



РІВНЕНСЬКИЙ ЖУРНАЛ УСПІШНИХ ЛЮДЕЙ

# РІВНЯНИ

№1 (38), 2024



**ВІДБИТОК ПІСЛЯ  
ЗУСТРІЧІ З ЛЮДИНОЮ  
ЗАЛИШАЮТЬ АРОМАТИ!**

*Александра Забієка*



# AnSa

ІТАЛІЙСЬКИЙ ОДЯГ ТА ВЗУТТЯ

**EA7**  
EMPORIO ARMANI

**BOSS**  
HUGO BOSS



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



ПІДПИСУЙСЯ  
**ansa.ua**



WINETIME

ПРИХОДЬТЕ СМАКУВАТИ  
**О Н О В Л Е Н Е М Е Н Ю**  
**Ф У Д Х О Л У !**

вул. Щаслива, 1

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



**ВІДБИТОК ПІСЛЯ**

**ЗУСТРІЧІ З ЛЮДИНОЮ  
ЗАЛИШАЮТЬ АРОМАТИ!**

*Александра Забієка*

**Вона точно знає про те, як ставити перед собою цілі та досягати їх. Але водночас допомагати тим, хто цього потребує, та дарувати ближнім тепло свого серця. Успішна, смілива, сучасна – саме такою є наша головна героїня.**

Цього разу обкладинку журналу "РІВНЯНИ" прикрашає Олександра ЗАБІЯКА – бізнесвумен, дизайнерка, власниця butikів нішевої парфумерії "Sillage" та українського бренду одягу "OleksandraZabiiaka". У відвертому інтерв'ю для нашого глянца ви дізнаєтесь все про світ нішевої парфумерії, особистість Олександри Забіяки, поєднання особистого розвитку та гармонійного сімейного життя.

**- ПАНІ ОЛЕКСАНДРО, РОЗКАЖІТЬ ТРОШКИ БІЛЬШЕ ПРО СЕБЕ, ДЕ НАРОДИЛИСЯ, ЯКУ ОСВІТУ ЗДОБУЛИ?**

- Народилась у місті Луцьк. Навчалась у нашому місцевому університеті ЛНТУ, де наразі викладаю "фешн індустрію". Навчалась на факультеті бізнесу, спеціальність – менеджмент організацій, що й у принципі дуже згодилося мені у житті. Адже працюю за фахом. А також маю диплом магістра, оскільки викладати без нього не могла б сьогодні!

**- ВАШЕ ПЕРШЕ МІСЦЕ РОБОТИ, ЯКЕ ВОНО?**

- Працювала в родинному бізнесі мого чоловіка, відразу після закінчення університету. Саме тоді відкрився перший продуктовий магазин, який на той час мав назву "Улюблений продукт". Через те, що цей бізнес тільки розпочав свій шлях, працювала від початку помічником бухгалтера. Саме тоді й вивчила цей напрям, згодом – робота з постачальниками, і вже наступна сходинка – директор. Але вже не одного, а на той час уже чотирьох магазинів. Маю досвід роботи в торгівлі, управлінні, маркетингу, позаяк на той час займалася цим лише одна людина – я. Уже згодом, з розвитком, у команду до нас потрапляли професіонали і в команді дійсно класно досягати нових вершин.

**- ЯК ЗВАЖИЛИСЯ НА ВІДКРИТТЯ ВЛАСНОЇ СПРАВИ І ЧИ МАЛИ ЩОДО ЦЬОГО ПЕВНІ СУМНІВИ?**

- Сумніви щодо відкриття власної справи завжди були. І це ж нормально, було страшно! Але прийшов час рухатись самостійно і я вже відчувала в собі сили, енергію та велике бажання втілити свої мрії в життя.

**- ЯК ВИНИКЛА ІДЕЯ ЩОДО ВЛАСНОГО БІЗНЕСУ, ЧОМУ САМЕ ПАРФУМИ?**

- Спочатку спала на думку баналь-



на ідея відкрити свій власний бренд. Мода для мене завжди була важлива і манила! Це прояв своєї творчості, фантазії! Коли ти створюєш щось красиве і ділишся цим зі світом – це велике задоволення. Згодом прийшла ідея, уже більш комерційна, зайняти

важливу нішу – це нішева парфумерія. І це було саме те, що до цього часу на хорошому рівні ще не було зроблено у наших містах. Адже жодна велика мережа ніколи не розглядала для цього бізнесу такі маленькі міста, як Луцьк та Рівне.

**- СКАЖІТЬ, А З ПОЧАТКОМ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ СТАВЛЕННЯ ДО БІЗНЕСУ НА ЗАХОДІ УКРАЇНИ ЗМІНИЛОСЯ?**

- Зараз західна частина України уже цікавить багатьох. Я хотіла на подарунок чоловіку придбати нішеві, хороші парфуми, і замовляла їх у Львові. Саме тоді виникло питання: чому я це не можу зробити у своєму місті? Я заручилась підтримкою одного з трьох найбільших монополістів України, і ми почали свою діяльність. Наші поставальники перед тим як підписати договір, вимагали від нас повністю фото та відео зовнішнього вигляду, звіт щодо підходу до роботи, презентації брендів.



**- ЯК ВАМ ВДАЛОСЯ ПРОЙТИ ЦЕЙ СКЛАДНИЙ ЕТАП?**

- Ми пройшли цей іспит, тепер нам довіряють і ми рухаємось далі.

**- ЯК ВИНИКЛА ІДЕЯ НАЗВИ БРЕНДУ ПАРФУМІВ І ЩО ВІН ОЗНАЧАЄ?**

- Sillage з французької "Сіяж"! Це слід, відбиток у пам'яті людини, який однозначно лишається після хорошого аромату. Коли ти відчув парфум у людини і хочеш запитати, що це за аромат! А також, коли постійно думаєш про нього та сильно бажаєш його!



