: перманентний макіяж та школа



# ЗБЕРЕГТИ НЕПОВТОРНІ МОМЕНТИ ЖИТТЯ

Найцінніше у нашому житті – це мить, бо вона ніколи не повторюється! А що найкраще може закарбувати цей неповторний момент? Звісно ж, фотографія! А якщо ми говоримо про новонароджених, то вони взагалі змінюються дуже швидко. Тому важливо вміти спіймати цей момент, і це найкраще зробить newborn фотограф. Сьогодні про особливості такої фотосесії та шлях до професії говоримо з фотографом новонароджених року Ольгою ЛІТВІНЧУК.

## – РОЗКАЖІТЬ, ВИ ЗАВЖДИ МАЛИ МРІЮ СТАТИ ФОТОГРАФОМ?

– Я творча людина і ще коли була тинейджером, мріяла про те, що стану фотографом. Хоча в той час це було не зовсім реально. Батьки не вважали, що це престижна професія. Але пройшли роки, я багато навчалася, подорожувала, фотографувала... і вуаля... вирішила, що треба це все вдосконалювати! Років 5 я займалася фото як любитель. А далі пішло-поїхало, і вже майже 7 років, як я професійно займаюся фото, а саме ньуборн фото.

## – ЯКІ НАВЧАННЯ, КУРСИ ПРОХОДИЛИ?

– Мої перші курси з фотографії були у Львові, це були дуже цікаві та пізнавальні заняття. Я там полюбила фотографію ще більше. Далі навчалася в Києві, потім поїхала в Польщу, Литву та Італію. Я шукала майстрів та вчителів, які надихають мене та дають можливість розвиватися в тому напрямку, що мені до душі. Я пройшла дуже багато майстер-класів та курсів фотографії та фотографії новонароджених. Але й надалі навчаюся та вдосконалююся!

## – ЧОМУ ОБРАЛИ САМЕ ФОТОСЕСІЇ НОВОНАРОДЖЕНИХ? АДЖЕ ЦЕ ЗОВСІМ НЕ ПРОСТО!

– Після народження мого першого синочка я задумалася про стиль Newborn, про який навіть і не чула раніше. Адже, будучи в очікуванні, випадково натрапила на статтю, де йдеться про фотосесію Newborn, та побачила неймовірно світліні малюків. І це так мене вразило, що я захотіла й собі, фотосесію для свого малюка і створювати для інших такі дивовижні світліні. Стиль ньуборн – це щось особливе, адже новонароджені малюки – особливі! Саме такими вони прийшли до нас. І це справді варто зафіксувати на фото. Це дуже швидкоплинний період, і вже через місяць дитинка стане зовсім іншою, аніж вона була в перші дні її життя. Ці миті, ці моменти новонародженості, вони унікальні та неповторні.



## – ЯКИМ Є ОПТИМАЛЬНИЙ ПЕРІОД ДЛЯ ЗЙОМКИ НЕМОВЛЯТ?

– Найкращий період для зйомки – 6-14 днів від народження. Такі вікові рамки є абсолютно виправданими, адже малюки мають найміцніший сон і їх поки що не турбують животики. Вони ідеально лягають у природні позування. Фотосесія проходить швидко та легко, а я маю можливість створити багато гарних світлин. Раджу не відтягувати час і звертатися вчасно, а саме під час вагітності, за попередньою датою пологів, яку вам ставить лікар. Або в перші 2-3 дні після пологів, щоб узгодити дату і час зйомки.

## – А ДЕ ВІДБУВАЄТЬСЯ САМ ПРОЦЕС ЗЙОМОК І В ЧОМУ ЇХ ОСОБЛИВОСТІ?

– Фотосесія новонароджених проходить у спеціалізованій фотостудії для немовлят або на виїзд, до вас додому. Фотостудія для немовлят – це простір, організований на комфорт малюка в першу чергу. Ідеальна температура, ідеальна чистота, професійне освітлення, а також комфорт для малюка та батьків. А ще величезний вибір реквізиту, одягу, аксесуарів та інших речей, необхідних для фотосесії малюків. Ви зможете побачити та обрати для свого малюка все це саме у моїй фотостудії. Моя фотостудія – це місце для сили, творчості та натхнення.

## – ЧИ ПОТРІБНА ДОПОМОГА БАТЬКІВ ПІД ЧАС ЗЙОМКИ, ЧИ МАМА З ТАТОМ МОЖУТЬ ВІДПОЧИТИ ТА ОТРИМАТИ ЗАДОВОЛЕННЯ?

– Під час фотосесії я все роблю сама – переодягаю, вкладаю спатки, фотографую, матуся сидить на диванчику та п'є теплий чай і милується своїм немовлям, як воно ніжно та гарно спить на фотосесії. Жінка стає ще щасливіша, адже вона може і відпочити трішки, і побачити всю цю красу. Тому після фотосесії «ньуборн» емоції матусь просто вирують у повітрі!

+38 096 656 63 73

Instagram: @olhalitvinchuknewborn

Facebook: Olha-Litvinchuk-Newborn





ЛІАНА ДИНОВСЬКА – ГОЛОВА ГРОМАДСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ РОКУ:

# “ НЕ ЛИШЕ ДОПОМАГАТИ, а ЗМІНЮВАТИ ЖИТТЯ ”

Громадська організація "АНГЕЛИ ЖИТТЯ" широко відома не лише в місті Рівному та області, але й за її межами. Принцип сарафанного радіо працює вже майже два роки, які й існує організація. Знають про рівненських "ангелів" ті, хто опинився у скрутних життєвих обставинах, невідкладно потребував допомоги та знайшов у собі сили звернутися по неї. Голова ГО, ідейний натхненник "АНГЕЛІВ ЖИТТЯ", що провадить практику як правозахисниця та медіатор, Ліана ДИНОВСЬКА поділилася особливостями організації роботи громадської організації та планами на майбутнє.

## - ПОЧИНАЮЧИ РОБОТУ "АНГЕЛІВ ЖИТТЯ", ЩО ВИ СТАВИЛИ ЗА ОСНОВНУ МЕТУ?

- Ми прагнули захистити від домашнього насильства тих, хто потребує психологічної та юридичної допомоги. Дуже часто ті, хто потерпають від різного виду насильства вдома, не мають сил на те, щоб просто звернутися по допомогу. Це відбувається з різних причин, але дуже важливо дати людям впевненість у тому, що вони будуть у безпеці. Саме цим і займалися ми разом зі співорганізатором ГО, Іриною. Зараз лівову частку роботи в ГО допомагає робити моя подруга Інна Лагнюк, яка виступає у ролі генератора багатьох ідей і режисера всіх наших соціальних проєктів. Також нам допомагає адвокат Юлія Щербяк і адвокатське об'єднання "Кобра". Звісно, все відбувається на безоплатній основі. Нагадую, що всі постраждалі від домашнього насильства можуть отримати безоплатну допомогу адвокатів – від написання заяв до представництва у судах в системі БПД.

## - РОБОТА ЗОСЕРЕДЖЕНА ВИКЛЮЧНО НА ПРОТИДІЇ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА?

- Ні, зі старту ми також займалися протидією рейдерству та запобіганню порушення права на захист. Було в нашій практиці таке, що різні напрями роботи перетиналися у конкретних випадках допомоги постраждалим від домашнього насильства. Найчастіше людина потребує комплексної допомоги, починаючи від роботи з психологом і закінчуючи повним юридичним супроводом для відстоювання прав заявників.

## - ЯК ЗМІНИВСЯ ВЕКТОР РОБОТИ ПІСЛЯ 24 ЛЮТОГО?

- Ми дуже швидко зрозуміли, що у попередньому форматі наша допомога буде недостатньою. Статистика показала, що перші три місяці війни домашнє насильство зійшло практич-

но на нуль. Саме тому час і ресурси ми спрямували на волонтерську допомогу за різними напрямками. Мам із дітьми, якими ми опікувалися й раніше, вдалося влаштувати за кордон у хороші умови із безкоштовним транспортом для доїзду. Допомагали і продовжуємо збирати продуктові пакети для тих, хто цього потребує. Також зайнялися соціальними проєктами, зняли ролики про ключові служби, чия робота у час війни критично важлива. Зараз вже є чотири роботи про рятувальників, поліцію, медиків та волонтерів – тих, хто одразу увімкнувся та перебуває на варті нашої безпеки за різними напрямками. На жаль, з четвертого місяця війни тенденція домашнього насильства постійно зростає саме у сфері фізичного насилля. Постраждали, що звертаються до нас, при потребі отримують місце для комфортного перебування у безпеці для прийняття життєво важливих рішень та підтримку.

## - ЯКУ САМЕ ПІДТРИМКУ?

- Ми намагаємося постійно влаштувати своєрідні ретрити. Людям, що постраждали від близьких, критично важливо відчувати себе потрібними, красивими та отримати впевненість у прийдешньому дні. Саме тому останні місяці за допомогою місцевого бізнесу ми влаштовуємо зустрічі для постраждалих від різних видів насильства. Також у планах щомісячні групові зустрічі з тими, хто вже пережив такий складний період та внутрішньо готовий поділитися своєю історією. Подібний приклад допомагає не падати духом та налаштовує на рішучий підхід до подолання ситуації. Своєрідний ланцюжок взаємодопомоги я вважаю однією із найважливіших ланок нашої роботи станом на зараз.

## - ЧИ Є КРИТЕРІЇ, ХТО САМЕ МОЖЕ ЗВЕРНУТИСЯ ПО ДОПОМОГУ?

- Допомогу від ГО можуть отримати всі, хто її потребує. Ми не обмежуємо діяльність територіальними,



віковими чи соціальними рамками. Щоп'ятниці в Рівненському районному управлінні поліції ведемо прийом громадян, під час якого надаємо практичну, методичну та консультаційну допомогу постраждалим від домашнього насильства. Звісно, найбільше звертаються з нашої області, оскільки ми близько та чули від знайомих виключно позитивні відгуки. Але було й таке, що приїздили з інших регіонів. Нікому не відмовляємо!

## - НА ПОРОЗІ НОВОГО РОКУ ПОБАЖАННЯ ГО "АНГЕЛИ ЖИТТЯ" ГРОМАДИ МІСТА ТА УСІМ, ХТО ТЕПЕР ПРОЖИВАЄ В РІЗНИХ КУТОЧКАХ РІВНЕНЩИНИ.

- Бажаю в прийдешньому 2023 році миру в країні, душах та серцях. Нехай українська непохитність зорею освітить життєвий шлях успіхом майбутніх перемог. Не забуваймо, що наша взаємодопомога та підтримка – це запорука успіху!



# ПРАЦЮВАТИ І РУХАТИСЯ – НАШ ШЛЯХ ДО ПЕРЕМОГИ!

*Ірина Пашкевич*



**Жахливий рік, нічого не скажеш. Не лише для мене, для всіх... 24.02.2022 року почалося пекло на нашій рідній землі, а 26 лютого я планувала поїздки в Іспанію. Отож ні поїздки, ні повернутих коштів за неї, оскільки, як виявилось, туристична компанія була з російським корінням.**

Щонайменше три місяці суцільної паніки, за відсутності будь-якого бажання працювати, мотивації, очікування невідомо чого. Очікування смерті – страшніше самої смерті, і так щодня. Звісно, як і більшість, спільно із командою народного депутата України Дмитра Соломчука я займалась волонтерством, про що жодного разу не публікувала у соціальних мережах. Адже вважаю, що піар у такий складний час недоречний, займаємось цим і по сьогоднішній день, але, можливо, у дещо інший спосіб. У тому

числі, на базі Центру рівнян, м. Рівне, вул. Пересопницька, 58 (офіс народного депутата України Дмитра Соломчука) за потреби щоп'ятниці надаємо безкоштовні юридичні консультації.

Практично пів року без роботи дають про себе знати і безумовно наштовхує на думки про переїзд до іншої країни з метою пошуку кращого життя. Але всюди добре, де нас немає. І якщо бути відвертою, то найменше, що б мені хотілося, це залишати все те, що було нажито непосильною працею і починати все з нуля. Саме тому я прийняла рішення до останнього залишатись тут, у рідному місті, на рідній землі і втікати нікуди я не збираюся. Що нас не ламає, то робить нас сильнішими, і це одне з моїх ключових понять світосприйняття.

Щодо моєї роботи, якою я зазвичай звикла займатись, то, звісно ж, її специфіка дещо змінилась. Зрозуміло, що ка-

тегорії справ інші, та й люди, потенційні клієнти стали іншими, заробітки не ті, справи не ті, та й життя не те. Кожен з нас усвідомив, який же був щасливий до війни і зовсім не цінував життя. І я не виняток. Часто побутові проблеми, відсутність часу, можливостей тощо вносить свої корективи і нам здається, що все не так. Але все змінилось... коли розумієш наслідки цієї жахливої війни, втрата житла, роботи, відсутність світла, тепла, води, тобто навіть звичайних базових потреб, і найголовнішого – основної цінності, яку має кожна людина – це її життя. Все це безумовно призвело до усвідомлення змісту життя, розуміння того, що за будь-яких обставин не можна здаватись, втрачати надію та щодня необхідно знаходити в собі сили та не дивлячись ні на що – продовжувати йти далі.

Найбільш резонансні справи 2022 року, це звісно ж, справи, що пов'язані з військовою агресією та їх вторгненням на нашу територію. Водночас розповісти про ці справи наразі не можу, оскільки інформація про них засекречена та на даному етапі не може бути розголошена. Єдине, що можу сказати, що ці справи тісно пов'язані з голосуванням депутатів народної думи РФ про вторгнення на територію України та проголошення ЛНР та ДНР окремими федеративними одиницями.

Хто ще не знає, починаючи з 16 років, я активно займаюсь спортом, і з початком війни нічого не змінилось. Чотири рази на тиждень я займаюсь в тренажерному залі, почала відвідувати курси англійської мови, якою я і так володію достатньою мірою, але хочу опанувати її ще краще та з недавніх пір почала відвідувати, танці, що і дає мені ще більше мотивації та жаги до життя. Рух – це життя, а тому не варто сидіти на місці в очікуванні чуда. Чудес не буває, їх потрібно створювати власними зусиллями. Я можу помилятись, але це моя суб'єктивна думка.

З нетерпінням, як і всі, чекаю нашої перемоги та повернення до звичного нам життя, ну а поки, не втрачаючи віри, покоряємо нові горизонти, намагаємось знайти нові шляхи вирішення життєвих ситуацій та проблем, застосовуємо інноваційні підходи до всього, до чого торкається наша рука, виходимо із зони комфорту та рухаємось лише вперед. Все буде Україна!





Власниця бренду року E.Milliko за версією журналу "РІВНЯНИ" Ельвіра ЛЯШКО розповіла про особливості роботи в умовах війни, секрети успіху E.Milliko й лімітовану колекцію одягу.

**– ЯКИМ ВИДАВСЯ 2022 РІК ДЛЯ БРЕНДУ E.MILLIKO?**

– Рік був дуже складним, безумовно, не лише для E.Milliko, а й кожного українця. Війна неабияк вплинула на кожну галузь, зокрема і на наш бренд одягу.

**– ЯКІ КОРЕКТИВИ ВНЕСЛА ВІЙНА У ВАШУ РОБОТУ? З ЯКИМИ ТРУДНОЩАМИ ЗІШТОВХНУЛИСЯ І ЯК ВДАЛОСЯ ЇХ ПОДОЛАТИ?**

– Ми вже пристосувалися до нових умов роботи, однак

Ельвіра Ляшко:

**E.MILLIKO**

– УКРАЇНСЬКИЙ  
ВИРОБНИК ОДЯГУ

**З ЛЮБОВ'Ю  
ДО УКРАЇНИ,  
З ТУРБОТОЮ  
ПРО ТЕБЕ**

на початку війни було досить складно. Труднощі виникали, починаючи з активності покупців, закінчуючи нюансами різного типу логістики. Крім того, ми підготували яскраву й елегантну літню колекцію, яку було непросто запустити "в люди". Дефіциту матеріалів, на щастя, не відчули, оскільки закупаємо тканину за кордоном, але бракувало робочої сили – багато працівників виїхали. Також спостерігаємо тенденцію того, що кінцевому споживачу стало складніше купувати товар через інфляцію.

**– ЩО ВВАЖАЄТЕ ОСНОВНОЮ ЗАПОРУКОЮ ВАШОГО УСПІХУ НАВІТЬ У ТАКИЙ НЕПРОСТИЙ ЧАС?**

– Велика складова успіху – не зупинятися, бо це означає здатися. А якщо наші ЗСУ стоять за те, щоб ми могли працювати, ми мусимо це робити. Зараз особливо видно, що означає берегти економіку, адже працювати – це сплачувати податки, створювати робочі місця, стимулювати рух коштів у державний бюджет. У нас є ще безліч планів, які з вірою в перемогу сподіваємося втілити в життя.

**– ЯКИМИ ПРИНЦИПАМИ КЕРУЄТЕСЯ В РОБОТІ, ЩОБ ЗАЦІКАВЛЮВАТИ НОВИХ КЛІЄНТІВ ТА НЕ ВТРАЧАТИ ПОСТІЙНИХ?**

– Основний напрям E.Milliko – індивідуальність, адже для своїх "лімітованих колекцій" ми купуємо тканини в різних куточках світу. Крім того, більшість речей в "лімітованих колекціях" відшиті в кількох розмірах, від чотирьох до десяти. А враховуючи, нашу співпрацю з магазинами у Києві, Тернополі, Івано-Франківську, нерідко трапляється так, що в те чи те місто потрапляє сукня в одичному екземплярі.

Звісно, у нас є ще одна лінія, яка трішки простіша. Для неї ми купуємо тканину в Україні, відшиваємо у більших обсягах, ну і за ціною вона дешевша, хоча сама якість пошиття не поступається, адже вона досить висока.

**– ЩО МОЖЕТЕ ПОБАЖАТИ НАШИМ ЧИТАЧАМ?**

– Бажаю перемоги й ніколи не забувати про свої мрії та плани. Вони обов'язково здійсняться, просто потрібно про них пам'ятати і йти до мети, незалежно від обставин.

Instagram: e.milliko\_brand



# НАЙГОЛОВНІШИМ НАШИМ ЗАВДАННЯМ Є – ДАТИ ДИТИНІ ЗРОЗУМІТИ ЦЕЙ СВІТ

*Марія Кусік*



Наші діти – наше майбутнє! Саме тому кожен хоче для своєї дитини найкращих умов, найкращого оточення, найкращих наставників. Власниця дитячого клубу “Пізнайко” Марія КУСІК розповіла журналу “РІВНЯНИ”, чому це все можна знайти саме в їхньому освітньому осередку.

## – ВИ ВЛАСНИЦЯ ДИТЯЧОГО КЛУБУ “ПІЗНАЙКО”. З ЯКОЮ МЕТОЮ ВІДКРИЛИ КЛУБ?

– Відкрити дитячий клуб було не тільки метою, а й однією з моїх мрій ще в шкільні роки. Упродовж всього свого життєвого шляху я завжди любила допомагати дітям.

## – “ПІЗНАЙКО” СТАВ КЛУБОМ РОКУ. ЯК ВАМ ВДАЛОСЯ ЦЬОГО ДОСЯГНУТИ? ЧИ ЗАСЛУЖЕНО ЦЕ, НА ВАШУ ДУМКУ?

– Так! Я переконана, що це все завдяки злагодженій роботі нашої команди. Ми пройшли великий шлях від створення команди до розподілу відповідальностей. Тепер це має свої плоди. Це і є наш успіх.

## – ЯКУ РОЛЬ ВІДІГРАЄ ВАШ КЛУБ У РОЗВИТКУ ДІТОК? ПІЗНАЙКО – ЦЕ ПРО... ЩО?

– Наш клуб відіграє важливу роль у дитячому просторі розвитку, оскільки найголовнішим нашим завданням є – дати дитині зрозуміти цей світ. Ми індивідуально вивчаємо дитячі потреби та працюємо за сучасними методиками. До цього всього ми додаємо власні секрети, які дуже полюбляють дітки.

## – У НАШ ЧАС ДІТИ ПОТРЕБУЮТЬ РІЗНОМАНІТТЯ. РОЗКАЖІТЬ ПРО НАПРЯМКИ ТА МОЖЛИВОСТІ ВАШОГО КЛУБУ. ХТО МОЖЕ ДО ВАС ЗВЕРТАТИСЯ?

– Ми надаємо:

- послуги психолога;
- послуги логопеда;
- репетиторство з англійської та німецької мови від 1 по 11 клас;
- ви можете нам довіритись в підготовці до іспитів;
- іноземна мова для дітей від 3-7 років;
- підготовка до школи, що дає максимально впевнено сісти за парту та не боятись шкільного процесу вашим діткам в першому класі;
- дитячий садочок від 1,5 років до 5, де ми намагаємося не тільки подарувати дітям найкраще дитинство, а й виростити з них патріотичних українців.







**- ЧОМУ ВАЖЛИВО ДОВІРЯТИ ДІТЕЙ СПРАВЖНІМ ФАХІВЦЯМ СВОЄЇ СПРАВИ? І ЧОМУ ВАС МОЖНА НАЗВАТИ САМЕ ТАКИМИ?**

- Справжні фахівці – це ті люди, які віддають свою душу своїй справі. Це ті, що мають вогник в очах. Вони завжди готові виконувати велику кількість справ і не втомлюються від цього, а лише отримують задоволення. Усе це описує наших працівників. Від інших нас відрізняє те, що ми підбирали в команду клубу лише дипломованих людей, які були готові підвищувати кваліфікацію, а головне – горіли своєю справою.

**- ЯКІ ЗНАННЯ ТА НАВИЧКИ ВИ ПРОПОНУЄТЕ? ЯК ВОНИ ДОПОМОЖУТЬ ДИТИНІ В ПОДАЛЬШОМУ ЖИТТІ?**

- Ми пропонуємо послуги психолога, що дасть можливість не тільки побороти бар'єри у спілкуванні з друзями чи батьками, а й відгукнеться в подальшому житті. Послуги логопеда допоможуть вам в майбутньому стати чудовим оратором та навіть ведучим. Репетиторство з англійської та німецької мови подарують знання на все життя, які знадобляться у спілкуванні з друзями за кордоном та на роботі. Коли дитина починає вчити мову з малого віку, потім їй значно легше. Також ми готуємо до школи: дітки отримують у нас вміння чудово читати, здорово ставитися до освіти та оцінювати свої знання, аби розуміти, що треба покращити.

**- ВІДОМО, ЩО БАГАТО БАТЬКІВ СТАВЛЯТЬСЯ ДО ВАС З ДОВІРОЮ ТА НАДАЮТЬ ПЕРЕВАГУ САМЕ ВАМ. ЧОМУ ТАК?**

- Ми вважаємо, що, насамперед, довіра будується на фундаменті щирості та відповідальності в нашій роботі до їхніх діток.



**- З ЛЮБОВ'Ю ДО ВАС СТАВЛЯТЬСЯ І САМІ ДІТИ. ЩО ДОПОМАГАЄ ЗАВОЮВАТИ ЇХНЮ ЛЮБОВ?**

- Посмішка! Ми намагаємося слухати та прислухатися до них, дарувати їм частинку нашого досвіду. А наша головна традиція – це обійми при зустрічі!

**- ЧИ ОБРАЛИ Б ВИ "ПІЗНАЙКА" ДЛЯ СВОЄЇ ДИТИНИ?**

- Однозначно! Це найперші люди, яким я спокійно довірила б власних діток!



м. Рівне, вул. Соборна, 56, офіс 315  
 м. Березне, вул. Андріївська, 29 а

+38 098 52 80 339  
 +38 098 63 28 703

@piznaiko\_ditiachii\_club



# ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ПЕРЕД ЛЮДЬМИ СПОНУКАЄ МЕНЕ ЗАВЖДИ РУХАТИСЯ УПЕРЕД!

*Ірина Дячук*



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, є 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 дла 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! Попереду новорічні та різдвяні свята. У цей період завжди віряться у краще, хочеться сподіватися на диво. Вірю, що з новим роком добрі зміни прийдуть у життя кожного з нас. Ми неодмінно переживемо цей складний період, переможемо у війні та матимемо радісне й прекрасне майбутнє. Хочу побажати усім здоров'я, радості, оптимізму та лише добрих новин у житті!





ВОЛОДИМИР КРАСЬКО:

## "ЦЬОГО РОКУ ВИКОНАВ УСЕ, ЩО ПЛАНУВАВ!"

Сьогодні в особливій медичній атмосфері, на території власної приватної практики говорили з лікарем-хірургом Володимиром КРАСЬКО. Про виклики, які підготував 2022 рік, труднощі, волонтерство, специфічну роботу хірурга, що продовжує боротьбу на медичному фронті, про важливість бути вдома, на рідній землі разом з рідними та близькими.