**- ЯКІ ПАРФУМИ ЗАРАЗ ОБИРАЮТЬ КЛІЄНТИ ТА ЯК КРАЩЕ ОБРАТИ СВІЙ АРОМАТ?**

- Аромат сьогодні, як і будь-який продукт, може мати сильну маркетингову підтримку. І досвід показує, що зазвичай це працює. Люди купують парфуми ті, які зараз на піку розкрутки, і часто приходять в магазин з фото на телефоні, зі сторіс блогерів. Але насправді потрібно відчути самому аромат. Часто його можна придбати по відчуттю, коли наносиш аромат та відчуваєш, як він відкривається на тобі. Адже ніша - це щось приховане, потаємне. Зараз з флакона це лише перші ноти, а уже на шкірі, впродовж дня, відкриваються інші ноти, і, до речі, на кожній людині по-різному. Тому потрібно одягнути парфум та поносити його, щоб закохатись. Також дуже часто люди купують не лише аромат, а й історію, який несе саме цей парфум, особливо, коли в ній є щось схоже з вашим життям, або ж тим життям, про яке ви мрієте.





якщо це сім'я і приймають рішення обирати родину. Дуже часто жінки бідкаються, що чоловік не підтримує, не дозволяє, і таке інше, але насправді, мабуть, не таке уже й бажання є у цих жінок. І вони просто знаходять винних. А надихає, знаю точно, жіноча конкуренція. Коли хтось тебе стимулює своїми активними успішними діями. Нещодавно була на стадії вигорання, прогулювалась по парку з кумою, успішною, молодшою, розумною, розговорились, почула про її плани на весну, зрозуміла, що у мене практично в порівнянні з її планами взагалі їх немає. Подякувала їй і почала діяти!

*Бажаю усім читачам журналу "РІВНЯНЦІ"*

*Миру та спокою в серці та Україні! Нехай завжди буде настрій, бажання жити та радіти життю!*

*За хорошим ароматом чекаємо на вас в бутику Sibylade, МЦ Happy Mall!*



**- ВАМ ВДАЄТЬСЯ ПОЄДНУВАТИ РОДИНУ, САМОРОЗВИТОК, ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ. ЯКИЙ СЕКРЕТ ОЛЕКСАНДРИ ЗАБІЯКИ?**

- Дякую, насправді не завжди вдається поєднувати. Інколи виходить, і я дуже кайфую від того, яка я супермама, жінка, та ще й бізнеследі! Але це буває не завжди. Переважно, коли зосереджена в одному місці, мене бракує в іншому, і це відчутно. Часто я емоційно вигораю і ще мушу збирати себе до купи, робити розвантаження, відпочинки. І ці відпочинки не на островах, а просто вдома, в спокої, на дивані.

**- ВИ З ЧОЛОВІКОМ РАЗОМ ВЖЕ ВПРОДОВЖ БАГАТЬОХ РОКІВ. ЯКИЙ СЕКРЕТ ІДЕАЛЬНИХ СТОСУНКІВ?**

- Ідеальних не буває, тому цей секрет лишиться секретом і для мене. (Посміхається) У нас в родині, особливо зараз, як і в багатьох, є проблеми, негаразди. Але, на мою думку, люди мають бути відкриті та відверті, не боятись розмовляти, висловлювати свої

бажання та небажання і робити це сміливо щодо своєї родини. Варто поважати чужі кордони, знати, що можеш спокійно відмовити щось робити в той момент, коли тобі так хочеться. Багато обніматись, гордитись за досягнення іншого та говорити людині: "Ти молодчина, підтримую, давай надалі так".

**- УСПІШНА ЖІНКА, НА ВАШУ ДУМКУ, ЯКА ВОНА? АДЖЕ ВАС ТОЧНО МОЖНА ВІДНЕСТИ ДО УСПІШНИХ ЖІНОК НАШОЇ КРАЇНИ?**

- Успішна жінка - та, що має успіх у всіх сферах свого життя. Сім'я, родина, друзі, робота, місце в суспільстві. Усі сфери мають бути активні, а також приносити задоволення. Успішна жінка - це та, життя якої хочеться багатьом людям. Жінка, яка працює над собою, розвивається, несе енергію та життя, яке надихає інших.

**- ЩО ЗУПИНЯЄ ЖІНОК НА ШЛЯХУ ДО УСПІХУ І НАВПАКИ?**

- Жінки часто на кар'єрному шляху, не справляються скрізь. Особливо

# УСПІШНІ ЖІНКИ

## Рівненщини



*Катерина Мартук*



*Ольга Рудотська*



*Іванна Масленчук*



*Ольга Шонук*



*Олена Ярошук*



*Вікторія Сітак*



*Іринка Васильєва*



*Марина Павлюченко*



*Мар'яна Рова*



*Христиня Шанасюк*



*Тетяна Катерістова*



*Надія Твоздик*



*Маєте амбіції для власного бізнесу?  
Тоді маємо для вас чудову пропозицію!  
Придбайте нерухомість та заробляйте вже сьогодні!*



## PRO Lisok

**ОАЗИС ЗАТИШКУ  
ТА ГАРМОНІЇ СЕРЕД ПРИРОДИ  
ДЛЯ ДУШЕВНОГО ВІДПОЧИНКУ**

**ЛОКАЦІЯ:** всього 5 хв від Сарн, 25 км від Дубровиці  
та 95 км від Рівного

**Рік побудови:** 2020

Відчуйте близькість до природи кожною клітинкою свого тіла. Від відкритих просторів до затишних куточків – кожна деталь покликана надихати та заряджати гостей позитивною енергією.