### - ЯКІ ТРУДНОЩІ ТА ВИКЛИКИ ВИ ДОЛАЛИ В РОБОТІ ДИТЯЧОГО ХІРУРГА ЦЬОГО РІЧ?

- Рік розпочинався непогано, ми працювали у звичному ритмі, але, на жаль, війна внесла свої корективи. Перші дні війни, ми, як і всі, були на роздоріжжі, не знали, у якому напрямку нам рухатися далі, паніка, ажіотаж, але це все швидко пройшло. Хоч і з певними труднощами, але ми продовжили рухатися вперед. Колектив, що на початку війни виїхав за кордон, частково повернувся, всі, хто вирішили бути тут, тут і є, і ми почали працювати далі. Зараз рухаємося у звичному режимі: займаємося справою за покликанням, з Божого благословення та дякувати ЗСУ, продовжуємо лікувати дорослих на маленьких пацієнтів.

### - ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ, МАМИ, ДІТКИ - ЧИ БАГАТО ТАКИХ ЛЮДЕЙ ЗВЕРТАЛИСЯ ДО ВАС ЗА ДОПОМОГОЮ?

- Так, у мене багато таких пацієнтів (я не люблю цього слова - ВПО), я їх називаю українці з інших областей. Скажу більше, в перший місяць війни абсолютно вся моя приватна практика, а це дев'ять людей разом зі мною, приймали безкоштовно, плюс формували пакети допомоги спільно з близькими по духу друзями. Приблизно з травня ми повернулися до оплати, але з пільговими умовами для таких українців, бо розуміємо їхні труднощі. Багато було людей з Харкова, Маріуполя, Херсона, Криму, Полтави, з Києва. Більше того розуміння є і до місцевих пацієнтів, коли звернення потребує того.

### - Я ТОЧНО ЗНАЮ, ЩО В ЦЬОМУ РОЦІ БУЛО КІЛЬКА ЗНАКОВИХ ОПЕРАЦІЙ. РОЗКАЖІТЬ ПРО ОДНУ З НАЙСКЛАДНІШИХ ЧИ ОСОБЛИВИХ ОПЕРАЦІЙ, БУДЬ ЛАСКА.

- В рутинній роботі хірурга, можливо, і не було глобально знакових операцій, але для мене технічно декілька самостверджуючих було. Один з випадків: цього року ми вперше у Рівному дитині ушили перфоративну виразку без розрізу живота. Це все було виконано лапароскопічно. Більше того, цей випадок трохи нашумів, бо був цікавий тим, що коли є перфорація, умовно кажучи, дірочка у шлунку, то має бути виразковий анамнез, тобто пацієнт довготривалий час лікується, до прикладу. А в нашому випадку, пацієнт має хорошого ангела-охоронця, бо підліток просто їхав на велосипеді та знепритомнів, здавалося, таке буває. І коли він потрапив до лікарні, то мова йшла більше про травму. Тут заслуга роботи всієї команди, починаючи з приймального відділення до самої виписки. У той вечір я був старшим черговим хірургом, плюс нам пощастило, бо в цей період всі знакові особи були на місці, серед них завідувач функціональної діагностики Юрій Антошук та завідувач хірургічного центру Микола Поліщук, лікар-анестезіолог Юрій Мирончук. Саме завдяки цим людям і колективу в цілому, попри сумнівну рентгенологічну картину, вдалося вчасно поставити діагноз, прооперувати та виходити хворого. Минуло приблизно пів року, все добре, цей хлопчина приходив нещодавно на контрольний огляд. І я справді тішуся, що маю честь працювати з такими чудовими людьми та займатися справою, яку люблю понад усе.



### - ВАШЕ ВОЛОНТЕРСТВО ЛЮБИТЬ ТИШУ, МАЛО ГОВОРИТЕ, НЕ АФІШУЄТЕ, АЛЕ СЬОГОДНІ, ПІД КІНЕЦЬ РОКУ, РОЗКАЖІТЬ ТРОХИ БІЛЬШЕ, НІЖ ЗАЗВИЧАЙ.

- Є в одного мого хорошого друга таке словосполучення - поганий волонтер. Воно мені подобається, бо я не люблю про ці речі говорити. Але простими словами, кожен з нас може допомогти, чим може. Так, на початку війни наш колектив, як сім'я, всі погодилися працювати безкоштовно, зв'язок з волонтерами на більших масштабах не обірвався, звісно, також, гуманітарна допомога була і буде необхідна в скрутні часи завжди. Я, як і всі, когось втратив, серед загиблих є мої друзі, моя студентка загинула, досі її ще юний погляд в очах, мій товариш поранений серйозно... Я не можу сказати, скільки, не можна міряти допомогу, просто потрібно допомагати, наскільки можеш і чим можеш. Така моя коротка, перепрошую, думка.

### - ПІДБИВАЮЧИ ПІДСУМКИ У КІНЦІ РОКУ, СКАЖІТЬ, ЧИ ВДАЛОСЯ ВСЕ, ЩО ЗАПЛАНУВАЛИ, ЧИ ЗАДОВОЛЕНІ ПРОРОБЛЕНОЮ РОБОТОЮ?

- Цього року виконав усе, що планував, наскільки можна, звичайно, щось планувати, враховуючи всі обставини. З позитивного - ми стали тісно співпрацювати з медичним центром Петра Миколайовича Тарасюка. Багато чого нового та позитивного в напрямку приватної дитячої та дорослої хірургії, також застосування лазерної терапії. Тут ще буде багато цікавого, дасть Бог, ми з вами ще зустрінемося в новому році. Рік ще не закінчився, є місяць запасу, тому розслабитися не буду.

Труidнощі були і будуть. У нас відбулися зміни в колективі. Ми, медики, зараз як ніколи потрібні тут. Така моя позиція. Її підтримує мій маленький колектив. Я переформатую зараз один з напрямків. У моїй команді з'являться вже відомі професіонали своєї справи. Мені приємно, що такі люди захотіли працювати зі мною. Думаю, це на краще. Все добре і в стінах закладів державної практики. Пишаюся, що працюю з чудовими людьми, патріотами до глибини душі, відданими своїй справі на всі сто відсотків медиками, з якими мотивації до вдосконалення немає меж. Зараз через далеко не братський народ можна було б зробити більше, та нічого, після перемоги надолужимо. Тому працюємо.

*P.S. Я точно знаю, що любові у вас стане більше і можливостей та бажання більше часу бувати з близькими, точно, теж буде більше.*

+38 068 995 65 65

© @doc.kraskovg



# НАТАЛІЯ КУЦЮК: АРТТЕРАПІЯ ВІДКРИВАЄ ЛЮДИНІ НОВИЙ ШЛЯХ ДО САМОВИРАЖЕННЯ І САМОПІЗНАННЯ!

**Чи замислювались ви про те, що мистецтво теж здатне лікувати? Воно може по-особливому розкрити людину, вивільнити негативні емоції та почуття, активуючи свою внутрішню енергію завдяки цим процесам. Про арттерапію та мистецтво говоримо з художником, графічним дизайнером, викладачем та арттерапевтом Наталією КУЦЮК. Пряма мова далі:**

– Перша згадка про мою творчість сягає ще раннього дитинства. Коли мені було 1,10 роки, мама казала, що я вже тоді малювала зайчика. В мене було чимало захоплень: спорт, танці та мистецтво... Проте в той час, коли постало основне питання: чим я хочу займатися далі, поміж варіантів – пов'язати життя з медициною чи архітектурою – я зрештою обрала вступити на художньо-педагогічний.

– Вже на початку навчання у виші виконувала перші замовлення. Почала заробляти малюванням, дизайном. Зараз я вже маю свій авторський курс “Основи мистецтва”. Це базовий курс для підлітків та дорослих, який зорієнтований на те щоб максимально розкривати індивідуальність людини, її талант. А не насаджувати обмежувальні стереотипи.

– Найпоширеніша проблема в тому, що люди часто сприймають стереотипами. Більшість з нас має страх того, що нам скажуть люди. А насправді, малюючи, варто увімкнути всередині себе енергію творення чогось нового, відкинувши власне аналітичне мислення. Адже для творчості є надзвичайно важливим зберігати фокус уваги на процесі переносу бажаного на полотно, а не на очікуванні результату.

– Аналізуючи ці обмежувальні переконання з точки зору психології, я, шукаючи рішення цієї проблеми, відкрила для себе як інструмент роботи один із напрямків арттерапії – кольоротерапію. Коли бачу, як круто вона працює, з радістю вводжу її елементи у свою групову та індивідуальну практику. Підхід до кожного маю індивідуальний, щоб людина могла розкритися не лише ззовні, а й зсередини відкриваючи нові грані своєї душі.

– З досвіду можу запевнити вас, що у людей, які осмислено віддаються процесу творчості, немає негарних картин. Бо якщо ти відкриваєш своє внутрішнє “Я”, то кожне зобра-



ження буде унікальним й автентичним, а отже цінним арт-об'єктом. Врешті усі втілені в життя полотна мають ефект магнетизму, ті, біля яких так хочеться зупинитися й розглядати кожен мазок. Обираючи колір – ти обираєш життя. І тоді, як ми знімаємо наші блоки, нам легше жити, насолоджуватися буденністю й розвиватися далі.

– Цього року, окрім роботи у приватній студії, роботи графічним дизайнером та наставництвом митців-початківців, я почала проводити арт-вечірки. Це для мене новий досвід. Вчити приймати мистецтво в собі – справа нелегка, але дуже приємна. Це трансформація, вміння цінувати роботу іншого, сприймати колір через відчуття. Це те, що я можу дати аудиторії. Під час таких арт-заходів кожен починає розуміти, що картина має свою енергію і передає внутрішнє бачення митця, включаючи в цей процес твою підсвідомість. Якщо прагнете більше відкриватися світу й відкривати в собі щось нове через мистецтво – вам обов'язково варто спробувати. Я стану вашим провідником для творчої частини вашої душі.

“Бути **творчим** - це дар бути собою”

## НАТАЛІЯ КУЦЮК

☎ +38 (097) 707 97 98 (Telegram)

📷 @nataliia\_kutsiuk

📷 @artinsideme.nk





# «REIKARTZ БЕРГШЛОСС»

ПОСІВ 1 МІСЦЕ В ЩОРІЧНОМУ РЕЙТИНГУ ЖУРНАЛУ  
«РІВНЯНИ» В НОМІНАЦІЇ «НАЙКРАЩИЙ ГОТЕЛЬ РОКУ»



**Якщо ви бажаєте зупинитися в місці, де поєднується краса, стиль, безпека та комфорт, то будьте впевнені, все це саме про «Reikartz Бергшлосс».**

Фасад готелю виконано в скандинавському стилі, що робить його найбільш впізнаваним готелем міста. Його архітектурний ансамбль перегукується зі знаменитим Гамла-Стан Стокгольма, чим одразу приваблює гостей нашого міста, а для рівнян це місце стало улюбленим для святкування урочистих подій!



Готель пропонує номери різних категорій, що задовольнять потреби навіть найвибагливіших гостей. До послуг підземний паркінг, два конференц-зали та банкетний зал. У вартість номера традиційно входить Wi-Fi, room service, щоденний сніданок по системі «шведський стіл». У разі відключення світла, готель працює на двох потужних генераторах. Все для того, щоб ви провели тут гарно час та залишилися задоволеними!



Історія готелю дуже цікава і пов'язана з історією пивоваріння, про що і свідчить сама назва. Справжнім хітом відроджених традицій рівненського пивоваріння була марка «Бергшлосс». Цей вишуканий напій здобув визнання не лише у рівнян, а й у всьому світі.

## ПЛІЧ-О-ПЛІЧ ІЗ ЗСУ

Мережа готелів «Reikartz» активно підтримує та допомагає військовим. Кожен гість готелю – це можливість збільшити обсяг допомоги. Разом до перемоги!



Відзнаку «Готель року» вручили керуючій **«Reikartz Бергшлосс» Чернянській Юлії**, вона дала свій коментар журналістам «Рівняни»:

*«Велика честь, гордість та мотивація продовжувати зростати надалі з цією відзнакою!»*

*«Reikartz Бергшлосс» висококласний готель, який пропонує гостинність, натхненну Скандинавією, що дозволяє гостям насолодитись балансом між роботою та відпочинком, знайти гармонію у своїй подорожі. Ми вважаємо, що наш готель має потужний подальший потенціал у місті, а також зміцнює свої позиції завдяки головним відмінним рисам – найвищий рівень сервісу та доброзичливості персоналу.»*

**«Reikartz Бергшлосс» – це ТЕ, ЩО ТРЕБА для вашого комфортного відпочинку!**



# ВАН ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД ТВОРИТЬ ВАН НАСТРІЙ, ДЕНЬ ТА ВСЕ ВАНЕ ЖИТТЯ!

Альона Давидова

Власниця мультибрендових шоурумів у Рівному та Луцьку розповіла журналу "РІВНЯНИ" про те, чому брендовий одяг такий популярний та як від нього залежить наша впевненість у собі.

## – РОЗКАЖІТЬ ПРО МЕТУ, З ЯКОЮ З'ЯВИВСЯ ВАШ ШОУРУМ.

– Спочатку це було моїм хобі. Кожна людина, а особливо дівчата, хочуть мати якісний та красивий одяг за доступними цінами. Згодом я зрозуміла, що моє вміння знаходити такий одяг перетворити на бізнес, аби радувати інших.

## – З ЯКИМИ БРЕНДАМИ СПІВПРАЦЮЄТЕ ТА ЧОМУ БРЕНДОВИЙ ОДЯГ ТАКИЙ ПОПУЛЯРНИЙ?

– У нашому асортименті є Zara, Calvin Klein, H&M, Mango, Stradivarius, Guess.

Брендовий одяг популярний, бо він завжди відповідає сучасним тенденціям. З брендами ви ніколи не прогадаєте і завжди виглядатимете стильно.

## – КАЖУТЬ, ЩО ВАШ ОДЯГ ДАРУЄ ВПЕВНЕНІСТЬ. ЧОМУ ТАК?

– Насправді, будь-який правильно підібраний одяг буде дарувати впевненість. Саме тому, ми завжди допомагаємо підібрати нашим покупцям одяг, що підходить саме під їхні параметри та смаки.

## – ВАШ ШОУРУМ МАЄ ЧИМАЛО ПОЗИТИВНИХ ВІДГУКІВ. ЯКА ПРИЧИНА ТОГО, ЩО ЛЮДИ ОБИРАЮТЬ САМЕ ВАС?

– Дуже приємно розуміти, що в нас є багато позитивних відгуків. Це дарує мотивацію рухатися далі та зростати. Ми кожного дня працюємо на підвищення якості обслуговування наших клієнтів.



У нас завжди є приємні знижки, широкий асортимент актуального товару. Вважаю, що саме це є основою для того, щоб клієнти йшли від нас з хорошим настроєм й поверталися ще.

## – ЧОМУ НА СОБІ НЕ ВАРТО ЕКОНОМИТИ ТА ЯК МАТИ ГАРНИЙ ВИГЛЯД У БУДЬ-ЯКИЙ ЧАС?

– Наш одяг формує думку про нас в інших людей і навіть у нас самих. Коли ми одягнені в речі, в яких почуваємося красивими, це створює позитивні емоції. А в наш час позитивні емоції по-особливому цінні.

## – ВАШ ОДЯГ МОЖНА ЗАМОВИТИ Й У СОЦМЕРЕЖАХ. ЯК ВИ ДОПОМАГАЄТЕ КЛІЄНТУ ОБРАТИ ПРАВИЛЬНУ МОДЕЛЬ ТА РОЗМІР НА ВІДСТАНІ?

– Так, у нас справді можна замовити речі онлайн. Також, крім мережі фізичних шоурумів, у нас діє опція баерського викупу. Нам допомагає багаторічний досвід та індивідуальний підхід до кожного клієнта.

## – ЩО ПОБАЖАЄТЕ РІВНЯНКАМ?

– Бути красивими, незважаючи ні на що. Ваш зовнішній вигляд творить ваш настрій, день та все ваше життя!



MULTIBRAND

@multibrand\_showroom\_rv

@multibrand\_buyer\_rv

+380 98 079 2256

Рівне Короленка, 2 | Рівне трц harry.mall | Луцьк, пр-т Волі, 21



# КАТЕРИНА МАРЧУК: “МИ МАЄМО ПИТАТИ СЕБЕ, ЩО Я ЗРОБИВ СЬОГОДНІ ДЛЯ ПЕРЕМОГИ!”

Вона точно знає, як об'єднувати навколо себе людей та разом творити добрі справи. А їх натхнення та сили вистачило б на кількох людей. Катерина МАРЧУК, депутатка Рівненської міської ради від початку повномасштабного вторгнення знайшла свій – Волонтерський фронт. За цей час за їхніми плечима десятки організованих ярмарків по всьому світу. Вона переконана, що РАЗОМ ми – велика сила і варто щодня запитувати себе, що я сьогодні зробив для перемоги.

За свою діяльність на благо громади, підтримку військових Катерина Марчук, як організатор благодійних ярмарків, та її команда отримують у 2022 році звання “Волонтерський проєкт року”.

Про те, як вдається знаходити час для всього та надихати людей на добро – ексклюзивно для журналу “РІВНЯНИ”.

## **- КАТЕРИНО, ВИ ПРОВОДИЛИ БЛАГОДІЙНІ ЯРМАРКИ НА ПІДТРИМКУ ЗСУ. ЯК У ВАС ВИНИКЛА ТАКА ІДЕЯ?**

– Ідея проведення ярмарок виникла тоді, коли вже гуманітарної допомоги для України від країн Європи надходило все менше і менше. Адже з початку повномасштабного вторгнення у Польщі ми знайшли склад, де приймали допомогу та передавали її до України. Тоді й зародилася ідея провести ярмарок.



Катерина Марчук з нагоди Міжнародного Дня волонтера отримала нагрудний знак «За сприяння війську» від Головнокомандувача ЗСУ Валерія Залужного та відзнаку від Оперативного командування "Захід", яку вручив Андрій Рісюк.

Скажу чесно, що не думала, що ця ініціатива переросте в масштабний рух не тільки в сусідній Польщі, а й в інших країнах і завершиться грандіозною зібраною сумою у нас, в Рівному.

## **- ПАМ'ЯТАЄТЕ ПЕРШИЙ ЯРМАРОК, ЯК ВДАЛОСЯ ЗОРГАНІЗУВАТИ ЛЮДЕЙ?**

– Спершу ярмарок пройшов у невеличкому польському містечку Янові-Любельському і мав успіх. Біженці з України, які проживали там у містечку, радо відгукнулися допомогти з організацією. Також масу виробів передали й рівняни, які розуміли, що всі виручені кошти підуть на підтримку наших захисників. Потому, наступні ярмарки вже проходили у Любліні. Адже у більших містах є можливість залучити ще більше людей, туристів та привернути увагу до війни в нашій країні.

## **- З ПОДІБНИМИ ЯРМАРКАМИ ВИ ПОБУВАЛИ НЕ ТІЛЬКИ В ПОЛЬЩІ, ЯК РЕАГУВАЛИ ІНОЗЕМЦІ?**

– Щемливо до сліз! Адже кожний іноземець, який завітав на ярмарок, висловлював слова підтримки для України! Ми бачили, як поляки, португальці, іспанці та й усі іноземці, з якими довелося зустрітися, вболівають за нашу перемогу! Хотілося б, щоб ті українці, які зараз живуть за кордоном, теж постійно організовували подібні акції, бо зараз Україна захищає мир усю Європу і ми маємо про це гучно заявляти!

## **- ЯК ВІДРІЗНЯЛОСЯ СПРИЙНЯТТЯ У РІЗНИХ КРАЇНАХ? ДЕ ЗУСТРІЧАЛИ ТЕПЛІШЕ?**

– Не можна такого виділити! Адже кругом, де б я не була, відчувала надзвичайну підтримку України! І це дійсно приємно. Зі свого боку, ми намагалися всіляко показати світу, що ми стали ви-



мушеними переселенцями через війну. Але навіть перебуваючи далеко від дому, хочемо працювати на благо країни.

## **- НЕ МОЖУ НЕ ЗАЗНАЧИТИ, ЩО КРАЙНІЙ ЯРМАРОК, ЯКИЙ БУВ ВЖЕ У РІВНОМУ, ЗІБРАВ ПРОСТО КОЛОСАЛЬНУ СУМУ КОШТІВ. РОЗКАЖІТЬ ПРО ЦЕ ДЕТАЛЬНІШЕ.**

– Чи вірила я колись, що ми зможемо зібрати мільйони для наших захисників? Напевно, ні, але чи я працювала з командою для того, щоб це стало реальністю? Так. І нам дійсно це вдалося. На ярмарку у ТРЦ Harry Mall під час його відкриття нам вдалося зібрати спільними зусиллями мільйон гривень на підтримку тих, хто боронить наше мирне небо. Я впевнена, що насправді навіть це не межа. Бо наша сила у єдності й кожен наш день має починатися з думок про те, як я сьогодні можу наблизити перемогу, та завершуватися молитвою за наших захисників з думками про те, яким є сьогодні мій внесок у їхню підтримку. Тільки так ми обов'язково переможемо!





# НАТАЛІЯ КОВАЛЬЧУК: БОРЕМОСЯ З УСІМА ВИКЛИКАМИ ВОЄННОГО ЧАСУ!

**Наталія КОВАЛЬЧУК – лікар-ендокринолог вищої категорії, провідний обласний спеціаліст зі стажем роботи більш як 20 років. Займається діагностикою та лікуванням ендокринологічної та супутньої патології на засадах сучасної доказової медицини. Надає допомогу хворим з широким спектром ендокринологічної патології. Про реалії та роботу в період воєнного стану – читайте з перших уст.**

Підходить до завершення 2022 рік. Цей рік приніс нам повномасштабну війну з росією, яка визначає тепер життя кожної родини, кожного свідомого українця. Війна змусила нас переглянути багато речей, змінити своє ставлення до того, що є важливим, що другорядним, а що й зовсім не варте жодної уваги.

Війна принесла багато горя, але водночас дала можливість зрозуміти нам, яку силу духу мають українці, відкинути всі ворожі випади проти нас, стати справжньою єдиною нацією. Всі ми розуміємо, що доля нашої країни вирі-



шується на полі бою, що Перемога залежить від наших Збройних Сил. Але кожен може наблизити цю Перемогу своєю щоденною працею.

Хочу сказати, що, попри складні часи, мої колеги медики справляються з усіма викликами. Незважаючи ні на що, продовжується медична реформа. Багато позитивних змін відбувається у галузі ендокринології в цілому, так і в роботі нашого закладу – КНП “Центральна міська лікарня”.

Запровадження в Україні з липня 2021 року нового порядку реімбурсації препаратів інсуліну та десмопресину, в розробці якого я мала честь однією з перших брати участь як експерт Національної служби здоров'я України за напрямком ендокринологія та член відповідної робочої групи, дало свої позитивні результати. Зараз вже очевидно, що нова система реімбурсації має цілий ряд переваг та не поступається, а в деяких випадках має переваги перед європейськими. Зокрема, розроблена нова удосконалена категоризація хворих на цукровий діабет, що потребують інсулінотерапії, яка краще враховує потреби пацієнтів у забезпеченні певними видами інсулінів. До відшкодування включені найсучасніші інсуліни, в тому числі в комбінації з агоністами GLP1, що дає можливість проводити терапію цукрового діабету згідно з рекомендаціями Європейської та Американської асоціації 2022 року.

Іншою важливою для мене подією стала участь у жовтні 2022 року в конференції MIRCIM – міжнародному медичному освітньому форумі, який традиційно відбувається з 2015 р. в місті Краків, Польща. Форум організований та проводиться McMaster University Department of Medicine (Канада), а також Польським інститутом Доказової Медицини (Polish Institute for Evidence Based Medicine). Конференція організована в партнерстві з Європейською федерацією внутрішньої медицини, Медичним Коледжем





Ягеллонського Університету та 40 національними науковими товариствами внутрішньої медицини у всьому світі. На конференції зустрілась зі своїми давніми колегами.

Метою конференції є впровадження у практику сучасних науково обґрунтованих методів лікування. Провідні експерти з Європи, Північної Америки та інших куточків світу читали лекції про останні досягнення в усіх галузях медицини для запровадження їх у практику.

Хочу зазначити, що на сьогодні в Україні є всі можливості лікувати пацієнтів з цукровим діабетом на рівні міжнародних стандартів. Сучасні підходи до лікування пацієнтів з діабетом 2 типу значно змінилися. Пацієнтам із серцево-судинними ризиками рекомендують, крім метформіну, призначати агоністи рецепторів GLP-1 або інгібітори SGLT2. Обидві групи препаратів знижують ймовірність важких небажаних серцево-судинних подій, знижують ризик серцевої недостатності й покращують результати з боку нирок. Основні препарати цих груп нині присутні на ринку України, але, на жаль, не підлягають відшкодуванню. Препарати цих груп широко використовую в своїй практиці, й вони дають чудові результати. Хочу зазначити, що ці препарати почали використовувати й колеги інших спеціальностей, зокрема кардіологи та терапевти Центральної міської лікарні. Для більшої прихильності до використання сучасних препаратів серед колег-лікарів та пацієнтів необхідно ширше проводити просвітницьку роботу. Я вдячна адміністрації ПМСД №2 та компанії "Астра-Зенека" за можливість прочитати лекцію про застосування цих препаратів для терапевтів та лікарів сімейної медицини та надіюсь на подальшу співпрацю.