**ЦЕЙ УНІКАЛЬНИЙ КОМПЛЕКС ВКЛЮЧАЄ В СЕБЕ:**

- › Основний ресторан із натурального бруса, площею 180 м<sup>2</sup>
- › Простору бенкетну залу, ідеальну для будь-яких святкувань та подій
- › Відкриту терасу з окремими зонами, яка дозволяє насолоджуватися цілющим повітрям та краєвидами
- › Відокремлені альтанки, які створять необхідну атмосферу для романтичних вечорів та приємних зустрічей

**ТЕХНІЧНА БАЗА:**

- › Сучасні системи відеоспостереження та безпеки
- › Надійний Інтернет
- › Систему пожежної безпеки
- › Ефективну вентиляцію та опалення
- › Власну водопостачальну та каналізаційну системи

ЩОБ ІНВЕСТИВАТИ  
В УСПІШНИЙ БІЗНЕС У СФЕРІ ВІДПОЧИНКУ,  
ЗАТЕЛЕФОНУЙТЕ ЗА НОМЕРОМ:

+38 096 500 28 33

# ВІСІМ РОКІВ ЦЕРКВА “ХРИСТОС Є ВІДПОВІДЬ” У РІВНОМУ ЗАЙМАЄТЬСЯ АКТИВНОЮ БЛАГОДІЙНОЮ ТА ЄВАНГЕЛІЗАЦІЙНОЮ РОБОТОЮ



## Головні напрямки служіння християнської громади – це благодійна та євангелізаційна діяльність.

Одним з кращих напрямків благодійності є проведення офтальмологічних клінік, які проходять у м.Рівному та області, в навчальних закладах, в'язницях та будинках для літніх людей.

Таким чином понад 7 тисяч людей отримали безкоштовну консультацію лікаря та окуляри в подарунок. Нужденним людям були роздані сотні продуктивних наборів.

З осені 2023 року волонтери церкви проводять акцію “Нагодуй нужденного” у м.Рівному. Кожен охочий отримує смачний обід і слово підтримки.

З початком повномасштабної війни в Україні брати та сестри активно допомагають внутрішнім переселенцям. Сотні людей отримали допомогу: продукти, речі першої потреби, увагу та підтримку з боку небайдужих людей.

Піклується церква і про військовослужбовців. Кілька десятків пар берців, продукти та медицина зусиллями волонтерів церкви були надіслані нашим захисникам.

Понад 100 сиріт та внутрішніх переселенців змогли безкоштовно відпочити в Карпатах, куди церква організує туристичні поїздки. Загалом за вісім років було проведено 34 поїздки для понад 1500 людей.

У Рівненській області провели 20 таборів відпочинку для дорослих та дітей, 150 дитячих свят і спортивних майданчиків. Відвідувачі заходів беруть участь в цікавих конкурсах, безоплатно смакують солодкою ватою та попкорном.

Пастор Тарас Сень проповідує Слово Боже через телебачення. За вісім років в ефір вийшли понад 7000 телепрограм на 11 каналах місцевого та міжнародного рівня (програми з участю Тараса Сєня виходять на монгольському та ефіопському телебаченні).

У 2023 році у рівненській громадсько-інформаційній газеті “Рівне Ракурс” почали друкувати вкладку “Ракурс духовності”, де розміщуються новини церкви “Христос є відповідь”, історії життя людей, які отримали відповідь від Бога, матеріали духовно-пізнавального характеру. З жовтня 2023 року на локальному радіо “Респект” виходять в ефір авторські програми Тараса Сєня “Христос є відповідь”. У відомому рівненському журналі “Рівняни” часто публікуються новини церкви, рекомендації служителів та повчальні життєві історії.

Поширюється Слово Боже і через Всеукраїнську газету “Христос є відповідь”, християнські календарі та іншу духовну літературу. У Рівненській області було поширено понад 1 млн 200 тис. газет, 450 тис. календарів, десятки тисяч Нових Заповітів та іншої літератури.

Про важливість сімейних цінностей, дотримання і виконання Божих заповідей, морально-етичних норм нагадують рівнянам білборди, яких за вісім років на вулицях міста було розміщено понад 600.

Пастор Тарас Сень отримав дві державні нагороди за гуманітарну діяльність від президента України та голови обласної адміністрації.





Святування з нагоди восьмої річниці відбулися 2, 3 та 4 лютого. 2 лютого в готельному комплексі "Караван" після богослужіння брати та сестри мали спільну вечерю, на якій переглядали відеоролики про діяльність церкви, ділилися свідченнями Божої допомоги у житті та разом молилися Богові.

3 та 4 лютого святкові богослужіння відбулися у МПК "Текстильник", які відвідали понад 300 людей. Чимало рівнян, які побували на очних клініках чи в Карпатах, прийшли привітати церкву "Христос є відповідь" з днем народження. Богослужіння супроводжувалося гарним співом музичної групи церкви й гостей з Київщини та Рівненщини.

Пастор Тарас Сень подякував активним членам церкви за вагомий внесок у спільне служіння й нагородив грамотами та подарунками.

"П'ять років я відвідую богослужіння церкви "Христос є відповідь". Безмежно вдячна Богові, що Він привів мене саме у цю церкву, бо тут я почуваюся як у справжній сім'ї. Тут я маю підтримку, для душі знайшла радість і спокій. Христос є джерелом нашого миру й правди. Він надихає нас робити добро, любити один одного. Рада, що можу служити разом з моїми братами та сестрами й допомагати скрізь, де тільки можу", – розповіла Світлана Омельчук, член церкви "Христос є відповідь".

У неділю зібрання відвідали та розповідали про Божі чудеса в житті місіонери Місії "Христос є відповідь" із Запоріжжя

та пастор дружньої церкви Сергій Тюріков з Харківщини, пастор церкви "Храм Божої слави" Олег Абатуров та християнський музикант Олександр Колоницький, пастор церкви "Відвага" Сано Гукасян з м.Рівне.

"З усього серця вітаю церкву "Христос є відповідь" з днем народження! Бажаю бути успішною та багатою добрими плодами для Божої слави. Ми раді, що церква стоїть поряд з тими, хто служить у Рівному, тому що ви стали благословінням для нашого міста", – поділився пастор Олег Абатуров.

Служителі церкви звершили молитву за зцілення від хвороб та звільнення від депресії, страхів, безсоння. Чимало людей молилися молитвою покаяння, отримали свободу від залежностей.

"На Мені Дух Господній, бо Мене Він помазав, щоб Добру Новину звіщати вбогим. Послав Він Мене проповідувати полоненим визволення, а незрячим прозріння, відпустити на волю помучених" Лк. 4:18. Коли Ісус Христос звершував Своє служіння на землі, то помазання Божою силою діяло через Нього, щоб допомагати, принести Добру Новину, дати свободу змученим, зцілити розбиті серця. Бог не хоче, щоб люди жили у страхі, депресії, безсилі через гріховне життя. Господь дає істину свободу та радість!" – наголосив пастор Тарас Сень.