Крім того, хочу підкреслити, що рівень діагностики

ендокринних захворювань також є високим. Сьогодні в лабораторії Центральної міської лікарні є можливість рутинного визначення глікозильованого гемоглобіну, мікральбуміурії. С-пептиду, інсуліну, гормонів щитоподібної залози та АТ-ТПО, вітаміну D, паратгормону, іонізованого кальцію, кальцитоніну. Поряд з високим рівнем візуалізуючих обстежень, таких як УЗД, КТ, МРТ, це дає можливість діагностики практично всього спектру ендокринологічної патології та її ускладнень. Зокрема є всі можливості для діагностики та лікування всіх захворювань щитоподібної залози.

Завдяки можливості діагностики порушень обміну кальцієм є успіхи в лікуванні пацієнтів з остеопорозом та дегенеративними захворюваннями хребта з використанням препаратів вітаміну D, кальцію та сучасних біфосфонатів. У поєднанні з реабілітаційною медициною це може бути перспективним у лікуванні та відновленні пацієнтів з захворюваннями опорно-рухового апарату.

Наявність потужного реанімаційного відділення, лабораторної діагностики, багатопрофільність у поєднанні з забезпеченням цілодобового моніторингу глюкози та забезпеченням сучасними інсулінами дає можливість успішного лікування ендокринологічної патології в цілому та цукрового діабету зокрема на базі Центральної міської лікарні.

У цьому році виповнилося 70 років від початку заснування ендокринологічної служби в Рівненській області. Рівненські ендокринологи зустріли цю дату з достойним рівнем надання допомоги хворим з ендокринною патологією та відповідно до всіх викликів воєнного часу. Хочу побажати колегам подальших успіхів та всім Перемоги!





# ВІКТОРІЯ МАРТИНЮК: “СЬОГОДНІ КОЖНОМУ ПОТРІБНЕ ОСОБЛИВЕ МІСЦЕ, ДЕ МОЖНА ВІДЧУТИ СЕБЕ ЩАСЛИВИМ”

**Повномасштабне вторгнення Росії в Україну кардинально змінило наше життя, але не змінило нас – ми так само прагнемо волі, не зупиняємося у творчості та саморозвитку. Один із таких творчих осередків, де кожен може реалізувати це прагнення – Центр вуличних культур «NONAME». Він розпочав свою роботу нещодавно, але вже зміг зробити, попри складні воєнні часи, значний крок уперед.**

Про роботу унікального Центру вуличних культур «NONAME» розповіла його **засновниця, досвідчена менеджерка у царині креативних індустрій Вікторія МАРТИНЮК.**

*Ми одні з перших, хто відновив роботу з дітьми*

– Зрозуміло, що через війну довелося змінити плани, але все ж нам вдалося значно вдосконалити свою діяльність. Кількість учнів теж збільшилася – до повномасштабного вторгнення їх було 200, а тепер – понад 300. Як і планували до цього, відкрили нові зали: спочатку був танцювальний та зал для занять паркуром, а зараз три зали для танців та нове устаткування для трейсерів (тих, хто займається паркуром). А також для воркаутерів.

Ми одні з перших, після початку повномасштабної агресії Росії, почали займатися з дітьми – наш заклад відновив роботу вже з 10 березня. Ми усвідомлювали: вони зараз мають надзвичайно складний психологічний стан, а тому особливо потребують якихось занять, які їх захоплять. Потрібно, аби діти та підлітки мали можливість бачитися з однолітками, а не сиділа разом з дорослими в інформаційній бульбашці, безперестанку відстежуючи новини. У Центрі вуличних культур «NONAME» дітворі могла відвернути увагу від жахливої реальності, знайти душевний спокій. Важливі активні розваги, навчання та творчість – це допоможе виразити свої емоції, пізнати щось нове, відкрити для себе нові горизонти. У школі, на жаль, це не завжди можна знайти, адже зараз не завжди очно навчаються – усе частіше дистанційно. На допомогу придуть позашкільні заклади. Приміром, наш Центр вуличних культур «NONAME». Ми працюємо по-

стійно, тому тут діти можуть спілкуватися з однолітками, займатися улюбленою справою. Сьогодні наша команда сконцентрована не лише на навчанні мистецтвам, спортивному розвитку, а й приділяє особливу увагу психологічній підтримці наших вихованців.

*Цілоденний табір "Діти. Україна. Культура" – крутий і незвичайний досвід*

Цьогоріч вдалося реалізувати дуже крутий проект – цілоденний табір “Діти. Україна. Культура”. Це стало надзвичайно цікавим досвідом, адже його формат виходив за межі нашого кола зацікавлень. Звісно, можна було отримати знання, які стосувалися вуличних культур, але, поза цим, ознайомитися з українською культурою, навчитися першої медичної допомоги. Це дало можливість учасникам отримати топові для сьогодення скіли, пізнати щось нове: у рамках цього проекту були заняття з графіті, а по завершенні учні разом з художником – наставником з Харкова – намалювали мурал на стіні нашого Центру.

Також виповнилося 12 років колективу “NoName”. Тож планується не тільки святкування, але й майстер-класи.

*Ми зберегли та примножили попередні напрями нашої діяльності та відкрили нові*

Наші творчі колективи беруть участь у конкурсах в інших містах. Також ми організуємо різноманітні заходи у нас – хіп-хоп батли, змагання з паркуру, майстер-класи, тематичні заходи для дітей до свят. Крім Рівного, повернувся до активної роботи колектив “NoName” у Дубно, а ще продовжуємо працювати у Здолбунів та Зорі.

Щодо танцювальних напрямків, то у нас відновилися заняття з хаусу, а також брейкінгу. Ще з'явилися заняття з хайхілсу. Розпочалися заняття з вуличного виду спорту – воркауту. Одним словом, ми зберегли та примножили попередні напрями нашої діяльності та відкрили нові.

Крім цього, вдалося створити багато творчих крутих колаборацій. Ми об'єднували різні танцювальні напрями. Серед них колаборація хіп-хопу та



народного танцю. А ще створили творчі проект "Hip Hop Classic" спільно з оркестром.

Також наш колектив, за запрошенням великої кількості організацій, взяв участь у багатьох благодійних ярмарках. Більш того, бувало, що ми часто навчали дітей безкоштовно. Або робили великі знижки. Усе заради того, щоб вони мали хороший настрій. Приємно бачити, коли діти виходять після занять усміхненими. Проводячи майстер-класи онлайн для дітей із інших шкіл, продовжуючи займатися із дітьми, нам доводилося працювати по кілька місяців без вихідних, однак нас надихало те, що ми працюємо заради дітей.

Від початку повномасштабного вторгнення, ми не тільки змогли зберегти свій запал, натхнення, але й, як було сказано, відкрити нові напрямки вуличних культур, які до цього не були представлені у Рівному. Ми продовжуємо працювати заради того, щоб у цей складний час діти мали хороший настрій. Його вони приносять у свої сім'ї.

Цікаво, що з захватом у нас займаються не тільки діти, а й їхні батьки. Чимало людей середнього віку приходять до нас на навчання, адже наші двері відкриті для всіх. Сьогодні кожному потрібне особливе місце, де можна відчувати себе щасливим. Ми продовжуємо свою роботу, запрошуємо усіх на наші заняття та заходи. Ви завжди можете прийти у центр вуличних культур «NONAME» та знайти улюблене заняття, яке принесе вам радість та щастя!



Аліна Каневська:

**займаюсь тим, що мене**

# надихає, цікавить і приносить радість

Майстер з реконструкції волосся року за версією журналу "РІВНЯНИ" Аліна КАНЕВСЬКА розповіла нашим читачам, як розпочала свій шлях в індустрії краси, чим особлива процедура відновлення волосся і як професіонал працює в умовах війни.

## - ЯК ДАВНО ВИ ПРАЦЮЄТЕ В ІНДУСТРІЇ КРАСИ ТА З ЧОГО ВСЕ ПОЧИНАЛОСЯ?

- Усе розпочалося з того, що мені фарбуванням зіпсували волосся, тож я прагнула якомога швидше його відновити й відростити. Дуже хотілося, щоб волосся мало доглянутий вигляд, але звичайні засоби й традиційні методи догляду не давали бажаного результату. Тому я почала ретельно досліджувати цю тему, шукати варіанти й вивчати вплив різних компонентів на волосся. Зрештою, зайнялася професійним домашнім доглядом, до якого додала салонні процедури. Мій комплексний підхід по догляду за волоссям дав бажаний результат – воно зміцніло, відросло здоровим і тепер має гарний вигляд.

Так я зрозуміла, що можу допомагати дівчатам. Упродовж трьох років професійної діяльності постійно займаюся самовдосконаленням. Підвищувала рівень кваліфікації, беручи участь у семінарах у Києві, Полтаві, Львові, Одесі, Дніпрі. Також брала участь у майстер-класах відомих українських і зарубіжних технологів.

## - РОЗКАЖІТЬ ДЕТАЛЬніше ПРО РЕКОНСТРУКЦІЮ ВОЛОССЯ. ЯКІ ГОЛОВНІ ФУНКЦІЇ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЦЬОЇ ПРОЦЕДУРИ?

- Процедури з відновлення волосся проводяться низькомолекулярним колагеном, гідролізованими протеїнами рослинного походження і комплексом амінокислот.

Необхідна кількість процедур визначається майстром після діагностики, але ефект залежить від стану волосся й підбирається індивідуально.

Під час реконструкції ми заповнюємо ліпідний прошарок, порушений хімічними процесами, що сприяє м'якості, пружності й миттєвому блиску волосся. Це глибоко відновлює пошкоджені ділянки завдяки живильній та регенеруючій дії з тривалим ефектом, а також заповнює масу волосся, втрачену під дією зовнішніх і хімічних чинників, що впливають на здоров'я волосся, стимулює вироблення колагену й еластину.

## - А ЯКИМИ Ж Є БЕЗЗАПЕРЕЧНІ ПЕРЕВАГИ ЦЬОЇ ПРОЦЕДУРИ?

• *Не змінює природну структуру волосся.*

• *Не змінює пігмент фарбованого або натурального кольору.*

• *Укріплює та ущільнює волосся.*

• *Відновлює на молекулярному рівні всі види пошкоджень.*

• *Створює термозахист.*

• *Полегшує укладання.*

• *Можна робити на волосся, що піддавалося раніше завивці або випрямленню.*

• *Можна проводити дану процедуру під час вагітності та дітям.*

## - КОМУ РЕКОМЕНДУЄТЕ РОБИТИ ВІДНОВЛЕННЯ? КОЛИ КЛІЄНТ МОЖЕ РОЗРАХОВУВАТИ НА ПЕРШІ РЕЗУЛЬТАТИ?

- Я рекомендую робити процедуру відновлення тим, у кого полотно волосся в дуже поганому стані – пошкодженій кортекс і кутикулярний шар. Також якщо воно ламке. Це означає, що порушені дисульфідні зв'язки, є багато порожнин всередині волосся, стоншений кутикулярний шар.

Щоб виправити ситуацію, необхідно передусім ущільнити волосся й додати всередину волоссин білок. Для цього робимо холодне відновлення, яке зміцнює його у кортексі завдяки амінокислотам.

Після такого відновлення поліпшення структури волосся, можна сміливо робити гарячі процедури, тобто переходити до візуалу. Для цього створюємо захисну і більш товсту плівку навколо волоссини, щоб захистити і дати йому можливість відрости.

Процедури реконструкції мають накопичувальний ефект, після першої процедури зберігається до 3-4 тижнів, після курсу процедура – до 2-4 місяців.

## - ЯКІ ТИПИ РЕКОНСТРУКЦІЙ НАРАЗІ КОРИСТУЮТЬСЯ НАЙБІЛЬШИМ ПОПИТОМ?

- Процедури взагалі ділять на декілька видів.

Холодне відновлення – це реконструкція, що не змінює природну структуру волосся, зміцнює та зволожує його.

Гарячі процедури (ботокс, кератин, напластика і таке інше) – реконструкція, створена для візуалу та зміни структури, аби зробити рівне полотно волосся.



Клієнтки приходять до мене на консультації, де ми підбираємо певну процедуру. Завжди намагаюся враховувати їхні побажання, а вони бувають дуже різними.

Є тип клієнток, яким подобається об'єм, вони обожують свою структуру волосся, а є ті – хто не може впоратися з пухнастістю і в захваті від прямого, блискучого волосся.

## - В УМОВАХ ВІЙНИ РОБОТИ ПОБІЛЬШАЛО ЧИ НАВПАКИ? ЯК ПРИСТОСУВАЛИСЯ ДО НОВИХ РЕАЛІЙ?

- Скажімо так, роботи не стало менше, але в умовах війни виконувати її стало складніше.

Прискосуватися до таких реалій складно. Доводиться приймати нестандартні рішення, інколи кумедні в умовах сучасних реалій. Працюю, щоб підтримувати економіку. Беру участь у благодійних акціях, всіляко підтримую ЗСУ. Настане довгоочікувана перемога. І вірю в те, що наші реалії зміняться на краще.

## - ЗА ЩО ВИ ЛЮБИТЕ СВОЮ РОБОТУ?

- Завдяки роботі я знайшла себе, стала індивідуальністю, сформувалася як майстер.

Займаючись тим, що мене надихає, цікавить і приносить радість – відчуваю життєву повноцінність.

098 507 9535

kanevska\_ohmyhair



# ТИЛ, З ЯКИМ НЕ СТРАШНО ВОЮВАТИ ВІЙСЬКОВИМ

Ефективний опір навалі рашистів став можливим не лише завдяки героїчній боротьбі військових, але й завдячуючи небайдужості, завзяттю цивільних мешканців України. Саме надійний тил є опорою для Захисників та Захисниць України.

Одне з волонтерських об'єднань, яке активно допомагає захищати Україну, виникло на базі Рівненського фахового коледжу економіки та бізнесу.

## РОБОТА БЕЗ ВИХІДНИХ ЗАРАДИ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВИМ, ВОЛОНТЕРАМ ТА ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМ

З перших днів повномасштабного вторгнення тут працює "Волонтерська кухня", яку організували з ініціативи Руслана Плясулі та підтримки директора коледжу Василя Прокоповича Романчука. Уже 28 лютого старший викладач, голова циклової комісії "Харчових технологій та готельно-ресторанної справи" Анна Сергіївна Сухецька на кухні, де раніше займалися студенти, приймала команду кухарів, які одразу долучилися до волонтерської діяльності. Це не дивує, адже до початку повномасштабної війни Анна Сухецька займалася активною професійною та благодійною діяльністю: є членом журі Всеукраїнських конкурсів фахової майстерності, співавторка кулінарного посібника "Маршруємо Україною зі смаком", учасниця акцій "Паска для Друга", "Зігрій людину", "Слава незламним захисникам".

Професійний колектив Волонтерської кухні зготував для підрозділів Збройних сил України, Служби безпеки України, а також переселенців та волонтерів понад 300 тисяч порцій комплексних обідів. Для цього працювали без вихідних, а у святкові дні навіть створювали особливе меню.



## ВОЛОНТЕРСЬКА КУХНЯ ОБ'ЄДНАЛА РІЗНІ ПОКОЛІННЯ

На Волонтерській кухні працювали випускники коледжу – Назарій Антончук, шеф-де-партіє ресторану "Desert Rose" (місто Доха, Катар) та Роман Ковальчук, шеф-кухар ресторанів "Три слони", "Егоїста", "Тьотя Роза". Студенти коледжу теж не залишалися осторонь. Один із тих, хто активно долучився до волонтерської діяльності, – Іван Пузирко. Юнак із перших днів почав працювати на кухні, а нині – імениті кухарі доручають йому очолити зміну.

– Іван – наша гордість! – саме так про його роботу відкликається заступниця директора коледжу з виховної роботи Алла Василівна Опанасик.

Його наполеглива праця отримує належні оцінки з боку представників громади. Голова Рівненської обласної військової адміністрації Віталій Коваль нагородив Почесними грамотами Івана та його наставницю Анну Сергіївну Сухецьку.







Волонтерську кухню високо оцінили й українські зірки. Завзяттям студентів та викладачів були приємно здивовані майстер-шеф країни Ектор-Хіменес Браво та головний експерт з якості Костянтин Грубич.

### НЕ ЗАБУВАЮТЬ ПРО НАВЧАННЯ ТА ДОСЯГАЮТЬ УСПІХІВ

Студенти коледжу не лише активно допомагають боронити України, але й не забувають про навчання. І досягають у цьому значних успіхів. Нещодавно студентку четвертого курсу спеціальності 181 Харчові технології Катерину Лукашко нагородив Почесною грамотою мер Рівного Олександр Третяк. Дівчина отримала нагороду за високі показники у навчанні, активну участь у громадському житті навчального закладу, вагомий внесок у зміцнення молодіжної руху в Рівненській міській територіальній громаді.



### ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ НАДІЙНИЙ ТИЛ ДЛЯ ЗАХИСНИКІВ ТА ЗАХИСНИЦЬ УКРАЇНИ

За час повномасштабної війни Рівненський фаховий коледж економіки та бізнесу став одним із потужних волонтерських осередків країни, яка бореться за свою Незалежність. Крім Волонтерської кухні, тут організували логістичний склад, де акумулювались пакунки медичного призначення, одяг, харчові продукти, які передають на фронт. Також триває акція "Разом до Перемоги" для дітей-переселенців та проходять заходи зі збору коштів на потреби підрозділів ЗСУ.

Працівники та студенти коледжу усіма силами наближають Перемогу для України. І це високо цінять військові. Як сказав командир 14 окремого стрілецького батальйону "Полісся" Валерій Беліцький: "З таким тилом не страшно воювати!"

*За матеріалами творчого об'єднання "Мо-Сво"  
Фото: Наталія Забейда, Анна Хмелевська*





# ПАБ

## МИ В УКРАЇНІ

### НОВИЙ ФОРМАТ

### НОВІ СМАКИ

### НОВА АТМОСФЕРА

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

- Так, у нас дійсно відбувся великий ребрендинг і назва нашого пабу "Ми в Україні" говорить сама за себе. Бо ми в Україні, і наша нація незламна, вільна та сильна.

Ми - той заклад, який прийняв рішення змінюватися попри воєнний та важкий час. Але нам не було страшно починати втілювати це тут і зараз, адже "зараз не на часі" для нас і всіх українців вже не існує.

**- ЩО САМЕ ЗМІНИЛОСЯ В ПАБІ?**

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

**- ЩОДО СТРАВ, ЯКІ ТЕПЕР ПЕРЕВАЖАЮТЬ У НОВОМУ МЕНЮ?**

- На рахунок нашого меню, воно у нас "неординарне". До прикладу, такі назви, як: "Сльози москаля", "Птаха та скотиняка", "Мадам Коко" та інші не менш цікаві та подекуди смішні назви додають своєї унікальності. Також у нас є розділ, в якому суто українські страви, такі як вареники, які, до речі, дуже популярні серед гостей і ліпимо ми їх власноруч. Традиційні деруни, бандеріки, домашня ковбаска і навіть банош, а також інші страви української кухні. Ну і, звісно, є у нас великі м'ясні дошки, у нас вони зветься "Тая на банду" тобто страви розраховані для великих компаній. Також м'ясні стейки, салати, закуски та багато іншого.

**- ВІДКЛЮЧЕННЯ СВІТЛА ЗМУШУЮТЬ РЕСТОРАТОРІВ АДАПТУВАТИ РОБОТУ ЗАКЛАДІВ. А ЧИ БУДЕ ПРАЦЮВАТИ ВАШ ПАБ ПІД ЧАС ВІДКЛЮЧЕНЬ?**

- Ми працюємо і будемо працювати у повному режимі. Якщо вимикають електрику надовго, у нас є дизельний генератор, який забезпечує нам роботу на основних процесах, а саме приготування страв та гарячих напоїв.

Також за таких умов у нас так зване "свічкове меню" яке водночас дає освітлення, романтики та трішечки тепла, і мова зараз саме про ті самі свічки, які стали на вагу золота в такий час.

**- ЯКЩО Ж ВСЕ-ТАКИ БУДЕ ПОВНИЙ БЛЕКАУТ МІСТА, ЧИ ВПЛИНЕ ЦЕ НА ВАШУ РОБОТУ?**

- Це вплине на всі сфери, безумовно. Але, як я зазначала, у нас є генератор і це дає можливість нам працювати навіть за такої складної ситуації. Ба більше, думаю, що відвідувачів буде більше, оскільки у нас можна зігрітися, поїсти та випити зігрівальних напоїв в той час, коли вдома у когось цієї можливості немає. Так само буде зростати попит на доставки, і до цього ми також готові.

**- А ПІД ЧАС ПОВІТРЯНИХ ТРИВОГ ВИ ЗАЧИНЯЄТЕ ЗАКЛАД?**

- Ні, ми не зачиняємо заклад, адже ми стали справжнім укриттям. По-перше, у нас підвальне приміщення, по-друге, у нас є всі умови, щоб безпечно перечекаати повітряну тривогу. Тому, пере-

буваючи в центрі Рівного, кожен може прийти до нас під час тривоги та бути у безпеці.

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

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



Названова Оксана Вікторівна  
Керуюча





# МИ В УКРАЇНІ



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



pub\_my.v.ukrayini



Центр міста, вул. Соборна 112  
біля готелю Україна



12:00-23:00



# Вікторія ПОКОЄВЧУК: Центр ПМСД «Ювілейний» – територія здоров'я рівнян!

Центр первинної медико-санітарної допомоги «Ювілейний» гідно прийняв нові виклики, нові завдання та нові випробування, які постали у 2022 році. Щоденна наполеглива робота та ефективний менеджмент керівника медичного закладу Вікторії ПОКОЄВЧУК, яка разом зі своєю командою невпинно працює над покращенням якості надання первинної медичної допомоги, впровадженням та удосконаленням інформаційних технологій в закладі, забезпеченням безперервного навчання та розвитку працівників, впевнено виводить Центр ПМСД «Ювілейний» на якісно новий рівень медичного закладу.

Для підтримки вразливих груп населення та надання допомоги людям, які постраждали від військової агресії росії проти України команда закладу на чолі з керівником Вікторією ПОКОЄВЧУК працює в нових грантових програмах Проєкту USAID «Підтримка реформи охорони здоров'я».

У червні 2022 р. Центр ПМСД «Ювілейний» – один з шести переможців з медичних закладів України в конкурсі Грантового проєкту USAID «Підтримка забезпечення соціально-психологічної та медичної допомоги внутрішньо переміщеним особам, які постраждали від війни росії проти України». Мультидисциплінарною командою закладу, в рамках участі в проєкті, забезпечено психологічну підтримку, медичну допомогу, супровід соціального працівника при вирішенні побутових потреб та отриманні гуманітарної допомоги людям, які змушені були покинути свої домівки через військову агресію росії та на сьогодні проживають у м.Рівному.

За рік у закладі підготовлено сховище для укриття пацієнтів та працівників, яке забезпечено джерелами безперервного живлення.

Не зупиняємося в покращенні умов перебування пацієнтів та медичних працівників у закладі: новий дах та утеплення амбулаторії «Пересопницька», благоустрій території амбулаторії №4 за кошти громадського бюджету, проведення ремонтів кабінетів та зон очікування.

Центр ПМСД «Ювілейний» став одним з небагатьох ме-

ЦЕНТР ПМСД «ЮВІЛЕЙНИЙ»  
З КОЖНИМ ДНЕМ, КОЖНИМ ТИЖНЕМ  
ТА МІСЯЦЕМ СВОЄЇ РОБОТИ  
ВКОТРЕ ПІДТВЕРДЖУЄ СТАТУС  
МЕДИЧНОГО ЗАКЛАДУ ЯК ЦЕНТРУ  
ПЕРЕДОВОГО ДОСВІДУ.



дичних закладів в Україні, в якому з'явилася унікальна можливість також і медичним працівникам отримати психологічну допомогу та підтримку для профілактики професійного вигорання.

У листопаді 2022 р. Центр ПМСД «Ювілейний» – один з переможців у конкурсі Грантового проєкту USAID «Впровадження моделі мультидисциплінарного підходу щодо надання медичних, соціальних та психологічних послуг вразливим групам». І знову команда закладу активно працює над удосконаленням та розширенням переліку послуг і допомоги пацієнтам з вразливих груп, а це і літні люди 70 років і старше, і вагітні та жінки, що годують грудьми, і мами з немовлятами, і люди з інвалідністю та ті, що потребують безперервного медичного догляду, і люди, що постраждали через війну та зазнали психологічної травми, та багато інших, що потребують не тільки медичної допомоги, а й психологічної підтримки та допомоги у вирішенні соціальних питань та надає всю необхідну допомогу, консулює та, у взаємодії з психологом, органами соціального захисту та волонтерськими організаціями, допомагає комплексно задовольнити потреби тих людей, хто дійсно найбільше потребує посиленої уваги з боку системи охорони здоров'я та держави.

Безперервне навчання та професійний розвиток медичного персоналу – одні з найважливіших напрямків у діяльності Центру ПМСД «Ювілейний».

Другий рік поспіль у закладі впроваджується пілот «Медсестра з розширеними повноваженнями» від Україно-швейцарського проєкту «Розвиток медичної освіти». Медичні сестри та навіть лікарі активно долучені до сучасних освітніх активностей та освітніх заходів від Проєкту для розвитку та





удосконалення своїх професійних навичок.

Протягом 2022 р. медичні сестри взяли участь у практичному тренінгу з тактичної медицини, серії онлайн-зустрічей з психологом щодо особливостей надання медичної допомоги у стресових ситуаціях, онлайн-вебінарах щодо актуальних питань з дистанційного консультування пацієнтів з цукровим діабетом, бронхіальною астмою, ХОЗЛ, артеріальною гіпертензією у воєнний час та ін., які підготувала та провела медичним сестрам команда тренерів від Асоціації сімейної медицини України.

**НАШЕ ЗАВДАННЯ – МАКСИМАЛЬНО  
ЗРОБИТИ ВСЕ ДЛЯ ТОГО,  
ЩОБ КОЖЕН ВІДВІДУВАЧ  
ТА ПАЦІЄНТ БЕЗПЕЧНО ОТРИМАВ  
КВАЛІФІКОВАНУ ТА ЯКІСНУ  
МЕДИЧНУ ДОПОМОГУ.**

Як результат ефективного впровадження пілотного проєкту, в Центрі ПМСД “Ювілейний” започатковано самостійний прийом медичних сестер, під час якого здійснюється консультування пацієнтів з хронічними хворобами, вимірювання артеріального тиску, глюкометрія, пульсоксиметрія, ЕКГ, скринінгове анкетування та проведення санітарно-освітньої роботи з профілактики захворювань.

П’ять медичних сестер отримали електронні ключі та самостійно консультують пацієнтів з внесенням даних до медичної документації в ЕСОЗ.

Розвиваючи свої професійні компетенції, медичні сестри, які є учасницями проєкту, не тільки вчаться у найкращих тренерів України, а й самі проводять освітні заходи, де навчають колег – медичних сестер – знань та вмінь медичної сестри з розширеними повноваженнями.

**Головний лікар Вікторія ПОКОЄВЧУК:** “Для того, щоб ставати кращими, надзвичайно важливим є зворотний зв’язок нашого медичного центру з відвідувачами та працівниками закладу. Нам важливо чути своїх пацієнтів, враховувати всі їхні побажання. Ми цікавимося потребами та думкою працівників і всі разом будуємо цей міст довіри між пацієнтом та медичним закладом для спільного збереження найціннішого – здоров’я та життя кожної людини. Наше завдання – максимально зробити все для того, щоб кожен відвідувач та пацієнт безпечно отримав кваліфіковану та якісну медичну допомогу, отримав підтримку та надію від лікаря та медсестри, залишився задоволеним відвідуванням закладу та був впевненим, що, при потребі, – медична допомога завжди поруч”.

*Спілкувалася Вікторія Красуцька*







Олександр ГУЗОВАТИЙ:

## Поверхня стопи

– одна з найбільш чутливих частин людського організму.

На базі реорганізованого у 2020 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. За два роки роботи, незважаючи на непередбачувані зміни у житті України, відділення набуло нового формату. Не всі знають, але в Рівненській обласній клінічній лікарні існує така окрема вузька спеціалізація в травматології, як хірургія кисті, що займається проблемами стопи, кисті та передпліччя. А докладніше про хірургію кисті верхніх та нижніх кінцівок нам розповість ортопед-травматолог, хірург кисті та стопи Опікового відділення із пластичною хірургією та відновно-реконструктивною ортопедією КП "Рівненська обласна клінічна лікарня ім. Ю.Семенюка" РОР Олександр Юрійович ГУЗОВАТИЙ.

**– ОЛЕКСАНДРЕ ЮРІЙОВИЧУ, ХТО ТАКИЙ ХІРУРГ КИСТІ ТА СТОПИ? ТА ЧОМУ ХІРУРГІЯ КИСТІ ТА СТОПИ У СУЧАСНІЙ МЕДИЦИНІ ВИДІЛЕНА В ОКРЕМУ ВУЗЬКУ СПЕЦІАЛІЗАЦІЮ?**

– Хірург кисті та стопи – це спеціаліст, який використовує у своїй роботі елементи травматології та ортопедії, судинної хірургії, мікросудинної хірургії, нейрохірургії, пластичної хірургії та реабілітології. Нерви, сухожилля та суглоби



**ЛЮДСЬКА СТОПА Є ВОІСТИНУ УНІКАЛЬНОЮ КОНСТРУКЦІЄЮ, ОСНОВУ ЯКОЇ СКЛАДАЮТЬ 26 КІСТОК, З'ЄДНАНИХ МІЖ СОБОЮ ВЕЛИКОЮ КІЛЬКІСТЮ СУГЛОБІВ ТА МІЦНИХ ЗВ'ЯЗОК.**

кисті мають мініатюрну будову, тому від хірурга потрібна ювелірна точність та спритність рук. В опіковому відділенні із пластичною хірургією та відновно-реконструктивною ортопедією працюють найкращі кистьові хірурги, справжні професіонали у своїй галузі. Завдяки методам мікрохірургії хірурги нашого відділення можуть оперувати в масштабі

**ПОВНА КОРЕКЦІЯ ТА ФІКСАЦІЯ СТОПИ ЗДІЙСНЮЄТЬСЯ БЕЗ РОЗРІЗІВ, ЧЕРЕЗ ПРОКОЛИ НА ШКІРІ.**



Нормальна стопа

Плоска стопа



## ЗАЛЕЖНО ВІД ТЯЖКОСТІ ДЕФОРМАЦІЇ ПЛОСКОСТОПІСТЬ МОЖЕ ПРОГРЕСУВАТИ ДО АРТРОЗУ СТОПИ ТА ЩИКОЛОТКИ.

кількох міліметрів.

Сьогодні я хочу детальніше зупинитись на захворюваннях стопи, оскільки ця тема у всі часи залишається актуальною. Та пропоную докладніше поговорити про лікування плоскостопості.

### - ЩО ТАКЕ ПЛОСКОСТОПІСТЬ?

Плоскостопість – це сплюснення склепіння стопи по довжньому, поперечного або обох (зміна форми стопи). Пацієнти можуть відчувати біль у внутрішній частині щиколотки та внутрішньому склепінні стопи через переважання сухожилля заднього великогомілкового м'яза, дельтоподібних зв'язок або підшовної фасції. Біль може виникати на зовнішній стороні щиколотки через зіткнення між п'ятковою кісткою та щиколоткою або в підтаранному суглобі. Плоскостопість є одним з найпоширеніших захворювань опорно-рухового апарату: за словами медиків, тою чи іншою мірою воно є у всіх маленьких дітей та приблизно у 60-70% дорослих пацієнтів. Залежно від тяжкості деформації стан може прогресувати до артрозу стопи та щиколотки.

### - ЯКІ ПРИЧИНИ ДЕФОРМАЦІЇ ПЛОСКОСТОПОСТІ?

Причини деформації плоскостопості багатофакторні. Загальними факторами для більшості пацієнтів є вроджена плоскостопість у поєднанні з напруженістю заднього великогомілкового м'яза. З віком пацієнта відбувається зношування найважливішого сухожилля, яке стабілізує склепіння стопи, сухожилля заднього великогомілкового м'яза. Також спостерігається прогресуючий розрив зв'язкових структур, що підтримують склепіння стопи.

### - ПАНЕ ОЛЕКСАНДРЕ, ЧИ ІСНУЄ БЕЗОПЕРАЦІЙНЕ ЛІКУВАННЯ ДЕФОРМАЦІЇ ПЛОСКОСТОПОСТІ?

Симптоматичні пацієнти зазвичай отримують користь від використання вставок для взуття та програми фізіотерапії, спрямованої на розтягування литкових м'язів та зміцнення сухожилля задньої великогомілкової кістки. Якщо деформація є більш серйозною, можна розглянути можливість використання індивідуальних устілок або фіксаторів. Біль від втягнення у процес кісток і суглобів можна полегшити за допомогою ін'єкцій кортизону. На жаль, нехірургічні методи лікування спрямовані на контроль симптомів без жодного впливу на корекцію деформації.

### - ЯКІ Є ХІРУРГІЧНІ ВАРІАНТИ ЛІКУВАННЯ ДЕФОРМАЦІЇ ПЛОСКОСТОПОСТІ?

Хірургічне втручання може бути дуже ефективним у лі-



куванні болю від деформації плоскостопості. Існують різноманітні процедури залежно від типу та ступеня деформації, а також супутніх умов. Принципи хірургічного втручання полягають у відновленні як м'яких тканин, так і кісткового балансу, наприклад, рецесії литкового м'яза, остеотомії п'яткової кістки, остеотомії медіальної клиноподібної кістки, відновлення дельтовидної зв'язки, відновлення та переміщення сухожилля. Ці процедури можна використовувати ізольовано, але найчастіше поєднують під час одного хірургічного втручання.

### - ПАНЕ ОЛЕКСАНДРЕ, ЯКІ ПЕРЕВАГИ ХІРУРГІЧНОГО ЛІКУВАННЯ ДЕФОРМАЦІЇ ПЛОСКОСТОПОСТІ?

Переваги: полегшення болю, покращення ходи, уникнення довгострокових кріплень.

### - ЯКЕ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ РЕКОНСТРУКЦІЇ ПЛОСКОСТОПОСТІ?

Кожен пацієнт може мати різний ступінь деформації, що призводить до різноманітних хірургічних процедур та післяопераційних протоколів. Післяопераційний перебіг може коливатися від негайного 100% навантаження в черевнику до повної відсутності навантаження тривалістю до 8 тижнів. Зазвичай післяопераційні протоколи включають 6-тижневий режим без навантаження з використанням милиць або ходунків. Пацієнти зазвичай можуть повернутися до звичайного взуття та легкої повсякденної діяльності без допомоги при ходьбі через 12 тижнів після операції.

Спілкувалася Вікторія Красуцька

## ХІРУРГИ НАШОГО ВІДДІЛЕННЯ МОЖУТЬ ОПЕРУВАТИ В МАСШТАБІ КІЛЬКОХ МІЛІМЕТРІВ.







## Роман ПАВЛІВ: Затуманення зору? Причина в катаракті

Важко переоцінити важливість зору в нашому житті. З кожним роком людей, які відчувають проблеми з зором, стає все більше. Це прямо пов'язано з рівнем стресу, постійним зростанням навантаження на очі через збільшення кількості роботи, впливом електронних носіїв. У сучасному суспільстві, мені здається, мало людей, хто не чув про катаракту. Можливо, не всі знають, що це таке – катаракта, але, що існує таке захворювання, напевно, чули всі. В осіб віком від 40 років завжди можна побачити її перші прояви. Про причини виникнення катаракти, її діагностику та лікування ексклюзивно для глянцевої «РІВНЯНИ» розповів завідувач Обласного центру мікрочірургії ока та екстреної офтальмологічної допомоги КП «Рівненська обласна клінічна лікарня ім. Юрія Семенюка» РОР Роман Олегович ПАВЛІВ.

### – РОМАНЕ ОЛЕГОВИЧУ, КАТАРАКТА ОКА – ЩО ЦЕ?

– Катаракта – це часткове або повне помутніння кришталика, одне з найпоширеніших офтальмологічних захворювань серед людей старше 55 років, при якому людина бачить предмети розмитими.

### – КРИШТАЛИК ЗАМІНЮЮТЬ НА ШТУЧНИЙ?

– Кришталік ока – це природна лінза, що пропускає та заломлює світлові промені. Кришталік розташований всередині очного яблука між райдушкою та склоподібним тілом. У нормі він прозорий. При катаракті з різних причин відбувається часткове чи повне помутніння кришталика, втрачається його прозорість, і в око потрапляє лише невелика частина світлових променів, тому зір знижується, людина бачить нечітко та розмито. З віком кришталік стає все



менш прозорим, а зображення – все більш розпливчастими. І коли окуляри не допомагають прибрати цей недолік, то лікар пропонує замінити кришталік на його подібний, тільки штучний. Зазвичай катаракта розвивається у зрілому віці, але може виникати й раніше.

### – Я ПРАВИЛЬНО ЗРОЗУМІЛА, ЩО ПРИ КАТАРАКТІ НЕ ДОПОМАГАЮТЬ ОКУЛЯРИ? ЧОМУ?

– На відміну від короткозорості, далекозорості чи астигматизму, які можна скоригувати окулярами та отримати гарний зір, при катаракті окуляри не допоможуть. Завдання оптичної корекції – змінити заломлювальну силу ока таким чином, щоб промені потрапляли безпосередньо на сітківку. Механізм погіршення зору при катаракті інший: помутніння кришталика перешкоджає попаданню променів до сітківки. Відповідно, проблему можна розв'язати лише шляхом видалення перешкоди – замінивши кришталік ока.

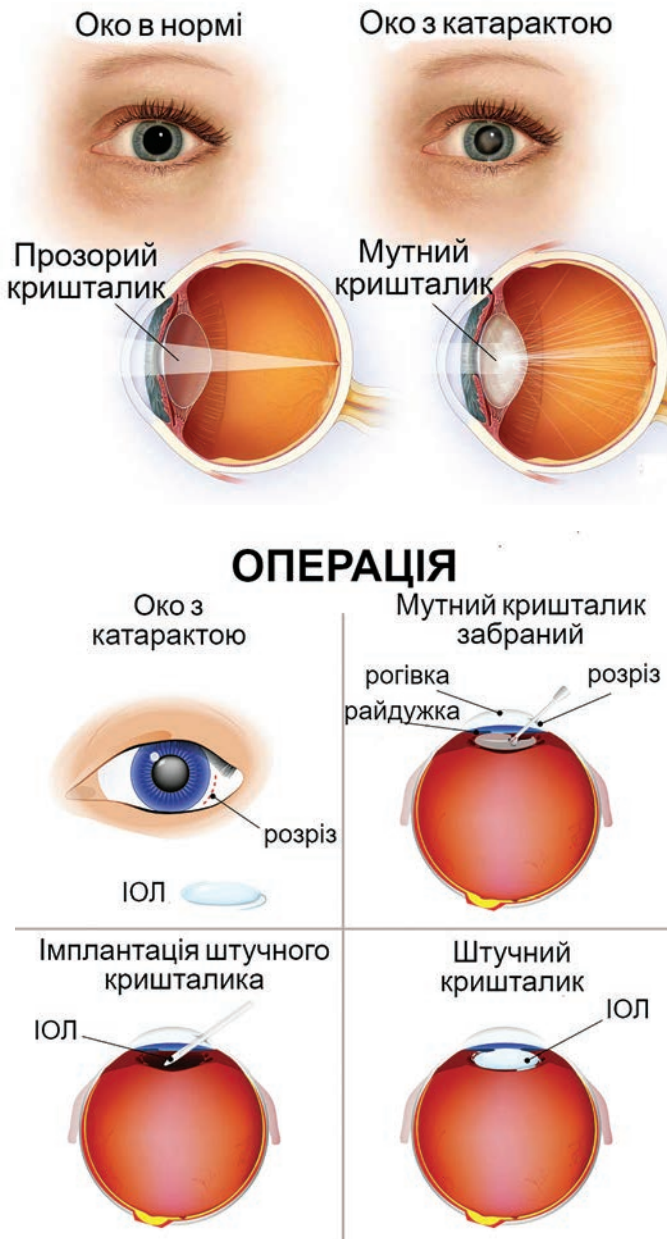
### – ПАНЕ РОМАНЕ, ЧИМ НЕБЕЗПЕЧНА КАТАРАКТА?

– Катаракта – це незворотний процес, і без своєчасного

**ДІАГНОСТИКА КАТАРАКТИ НА РАННІХ СТАДІЯХ – ЗАПОРУКА УСПІШНОГО ЛІКУВАННЯ. ВЖЕ ПРИ ПЕРШИХ СИМПТОМАХ РЕКОМЕНДУЮ НЕ ЗВОЛІКАТИ ТА ЗВЕРНУТИСЬ ДО ОФТАЛЬМОЛОГА.**







лікування він призводить до втрати зору, а отже, і звичного способу життя, самостійності. Навіть на початкових стадіях необхідно вирішити, як лікувати катаракту, адже захворювання може заважати нормальному зору та спричинити дискомфорт. Коли кришталік починає каламутніти, він ущільнюється. Відповідно, зміни відбуваються у всій зоровій системі, адже підвищене навантаження відчувають внутрішні структури ока. При занедбаній катаракті у дорослого кришталік не лише мутніє, а й збільшується у розмірах, що призводить до підвищення внутрішньоочного тиску. Якщо не видалити помутнілий кришталік, існує ризик розвитку небезпечного ускладнення – вторинної глаукоми. При глаукомі зоровий нерв та решта структур ока зазнають підвищеного навантаження, в оці порушується кровопостачання, у зв'язку з цим сигнали перестають надходити до кори головного мозку й людина починає гірше бачити, порушується периферичний зір. Зорові властивості, втрачені при глаукомі, відновити вже не можна.

#### – ЯКІ ПРИЧИНИ РОЗВИТКУ КАТАРАКТИ?

– Причини розвитку катаракти – це: природні вікові зміни в організмі; наявність ендокринних розладів (порушення обміну речовин, цукровий діабет тощо); спадкова схильність; травми ока; несприятлива екологія; тривале приймання деяких лікарських засобів.

Катаракта буває вродженою, травматичною, промене-

вою, віковою. Але найчастіше зустрічається вікова катаракта. Від неї ніхто не застрахований: у людей старших 80 років вона тією чи іншою мірою є майже у кожного.

#### – ПАНЕ РОМАНЕ, ЯКІ ОЗНАКИ КАТАРАКТИ?

– Першими ознаками катаракти є: затьмарений зір, предмети видно ніби крізь пелену; погіршення сутінкового зору; миготіння перед очима смужок, штрихів, плям; підвищена чутливість до яскравого світла; труднощі під час читання дрібного шрифту, шиття; двоїння в очах; спотворення предметів; ослаблення колірної сприйняття.

#### – А ЯК ДІАГНОСТУВАТИ КАТАРАКТУ?

– Для підтвердження діагнозу та для виявлення ступеня прогресування катаракти досліджують гостроту зору, поле зору, вимірюють внутрішньоочний тиск, вимірюють та розраховують силу штучного кришталіка, виконують ультразвукові, електрофізіологічні дослідження сітківки та зорового нерва. Використовуючи щілинну лампу, лікар оцінює стан рогівки, наявність рубців, ступінь зрілості катаракти й помутніння кришталіка. Крім того, може знадобитися додаткове обстеження, що виявляє інші ймовірні зорові порушення – глаукому або відшарування сітківки.

Після обстеження призначають лікування – медикаментозне або хірургічне.

#### – ЯК ВІДБУВАЄТЬСЯ ЛІКУВАННЯ КАТАРАКТИ?

– Єдиним результативним методом лікування є хірургічний.

Суть операції полягає в тому, що хірург видаляє мутний кришталік і замінює його штучним. Зазвичай операція виконується амбулаторно, тобто не потребує госпіталізації в стаціонар, проводиться під місцевою анестезією, триває близько 15-20 хвилин. Відновлення після операції проходить швидко, відчуття дискомфорту можливе лише в перші дні після проведення операції.

#### – РОМАНЕ ОЛЕГОВИЧУ, ЩО БУДЕ, ЯКЩО НЕ ЛІКУВАТИ КАТАРАКТУ?

– Зазвичай розвиток катаракти без лікування призводить до поступового зниження зору, відчуття постійного туману перед очима. При тривалій відсутності лікування можливий розвиток сліпоти. Крім того, зміни в кришталіку можуть спровокувати підвищення внутрішньоочного тиску і, як наслідок, розвиток глаукоми, яка без лікування призводить до незворотної втрати зору. Саме тому пацієнтам з катарактою необхідно постійно спостерігатися в офтальмолога для оцінки стадії захворювання та проведення своєчасного хірургічного лікування.

#### – ЧИ Є СПОСОБИ ЗАПОБІГТИ КАТАРАКТИ?

Рання діагностика дуже важлива. Обстеження в офтальмолога рекомендується проходити кожні 2-4 роки всім особам до 65 років, і кожні 1-2 роки особам, які старші 65 років. На жаль, універсальних засобів для профілактики й медикаментозного лікування катаракти немає. Профілактиці катаракти та стримуванню її розвитку сприяє регулярне очищення організму й повноцінний питний режим. Воду обов'язково пити чисто! Адже зневоднення організму веде до негативних змін в міжхребцевих дисках, суглобових поверхнях і кришталіку; важливо уникати дефіциту селену, який міститься у вівсяній та гречаній крупі, в оливковій олії; щоб живлення кришталіка було повноцінним, необхідно вживати в їжу достатню кількість білка; для повноцінного обміну речовин в кришталіку потрібно регулярно вживати великі дози природного вітаміну С; аби попередити розвиток катаракти, треба захищати очі від яскравого сонячного світла. Та, якщо відчуваєте будь-який, найменший дискомфорт в очах – негайно звертайтеся в найближчий лікувальний заклад за консультацією до офтальмолога.

Спілкувалася Вікторія Красуцька



Тетяна ЩЕГЛОВСЬКА:

# Рак – не вирок. Рак виліковний.

Ну що ж, давайте будемо дивитися правді в очі, якою б ця правда не була б страшною та гіркою – онкологічна патологія займає перше місце серед усіх хвороб людства. Захворюваність на рак щороку збільшується; з кожним роком вік пацієнтів, на жаль, молодшає, а кількість зареєстрованих онкохворих в Україні має невпинну тенденцію до зростання. Однією із прогностично несприятливих ознак онкопатології є повна відсутність або невираженість больового синдрому на ранніх стадіях захворювання. Це один із підступних моментів в розвитку онкологічних захворювань, який призводить до пізнього звернення пацієнтів до лікаря, внаслідок чого не вдається своєчасно діагностувати наявність початкових проявів порушення роботи внутрішніх органів, що своєю чергою сприяє збільшенню кількості занедбаних випадків хвороби.

Одним із важливих методів в сучасному лікуванні онкологічних захворювань є променева терапія – використання різних видів іонізуючого випромінювання з лікувальною метою. Про те, які захворювання лікують за допомогою променевої терапії та як відбувається сам процес лікування, які сучасні методики опромінювання застосовують фахівці-радіологи та як пацієнтам подолати побічні реакції, що виникають в процесі лікування, про ефективність комплексного підходу в терапії ракових захворювань – про все це розповість завідувачка Центру клінічної онкології Комунального підприємства "Рівненський обласний протипухлинний центр" Рівненської обласної ради, лікар з променевої терапії (лікар-радіолог), клінічний онколог Тетяна ЩЕГЛОВСЬКА.

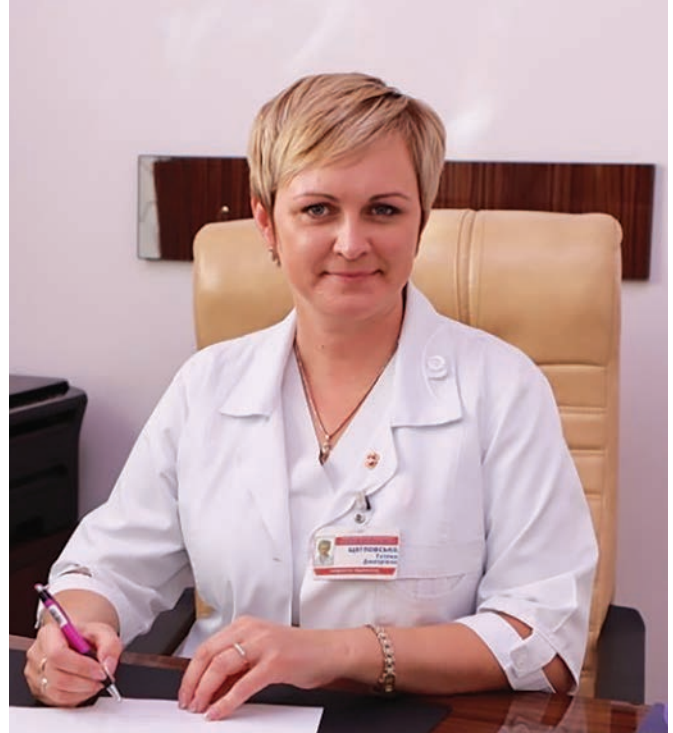
## – ТЕТЯНО ДМИТРІВНО, ЩО ТАКЕ ПРОМЕНЕВА ТЕРАПІЯ?