Традиційно після богослужіння усіх присутніх пригостили чаєм зі смаколиками, подарували магніт на згадку.

Церква "Христос є відповідь" і надалі продовжує допомагати жителям Рівненщини через проведення благодійних акцій, волонтерської роботи в умовах війни на благо міста та України загалом.

*Пресцентр церкви "Христос є відповідь".*

Більше цікавої та корисної інформації Ви можете дізнатися на сторінках соціальних мереж Місії та церкви "Христос є відповідь":



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



## РІШЕННЯ, ЯКЕ ЗМІНИЛО ЖИТТЯ



**Світлана Василівна Омельчук з міста Рівного працювала медичною сестрою в Рівненській обласній клінічній лікарні. Має двох доньок і двох внуків.**

Відпочиваючи в Карпатах з церквою "Христос є відповідь", вона зрозуміла, що це вирішальний для неї час. Про прийняття рішення, яке змінило усе її життя – читайте в інтерв'ю.

### **- КОЛИ ВИ ПОВІРИЛИ, ЩО Є БОГ?**

– Ще в дошкільні роки бабуся і дідусь брали мене із собою на богослужіння. Там я чула проповіді й пісні про Люблячого і Справедливого Бога. Тоді зароджувалася дитяча віра. Ті враження залишилися зі мною на все життя, і я завжди пам'ятала, що є Господь. Але клопоти життєві для мене були на першому плані. Крім цього, я переймалася: що про мене подумують інші люди. Але в житті виникали труднощі, і я шукала порятунку. Коли я молилася до Бога, то отримувала реальну втіху.

### **- ХТО ЗАПРОСИВ ВАС У ТУРИСТИЧНУ ПОДОРОЖ?**

– Друзі. У той період мені було дуже важко на душі. А коли я дізналася, що там будуть християни, то зрозуміла, що хочу поїхати. Не роздумуючи, я відклала усі справи, в один день зібралася і поїхала.

### **- ЩО ЗМІНИЛОСЯ У ВАШОМУ ЖИТТІ ПІД ЧАС ВІДПОЧИНКУ В КАРПАТАХ?**

– На відпочинку в моїй свідомості відбулися зміни. Я відчула дотик Божий до серця і зрозуміла – це те, що я шукала. Без сліз не можу згадувати. Бог дав втіху і заспокоєння. Я зрозуміла – ця церква мені до душі і я хочу тут бути.

Мене тягло, мені хотілося ходити на зібрання постійно, постійно насичувати душу Словом Божим – віршами з Біблії. Як дитина, як губка, я вбирала в себе Його Слово. Це як підтримувальна терапія. Мені стало легко жити, багато тягарів з душі впали. Раніше – думка інших про мене була важкою ношею, а тепер я стала вільна, прощена. Тепер думка Божа стала цінною.

### **- ВАМ, НАПЕВНО, ГОВОРИЛИ, ЩО ВИ "ЗМІНИЛИ ВІРУ"?**

– Люди говорять це від незнання. Я віру не змінила, а знайшла церкву по серцю, де отримую насолоду й розуміння того, що написано в Біблії.

### **- НЕ ШКОДУЄТЕ, ЩО ТЕПЕР ПРИСВЯЧУЄТЕ ВСЕ ЖИТТЯ БОГОВІ?**

– Я зовсім не шкодую, що стала на дорогу правди, і вибрала її свідомо. Не завжди легко виконувати Божі закони й оберігати своє серце від зла. Але цей шлях – шлях до щастя. Я щиро повірила, що Ісус Христос помер за мене і відкупив мої гріхи. Я попросила прощення за свої гріхи й нехтування Його тихого голосу. Тому прийняла рішення жити так, як вчить Біблія. Я отримала прощення і стала вільною. Стала настільки щасливою, якою не була ніколи в житті.

*Пресцентр церкви "Христос є відповідь"*

## ХРИСТОС ЗМІНИВ МОЄ ЖИТТЯ, ТЕПЕР Я ІНШИЙ



**Моє життя розпочалося у 20 років. Можливо, це звучить досить дивно, але це правда. У 20 років я особисто познайомився з Ісусом Христом, і Він змінив моє серце та мислення. Раніше я думав, що для того, аби догодити Богові, потрібно змінити своє життя, і лише тоді Бог прийме тебе. Проте ми приходимо до Бога такі, які ми є. Коли ми каємося перед Ним, то дозволяємо Богу змінювати наше життя і Він це робить.**

Пригадую, як я вперше поїхав з церквою "Христос є відповідь" на відпочинок. Табір відбувався на одній із баз у с.Ходоси, що на Рівненщині. Кожен день нашого відпочинку починався з молитви. Ще до кінця не усвідомлюючи Божої роботи в моєму житті, я старався не пропускати в жодному разі ранкові молитви. Я вважав, що це дуже негарно з моєї сторони залишатися в кімнаті, коли всі збираються разом.

Я молився в розумі й говорив Богові: "Господи, якщо я тобі ще потрібен, дай мені сили та віри, щоб прийти до Тебе". У мене були причини, чому я вважав, що непотрібний Богу. Моє життя було лицемірним: в церкві я був одним, а поза нею – зовсім іншим. Я палив сигарети, говорив вульгарні слова, й були інші речі, які руйнували моє життя, хоча виду я не подавав.

Після цієї короткої безмовної молитви моє життя змінилося раз і назавжди. Ніхто із присутніх не чув, що я говорив Богові. Але Господь дав пряму відповідь на мої слова, сказавши через пророцтво: "Ви просите у Мене сили – Я дам вам сили. Ви просите у Мене віри – Я дам вам віри". Я дуже здивувався в той момент, бо раніше з подібним не зустрічався.

Після того табору відпочинку моє життя почало змінюватися. Найважливіше у цьому процесі було те, що Бог всіма способами допомагав мені ставати іншим і кращим. Зміни приходили з серця і ставали явними для всіх.