– Пані Вікторіє, дякую вам, що піднімаєте сьогодні таку важливу, як ніколи, тему онкологічних захворювань та променевої терапії зокрема. Променева терапія, або радіотерапія – це один з основних методів лікування онкологічних хворих. Вона передбачає застосування високоенергетичних рентгенівських променів та інших видів іонізуючого випромінювання при лікуванні різноманітних форм раку на різних стадіях його розвитку. Променеву терапію можна застосовувати як основний метод лікування, а також у поєднанні з такими методами лікування, як хірургія та хіміотерапія.

## – ДЛЯ ЧОГО ПРОВОДИТЬСЯ ПРОМЕНЕВА ТЕРАПІЯ?

– Променева терапія відіграє ключову роль у радикальному лікуванні раку молочної залози, раку шийки матки, органів дихальної системи (зокрема, раку ротової порожнини, глотки, гортані тощо) та раку інших локалізацій. Залежно від стадії хвороби цей метод може перевести неоперабельні форми раку в операбельні, дозволяє зменшити ризик розвитку рецидивів захворювання, підвищує ефективність комплексного лікування та значно покращує прогноз щодо виживаності пацієнтів, а також покращити якість життя хворих із запущеними формами раку та наявними віддаленими метастазами шляхом зменшення основних клінічних проявів хвороби.

## – ПАНІ ТЕТЯНО, ЯК ВІДБУВАЄТЬСЯ ЛІКУВАННЯ ЗЛОЯКІСНИХ НОВОУТВОРЕНЬ МЕТОДОМ ПРОМЕНЕВОЇ ТЕРАПІЇ?



– Лікування на лінійному прискорювачі (а це один із сучасних апаратів для дистанційної променевої терапії, який використовується в ЦКО) починається ще на етапі підготовки. Він полягає насамперед в ретельному діагностичному обстеженні пацієнта (КТ, МРТ) та проведенні первинної топометрії прогнозованої ділянки опромінення. На підставі отриманих результатів медичної фізики разом із променевими терапевтами (радіологами) розробляють план променевої терапії. У кожному конкретному випадку захворювання кількість лікувальних сеансів (фракцій) для пацієнта розраховується індивідуально. У плані лікування вказується точна доза іонізуючого випромінювання, яка має бути спрямована на пухлину під час кожного із сеансів впродовж всього курсу лікування.

## – РОЗКАЖІТЬ ПРО КОМБІНОВАНЕ ЛІКУВАННЯ: ПРОМЕНЕВА ТЕРАПІЯ НА ЛІНІЙНОМУ ПРІСКОРЮВАЧІ ТА БРАХІТЕРАПІЯ. ЯКА МІЖ НИМИ ВІДМІННІСТЬ?

– У Центрі клінічної онкології пацієнта доступна унікальна можливість отримати такий різновид радіотерапії, який має назву сполучно-променева терапія (або поєднана променева терапія). Це застосування методики дистанційного та контактного (внутрішньопорожнинного) опромінення. З цією метою ми використовуємо наявні у нашому центрі два цифрові лінійні прискорювачі електронів фірми Elekta та брахітерапевтичний апарат MicroSelectron HDR. Суть лікування полягає у тому, що лінійні прискорювачі дозволяють опромінювати великими полями не лише орган-мішень, уражену патологічним процесом, або ложе видаленої пухлини, а й впливати на периферичні лімфатичні колектори (регіонарні лімфатичні вузли), профілактуючи таким чином виникнення та розповсюдження метастазів. Тоді як апарат для брахітерапії, діючи виключно локально (місцево), дозволяє закріпити ефект опромінення, доставляючи необхідну дозу іонізуючого випромінювання безпосередньо до місця ураження (до центру пухлини). Завдяки сучасному високотехнологічному обладнанню для променевої терапії до хворих з онкопатологією може бути застосований режим як монолікування, так і режим комбінації лікувальних ефектів лінійного прискорювача електронів та апарата брахітерапії.

## – ЯКИЙ ПРИНЦИП ДІЇ ПРОМЕНЕВОЇ ТЕРАПІЇ?

– Променева терапія є важливим методом у лікуванні онкопатології, оскільки ракові клітини ростуть і діляться значно швидше, ніж здорові клітини. Високі дози радіації (іонізуючого випромінювання) здатні порушувати структуру й можливість до самовідновлення всіх без винятку клітин організму. Однак у здорових клітин потенціал до регенерації є





значно вищим, ніж у патологічно змінених ракових клітин. Тому здорові клітини з часом відновлюються

у необхідних кількостях, а ракові клітини після опромінення у більшості гинуть. Повторюся, але основною метою опромінення є безпосередній вплив іонізуючого випромінювання на патологічно змінені тканини та органи, внаслідок чого незворотно пошкоджується фізична та хімічна структура ракових клітин в ділянці локального впливу променів, тобто в ділянці, яка безпосередньо піддається опроміненню.

#### - ЯКІ ПЕРЕВАГИ У ЗАСТОСУВАННІ ПРОМЕНЕВОЇ ТЕРАПІЇ?

– Як фахівець, я з усією відповідальністю можу зазначити, що променева терапія – це ефективний та дієвий спосіб лікування різноманітних видів раку з локалізацією патологічного процесу майже в усіх ділянках людського тіла. Це важливий метод лікування і часто, особливо при проміжних формах раку, є методом вибору у подальшому лікуванні пацієнта. Тисячі людей виліковують після проведення тільки курсу променевої терапії або у поєднанні цього методу лікування з хірургічним лікуванням, хіміо- чи імунотерапією. Доволі часто лікарі застосовують променево-хіміотерапію перед операцією з метою зменшення розмірів первинної пухлини. А в післяопераційний період опромінення проводять задля припинення росту ракових клітин, що залишилися, та унеможливлення розвитку та поширення метастазів.

#### - ЯКЕ ЗНАЧЕННЯ МАЄ ТОЧНІСТЬ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ПРОМЕНЕВОЇ ТЕРАПІЇ?

– Я б сказала, що першочергове. Адже сенс високоточної променевої терапії в тому то й полягає, аби доправити до пухлини необхідну дозу іонізуючого випромінювання, яка стане для неї убивчою, і водночас забезпечити максимальний захист прилеглих здорових, не уражених патологічним процесом, органів і структур організму. Високі технології допомагають вирішити такі не просто важливі, а надважливі, я б навіть сказала, життєво важливі для пацієнта задачі. Оскільки необґрунтоване або необачне опромінення деяких критичних органів чи структур в організмі людини може мати незворотні наслідки для пацієнта, навіть до летального кінця. Фахівці ЦКО успішно впроваджують у практику сучасну радіотерапевтичну методика опромінення IMRT – це методика променевої терапії з модуляцією інтенсивності рентгеновського пучка, яка за рахунок побудови тривимірних мультипланарних реконструкцій ракової пухлини й тканин, що її оточують, дозволяє підводити високу дозу до мішені, одночасно формуючи різну величину поглиненої дози в різних частинах цієї мішені, при цьому забезпечувати достатній захист навколишніх здорових тканин. Ця методика найефективніша при лікуванні складних пухлинних об'єктів з локалізацією патологічного процесу в ділянці "голова-шия". За останні декілька років методика IMRT стала поширеною та досить ефективною при лікуванні раку передміхурової залози. Дана методика на сьогодні вважається однією з найкращих радіотерапевтичних методик, яку успішно застосовують у провідних клініках світу.

#### - ТЕТЯНО ДМИТРІВНО, ЯК "ПІДБИРАЮТЬ" ДОЗУ ОПРОМІНЕННЯ?

– Дозу опромінення лікарі променевої терапії (лікарі-радіологи) "підбирають" разом з медичними фізиками для кожного нашого пацієнта індивідуально,

відповідно до міжнародних стандартів і протоколів лікування, таким чином, аби доза була максимально ефективною по відношенню для пухлини, та водночас мінімально негативною для навколишніх здорових тканин, органів і структур організму.

#### - ЩО ВІДЧУВАЄ ПАЦІЄНТ ПІД ЧАС ЛІКУВАННЯ І ЯКІ ПОБІЧНІ ЕФЕКТИ МОЖУТЬ ВИНИКНУТИ У ХВОРОГО ПІСЛЯ ПРОМЕНЕВОЇ ТЕРАПІЇ?

– Безпосередньо під час сеансу опромінення пацієнт, як правило, не відчуває жодних фізичних впливів ззовні або зсередини; його не турбують біль, жар, задишка або якісь інші відчуття. Зрідка спостерігається психологічний дискомфорт, пов'язаний із новизною для пацієнта процедури опромінення як такої. Але при правильній цілеспрямованій роботі лікуючого лікаря та медичного персоналу, який проводить лікувальні процедури, з пацієнтом останній швидко адаптується і надалі боязнь сеансу опромінення зникає без будь-яких негативних наслідків. Променева терапія є місцевим лікуванням. Вплив іонізуючого випромінювання зазнаватиме лише та ділянка тіла, яка піддавалася опроміненню. Побічні ефекти не з'являються зненацька чи випадково, а розвиваються з плином часу, поступово. Вони можуть посилитись за 7-10 днів після завершення лікувального процесу, а потім поступово зникнуть впродовж кількох тижнів, рідше – місяців. Методики IMRT та IGRT вважаються щадними методами лікування в променевій терапії, а тому прийнятні в усьому світі. Про якість лікування можуть свідчити вкрай рідкісні випадки виникнення побічних ефектів у вигляді складних променевих опіків. Пацієнту важливо регулярно повідомляти про своє самопочуття лікуючого лікаря, оскільки різнопланові гострі променеві реакції різного ступеня вираженості, які є неминучими у пацієнтів, що отримують променево-хіміотерапію, і залежать зокрема ще й від індивідуальної толерантності тканин та органів до дії іонізуючого випромінювання, у більшості випадків успішно долаються шляхом своєчасного призначення та застосування сучасних медикаментозних та парафармацевтичних препаратів.





Наталія СОКОЛОВСЬКА:

# Суха шкіра: причини, симптоми і методи лікування ксерозу

Суха шкіра — поширена проблема серед безлічі людей різної статі та віку. Суха шкіра обличчя дуже чутлива й ніжна, цей тип вимагає особливого догляду та живлення. Вона здатна спричинити значний дискомфорт її власнику – від негативного впливу на естетичний вигляд до вкрай неприємних фізичних відчуттів. Щоб сухість не завдавала незручностей, турбота про шкіру повинна бути щоденною. У цій статті Наталія СОКОЛОВСЬКА – лікар-дерматовенеролог, косметолог, спеціаліст з ін'єкційних методик та лазерних технологій Медичного центру лікаря Тарасюка – розповість, чому сохне шкіра та яким чином правильно доглядати за сухою шкірою, аби уникнути несприятливих наслідків.

## – ПАНІ НАТАЛІЄ, ШО ТАКЕ СУХА ШКІРА?

– Суха шкіра – це ксероз. Ксероз показує різний ступінь сухості шкіри, зазвичай обумовлений генетичним фактором. Найчастіше сухість шкіри провокується перепадами температури чи вологості, холодом або спекою, посушливим кліматом, гарячою водою. Сухість шкіри може бути симптомом, який вказує на більш серйозний діагноз.

## – ЯКІ ГОЛОВНІ СИМПТОМИ КСЕРОЗУ?

– До симптомів ксерозу можна віднести такі:

- Відчуття стягнутості шкіри, особливо після душу, купання чи плавання;
- шкіра груба на дотик;
- свербіж;
- лущення шкіри;
- поява тріщин, що можуть кровоточити;

Коли суха шкіра тріскається, бактерії можуть проникати в рану та спричинити запалення.

## – ШО РОБИТИ, ЯКЩО ШКІРА ОБЛИЧЧЯ ДУЖЕ СУХА?

– Насамперед слід зрозуміти причину того, чому з'явилася така сухість. Чи це суха шкіра по типу, чи є наслідком неправильного догляду, в результаті якого шкіра стала зневодненою. А далі підібрати косметичні засоби для обличчя, вітаміни або навіть може бути необхідність у медикаментозному лікуванні.

## – ТО ШО Є ПРИЧИНОЮ КСЕРОЗУ?

– Причиною появи сухості та лущення шкіри обличчя можуть бути генетика, погодні умови, занадто сухе повітря, любов до сонячних ванн, робота опалювальних приладів, гіповітаміноз.

## – НАТАЛІЄ ПЕТРІВНО, ЯК ПОЗБУТИСЯ СУХОСТІ ШКІРИ НА ОБЛИЧЧІ?

– Для сухої та дуже сухої шкіри обличчя підходять очищувачі ніжної кремової текстури з додаванням зволожувальних факторів, сыворотки з гіалуроновою кислотою, зволожуючі та живильні креми з церамідами та антиоксидантами.



## – ЯКІ ГОЛОВНІ ОСОБЛИВОСТІ СУХОЇ ШКІРИ?

– Існує чотири різних типів шкіри: жирна, суха, нормальна, комбінована. Кожен має свої потреби, і при неправильному догляді шкіра може стати чутливою та зневодненою, тому розуміння, яким саме типом шкіри володієте, є першим кроком у процесі догляду. Як зрозуміти, що у вас сухий тип? До головних його особливостей відносяться:

- відчуття стягнутості;
- часте лущення;
- відсутність жирного блиску;
- слабо помітні пори;
- поява ранніх зморщок.

**ОСНОВНА ПРИЧИНА СУХОСТІ ШКІРИ – ВТРАТА ВОЛОГИ. ВОНА МОЖЕ БУТИ ВРОДЖЕНОЮ (ГЕНЕТИЧНА СХИЛЬНІСТЬ) АБО НАБУТОЮ (НЕПРАВИЛЬНИЙ ДОГЛЯД). У БУДЬ-ЯКОМУ ВИПАДКУ, СУХА ШКІРА ДАЄ ПРО СЕБЕ ЗНАТИ НЕПРИЄМНИМИ ПРОЯВАМИ: НАПРИКЛАД, ТРІСКАЄТЬСЯ ВІД НАЙМЕНШОГО ВПЛИВУ ПОГОДНИХ УМОВ АБО АГРЕСИВНИХ КОСМЕТИЧНИХ ЗАСОБІВ.**

## – ЯКОГО ВІТАМІНУ НЕ ВИСТАЧАЄ ОРГАНІЗМУ, ЯКЩО СУХА ШКІРА?

– У нас на шкірі з'являються сухі ділянки, лущаться губи. Після вмивання нам здається, що шкіра сильно стягнута, ви-



**УСІ ВНУТРІШНІ ХВОРОБИ ВИДНО НА НАШОМУ ТІЛІ. СУХА ШКІРА ОБЛИЧЧЯ – ВІДОБРАЖЕННЯ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ ОРГАНІЗМУ.**

никає стан дискомфорту. Було таке? Якщо так, то у вас нестача вітаміну А (ретинол) і каротину. Ці вітаміни відповідають за нормальну роботу потових залоз, що утримують вологу й забезпечують еластичність шкіри.

**- НАТАЛІЄ ПЕТРІВНО, ЯК ДОГЛЯДАТИ ЗА СУХОЮ ШКІРОЮ ОБЛИЧЧЯ?**

- У молодості, поки епідерміс здатний до швидкої регенерації, ми мало замислюємося про способи його захисту. Тільки потім, коли він стає менш еластичним, на ньому з'являються перші зморшки та пігментні плями, приходиться усвідомлення необхідності в забезпеченні йому правильного та своєчасного догляду. Для правильного догляду за шкірою потрібно звернутися до дипломованого дерматолога-косметолога за консультацією.

**- А СЕЗОННИЙ ДОГЛЯД ЗА СУХІСТЮ ШКІРИ ВИМАГАЄ ОСОБЛИВИХ НЮАНСІВ ТА ОСОБЛИВОГО ПІДХОДУ ДО ЗВОЛОЖЕННЯ?**

- У різні пори року схема сезонного догляду вимагає внесення певних коригувань:

- Взимку, у зв'язку з постійними перепадами температури, найголовнішим є живлення та зволоження. Використовуйте креми з більш щільною та густою текстурою, частіше робіть живильні маски. Після основного догляду наносьте сонцезахисні засоби з SPF 15-25.

- Навесні, коли робиться тепло, подбайте про купівлю засобів з SPF 50+, аби запобігти появі пігментних плям. Переходьте на використання більш легких текстур.

- Влітку не варто нехтувати використанням сонцезахисних кремів з УФ-фільтрами, оскільки суха шкіра особливо схильна до фотостаріння.

- Восени, наприкінці жовтня, можемо переходити на зимовий варіант сонцезахисного крему. Заздалегідь починайте готуватися до холодної пори, поповнюючи запаси поживними натуральними оліями для відновлення бар'єрної функції, проходите курс зволожуючих апаратних або ін'єкційних процедур, які вам призначить дерматолог-косметолог виходячи з стану і потреб вашої шкіри.



**- А ЯК СТОСОВНО ВІКУ? ВІК МАЄ ВПЛИВ НА СУХІСТЬ ШКІРИ?**

- Звичайно. Вік має величезний вплив на самопочуття шкірного покриву. Тому, чим раніше ми почнемо піклуватися про красу свого шкірного покриву, тим довше він радуватиме нас своїм зовнішнім виглядом. Догляд шкіри **ОБОВ'ЯЗКОВО** повинен бути, в залежності від віку, підібраний фахівцем.

**- НАТАЛІЄ ПЕТРІВНО, РОЗКАЖІТЬ, ЯКИМИ СПЕЦІАЛЬНИМИ ЗАСОБАМИ МОЖНА КОРИСТУВАТИСЯ ПРИ СУХІЙ ШКІРІ?**

- З огляду на особливості сухої шкіри, для неї потрібен якісний космецевтичний догляд на постійній основі. Для цього вам знадобляться делікатні очищувальні засоби – мицелярна вода або молочко; зволожувальні та живильні – креми, сироватки, кремopodobні маски; живильні – маски з жирними кислотами та натуральними оліями.

**- НАТАЛІЄ ПЕТРІВНО, А ЧИ ІСНУЮТЬ СТАНИ ШКІРИ, КОЛИ ПАЦІЄНТУ НЕОБХІДНО ТЕРМІНОВО ЗВЕРНУТИСЯ ДО ДЕРМАТОЛОГА Й ВІЗИТ ВІДКЛАДАТИ ВЖЕ НЕ МОЖНА?**

- На жаль, існують. Потрібно негайно хворому звернутися до лікаря-дерматолога за допомогою, якщо:

- стан вашої шкіри не покращується, навіть якщо ви доглядаєте за нею;
- сухість шкіри спричиняє почервоніння;
- свербіж та сухість шкіри надокучають вам;
- у вас є тріщини або виразки;
- великі ділянки шкіри відшаровуються чи лущаться.

Суха шкіра може свідчити про дефіцит певних вітамінів чи мінералів, а також про захворювання щитоподібної залози, діабет, дифузний нейродерміт, псоріаз та інші захворювання, тому краще проконсультуватися з лікарем.

**КОРИСТУЙТЕСЯ ЗВОЛОЖУВАЛЬНИМИ КРЕМАМИ І НАДАВАЙТЕ ПЕРЕВАГУ ТИМ, ЯКІ НЕ МІСТЯТЬ АРОМАТИЗАТОРІВ, ВІДДУШОК ТА БАРВНИКІВ.**







Сьогодні мільйони людей намагаються покращити свою зовнішність, зберегти молодість, здоров'я та привабливі форми на довгі роки. Робота колективу клініки спрямована на головну місію – допомогти бути здоровими і впевненими в собі.



м. Рівне.  
Бармаки, пров. Хутірський, 5

Запис на прийом:  
+380 (98) 610-84-61  
+380 (97) 919-03-03  
(Viber, WhatsApp)

Ліц. МОЗ України АА №367933 від 19.09.2007р.

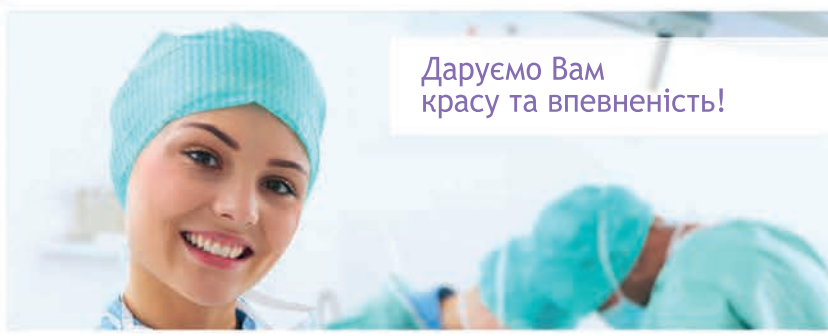
[estet-klinika.com](http://estet-klinika.com)

#### Основні напрямки діяльності клініки:

- Пластична хірургія (блефаропластика, риноластика, отопластика, фейсліфтинг, мамопластика, ліпосакція, абдоменопластика, інтимна пластика, ліпофілінг);
- Лазерні та ендоскопічні операції ЛОР-органів;
- Лазерна дерматологія, косметологія, SMAS-ліфтинг, ін'єкції краси;
- Трихологія (діагностика, лікування випадіння волосся, процедура Regenera activa);
- Дитяча, доросла хірургія (хірургічне лікування кил, варикоцеле, фімозу, апендициту, ендоскопічне видалення жовчного міхура);
- Ортопедія (артроскопія, заміна суглобів);



Зручний графік прийому, увага, чуйність, індивідуальний підхід до кожного пацієнта, професіоналізм та досвід – ось, що чекає вас у медичному центрі пластичної хірургії та лазерної косметології.







## РІВНЕНСЬКИЙ ОТОЛАРИНГОЛОГ ПРОВІВ УНІКАЛЬНУ ДЛЯ УКРАЇНИ ОПЕРАЦІЮ!



Унікальну одноетапну операцію із застосуванням пластики крила носа методикою вільної пересадки частини вушної раковини по Суслову жінці, яка, внаслідок нападу собаки, отримала кусані рани обличчя та втратила частину носа, вперше в Рівному та на Рівненщині провів лікар-отоларинголог, завідувач Центру мікроендоскопічної хірургії ЛОР-органів Рівненської центральної міської лікарні Володимир Васильович СОКОЛОВСЬКИЙ. Цю унікальну операцію проводили в Центрі мікроендоскопічної хірургії ЛОР-органів Рівненської центральної міської лікарні. Під час такої операції дефект носа закривають частиною вушної раковини. Це унікальна операція не тільки для Рівного, а й для України. Лічені одиниці лікарів візьмуться її повторити.

### - ДОБРОГО ДНЯ, ЛІКАРЮ. РОЗКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, ПРО ЦЕЙ УНІКАЛЬНИЙ КЛІНІЧНИЙ ВИПАДОК. ЩО Ж СТАЛОСЯ ТА ЩО ЦЕ БУЛА ЗА ОПЕРАЦІЯ?

- Вітаю, пані Вікторіє. У Центрі мікроендоскопічної хірургії ЛОР-органів на базі Рівненської міської центральної лікарні відбулася ця унікальна операція. Якщо говорити простими словами, собака відкусив пацієнтці ніс і я робив пластику крила носа.

### - БАЧАЧИ КІНЦЕВИЙ РЕЗУЛЬТАТ, ВОЛОДИМИРЕ ВАСИЛЬОВИЧУ, ВИ ДІЙСНО СОТВОРИЛИ ЧУДО. РОЗКАЖІТЬ ДОКЛАДНІШЕ ПРО ЦЕЙ ВИПАДОК

- Пацієнтка 1976 р.н. звернулася до мене на прийом з приводу дефекту зовнішнього носа в результаті кусаної рани обличчя (місяць перед тим покусала собака, відкусила частину носа).

### - ЦЕ ДУЖЕ ВАЖКЕ ПОШКОДЖЕННЯ ТА ТЯЖКА РАНА, КРІМ ВСЬОГО, ЩЕ Й ЕСТЕТИЧНА ВАДА. ВОЛОДИМИРЕ ВАСИЛЬОВИЧУ, ВИ ПАЦІЄНТКУ ОГЛЯНУЛИ, І ЯКІ БУЛИ ВАШІ ПОДАЛЬШІ ДІЇ?

- З огляду на форму деформації та бажання пацієнтки на одномоментне усунення дефекту, обрав методикою вільної пересадки частини вушної раковини по Суслову, запропоновану ще в 1897 році.

### - ЩО ЦЕ ЗА МЕТОД? ЯКІ ВІН МАЄ НЮАНСИ?

- Нюансом цієї методики є висока частота некрозу трансплантанта (25 – 30%). Але при спілкуванні з пацієнткою дані ризики були обговорені й вона погодилася на операцію та підписала письмову згоду на оперативне втручання.

### - ОПЕРАЦІЯ ПРОЙШЛА УСПІШНО?

- Так. Операція була надзвичайно складна, але пройшла успішно. Пацієнтці призначили антибіотикотерапію, антикоагуляційну та гормональну терапії. На крило носа постійно накладалась волога антисептична пов'язка. Після відторгнення кірки, на 9 – 10 день, зняті шви.

### - ЯК ВІДБУВАЛОСЬ ПОДАЛЬШЕ ЛІКУВАННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ОПЕРАЦІЙНОГО ВТРУЧАННЯ?

- Для покращення трофіки лоскута та естетичного вигляду рубця пацієнтка була скерована до дерматокосметолога, де їй проводилось фото- та ультразвукове лікування. Дерматокосметологом було проведено курс мезотерапії полінуклеотидними комплексами.

### - ЯК ЗАРАЗ ПОЧУВАЄТЬСЯ ПАЦІЄНТКА?

- Пацієнтка повністю задоволена результатом операції. Результат операції можемо проглянути на наданих мною фотографіях. Ми бачимо, що пацієнтка має ластовиння, і ми бачимо, що ластовиння з'явилося і на пересадженій ділянці.

### - ЦЕ ХОРОША ОЗНАКА?

- Це свідчить про міграцію меланоцитів, а це означає, що хороша трофіка лоскута. Це свідчення того, що у нашій пацієнтки все добре: носик живий, дихає – і надалі все буде чудово.





## КП «Рівненський обласний протипухлинний центр» РОР

# Онкологічна патологія займає перше місце серед усіх хвороб людства

Цей заклад, на жаль або на щастя, відомий не одному поколінню рівнян та мешканців Рівненської області. Він має багаторічну історію свого розвитку та становлення, адже пережив безліч змін та реформувань, як і інші медичні заклади Рівненщини за більш як 70-річний відрізок часу з моменту його створення. Заклад, який заслужено претендує на першість у Північно-Західному регіоні, адже зумів гідно прийняти виклики сучасного етапу реформування медичної галузі в Україні та в найкоротші терміни, швидко й безболісно, трансформувався з онкологічного диспансеру у високоспеціалізований заклад третинного рівня з надання онкологічної допомоги населенню не тільки області, а й усій країні. Це заклад з величезними надбаннями у збереженні тисяч людських доль та життів, заклад з багатограними напрямками у своїй діяльності, перспективами подальшого розвитку та розбудови. Ім'я цьому закладу – Комунальне підприємство "Рівненський обласний протипухлинний центр" Рівненської обласної ради.

Головним лікарем закладу впродовж майже 40 років є Заслужений лікар України, член правління національної асоціації онкологів України, хірург-онколог-маммолог вищої кваліфікаційної категорії Григорій МАКСИМ'ЯК.



Саме завдяки йому, мудрому та далекоглядному керівнику, колективу закладу вдалося пережити всі ті труднощі, які повною мірою постали перед ним на зламі тисячоліть. І не просто пережити, а ще й знайти можливість побудувати нове приміщення, провести

повну модернізацію матеріально-технічної бази установи із забезпеченням її сучасною діагностичною та лікувальною апаратурою, створивши тим самим оптимальні умови для лікування онкологічних хворих. Так, наприклад, відбулася докорінна модернізація ра-

діологічного корпусу з придбанням цифрових лінійних прискорювачів електронів останнього покоління для дистанційної та брахітерапевтичного апарата для внутрішньопорожнинної променевої терапії. Як наслідок цього, рівненські онкологи нині можуть забезпечити лікування онкологічних хворих відповідно до міжнародних стандартів та європейських протоколів. І саме завдяки цьому з кожним роком в Центрі клінічної онкології Рівненського обласного протипухлинного центру лікується все більше пацієнтів з інших областей України.

А також, і це є напевно найважливішим, головному лікарю вдалося підготувати цілу низку наступників, фахівців високого рівня, здатних у стінах нового протипухлинного центру повноцінно працювати з використанням новітнього високотехнологічного обладнання та сучасних лікувальних методик, визнаних у всьому світі. На сьогодні в установі підготовлена ціла плеяда висококваліфікованих онкохірургів, які досконало опанували технікою оперативних втручань при різній локалізації пухлинного процесу і які будь-якої миті здатні очолити ті чи інші структурні підрозділи закладу.

Історія дає нам надію на те, що заклад буде розвиватися й далі. Адже сучасна онкологія ставить перед нами нові завдання, медична реформа вимагає від нас напруженої роботи, аби в найближчій перспективі створити





на базі протипухлинного центру сучасний інноваційний спеціалізований медичний заклад, у якому пацієнти отримуватимуть якісну медичну допомогу європейського рівня. На рівні керівництва області вже прийнято рішення про дооснащення центру й

добудову його нового корпусу, на базі якого планується ввести в дію пансіонатний корпус, аби перевести основні методи лікування зі стаціонарних на амбулаторні.

**“В умовах сьогодення всі ці завдання є надзвичайно амбітними,**

**вимагають величезних зусиль та коштів, а також напруженої праці всього колективу, але ми впевнено дивимось в майбутнє і твердо переконані в тому, що нам все вдасться”, — підсумував розмову Григорій МАКСИМ'ЯК.**



*Бажаю щоб у день світлого свята Різдва Христового звістка про народження Божого Сина вселяла у вашу душу віру, надію, милосердя. З Божою поміччю ми подолаємо усі труднощі. З Новим роком! З Різдвам Христовим!*



# ВПЕВНЕНІСТЬ ТА ДОВІРА КЛІЄНТІВ – НАША НАЙБІЛЬША МОТИВАЦІЯ!

Олександр Тусарук

Компанія "Група СМАРТ" у нашому місті є прикладом соціально відповідального бізнесу. Взявши на себе відповідальність щодо добудови незавершених комплексів іншого забудовника, і разом з тим порятунку ошуканих вкладників, компанії вдалося навіть у цей складний період війни здати в експлуатацію одну із черг ЖК "Шоколад".

Ошукані вкладники навіть не сподівалися, що їм вдасться отримати довгоочікуване житло. А компанія "Група СМАРТ" довела, що її мета – не заробіток, а репутація надійного забудовника, який вкладає у розвиток міста та працює для підтримки людей.

Про всі аспекти цього складного процесу та місію "ГРУПА СМАРТ" говоримо з засновником компанії **Олександром ГУСАРУКОМ**.

**- РОЗКАЖІТЬ, У ЧОМУ БУЛА НАЙБІЛЬША СКЛАДНІСТЬ У РЕАЛІЗАЦІЇ НЕДОБУДОВАНОГО ОБ'ЄКТА "ШОКОЛАД"?**

- Цей проект для нас надзвичайно складний, особливо в моральному плані. Попри вкрай негативну фінансову ситуацію досить важко розвивати проект, який не має твоїх творчих ідей, задумів та є абсолютно чужим у

всіх відношеннях. Добудувати після когось – справа надскладна, бо треба привести до ладу технічні та архітектурні моменти, які частково реалізовані та не підлягають коригуванню.

**- ЗРОЗУМІЛО, ЩО ВИ ЗІШТОВХНУЛИСЬ З БАГАТЬМА ВИКЛИКАМИ. АЛЕ РАЗОМ З ТИМ ВИ Ж ЗНАЛИ, ЩО ВИНИКНУТЬ ТРУДНОЩІ. ЧОМУ ВСЕ Ж ПОГОДИЛИСЯ НА ЦЕ?**





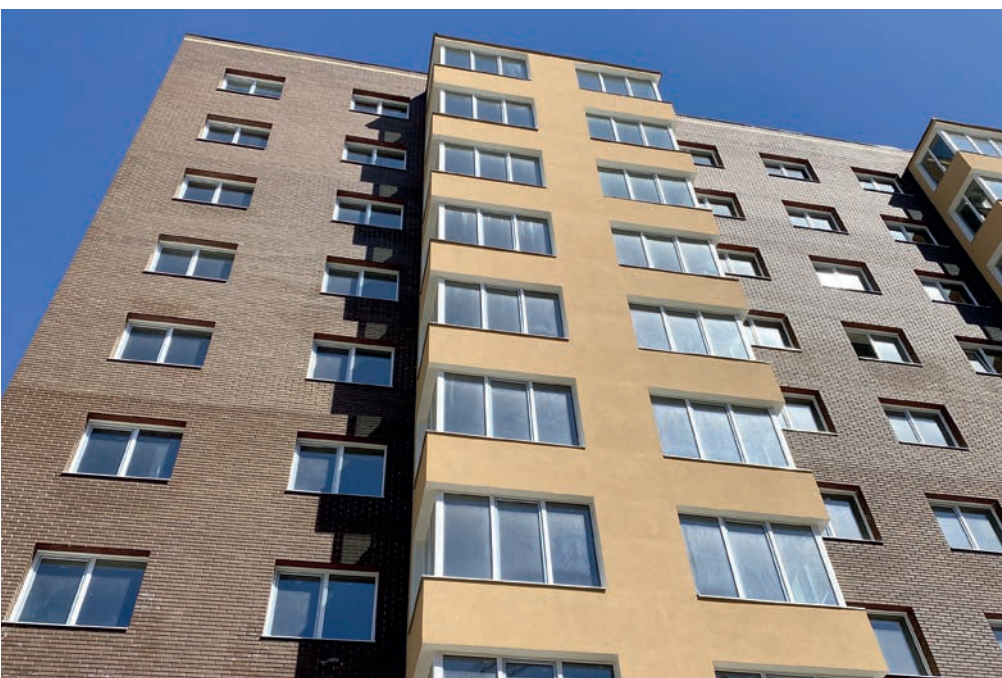
– Основна наша місія у цьому проєкті – допомогти людям. Наше рішення – це реакція на звернення ошуканих вкладників. Одночасно ми переслідували ціль зовсім некомерційну, а посіяти, вселити серед рівнян довіру до забудовників і назавжди покінчити з темою недобудов. Нам вдалося реалізувати цей проєкт без жодних доплат зі сторони вкладників і ми по праву пишаємось цим.

#### **– “ШОКОЛАД” ДЛЯ ВАС – ЦЕ ТОЧНО НЕ ПРО ЗАРОБІТКИ, ТО ЩО ВСЕ Ж МОТИВУВАЛО ВАС ДОВЕСТИ СПРАВУ ДО КІНЦЯ?**

– Цей проєкт не містить фінансової вигоди взагалі й однозначно є збитковим. Ми далекоглядна компанія та розцінюємо це як інвестицію в довіру нашого клієнтського середовища. Компанія довела ще раз, що гроші та заробітки не є пріоритетом нашої діяльності. Домінуючою є нематеріальна мотивація, ми переконані, що робимо добру справу, приносимо не просто задоволення, а впевненість у нас, довіру від вкладників. Це і є наша ключова мотивація.

#### **– ЯК ЗРЕАГУВАЛИ ВКЛАДНИКИ НА ТЕ, ЩО ВИ БУДЕТЕ ДОБУДОВУВАТИ ЇХНІ БУДИНКИ?**

– Вкладники, звісно ж, зреагували максимально позитивно. Будучи зневіреними, всі ці люди постійно стежили за нашою роботою на кожному етапі, вкрай негативно реагували на будь-які непередбачувані ситуації. Підтримувати спокій допомагала наша



відкритість перед ними, завжди вдавалось стабілізувати настрої людей. Компанія вдячна за терпіння, розуміння, витримку в цій ситуації. Більше питань виникало у нас не з вкладниками, а з міською владою та депутатським корпусом. Від них ми зовсім не отримали того порозуміння, підтримки, на яку розраховували. Окремі питання вирішувались під тиском людей через пікети та голодування. І за великим рахунком, більшість з них є невіршеними на сьогоднішній день.

#### **– СТАНОМ НА СЬОГОДНІ СКІЛЬКИ БУДИНКІВ ЗДАНО І СКІЛЬКИ НА ЦЕ ЗАГАЛОМ ПІШЛО ЧАСУ?**

– Недобудований “Шоколад” складається із двох 11-поверхових будинків. Один із них (будинок №5) повністю завершений та зданий в експлуатацію, будинок №6 має готовність 90% і готується до здачі. Загалом на реалізацію цього всього у нас пішло два роки.

*Ми реалізуємо складні проєкти та впроваджуємо архітектурні інновації, працюємо над підвищенням довіри суспільства до компаній-девелоперів.*

*Не зупиняючись на досягнутому, ми й надалі продовжуємо активно розвиватись та успішно овоювати нові проєкти, розширюючи географію діяльності компанії.*



# КП «Рівненський обласний госпіталь ветеранів війни» РОР

## Як Психологічно Реабілітувати Українських Військових



Війна – це завжди величезний психічний вплив на людину. Кожен четвертий боєць, який повертається із фронту, потребує психологічної допомоги. А ще – реабілітації духовної та моральної. Дехто з хлопців сам собі дає раду. І не завжди собі на користь. Перебування на війні – екстремальна ситуація, коли людина постійно у найсильнішому психоемоційному стресі, долаючи його вольовими зусиллями. Дається це дуже високою ціною: майже у всіх учасників бойових дій неминуче відбувається зміна у фізичному і психологічному здоров'ї, деколи цей відбиток залишається на всі наступні роки. Війна змінює людину. І подібні стани військових потребують негайної медичної допомоги. Війна “дарує” військовослужбовцям та цивільним дві смертельно небезпечні проблеми. Це бойовий стрес і бойова психологічна травма. Бойовий стрес – це психологічна реакція на те, з чим психіка військового до війни не зустрічалася: обстріли, кров, поранення, загибелі.

Повертаючись з війни, солдат потрапляє в інший світ. В якому немає вибухів та смерті. Та звикнути до миру – непросто. Допомогти йому зможуть психолог, побратими, які вислухають і зрозуміють бійця, а також нове хобі. Триматися разом радить і психолог. Хто, як не бойовий побратим, вислухає та зрозуміє бійця?

В арсеналі лікарів обласного військового госпіталю для реабілітації українських бійців 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 лікування вже давно знайшли дієве застосування за кордоном. Ерготерапія – один з методів реабілітації. Це сучасна передова технологія в медицині. В Україні їй лише 6 рік, а в світі десятки років (з 30-х років ХХ ст.). Ерготерапія – це галузь медицини і водночас мистецтво про те, як допомогти людям, котрі мають

обмеження здоров'я після поранень, черепно-мозкових уражень, інсультів. Як повернутись до повноцінного життя, що має значення для людини, через цілеспрямовану активність. Долаючи побутові виклики, пацієнти готують на спеціальній кухні смаколики, гарячі бутерброди, каву, піцу. І цим мотивують один одного, борючись з недугою.

Панічні атаки, неврози, депресії, фобії, нічні жахіття, апатія – і це ще не весь перелік психологічних проблем. Із, можливо, менш гострих, але не менш складних у своєму прояві, є синдром провини вцілілого, який сковає, не дає жити через деструктивне відчуття вини. У такому стані людина потра-

**У РЕАБІЛІТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ СОЛДАТІВ ПОТРІБНО ВИКОРИСТОВУВАТИ КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД. НАЙБІЛЬШ ПРИРОДНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ ТА РОЗЛАДІВ – ЦЕ АРТТЕРАПІЯ, ТРУДОТЕРАПІЯ ТА ОДИН З МЕТОДІВ РЕАБІЛІТАЦІЇ – ЕРГОТЕРАПІЯ. ЦЕ СУЧАСНА ПЕРЕДОВА ТЕХНОЛОГІЯ В МЕДИЦИНІ, ЗА ДОПОМОГОЮ ЯКОЇ ДОПОМАГАЮТЬ ЛЮДЯМ, КОТРІ 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.**



**НАША ПСИХІКА ДУЖЕ АДАПТИВНА. ЯКБИ НЕ ЦЯ АДАПТАЦІЯ, МИ Б УСІ ДАВНО ВТРАТИЛИ МОЖЛИВІСТЬ ХОЧ ЯКОСЬ ФУНКЦІОНУВАТИ В ТИХ УМОВАХ, У ЯКИХ МИ ЗАРАЗ ІСНУЄМО. ЦЕ ПОНЯТТЯ “ЗВИКЛИ” І Є АДАПТАЦІЄЮ, ЯКУ МОЖНА ЩЕ НАЗВАТИ ВИМУШЕНОЮ ДЕСЕНСИБІЛІЗАЦІЄЮ. НЕ ВАРТО ДОРІКАТИ ІНШИМ ЗА ЦЕ. АДЖЕ ЦЕ НЕСВІДОМИЙ ПРОЦЕС.**

пляє 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 вина 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 і час на відновлення й лише тоді братися до корисних дій.

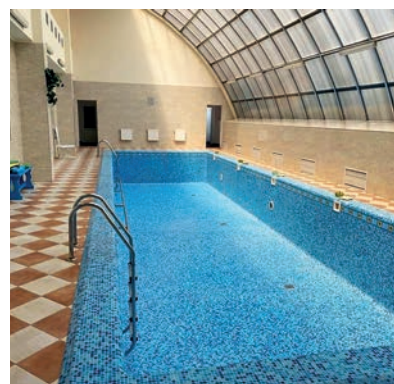
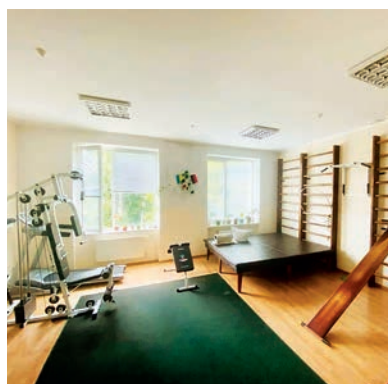
Окремо треба зазначити непрожиті емоції. Непрожиті, в переважній більшості, через заборону собі розслабитись. Мовляв, не на часі. Іншою причиною є страх військового показати свої сльози, слабкість або страх. Це теж недобре. Вони також блокують свої переживання. Через непрожиті емоції підвищується тривога, іноді незрозумілого генезу, є ризик панічних атак та нервових зривів.

Як зазначив **начальник КП “Рівненський обласний госпіталь ветеранів війни” РОР Андрій Іванович БУРАЧИК**, матеріальна база військового госпіталю дозволяє проводити діагностику, надавати висококваліфіковану медичну допомогу, а також медичну, психологічну, психосоматичну і соціальну реабілітацію учасникам АТО, воїнам ЗСУ й особам, які постраждали внаслідок бойових дій агресора на сході України. Психологічна реабілітація солдатів ЗСУ та ветеранів має завдання допомогти їм адекватно відреагувати на травматичний досвід у безпечній терапевтичній обстановці.

При роботі з солдатом ЗСУ або ветераном бойових дій зарекомендували себе такі напрямки психотерапії, як десенсибілізація і переробка травмуючих 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 й 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 захисників використовується комплексний підхід лікування для швидшого повернення військових до повноцінного життя.

***Щиро вітаю всіх нас з прийдешніми новорічними та різдвяними святами! Бажаю нам всім здоров'я, витримки, миру та Перемоги! Ми мужні, сильні та незламні. Все буде Україна!***





# ЗАРАЗ МИ МАЄМО ШАНС НАПИСАТИ НОВУ ІСТОРІЮ!

*Володимир Кулай*

Він знає, як важко на фронті, але він впевнений, що ніколи не зробив би інакше. Адже захистити рідних та близьких, захистити Україну – його покликання. Володимир Кулай з перших днів війни на фронті. З вчителя фізичної культури та трудового навчання він перетворився на ТВО командира 3 роти Мотопіхотного батальйону 14 ОМБР. Про війну та мотивацію – читайте ексклюзивно на сторінках журналу Рівняни.

## **- ЧИ БУВ У ВАС ВІЙСЬКОВИЙ ДОСВІД ДО 2022 РОКУ, ВОЄННА КАФЕДРА?!**

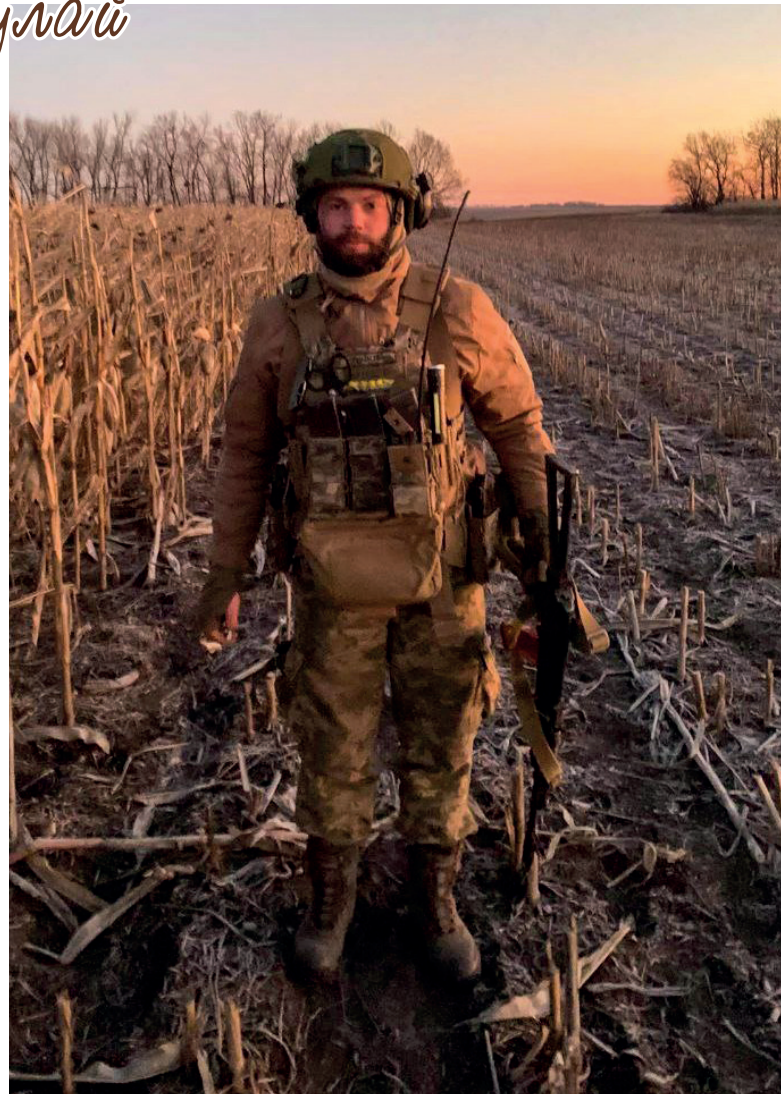
– В мене було прагнення бути військовим, але я точно не очікував, що буду здобувати воєнний досвід під час війни. Я навчався у НУВГП на воєнній кафедрі. У нас було багато теорії та навіть практика на полігонах. Але це не можна порівняти з реальним веденням бою в сучасних умовах. Водночас я вдячний своєму викладачу Олегу Садовському, який дав мені цінні знання. Нині він теж на війні і я можу з ним порадитися щодо різних питань.

## **- ВИ ПІШЛИ НА ВІЙНУ ДОБРОВОЛЬЦЕМ?!**

– З першого дня війни я знав, що маю стати на захист країни. Три дні я обдумував, як це краще зробити. Друзям сказав, що прийшла повістка. Батьки не хотіли відпускати, але для себе рішення я вже прийняв. Важко було прощатися з улюбленою роботою в школі, з дітьми, рідними, але я тут, бо маю тут бути.

## **- ВАШІ ПЕРШІ ДНІ НА ВІЙНІ, ЯКІ ВОНИ?!**

– Мій перший день на фронті був 27-ого лютого. Були перші завдання. Не відчувалося злагодження дій, було непорозуміння і це дійсно не мотивувало. Морально звикнути до цього було максимально важко. А далі Гостомель, Буча, Ізюм...Звісно, що було страшно і страшно бачити смерть побратимів, але ти розумієш, що маєш не просто бути на війні. А максимально якісно виконувати свою роботу тут і наближати перемогу.



## **- АЛЕ БУВ МОМЕНТ, КОЛИ СТРАХ ЗНИК ЧИ ВІН ЛИШАЄТЬСЯ І ДО НИНІ?!**

– Після Ізюму страх зник. Я прийняв те, що ж моменти, на які я не можу вплинути. Але треба виконувати поставлені завдання та наближати перемогу. Найбільш страшно було в Ізюмі, коли снаряди 155 калібру розкривалися над головою на відстані 3-4 метри, коли винищувачі летять знищувати вас просто над вами. після цього я мовчав практично 1,5 дні. Віддавав команди, але був морально подавлений. Але далі розумію, що в свої 25 я змушений стати дорослішим не по роках і нести відповідальність не тільки за себе, а і за інших. Тому працюю над собою, раджуся з старшими побратимами і роблю свій внесок в захист рідної землі.

## **- ЗАРАЗ МОЖНА ЧАСТО ПОЧУТИ, ЩО СУЧАСНА ВІЙНА ІНША ВІД ТИХ, ЯКІ БУЛИ КОЛИСЬ?!**

– Я постійно наголошую на тому, що це не просто наша війна, це війна цілого покоління, яке обов'язково перемаже. Ми вже показали наш рух до змін у 2014-ому році і зараз повинні поставити крапку в процесі незворотних позитивних перетворень. Насправді сучасна війна інша. Бо це війна технологій, озброєння та навичок. Стиль ведення війни інший, але їх результат для нас має бути тільки один – перемога.