Коли ми збиралися з друзями, то наше спілкування виглядало так: вульгарна лексика і декілька нормальних слів. І нікого це не бентежило. Але після молитви в таборі я і мої друзі помітили, що моя мова стала чистою. Бог забрав з мого розуму та мови усі вульгарні слова і дав мені можливість спілкуватися чисто і вільно. Якщо раніше я старався хоча б біля мами не говорити брудних слів, то тепер ніде і ніяк не вживаю вульгарних слів.

Моє життя змінилося. Обставини та проблеми навколо мене залишилися такими самими, але я тепер інший і ставлення до всього, що відбувається маю інше.

*Віктор Христюк*

## “У МОЄМУ СЕРЦІ БУЛА БОРОТЬБА. Я ВТРАЧАЛА НАДІЮ НА ПЕРЕМОГУ...”



**Лідія Віталіївна Черьомушкіна мешкає у місті Рівне. За освітою – економіст, працювала статистиком, нині на пенсії.**

Лідія народилася у православній сім'ї. Дитинство проходило в часи атеїстичної пропаганди. Хоча влада забороняла відвідувати богослужіння, та сім'я Лідії вдома читали Біблію і ходили на свята до храму, що в селі Дядьковичі. Згодом в інституті змушували вивчати комунізм, та вона і далі була впевнена, що є Творець. Жінка переглядала фільми про страждання Ісуса Христа, апостолів і гнаних перших християн і замислювалася над тим, чи є вона справжньою християнкою.

Коли Лідія вийшла заміж, то зіштовхнулася із непорозуміннями та проблемами, викликаними гріховним способом життя. Це обтяжувало її й вона не могла знайти вирішення цієї проблеми. Діти підросли, донька вийшла заміж, а син вступив в Кам'янець-Подільський університет.

І одного разу син Микола зателефонував їй і з непританною для нього радістю сповістив, що примирився з Богом. Лідія розповіла: “Мене вразило те, як він говорив. Він просто був наповнений щастям. І у мене закрився сумнів: це щось надприродне, ці почуття й емоції, щось з ним не те. У мене закралася недовіра до людей, з якими він стикнувся”.

Микола приїхав додому і почав готуватися до водного хрещення. Він цілий рік вивчав Біблію і слухав християнські

проповіді онлайн. У м.Рівне відвідував богослужіння і вечірні спілкування церкви “Христос є відповідь”. Неодноразово запрошував батьків послухати Слово Боже разом з ним. Зрештою вони погодилися прийти. Лідія розповіла, що їй сподобалося і вона поїхала у туристичну подорож в Карпати, яку організувала церква “Христос є відповідь”.

Лідія прогулювалася вздовж карпатської річки та звертала до Небесного Батька. Вона просила звільнення від смутку і сердечного миру. Жінка поділилася переживаннями: “У моєму серці була боротьба. Домашні проблеми дуже гнітили мене. Я втрачала надію на перемогу, але хотіла змін. Я чітко усвідомлювала, що сама не впораюся. Тільки Бог нам допоможе, більше ніхто”. А приїхавши в Рівне, на богослужінні вона відчула поклик серця вийти наперед й примиритися з Творцем. Та злякалася. І після закінчення богослужіння попросила пастора Тараса Володимировича помолитися з нею. Лідія Віталіївна прийняла у своє серце Ісуса Христа як Свого Господа.

З того часу вона стабільно відвідує богослужіння і досліджує Біблію. “Коли я покаялася, то почала більше читати Біблію і вести записи своїх роздумів. На молитовному служінні я побачила щиру і приємну молитву. Почала відвідувати домашні групи. І я змінилася. Так, у мене ще багато недоліків. Та я намагаюся з Божою допомогою з ними боротися”, – засвідчила Лідія.

Згодом пастор запропонував прийняти водне хрещення. Жінка вагалася, бо не мала впевненості, що готова. Але з часом утвердилася у своєму рішенні й погодилася. Після укладення Завіту з Богом у неї не було сумнівів, що вчинила правильно. Лідія розповіла, що спочатку соромилася, а потім поділилася враженнями з рідними, друзями й сусідами, і вони не перешкождали їй.

“Колись давно я була на богослужінні в одній церкві. І проповідник закликав до покаяння охочих. Та я злякалася і пішла. А тепер розумію, скільки я втратила! А зараз наша сім'я змінюється, хоча й повільно, але змінюється. Удосконалюється характер і поведінка. І ще багато потрібно покращувати”, – розповіла Лідія.

Чим довше вони вивчають Святе Писання, тим цікавішим Воно стає для них. Адже відкриваються нові істини, а ті, які були закриті, стають зрозумілими.

*Пресцентр церкви “Христос є відповідь”*

## БАГАТО ТИСЯЧ ЕФІОПІВ МОЛИЛИСЯ ПРО ПРИПИНЕННЯ ВІЙНИ В УКРАЇНІ



**Нещодавно директор Міжнародної Місії “Христос є відповідь” (CITA) та пастор однойменної церкви в Рівному Тарас Сень повернувся з дев'ятої місіонерської поїздки в Ефіопію. Про деталі поїздки читайте в інтерв'ю зі служителем.**

### **– ХТО ЧИ ЩО СПОНУКАЄ ВАС ДО ЦИХ ПОЇЗДОК?**

– Спонукає Господь Бог Духом Святим. Я раніше молився і казав Господу: “Твою волю хочу виконувати. Відкривай її мені й давай сили звершувати”. Тому Бог відкриває двері й показує можливості. Хоча поїздки непрості – графік досить



Тарас Сень отримав подяку від місцевої влади в Ефіопії

цільний, постійні переїзди та перельоти. Але я служу Богові й Бог допомагає та надихає. Якби Він не надихав, то, напевно, було б дві чи три поїздки. А ми з Божою допомогою провели уже дев'ять крусеїдів у різних містах Ефіопії. Також окрім крусеїдів зроблено багато іншої праці.

#### **- ЧИМ НАЙБІЛЬШЕ ЗАПАМ'ЯТАЛАСЯ ДЕВ'ЯТА ПОЇЗДКА?**

– Мені довелося вісім раз летіти літаком – це і міжнародні, і внутрішні перельоти.