**- ЯК ВИ МОЖЕТЕ СКАЗАТИ, ПЕРЕВАЖНА БІЛЬШІСТЬ НАШИХ ВІЙСЬКОВИХ ВОНИ МОТИВОВАНІ ?!**

- Повірте, велика частина людей тут явно не за гроші, вони тут заради захисту цінностей, заради своїх рідних та близьких. Є ті, хто прийшов тільки тому, що їм прийшла повістка. Але для мене неприпустима теза. Мені прийшла повістка, тому я на війні. Треба бути переконаним, що в мою країну прийшла війна – тому я тут, на їх захисті. Зараз ми маємо великий шанс змінити історію, написати її нову та внести свій внесок, щоб наше покоління мало світле майбутнє, незалежне від московії.

**- В ТВОЄМУ ПІДПОРЯДКУВАННІ ВЕЛИКА КІЛЬКІСТЬ ЛЮДЕЙ. ВОНИ ЗДАТНІ ТОБІ ДОВІРИТИСЯ І СЛУХАТИ МОЛОДШОГО ЗА НИХ?!**

- Мене оточують круті хлопці. Цікаво буває, коли ти – вчитель даєш накази директору школи, директору підприємства...Але наголошу, що я це роблю не з наказом, а з проханням. Вони бачать те, що мої поради мають результати і дослухаються до мене. В мене багато завдань, але одне з основних – зберегти життя своє, і хлопців.



**- ВАС ДАВАЛИ ВІДПУСКУ?! ЧИ САМЕ МОЖЛИВО ПЛАНУЄТЕ?!**

- У відпустці я не був, дуже скучив за рідним містом, за рідними. Але зараз мож місце тут і я маю виконувати поставлені завдання. Треба потерпіти, як би не хотілося обійняти рідних. Бо все, що ми тут робимо на фронті, заради спокою нашого тилу, заради тих, хто нас чекає...



## ПРОРОЧІ СЛОВА В'ЯЧЕСЛАВА ЧОРНОВОЛА!

*«Проголошення незалежності – тільки перший крок. Наступний, складніший – перетворення глевкого населення на гордий народ. Я не знаю, коли це станеться. Якщо не збережемо мову, не відродимо почуття гордості за неї, не станеться ніколи. Самоповага неможлива без гідної поваги до голосу предків. Коли предки залишаються забутими, коли їхній попіл не стукає в серця нащадків, нащадки залишаються тінями».*

В'ячеслав ЧОРНОВІЛ





# МАЛО ПРОСТО БУТИ ФАХІВЦЕМ, ТРЕБА ЩЕ Й ЛЮБИТИ ДІТЕЙ ТА СВОЮ СПРАВУ! »»

*Катерина Ляшко*

## – ХОЧЕТЕ СКАЗАТИ, ЩО ПОПЕРЕДЖЕННЯ КРАЩЕ, НІЖ ЛІКУВАННЯ?

– Ви самі прекрасно знаєте, що профілактика значно краще, адже це робота на випередження. Логопедія не є винятком. В моїй роботі набагато простіше працювати над постановкою того чи іншого звуку, ніж перевчати дитячі сформовані мовні недоліки.

## – ЧОМУ, ЯКЩО ВЧАСНО НЕ ПОЧАТИ ЗАНЯТТЯ З ЛОГОПЕДОМ, ТО ПРОБЛЕМИ З МОВОЮ МОЖУТЬ СТАТИ БІЛЬШ ОБШИРНИМИ?

– Тому, що всі мовленнєві недоліки дитина буде переносити на письмо і це буде загострювати надалі проблеми з навчанням. Також з'являтимуться комплекси розвитку особистості, дитина через мовленнєві проблеми буде більш замкнута, і через психологічний тиск можлива поява девіантної чи деліквентної поведінки. Про булінг з боку однолітків, на мою думку, не варто додатково й нагадувати.

## – ЧИМ, НА ВАШУ ДУМКУ, ВІДРІЗНЯЮТЬСЯ ЗАНЯТТЯ З ЛОГОПЕДОМ У ПРИВАТНИХ ТА ДЕРЖАВНИХ ЗАКЛАДАХ?

– Логопеди, які працюють в державних установах, великі молодці. Оскільки там один логопед має одночасно справу з великою кількістю дітей з різними мовленнєвими порушеннями. Тим самим фізично просто нереально приділити максимальну увагу кожній дитині. Натомість приватна практика дозволяє максимально вивчити проблему дитини та ефективно вирішити її.

## – А ЧИ МОЖНА ПОБАЧИТИ ЯКІСЬ ЗРУШЕННЯ ВЖЕ ПІСЛЯ ПЕРШОГО ЗАНЯТТЯ?

– Звісно, просто зайдіть на мою сторінку в інстаграм – і ви побачите підтвердження того, що вже на першому занятті діти виявляють себе зовсім інакше й результати дійсно позитивні, але це все суто індивідуально і на це є багато різних чинників.

## – ВИ ПРОВОДИТЕ СУТО ГРУПОВІ ЧИ Й ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ?

– Можу проводити і ті, й інші. Але проблема в тому, що насправді індивідуальний підхід працює максимально ефективно. Я щиро радію тому, що мені вдається знайти підхід до кожної дитини. Адже мало просто бути фахівцем, треба ще й любити дітей та свою справу!

## – СКІЛЬКИ ДІТЕЙ ВИ ОБСТЕЖИЛИ ТА ДОПОМОГЛИ?

– Насправді не веду чіткого перепису. Але це точно більше тисячі дітей, які тепер показують класні результати.

### КАТЕРИНА ЛЯШКО:

- » Консультація » Діагностика
- » Постановка звуковимови
- » Корекції порушень читання та письма
- » Постановка, автоматизація, диференціація звуків

м. Рівне, вул. Міцкевича, 32, оф. 208

+38 097 70 54 695 (VIBER)

© [kateryna\\_liashko\\_logoped\\_rivne](https://www.facebook.com/kateryna_liashko_logoped_rivne)



Для того, щоб ваша дитина могла чітко вимовляти усі звуки, замало просто чекати, що все стане на свої місця. Часто дитині треба насправді провести кілька фахових занять з логопедом, і ваша багаторічна проблема буде вирішена. Саме таким спеціалістом з багаторічним досвідом занять з дітьми є логопед Катерина ЛЯШКО. Про те, чому варто звернутися до логопеда – читайте в інтерв'ю для журналу "РІВНЯНИ".

### – КОЛИ ТРЕБА ЗВЕРТАТИСЯ ДО ЛОГОПЕДА?

– Досить часто батьки запитують, в якому віці дитина має мати поставлений той чи інший звук. Насправді це все індивідуально й залежить від розвитку мовлення дитини, індивідуальних особливостей розвитку. Тому найкраще прийти проконсультуватися і бути впевненим, що все добре, або розпочати роботу з логопедом.





# Антоніна Матвійчук

*Ваш фотопрофесіонал новонароджених*



шукайте в інстаграм  
[fotografivne.tonja](https://www.instagram.com/fotografivne.tonja)



З НОВИМ РОКОМ  
ТА РІЗДВОМ ХРИСТОВИМ!  
*Марія Удовиченко*







МИ ДОПОМОЖЕМО ВАМ НЕ РОЗГУБИТИСЯ  
у морі **ШОВКУ**,  
**ВЕЛЮРУ** та **МЕРИЖЕВА**

І ПІДБРАТИ НАЙКРАЩИЙ ВАРІАНТ ДЛЯ ВАС





**ФОТОГРАФ**  
*Valya Sem*

+38 096 051 00 94

📸 [valyasem\\_photo](#)



# РІВНЯНКА ОТРИМАЛА ВІДЗНАКУ "ЗА СПРИЯННЯ ВІЙСЬКУ" ВІД ВАЛЕРІЯ ЗАЛУЖНОГО

Ольга Лірник – відома у Рівному волонтерка. Благодійність у її життя увійшла задовго до повномасштабного вторгнення. Оля – керівник благодійної організації Дарунок у Рівному. Впродовж років допомагає малозабезпеченим родинам, дітям з інвалідністю, підтримує реабілітаційні та інтернатні заклади області.

З лютого 2022-ого Ольга активно почала працювати на підтримку військових. За свою діяльність з нагоди Міжнародного Дня волонтера Ольга Лірник отримала подяку від Оперативного командування "Захід" та Нагрудний знак Головнокомандувача Збройних сил України Валерія Залужного "За сприяння війську".



## Просто до мурашок...

День волонтера – це не один день в році! Це щоденна праця, часто через біль: чужий та свій, через супротив, нерозуміння, звинувачення в піарі...А ще це фантастичні емоції від слів подяки, від того, що підтримуєш тих, хто боронить твоє мирне небо, від того, що тобі скидають звіт, що все отримали...Коли бачиш сяючі очі і ро-

зумієш, що маєш робити і працювати ще більше!

Сьогодні особливий день, в який мала велику приємність отримати відзнаку від Оперативного командування "Захід" та Нагрудний знак Головнокомандувача Збройних сил України Валерія Залужного "За сприяння війську".

Дякую Андрію Рисюку, начальнику відділу цивільно-військового співробітництва штабу управління оперативного командування "Захід" підполковнику за вручення нагород. Приємно до неможливості!

Обіцяю працювати ще більше! Перемога залежить від внеску кожного з нас!

**Наближаємо її разом!**



# Віталія Гавриш: ЖИТИ. ВІРИТИ. ЛЮБИТИ

Про волонтерство, життя за кордоном та цікаві повороти долі журналу "РІВНЯНИ" розповіла психолог та логопед Віталія ГАВРИШ. Як вижити в чужій країні? Як бути корисною для інших та як здобути успіх в нелегких обставинах? Про все це читайте у статті.

**– КІЛЬКА МІСЯЦІВ ТОМУ МИ СПІЛКУВАЛИСЯ З ВАМИ ПРО ВАШУ РОБОТУ В УКРАЇНІ. ЯК СТАЛОСЯ ТАК, ЩО ВИ ПОЇХАЛИ ЗА КОРДОН?**

– Як і багатьох українців, виїхати за кордон мене змусила війна. Однак, я не втікала від неї. Я хотіла бути в Україні до останнього. Але мене попросили відвезти в іншу країну похресника. Ми їхали на тиждень-два, але склалося не як планували. Раніше я відвідувала Будапешт і мені дуже сподобалося це місто, тож я не була проти пожити тут деякий час. Вплив мало і те, що в мене було відчуття, ніби свою волонтерську місію в Рівному я виконала. Я віддала зі своєї студії все, що могло чимось послужити іншим: посуд, пледи, подушки. Я донатила, плела сітки, відвозила старі речі. Психологічної допомоги в місті на той час не потребували, оскільки ВПО тоді ще не було. Тож я більше не могла знайти того, чим можу бути корисною в Україні. Ситуація з моєю роботою теж змінилася: багато дітей поїхали з мамами за кордон, у деяких відпала потреба ходити до приватних вчителів у час війни. Обсяг моєї роботи зменшився з 10-12 уроків вдень до 4-5. Але й ті уроки іноді доводилось відмінити через сигнали тривоги.

**– ДОЛУЧАТИСЯ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПРАВДІ ВАЖЛИВО! ВИ ХОТІЛИ РЕАЛІЗУВАТИ СВІЙ ПОТЕНЦІАЛ В НОВІЙ КРАЇНІ?**

– Так! У перший же день свого перебування там я пішла у волонтерський центр, щоб бути корисною. Мені дали роботу – фасувати взуття. Я розуміла, що це теж не марна діяльність, але я, як людина з освітою, можу робити більш глобальні речі. Я запропонувала організувати садочок, оскільки розуміла, що тут є багато мам з України, які хочуть шукати роботу, але не мають з ким залишити своїх дітей. Однак, це справа не одного дня, яка реалізовується до цього



часу. А мені потрібна була робота тут і зараз для того, щоб жити. Проблема полягала в тому, що я не знаю угорської, а англійська на низькому рівні.

**– ІНОДІ ПРОБЛЕМИ ВИРІШУЮТЬСЯ ДИВНИМ ЧИНОМ. ЯК ВАМ ВДАЛОСЯ ПОДОЛАТИ ВИКЛИКИ, ЩО ПЕРЕД ВАМИ СТОЯЛИ?**

– Того ж дня мені пощастило потрапити в ресторан, де мене дуже гарно прийняли. Це був заклад з безкоштовним Wi-Fi, чаєм та бутербродами. Там була дуже тепла атмосфера та люди. Цей заклад працював на волонтерських засадах. На моє здивування, мені запропонували долучитися до цієї справи за певну оплату. Ба більше, мені запропонували безкоштовне житло. Це був той момент, коли я зрозуміла, що все добро, яке я робила колись, повернулося до мене. Наступного дня ми з моїм похресником переїхали в це помешкання. Його господар виявився відомим у тій місцевості письменником. Це місце було настільки гарним, що дало мені ресурс, який я могла віддавати тим, хто цього потребував.

**– ЯК ЗРОСТАЛА ВОЛОНТЕРСЬКА СПРАВА У ВАШОМУ РЕСТОРАНІ? ЯКИМ ЧИНОМ ВИ БУЛИ ДО ЦЬОГО ПРИЧЕТНІ?**

– В ресторані я знайомилася з великою кількістю українських жінок та дітей. У нас було багато волонтерів з різних країн. Якщо спочатку в ресторані був лише чай та бутерб-







роди, то пізніше ми годували людей повноцінними сніданками, обідами, солодощами, фруктами, напоями. Також ми організували психолога, логопеда, танці, йогу, психотерапевтичні заняття, вивчення англійської та угорської. У нас було багато крутих івентів для українців. Наш заклад так і називався "Workshop". Пізніше ми почали організовувати вечори української поезії. До нас приїжджали представляти український фільм про Олеса Гончара, де я викупила книгу, підписану його дружиною. Ці кошти пішли на ЗСУ. Дуже багато приходило іноземців. Я відчувала себе корисною, забезпечуючи людям захист та психологічну підтримку.

Також із колегою з Канади ми організували психологічний Playback театр. Це був крутий досвід в роботі з іншими психологами. Ми проводили ігрову терапію для дітей, у нас був театр для дітей, багато майстер-класів, графікотерапія, арттерапія. Моє життя було дуже насиченим в цей період. Я зрозуміла те, що якщо ти хороша людина, то тебе оточуватимуть теж хороші люди.

#### **- ЧАСУ ВЛАСТИВО ЗМІНЮВАТИ НАШІ ПЕРЕКОНАННЯ. ЧИ Є ЩОСЬ, ЩО ЗМІНИЛО ВАШУ ДУМКУ ПРО УГОРЩИНУ, АБО Ж ЩОСЬ ІНШЕ?**

- Так, я чула чимало стереотипних думок про цю країну, але на ділі побачила там дуже багато підтримки, уваги, допомоги щодо українців. Особисто я отримала тут безкоштовний проїзд, житло, медичну страховку. Лише за ці речі я безмежно вдячна цим людям. Також, я була здивована тим, скільки допомоги привозять угорці у волонтерські центри: дитячі візочки, харчування, памперси, одяг...

Окрема тема – росіяни. Бачачи, що вони роблять з моїми людьми, я ненавиділа їх. Я була переконана, що "хороших росіян" не буває. Але в Угорщині я зустріла людей, що змінили мою думку. Перший хлопець – рок-музикант, мав свою групу, сім'ю. Коли в нас почалася війна, він пропонував своїм друзям виходити на мітинги, аби щось змінити. Він говорив, що не хоче бути причетним до смертей мільйонів українців. Його не підтримували, а потім відмовилися від нього і в групі, і в сім'ї. Він виїхав з Росії, бо його обіцяли вбити. В Угорщині він волонтерить для українців й не припиняє отримувати погрози.

Друга людина – теж росіянин. Він одружений з україночкою й має двох дітей. В Угорщині в нього є шикарні апартаменти з басейном, кінним спортом. Літом ми організували дитячий табір, де оздоровилося більш як 60 дітей. Основною нашою метою було показати дітям, що вони не самі зі своїми проблемами. Ми хотіли допомогти їм соціалізуватися, знайти друзів.

Й коли ми шукали, де провести наш табір, цей чоловік надав свої апартаменти безкоштовно. Для мене це людина з великим серцем, попри його походження.

#### **- НІКОЛИ НЕ ЗНАЄШ, НА ЯКИЙ ПОВОРОТ ДОЛІ ЧЕКАТИ – ЦЕ ПРАВДА. А ЩО В ЦЬОМУ РОЦІ БУЛО ДЛЯ ВАС НАЙБІЛЬШ НЕСПОДІВАНИМ?**

- Одного дня до нас в масці зайшов дуже красивий чоловік. Виявилось, що це знаменитий актор Олександр Дрейман, який знімався в Нетфліксі. Він захотів взяти в мене інтерв'ю. Згодом я дізналася, що плата за моє житло – справа його рук. Він не хотів мені про це розповідати, аби не ставити в незручне становище. Я отримую від нього підтримку й до цього часу й дуже вдячна за це.

І ще, в цьому році я відвідала 12 країн. Я цим пишаюся. Подорожі завжди надихають.

#### **- ЗА ЦЕЙ РІК З ВАМИ ДІЙСНО ВІДБУЛОСЯ БАГАТО ПРИГОД. А ЯК СКЛАДАЄТЬСЯ ВАШЕ ЖИТТЯ ЗАРАЗ?**

- Одного дня наш волонтерський центр закритися – через відсутність спонсорів. А мені хотілося розвитку та стабільності. Я шукала роботу, але уявити не могла, яку роботу матиму.

Серед моїх клієнтів є хлопчик, з яким я займалася як психолог та логопед. Якось я розговорилася з його мамою, яка розповіла мені, що їхня компанія шукає психолога. Я проїхала співбесіду й зараз маю роботу мрії. Це робота у великій IT-компанії з Харкова, яка переїхала в Будапешт й перевезла сюди понад 300 своїх працівників. Я працюю офіційно й сплачую податки в Україну. Маю можливість донатити та гарантувати захист своїм близьким.



#### **- ЩО ВИ МОЖЕТЕ ПОБАЖАТИ УКРАЇНЦЯМ В НОВОМУ РОЦІ?**

- Якщо ви чогось хочете – вірте в це, йдіть до цього з любов'ю до себе й інших. Чим ви наповнені, те буде вилитися з вас. Тому основне моє побажання – наповнюйтеся красою, любов'ю, добром.

Поки ви живі – живіть. Не забороняйте собі жити в радість через певні негаразди. Не думайте, що зараз не на часі радіти, кохати, народжувати, подорожувати. Війна показала нам, що ми не знаємо, що буде завтра. Тож, якщо ви маєте можливість зробити те, що хочете – робіть.

*Моя віра сильніша, ніж я сама. Моя сила у вірі.  
Вдячна Богу і світу за все, що я маю. За віру в краще.  
За надію. За любов. За людей, що поруч. За безпеку.  
За ресурс. Та за наповненість і чудо.*



# ЮНА ПІАНІСТКА МРІЄ СТВОРИТИ МЕЛОДІЮ, ЩО ОБ'ЄДНАЄ СЕРЦЯ МІЛЬЙОНІВ



Студентка Рівненського державного гуманітарного університету мистецтва Романчук Ніна – піаністка. У чорно-білих клавішах фортепіано дівчина відкрила для себе безмежний світ музичного мистецтва, що переливається усіма барвами веселки тому, хто його пізнає. Поспілкувавшись з Ніною, мимоволі заряджаєшся енергією творчості та креативу, надихаєшся на створення чогось нового та прагнеш поринути у світ творчої фантазії.

## – РОЗКАЖІТЬ ПРО СЕБЕ НАШИМ ЧИТАЧАМ.

– Привіт! Мене звати Ніна, мені 18. Навчаюся в Інституті мистецтв Рівненського державного гуманітарного університету за спеціальністю «Музичне мистецтво (фортепіано)». У мелодії клавіш часто знаходжу те, чого так не вистачає в людях. Намагаюся творити прекрасне, доторкнутися до людських душ. Пишаюся тим, що я – українка. Живу з натхненням та без втоми в душі.

## – ЯК ДАВНО ВИ ЗАКОХАЛИСЯ У МУЗИКУ?

– Музика супроводжує мене з народження. Відтоді, коли мама наспівувала колискову, аби мій сон був міцним та спокійним. Саме вона відкрила для мене світ мелодій, ритму, тональності та гармонії. Коли я була маленькою, одного дня почула гру на фортепіано. Це справило на мене незабутнє враження. У третьому класі я почала відвідувати музичну школу, де навчалася дев'ять років. До великої світлої кімнати, де стояв величний крилатий інструмент із клавішами, уперше мене привів тато. Після кількох уроків я зрозуміла, що вміння керувати музикою, що, на перший погляд, так легко, насправді є важкою працею. Згодом батьки подарували мені піаніно, воно було неймовірне. Я обрала музику як сферу своєї професійної реалізації, тому навчаюся старанно.

## – ЧИ ПИШЕТЕ ВЛАСНІ МУЗИЧНІ РЯДКИ? ХТО ЧИ ЩО ВАС НАДИХАЄ?

– Думаю, багато молодих та відчайдушних музикантів часто перебувають у пошуках і питають себе: «Як створювати музику, що буде залишатися у серцях мільйонів людей?» Мій інтерес до цього ремесла далеко не виняток. У мене є кілька музичних рядків, над якими я працюю, і, як наважуся, обов'язково покажу світу. Людина є автором свого життя, яку надихає Бог і дає сили долати труднощі. Насправді це дуже складне запитання. І, повірте мені, ніхто з творчих людей точно не відповість вам – що, коли і як виникає... Це якийсь підсвідомий процес. Щодо того, що надихає, можливо, говоритиму якісь тривіальні речі, але надихає саме життя. Особливо сьогодні.

## – КИМ МРІЄТЕ СТАТИ?

– Питання, ким я хочу стати в майбутньому, уже досить давно хвилює мене. І воно є непростим. Я прагну навчитися майстерності гри на фортепіано. Мрію в майбутньому розкривати велич музики, грати на великій сцені та дарувати радість багатьом людям. Адже немає нічого прекраснішого, аніж дарувати. Дарувати усе, що можна: емоцію, любов чи тепло. Головне налаштувати свою душу. У нашій справі ми вчимося і працюємо впродовж усього. Зупинитися не можна. Треба невтомно працювати, постійно здобувати нові знання, намотуючи їх, немов клубок ниток, розширювати власний репертуар. Передаючи через музику свої почуття, переживання, емоції, я даю можливість людям доторкнутися до прекрасного – мистецтва. Кожен виступ – це відповідальність: перед Богом, перед тим даром, який Він дав мені та перед людьми.

## – ОКРІМ МУЗИКИ, ЯКІ ХОБІ, ПРИСТРАСТІ МАЄТЕ?

– Мені шалено подобається малювати. Я захоплююся роботами досвідчених художників, якщо мені не вистачає натхнення створити щось самостійно. Малювання – це те, що допомагає мені заспокоїтися, відсторонитися від навколишнього світу і жити по-іншому, жити у світі творчості і нескінченної краси. Інколи пишу вірші та співаю. Це ще один спосіб вилити печаль або тугу, аби відчуті полегшення. Одним з моїх улюблених захоплень є фотографування. Це найкращий спосіб зупинити мить та спіймати момент, який може залишитися зі мною назавжди. Це дуже приємно та весело. Фотографія допомагає мені бачити красу в повсякденному житті. Це чудове почуття, коли робиш хороший кадр і можеш поділитися ним з іншими людьми.

## – ЧИ ВАЖЛИВЕ ЗАРАЗ МИСТЕЦТВО, ЧИ ПОТРІБНА МУЗИКА?

– Мистецтво завжди додавало наснаги жити навіть у найскладніші часи. Можливо, хтось помилково вважає, що війна – не час для пісень, картин чи театральних вистав. Проте кожен тримає свій фронт та свою зброю – слово, ноти чи пензлик. У кожного вона різна, але не менш дієва. Творчість під час війни можлива і навіть необхідна, тому що вона допомагає підтримувати емоційний стан людини. Майбутнє нашої держави, її культурні цінності – це і є мистецтво, в свою чергу те, за що ми зараз воюємо. Творчість – це, безперечно, те, що ідентифікує українців як націю. Поки існує українське мистецтво, живе український дух.

*Вікторія Шевчук*



# ЮРИСПРУДЕНЦІЯ – наука обов'язною в життя

**Кандидатка юридичних наук  
Рогозіннікова Катерина знайшла  
себе у юриспруденції. Займається  
науково-дослідною роботою, а  
ще – надихає молодь своїм професі-  
оналізмом та прагне, аби студенти  
прагнули успіху в тому, що цікаво, а  
не є обов'язком.**

## – РОЗКАЖІТЬ ПРО СЕБЕ.

– Доброго дня! Мене звати Катерина. Працюю у Навчально-науковому інституті права Національного університету водного господарства та природокористування на кафедрі відновного правосуддя та приватної детективної діяльності. Навчалася у Національному університеті державної податкової служби України (зараз Університет державної фіскальної служби України), факультет податкової міліції. У жовтні 2020 року захистила дисертацію за спеціальністю «Адміністративне право і процес; фінансове право; інформаційне право» та здобула науковий ступінь кандидата юридичних наук.