Цього разу ми ледве не розбилися під час внутрішнього перельоту. Коли прилетіли в Гамбелу (регіон на заході Ефіопії), то під час посадки літак раптово почав набирати висоту. Як виявилось згодом, не відкрилися шасі, коли до приземлення залишилися лічені метри. Місцеві служителі, які зустрічали нас в аеропорту, злякалися не на жарт і подумали, що це вже кінець. Літак певний час покружляв в повітрі, але з Божою допомогою ми таки сіли. Бог зберіг усіх пасажирів від страшної авіакатастрофи. Якби літак впав, то ніхто не вижив би.

#### **- ВИ УЖЕ ЗГАДУВАЛИ, ЩО ГРАФІК МІСІОНЕРСЬКИХ ПОЇЗДОК ЗАВЖДИ НАСИЧЕНИЙ. ЯКІ ПРОЄКТИ ВДАЛОСЯ РЕАЛІЗУВАТИ ЦЬОГО РАЗУ?**

– Масштабний євангелізаційний крусеїд відбувся у місті Чуко, що розташоване на південному заході Ефіопії, упродовж чотирьох днів. В останній день крусеїду я звершив молитву за Україну українською мовою. Потім попросив старшого пастора ради церков м.Чуко помолитись амхарською мовою за нашу державу. Пастор разом з багатотисячним натовпом ревно кликали до Бога й просили припинення війни в Україні.

Традиційно перед крусеїдом відбулася конференція для пасторів. Я говорив про обов'язки пастора, про безпеку, про євангелізацію, розповідав різні свідчення з власного служіння, показував відеосюжети про діяльність СІТА. Ефіопським служителям сподобалося, і вони з захопленням слухали кожне слово.



Молитва за Україну

Також відбулася конференція для сімейних пар. Спільно з ефіопською командою СІТА ми працюємо над тим, щоб при церквах організували сімейні відділи. Це потрібно для того, щоб надалі ефіопські служителі могли самостійно проводити сімейні зустрічі. На сімейній конференції ми використовували нову гру, яку розробили спеціально для сімейних пар український медіавідділ.

Під час крусеїду разом з місцевими служителями була проведена очна клініка. За три дні понад 1000 людей перевірили зір та отримали окуляри. Серед присутніх були мусульмани та православні віряни. У той же день ми провели ще одну благодійну акцію – роздали продуктові набори для нужденних людей.

Перед крусеїдом ми відвідали місто Валісо, де провели євангелізацію та сімейну зустріч. Також розпочали ще одне важливе служіння – підтримка сиріт у сирітському будинку. Їхати в це місто було небезпечно для нас. Річ у тім, що в Ефіопії тривають військові сутички. Мені довелося бачити по дорозі спалені автомобілі, багато військових ми проїжджали через чималу кількість блокпостів.



Водне хрещення



Пасторська конференція

Відбулося водне хрещення у м.Дебрезейт, що неподалік Аддис-Абеба. 22 людини вступили в завіт з Богом. Вперше довелося хрестити колишніх мусульман і православного священника.

Також ми відвідали місто Гамбелу (адміністративний центр однойменного регіону в Ефіопії, який розташований на кордоні з Південним Суданом). У цьому місті випускник місіонерської школи заснував церкву. Ми активно послужили у цій громаді – провели богослужіння, сімейну зустріч і благодійну акцію. Якість життя в регіоні вкрай низька, тому будь-яка допомога для них важлива.

#### **- ЧИ БАЧИТЕ ВИ РЕЗУЛЬТАТИ ПРАЦІ В ЕФІОПІЇ? ЯКІ З НИХ ДЛЯ ВАС НАЙБІЛЬШ ДИВОВИЖНІ?**

– Є результати, які помітні одразу. Кожен раз у таких поїздках ми бачимо реальну Божу дію у зціленні, звільненні від

демонів та покаянні людей. На крусейді ми були свідками того, як Бог допомагав тим, хто цього потребував. Люди виходили й розповідали, як Бог зцілює їх від постійного болю в спині, звільнив від безсоння і страху.

Розповім свідчення з міста Валісо. Одній жінці з дитиною потрібно було терміново потрапити в лікарню. Але вони прийшли, коли заклад уже був зачинений. Засмучена жінка з хворою дитиною поверталася додому. Проходячи повз приміщення, де відбувалася євангелізація, вони почули заклики виходити вперед тим, хто має хвороби. Не зводячи очей,

жінка прийшла на богослужіння, і за них молились. Бог зробив чудо – її донька отримала зцілення.

Є й інші результати, які ми можемо не бачити, але віримо, що кожна добра справа сприяє на добро жителям Ефіопії. Приємно, що кожного разу ми відчуваємо підтримку у нашій спільній потребі – молитві про припинення війни в Україні. Ефіопії щиро просять Бога, щоб Він послав Свій мир в нашу державу і зупинив це зло.

*Пресцентр церкви "Христос є відновідь"*

## ЯКЩО ВИ ВТОМИЛИСЯ ВІД ЖИТТЯ В СТРАСІ, ІСУС ПРОПОНУЄ ВАМ ЗВІЛЬНЕННЯ

[ УРИВОК З ПРОПОВІДІ ПАСТОРА ТАРАСА СЕНЯ НА КРУСЕЙДІ В ЕФІОПІЇ ]

**"На Мені Дух Господній, бо Мене Він помазав, щоб Добру Новину звіщати вбогим. Послав Він Мене проповідувати полоненим визволення, а незрячим прозріння, відпустити на волю помучених, щоб проповідувати рік Господнього змилювання" (Лк. 4:18-19).**

Одного разу Ісус Христос прийшов в синагогу (приміщення, де євреї вивчають Священне Писання та моляться Богу). Його попросили сказати проповідь. Ісус відкрив книгу пророка Ісаї й прочитав пророцтво про Себе.