## – ЧОМУ ОБРАЛИ ЮРИСПРУДЕНЦІЮ, ЧИМ ВОНА ВАС ЗАХОПИЛА?

– Кожна людина в Україні народжується вільною та одразу набуває певних природних та приватних, або ж особистих прав, як-от право на життя, здоров'я, свободу, повагу своєї честі та гідності, вільний розвиток особистості тощо. Я вирішила пов'язати своє життя із юриспруденцією, оскільки мені було цікаво дізнатись більше про права та обов'язки людини, механізм їх реалізації та захист. Але згодом під час навчання я захопилася юридичною наукою і почала займатися науково-дослідною роботою.

## – ОСВІТА, ЯКА ВОНА ЗАРАЗ? ЧИ МОЖЕ БУТИ ЯКІСНОЮ В УМОВАХ ВІЙНИ?

– Останні три роки – час викликів для освіти в Україні. Пандемія коронавірусу, а зараз повномасштабна війна суттєво обмежили студентів фізично відвідувати заклади вищої освіти й у такий спосіб підштовхнули освітян до пошуку нових форматів навчання. Коли під час пандемії COVID-19 основним завданням було обмежити фізичні контакти, щоб мінімізувати розповсюдження вірусу, то в умовах війни головним лишається безпека освітнього процесу без втрати якості. Найбільш популярним наразі є формат змішаного навчання – поєднання очної форми з дистанційною. Пріоритетним є до-

тримання академічної доброчесності, реалізація права кожного здобувача освіти на справедливе, неупереджене, незалежне та доброчесне оцінювання результатів його навчання незалежно від виду та форми здобуття ним освіти в умовах дистанційного та змішаного навчання. Результат ми побачимо лише після завершення війни, а також зможемо відстежити, як змінювався освітній процес під час війни та після неї. Зараз українці продовжують жити, працювати та навчатись в умовах сьогоднішнього дня, не зважаючи ні на що.

## – РОЗКАЖІТЬ ПРО ЮРИДИЧНУ КЛІНІКУ ННІП НУВГП. ЯКІ МОЖЛИВОСТІ ВОНА РОЗКРИВАЄ ПЕРЕД СТУДЕНТАМИ-ПРАВНИКАМИ?

– Юридична клініка є унікальним навчально-практичним центром у складі викладачів і студентів-правників старших курсів, структурним підрозділом Навчально-наукового інституту права Національного університету водного господарства та природокористування, що здійснює підготовку фахівців юридичних спеціальностей, і створюється як база для практичного навчання та проведення навчальної практики.

Сутність усіх методик клінічної юридичної освіти полягає у дослідженні студентами не підготовлених задач, а реальних життєвих правових ситуацій. Студенти під керівництвом досвідчених викладачів безпосередньо працюють з учасниками правовідносин, надаючи безкоштовні юридичні послуги представникам тих верств населення, отримання платної юридичної допомоги для яких є практично неможливим. Робота молодих юристів у юридичній клініці дозволяє з'ясувати цінність і значення отриманих теоретичних знань і оволодіти технікою вживання цих знань на практиці. Така форма навчання набагато цінніша, оскільки дає змогу спілкуватися з людьми, які дійсно потребують юридичної допомоги.

Будучи однією з форм практичного навчання, юридична клініка відповідає віковим та пов'язаним з віковими особливостями студентів. Бачення студентами клініки характеризується її сприйняттям як організації з чіткими цілями, завданнями, у рамках діяльності якої результати досягаються як реально професійні, що в подальшому може збільшити психолого-педагогічний вплив на майбутніх молодих фахівців.

По-друге, поступове залучення студентів до вирішення реальних завдань



забезпечує безперервне та поступове навчання, сприяє чітко спрямованому розвитку професійно важливих якостей, оволодінню навичками та вміннями, збагачення професійних поглядів і переконань майбутніх юристів, сприяє їхній постійній творчій активності та самостійності.

По-третє, діяльність студента-клініциста з вирішення конкретної правової ситуації уможлиблює досягнення конкретної соціальної мети: надання правової допомоги малозабезпеченим, що в свою чергу має значний вплив на формування індивідуального усвідомлення застосування норм професійної діяльності.

## – ЧИ ПОВ'ЯЗАНІ ОСВІТА, НАУКА ТА КУЛЬТУРА, НА ВАШУ ДУМКУ?

– Освіта – це один з найоптимальніших способів вивчення людиною світу науки і культури. Саме в процесі освіти людина усвідомлює важливість культурних цінностей. Зміст освіти безупинно поповнюється інформацією про культурні спадщини різних країн і народів, різні галузі науки, а також життя і практику людини.

На мою думку, освіта, наука та культура є основними чинниками розвитку матеріального та духовного багатства суспільства. Завдяки своїй унікальній місії щодо зростання інтелектуального капіталу – знань та компетентностей людей, соціальної стабільності та ефективного забезпечення зайнятості населення, збільшення національного доходу, зростання рівня культури виробництва і споживання, підвищення якості життя, вони є провідними факторами суспільного прогресу і розвитку цивілізації.

*Вікторія Моврук*





# ПСИХОЛОГІЯ – МОЄ ПОКЛИКАННЯ

**Всім привіт! Мене звати Еліна Главінська, і моє життя є синонімом до слова «активність». У дитинстві мені ніколи не доводилось нудьгувати, займалась: фігурним катанням, танцями, вивченням мов, відвідувала музичну та художню школи, і врешті-решт відкрила для себе психологію. Звісно, перелічені захоплення супроводжують мене досі, вони є своєрідним розвантаженням та способом релаксації. Основною ж діяльністю та навіть покликанням є саме психологія.**

Закінчила Національний авіаційний університет у Києві, в ньому ж і залишилась працювати на посаді завідувача навчально-наукової лабораторії, а також викладача психології. До того ж, я є коучем та тренером. Проводжу психологічні консультації, будучи еkleктиком – поєдную у своїй роботі абсолютно різні ефективні психологічні методи, практики та техніки. Також веду тренінги на різноманітну тематику для широкої аудиторії.

**Серед провідних тем, з якими я працюю:**

- Психологія брехні;
- Ефективна комунікація;
- НЛП як засіб впливу;
- Ораторська майстерність;
- Емоційний інтелект;
- Командоутворення та лідерство;
- Харизма: набути чи розвинути.

А також багато інших, про які ви можете дізнатися на сайті: <http://surl.li/duich> або у соціальних мережах: @elina\_glavinska; @drive\_night\_rv.

Що пов'язує мене із містом Рівне? Звісно, бажання і можливість вести власну діяльність у найчарівнішому місті рідної країни. Тут я співпрацюю з навчальними закладами, а саме РДГУ, де навчаюсь в аспірантурі і проводжу захоплюючі заходи для студентів; НУВГП, випускницею якого я є, а тепер і спікером курсу «Юридична журналістика»; РОУНБ, Рівненська обласна бібліотека для молоді, центральна дитяча бібліотека, а також приватні організації та компанії, у яких веду тренінги на замовлення.

На початку повномасштабного вторгнення я довгий час займалась волонтерством, будучи військовим психологом у бомбосховищі НУВГП та оператором на Всеукраїнській гарячій лінії «Психологічна допомога 24/7». Я переконана, що будь-яка психологічна робота, а саме: проведення цікавих івентів, тренінгів, консультацій, лекцій, інтерактивів – сьогодні є надзвичайно важливою, адже це чудовий спосіб відволіктись від нелегких думок та буденних клопотів у такий складний час. Ми маємо наблизити нашу Перемогу усіма своїми діями, насамперед – позитивним моральним налаштуванням, бажанням жити, розвиватись, дізнаватись щось нове та цікаве.

**Маю чудову нагоду запросити до співпраці та участі у психологічних проектах:**

- «Drive/Night» – нічні (зараз вечірні) психологічні тренінги у місті Рівному;
- «Школа сучасного спікера» – крутий проект для управлінців, керівників та усіх, хто працює у сфері «людина-людина».

Хочеш поставити питання, записатись на подію або поспілкуватись ближче – телефонуй: +38 067 382 01 26. Буду рада почути кожного!

Принагідно хочу подякувати своїй родині за любов та підтримку. Особливо своїй мамі – Олені Главінській, яка є найліпшим мотиватором, прикладом для наслідування та майстерним психологом. Також вдячна своїм вчителям – це чудові мудрі люди, які сприяють моєму професійному становленню. Особливо Людмилі Стасюк, креативній громадській діячці та педагогині.

*Еліна Главінська*





# ЖИТТЯ КОРОТКЕ, *мистецтво – вічне*

Коли стає сумно на душі, твір улюбленого автора може стати променем сил та натхнення серед мороку розчарування та відчаю. Філософська, пейзажна та навіть інтимна лірика, прочитані у правильний час, допоможуть не тільки відволіктись від буденності, але й знайти відповіді на хвилюючі питання, що стосуються нашого життя. Попри стрімкий розвиток сучасного світу, інколи так хочеться на хвилюнку забути про всі бентеги у турботи, розгорнути улюблену книгу, відчутти її аромат, торкнутись до м'яких сторінок та поринути у світ поезії.

Ми перейшли межу нового тисячоліття – часу потужних інформаційних ресурсів і технологічного прогресу. Сьогодні телебачення та Інтернет увійшли практично в усі сфери життя, витісняючи духовний розвиток. Людям уже не потрібні книги, не потрібні письменники, адже тепер значно легше переглянути фільм за мотивами твору, ніж витратити час на прочитання величезного роману. А вірші? Для чого взагалі читати вірші? Це ж мінувшина, яка була актуальна багато століть тому! Однак це далеко не так.

Поезія – це невід'ємна частина мого життя. Це те, що розпалює вогник у серці, змушує сміятися, плакати, насолоджуватись прекрасним. Ви тільки подумайте, скільки таких рядків нам подарували неперевершені Тарас Шевченко, Іван Франко, Леся Українка – українські титани, які своїми пророчими словами торкаються душі кожного українця і сьогодні. Їхня творчість ще з дитинства вчила мене любити Батьківщину, свою сім'ю, бути хорошим другом і справжнім патріотом.

Пам'ятаймо, що у різноманітті та силі рідного слова живе й процвітає народ. Наше життя коротке, проте мистецтво – вічне, його не знищити. Воно житиме, поки існуватиме наша незламна нація, дух свободи і волі.

*А знаєш, як буває страшно?  
Коли не можеш думати про все,  
І на душі і в тілі важко,  
І втрата біль шалений принесе.  
Не буде ні розмов дурних й безглуздих,  
Ні довгих переписок уночі,  
Ні ніжних слів, які ти говорив,  
І наче десь колись любив.  
Якби ж ти знав! Якби ж ти тільки знав!...  
Яке все це непотрібне...  
І навіть тяжко дихати мені,  
Бо кисень мій лише в тобі.*

*Я боюся себе,  
Я боюся свого мовчання,  
Немов чогось таємничо приреченого.  
Я боюся твого зітхання,  
Як чогось невимовно зреченого.  
Будь собою, кажи хоч трошечки,  
А не можеш – кричи спантеличено.  
Я прошу – ти дивись, бо я тебе згадаю,  
Бо для мене це наче опалений світ,  
Все ніби запозичено.  
Не мовчи, я благаю...*





# АВТЕНТИЧНА РІВНЕНЩИНА

## ТРАДИЦІЇ СВЯТКУВАННЯ АНДРІЇВСЬКИХ ВЕЧОРНИЦЬ

Автентичність або справжність – це не те, що було колись і не те, що є зараз. Це філософське поняття, яке бере за основу принцип еволюційності. Усвідомлення його важливості потрібне нам як ніколи у ці складні часи для того, щоб на основі осмисленого минулого ми могли формувати свідоме майбутнє.

Хто ж ми такі? Як жили наші предки? Які мрії вони мали? Якою естетикою мислення керувались? Пошуки відповідей на ці питання дають енергію та імпульс прямувати у майбутнє з певним рівнем знань і усвідомлень, а не лишатись статичними, законсервованими в певному періоді розвитку.

Нація формується та зміцнюється завдяки спільно пережитій історії, сформованим традиціям, розвинутих ремеслам, обрядовості, мистецьким спільним надбанням. Усе це органічно упродовж століть творить світогляд та менталітет спільний для усієї нації, що і відрізняє нас серед інших. Традиційна культура є частиною практично усіх сфер життєдіяльності людини: побуту, обрядових дійств чи унікальних традицій створення та носіння одягу. Це своєрідний магічний об'єднуючий фактор, що, незважаючи на часовий проміжок довжиною у цілі епохи, продовжує

зближати багато поколінь за допомогою спільної генетичної пам'яті та живих духовних чи матеріальних традицій, стверджуючи, формуючи та удосконалюючи свідому усталену націю.

Проект «Автентична Рівненщина» – спільний проєкт громадської організації ЛІТЕКО, ГО «Асоціація митців Рівненщини», Навчально-наукового інституту права НУВГП та фотографині Антоніні Матвійчук.

Проект складається з соціальної реклами та фотовиставки, метою яких є висвітлення нематеріальної культурної спадщини нашого краю, пов'язаних з календарними святами, а саме – звичаїв, обрядів, святкування та приготування традиційних страв на Андрія.

«Автентична Рівненщина» – це можливість продемонструвати та нагадати про тожсамість українського народу, самобутність традицій, їхню роль у минулому та сьогоденні, адже саме звичаї творять наш світогляд та менталітет, дають відчуття сталості та тяглості.

Пам'ятай, хто ти є! Пам'ятай, заради чого ми боремося та яку ціну платимо! Збережи традиції предків! Борони українське!

Україна починається з тебе!



Каріна  
ШИМКУТЕ



Анастасія  
БАГАТКО



Анна  
ЧЕРНЕГА



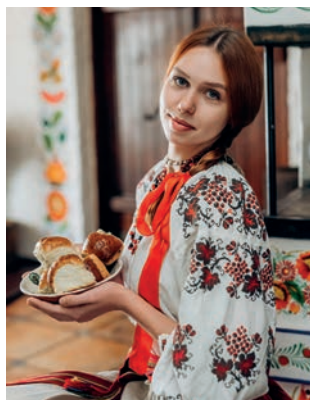
Марта  
АЛЕКСЄЄВЕЦЬ



Євгенія  
БЕЗКОРОВАЙНА



Ольга  
ПРИСТУПЛЮК



Ольга  
ПАВЛЮК



Ірина  
ВОКАЛЬЧУК



# Цінуй своє!



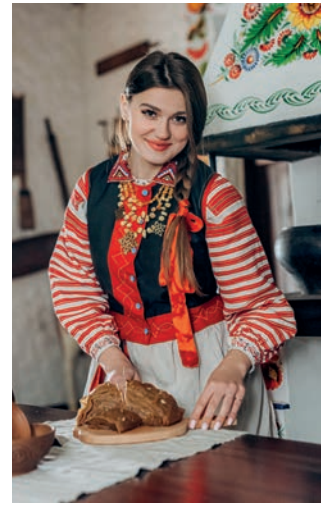
Анна  
ПРИМАК



Антоніна  
МАТВІЙЧУК



Вікторія  
ШЕВЧУК



Катерина  
ОЛЕВСЬКА



Катерина  
РОГОЗІННІКОВА



Людмила  
СТАСЮК



Ніна  
РОМАНЧУК



Софія  
ГУДОВСЕК



Тетяна  
БЕНЕДЮК



Юлія  
БОНДАРУК



Юлія  
ГОНЧАРОВА



Юлія  
КОНДРАТЮК



# Продовжуй традиції предків!



Аріна МАТВІЙЧУК



# НУВГП: НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА – НОВИЙ ФОРМАТ НАВЧАННЯ



У реаліях сьогодення, а особливо враховуючи нинішні тенденції розвитку суспільства, важливо дати змогу людям реалізувати свій потенціал та спробувати свої сили у новому виді діяльності або поглибити свої знання з уже знайомої сфери. Уже 3 рік поспіль на базі Національного університету водного господарства Навчально-науковий інститут права продовжує втілювати свій незвичайний освітній проєкт – курс неформальної освіти «Юридична журналістика».

Як відомо, журналіст – це універсальна професія, що поєднує у собі безліч видів діяльності. Висококваліфікований фахівець є уособленням психологічної проникливості, акторської майстерності, ораторського мистецтва, гостроти пера, влучності слова та, безумовно, юридичної грамотності. Саме тому до освітнього проєкту залучена когорта майстрів своєї справи, досвідчених фахівців Рівненщини – журналістів, редакторів, юристів, психологів, фотографів, відеооператорів, менторів та волонтерів.

«Юридична журналістика» набуває все більшої популярності. Основним завданням курсу є надання нової та актуальної інформації, пов'язаної з роботою у сфері ЗМІ. Протягом року студенти слухатимуть лекції провідних фахівців, вчитимуться писати статі та замітки, публікуватимуть власні роботи на різноманітних медіа-платформах, опануватимуть обробку фотографій у професійних редакторах, монтуватимуть попередньо відзняті відеоматеріали та створюватимуть новинні сюжети у реальному часі. Окрім того, слухачі знайомляться з журналістською діяльністю з точки зору професії юриста. Насичена програма курсу та активний темп викладання дозволяють студентам здобути необхідні знання та вміння за короткий термін.

*Курс неформальної освіти «Юридична журналістика» не має віку та статі. У рамках проєкту кожен охочий може спробувати себе у ролі журналіста, редактора, юриста чи психолога. Тому якщо ти мрієш пов'язати своє життя із сферою медіаправа, прагни дізнатись більше про закуліси журналістської діяльності, хочеш зрозуміти принципи роботи засобів масової інформації – обов'язково візьми участь у проєкті неформальної освіти «Юридична журналістика»! Створи власну формулу успіху!*

*Ольга Приступлюк*

*«Юридична журналістика» – це нова сторінка мого життя. Взнявши участь у проєкті, я знайшла нових друзів, завела цікаві знайомства з дивовижними людьми, спробувала себе у багатьох видах діяльності. Митці, художники, фотографи, редактори та багато інших надзвичайно талановитих людей діляться своїм безцінним досвідом, допомагаючи нам, студентам, знайти себе.*

*Каріна Шимкуте*



*Для мене «Юридична журналістика» - це майданчик, де активна та амбітна молодь Рівненщини має змогу реалізувати свій творчий потенціал, отримати необхідні навички, знання та вміння, завдяки чому можна досягти великих успіхів. Це один з найкращих методів для втілення своєї мети та мрії.*

*Ольга Приступлюк*

*Неформальна освіта – це новий та цікавий формат навчання, що сприяє швидкому отриманню нових знань та перспектив. Тому якщо ви досі в пошуках себе, неодмінно спробуйте. Теоретична частина курсу наповнена цікавою інформацією, яка детально пояснюється менторами на заняттях. На практиці ми, студенти, на основі отриманих знань, втілюємо власні задуми у життя – пишемо сценарії, беремо участь у зйомках, створюємо новинні сюжети, займаємося монтажем. Спробуйте, вам неодмінно сподобається!*

*Євгенія Безкоровайна*





# НАЙБІЛЬШЕ В СВІТЛИНАХ Я ЦІНЮ ЩИРІ ЕМОЦІЇ!

*Надя Кузічкіна*

Вона харизматична та щира. А ще дійсно професіонал своєї справи. Адже перед її камерою кожен почувається впевнено та красиво. Світлини, які надихають – це точно про фотографа Надю КУЗІЧКІНУ. Саме вона за рейтингом журналу “РІВНЯНИ” отримує цього року звання “Фотограф року”.

## – РОЗКАЖІТЬ, СКІЛЬКИ ЧАСУ ВЖЕ ЗАЙМАЄТЕСЯ ФОТОГРАФІЄЮ.

– Насправді я маю досить великий досвід. Фотографією займаюсь більш як 10 років. І скажу, що жодного дня не пошкодувала про це.

## – А ЗГАДАЙМО, ЯК ЗАХОПЛЕННЯ ПЕРЕРΟΣЛО В ПРОФЕСІЮ...

– Коли я працювала в банку, на свою другу зарплату купила фотоапарат, бо відчувала, що мені це цікаво. На той момент він був одним із найкращих. Далі почала фотографувати все: від квіточок до архітектури та, звичайно, подруг. З перших днів мені це дуже подобалось. Уявіть, я досі маю ці роздруковані фото й частенько тепер з доцею ми їх переглядаємо.

## – А ДИТЯЧІ ФОТО ДОНЕЧКИ ТЕЖ ВАШОГО АВТОРСТВА БУЛИ?

– Коли народилась доця, я фотографувала кожен момент. Але вже на фотоапарат чоловіка, який був на модель вищим, ніж мій. Я настільки захопилась, що в один момент фотоапарат випав з рук і розлетівся на частинки... Дуже було сумно, адже дитина росла і, звичайно, хотілось це все зберегти. Далі фотографувала на свій малесенький, але за кілька днів ми приймаємо рішення купити новий. І з цього моменту почалась нова історія моїх початкових шедеврів, коли відзняла свій перший день народження. Мене замовили аж на шість годин. І потім, з того моменту, я вже не зупиняюсь.

## – ДЕ НАВЧАЛИСЯ МИСТЕЦТВА ФОТОГРАФІЇ? ПРОХОДИЛИ ЯКІСЬ КУРСИ?

– Спочатку навчалась сама, дуже багато уроків на Ютубі. Все пробувала, фотографувала, багато не вдавалось, але не зупинялась. Під час першого майстер-класу познайомилась з багатьма чудовими фотографами, з якими й далі підтримую прекрасні відносини. Далі була моя мрія – потрапити на МК до найвідомішого фотографа світу Іллі Двояковського. Коли я побачила, що він у Львові проводить МК, то відразу скинула завдаток, а далі вже пройшла це надзвичайно захопливе навчання.

Пізніше було безліч майстер-класів та воркшопів. Зараз я далі постійно їжджу і здобуваю щось нове для себе, постійно купую нові уроки, адже фотографія – це не одне навчання. Тут щодня можна дізнатись для себе щось нове і корисне.

## – Є БАГАТО ЛЮДЕЙ, ЯКІ БОЯТЬСЯ ФОТОГРАФУВАТИСЯ. ЧИ БУВАЮТЬ У ВАС ТАКІ І ЯК З ЦИМ ВПОРАТИСЯ?

– Так! Майже кожна моя фотосесія починається зі слів: “Я не вмію фотографуватись! Я не вмію позувати”. Насправді з цим не борюсь ніяк. Адже після натискання першого фото



бачу, як людина розслабляється і всім все вдається. Я завжди стараюсь вибрати для людини правильний ракурс, допомагаю з позуванням і просто спілкуюсь, щоб люди не відчували жодного дискомфорту.

## – ЯКІ ТИПИ ФОТОСЕСІЙ ВИ РОБИТЕ І ЯКІ ВАШІ УЛЮБЛЕНІ?

– Сказати, що є улюблені, то, мабуть, всі улюблені. Адже на фотосесіях я живу і дуже щаслива, що кожна зйомка – це спогади на роки і це особливий момент для цих людей.

## – СВІТЛИНА – ЦЕ ЗАВЖДИ ІСТОРІЯ. ЧОМУ, НА ВАШУ ДУМКУ, ВАРТО ЗБЕРІГАТИ МОМЕНТИ ЖИТТЯ?

– Моменти, які я зберігаю на фото, не повторюються. Тобто їх можна відтворити, але емоції, які були в той час, не повторяться. Будуть інші, але не такі. Тому це прекрасно – з роками переглядати фото і відчувати ці неймовірні емоції!

*Секретів фотосесії немає.*

*Просто потрібно кайфувати, насолоджуватись цими прекрасними хвилинами, годинами, а я це зберезу на довгі роки!*

+38 096 80 22 910

© nkuzichkina

www.kuzichkina.com





# торговий дім ВИНА СВІТУ



## КОРПОРАТИВНІ ПОДАРУНКИ ВІД "ВИНА СВІТУ"!

Навіть під час війни треба створювати гарні емоції та дарувати іншим позитивні враження. Саме для цього торговий магазин "Вина світу" з радістю підготує для вас, ваших працівників та партнерів прекрасні новорічні корпоративні подарунки.

Ви зможете з легкістю обрати наповнення на ваш смак та гаманець.

Тим самим порадувати друзів та партнерів ексклюзивними подарунками, які стануть вдалим доповненням будь-якого свята!

А ще у "Вина світу" для вас підготували корпоративні знижки до 10%.

Тож варто зробити замовлення вже зараз!

*Зробіть свята незабутніми разом з Торговим домом "Вина світу"*

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

 [vinasvitu\\_rivne](https://www.instagram.com/vinasvitu_rivne)



НАДМІРНЕ ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ  
ШКОДИТЬ ВАШОМУ ЗДОРОВ'Ю





# AnSa

Італійський одяг та взуття

м.Рівне. ТРЦ „Екватор“

Instagram: AnSa.ua

EMPORIO  ARMANI

**BOSS**  
HUGO BOSS

 **FABI**