Він читає: "На Мені Дух Господній..." Бувши Сином Божим, Ісус був сповнений силою Святого Духа. Для чого Йому потрібна була ця сила? Ісус далі говорить: "...бо Мене Він помазав, щоб Добру Новину звіщати вбогим". Ні для кого не секрет, що в цьому світі є багаті та бідні люди. Бог особливу увагу звертає на бідних людей. Тому Він дав Ісусу силу, щоб йти до бідних і проповідувати їм Добру Новину.

Бідним людям буває дуже скрутно. Але й в багатих не завжди в житті все добре. Тому Ісус приніс спасіння для всіх, хто тільки прийме його. Якщо людина спасенна, то після смерті вона опиниться в Царстві Божому – у Раю. Там не буде бідності, образ, самотності, сліз і печалі. Ісус приніс нам таке життя, тому що Він любить нас.

Є чимало людей самотніх. Якщо зовні ми цього не бачимо, то їхня душа часто розірвана на шматки. Ісус прийшов у цей світ, щоб зцілити таких людей, щоб їхня душа більше не боліла.

Люди іноді кажуть: "Ніхто мені не може допомогти". Так, серед людей буває важко знайти того, хто тебе зрозуміє, підтримає та допоможе. Тільки Ісус Христос допоможе тобі! Він знає твої сльози, весь твій біль та самотність. Якщо тебе зрадили інші люди – Господь ніколи тебе не залишить.

Ісус зціляє зранені серця. Він не тільки прощає, але й обережно і з великою любов'ю загоює усі твої сердечні рани.

Бог хоче зцілити усе твоє життя, бо Він знає як ти втомився від марного та безцільного часу. Він знає всю глибину твого болю. Ісус любить тебе! У Нього достатньо сили, щоб допомогти усім людям.

Сьогодні Бог говорить тобі: "Я хочу дати тобі звільнення від страху!" Господь хоче повернути тобі спокійний сон, який ти, можливо, давно втратив. Він хоче звільнити тебе з депресії, яка тягне твоє життя в прірву. Бог не хоче, щоб ти жив в страсі й у твоєму розумі гніздилися гріховні думки. Бог хоче тебе врятувати!

До мене за час мого служіння зверталися багато людей за консультацією. Приходили люди, які роками жили в постійному страсі, депресії, страждали безсонням. Ми молилися за цих людей і Бог звільняв їх від цих тягарів.



Пригадую випадок, як під час одного з крусейдів в Ефіопії ми молилися про Боже звільнення людей від думок про самотність, депресій, страхів та іншого. Чимало людей вийшли, щоб за них помолитися. Серед них була одна жінка, яка уже довгий час страждала безсонням. Вона повернулася на четвертий день крусейду і розповіла, що уже другий день немає жодної проблеми зі сном. Після молитви Господь зруйнував безсоння у її житті й дав повне відновлення.

Ще один випадок. До мене звернулася жінка, яка декілька років жила у постійному страсі, який виснажував її й тримав у постійній напрузі: жінка боялася залишатися вдома сама, декілька років не вимикала освітлення вночі, бо боялася засинати в темноті.

Проблема була у тому, що вона декілька років займалася окультизмом. Її бабуся займалася чаклунством, і внучка теж загрузла в цих проблемах.

Бога жінка не шукала, тому що жила своїм життям. Але обставини так сильно стиснули її з усіх сторін, що вона врешті почала шукати вихід. Прийшовши в церкву, жінка покалася та попросила помолитися за неї. Бог дав їй повне звільнення і свободу від демонського впливу, який мучив її багато років. Її життя налагодилося, і тепер вона вільна від страхів й живе у радості.

Ми маємо Слово Бога – Біблію. Якщо ми читаємо і приймаємо це Слово, то в наше життя приходять сила Божа. Сила, яка була на Ісусі Христі, буде сходити на нас. Тому читаймо, досліджуймо й виконуймо Слово Боже. Господь через Своє Слово змінить наше життя.

Бог хоче дати нам Своє благословіння. Він хоче наповнити наше життя істинним сенсом. Він хоче допомогти й дати спасіння кожній людині. Все це прийде у наше життя, якщо ми приймемо Слово Боже у своє серце. Слово Боже веде до благословіння!

*Тарас Сень*

# Я ТОЧНО ЗНАЮ, ЯК ЛЮДИНІ ПОКРАЩИТИ ЇЇ ДОЛЮ!

*Елена Марко*

Ми часто шукаємо людей, які могли б допомогти нам змінити своє життя, прагнемо знайти мотивацію та шлях, яким нам варто рухатися. Саме такою для багатьох людей є Елена Марко, майстер фен-шуй та китайської астрології (бацзи). Про шлях до змін власного життя, авторські курси та здійснення мрій – читайте!

**- РОЗКАЖІТЬ ТРИШКИ ПРО СЕБЕ, ЧИМ ВИ ЗАРАЗ ЗАЙМАЄТЕСЯ?**

– Мені 36, я майстер фен-шуй та китайської астрології (бацзи). Щаслива мама та дружина. Стараюся балансувати сьогодні між сім'єю та улюбленою справою, веду ютуб-канал з прогнозами на кожен місяць за китайською астрологією, оновлюю свої курси з бацзи та фен-шуй, планую перевести їх на англійську мову.

**- ВИ ГОВОРИЛИ ПРО ТЕ, ЩО Є МАЙСТРОМ КИТАЙСЬКОЇ АСТРОЛОГІЇ (БАЦЗИ). НЕ ВСІ НАШІ ЧИТАЧІ ЗНАЮТЬ, ЩО ЦЕ. РОЗКАЖІТЬ ДЕТАЛЬНІШЕ.**

– Мистецтво Бацзи – це система розподілу енергії у натальній карті людини, яка побудована на взаємодії стихій: Земля, Вогонь, Дерево, Вода та Метал, з 12 знаків китайського зодіаку, символічних зірок.

Завдяки Бацзи можна краще зрозуміти себе та навколишніх, побачити сильні та слабкі сторони, виявити потенціал у різних сферах життя. За допомогою карти бацзи можна і потрібно визначити складні періоди та підготуватися до них, вжити заходів або взагалі уникнути їх. А ще можна спіймати удачу, використовуючи сприятливі періоди та роблячи правильні дії в потрібний момент.

Бацзи – це система передбачення та стратегії. Це система, яка дозволяє прочитати характер, взаємини з людьми у



будь-яких сферах життя, спрогнозувати ймовірності майбутніх подій та скоригувати їх на свою користь.

**- ДЕ ВИ НАРОДИЛИСЯ ТА ВИРОСЛИ, ЯКИМИ Є ВАШІ ДИТЯЧІ СПОГАДИ?**

– Я народилася і виросла у селі Злазне Рівненської області. До 19 років була дуже скромною дівчиною, жила у селі та знала лише роботу по городу та господарству. А потім усе змінилося, коли у моєму житті з'явилися фен-шуй та китайська астрологія. Це був 2008 рік. Я була на той час студенткою РДГУ, почала цікавитися особистісним розвитком, відвідувала різні тренінги та семінари. На одному з семінарів мені подарували першу книгу з фен-шуй – з того часу я чітко визначила, що, крім вищої освіти, я обов'язково хочу стати майстром фен-шуй та китайським астрологом.

**- ВИ СКАЗАЛИ, ЩО ЦІ ЗНАННЯ ЗМІНИЛИ ВАШЕ ЖИТТЯ. В ЧОМУ ЦЕ ПРОЯВИЛОСЯ?**

– Вони зробили свою справу: я почала дуже багато працювати над собою, спершу вивчала себе за системою бацзи, щоб зрозуміти, що то таке. Це унікальна система, яка дала змогу мені зрозуміти, хто я, чого хочу, як ставити цілі, опираючись на свій вроджений потенціал, як себе подавати у суспільстві.



**- ЗРОЗУМІЛО, ЩО ЦЕ БУЛИ ПЕРШІ КРОКИ ТА РУХ ДО УСПІХУ. А ЩО БУЛО ДАЛІ, ЯК ВИ РОЗВИВАЄТЕСЯ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ?**

- Потім став сильно розвиватися інтернет та інстаграм. До 2016 року я пройшла професійні курси, вела консультації з людьми офлайн. Був вже досить непоганий досвід, і мені захотілося ним ділитися на велику аудиторію, адже саме інтернет дає таку можливість. Я активно почала вести прямі ефіри-розбори карт бацзи – безкоштовно у своєму інстаграмі, тим самим працюючи як оратор та експерт у своїй ніші, роблячи собі ім'я та бренд. Блог став рости, підписники почали відкривати для себе китайську астрологію, записуватися на платні консультації, а згодом і на курси! Всі 16 років я професійно практикую фен-шуй та китайську астрологію, постійно навчаюсь бізнесу, люблю саморозвиток, з року в рік покращую своє життя і життя людей, які поруч, котрі хочуть теж знати, як покращити свою долю, стати щасливими та успішними!

**- СКІЛЬКИ ЛЮДЕЙ ВЖЕ ОТРИМАЛИ ВІД ВАС ЗНАННЯ ТА ПРОХОДИЛИ ВАШІ КОНСУЛЬТАЦІЇ?**

- Я випустила за цей час своїх КРАЩИХ учнів, їх понад 2000 по всьому світу. Провела більш як 9000 консультацій.

**- ЗА ЯКИМИ НАПРЯМКАМИ ВИ ПРОВОДИТЕ КОНСУЛЬТАЦІЇ?**

- Феншуй-консультації: вибір земельної ділянки для будівництва, проектування будинку, квартири, офісу, магазину, банку, ресторану.

Вибір готового житла, аудит наявного житла. Аудит комерційних об'єктів. Вибір сприятливих дат для запуску бізнесу, реєстрації фірми, проведення важливих переговорів, укладання контрактів, відкриття магазину та важливих урочистих дат. Щорічний аудит житлових та комерційних об'єктів.

Поради стосовно колірної гами, дизайну

Консультації за системою бацзи (китайська астрологія)

- вибір професії, призначення, сфери бізнесу
- має попит допомога в аналізі партнера для шлюбу; сумісність партнерів та аналіз здоров'я за системою бацзи
- астропрогноз на місяць або рік
- аналіз поточного періоду та життєвої ситуації
- астрологічні консультації для дітей.

**- ЗНАЮ, ЩО ВИ НАВІТЬ ПИШЕТЕ КНИГИ, ЦЕ ПРАВДА?**

- Так, я є автором своїх курсів з фен-шуй та бацзи. Навчаю цих наук студентів, пишу перші свої книги, почала це робити



у 2024 році, це моя давня мрія. Коли я взяла першу книгу з фен-шуй у свої руки в 19 років – я сказала собі, що колись напишу і свою книгу.

**- ВАША ПРОФЕСІЯ ТА ЗАХОПЛЕННЯ ДОЗВОЛЯЄ ВАМ ЗДІЙСНЮВАТИ ВАШІ МРІЇ?**

- Безумовно, завдяки своїй діяльності об'їздила пів світу, що колись було моєю мрією, ми з чоловіком побудували великий сімейний бізнес, починаючи з нуля, він прислухався до моїх порад з астрології та фен-шуй, ми повністю закрили всі наші потреби на сьогодні, я постійно допомагаю мамі в селі, що теж було моєю мрією. Коли ми важко з нею працювали, я говорила їй: я стану успішною, і у вас, мамо, все буде добре!



FENGSHUI CENTRE

Більше про мене можна дізнатися на сторінках мого сайту та соц. мереж:

[elenamarko.com](http://elenamarko.com)

[www.facebook.com/elenamarko888](https://www.facebook.com/elenamarko888)

[www.threads.net/@elenamarkocom](https://www.threads.net/@elenamarkocom)

[instagram.com/elenamarkocom](https://instagram.com/elenamarkocom)

[www.youtube.com/@elenamarko999](https://www.youtube.com/@elenamarko999)

Бацзи курси (китайська астрологія)

[elenamarko.com/bazicourses](http://elenamarko.com/bazicourses)

Феншуй талісмани, амулети,  
інструменти феншуй на замовлення

Магазин онлайн [instagram.com/elenamarkoshop](https://instagram.com/elenamarkoshop)

# КРАСА ПОЗА ЧАСОМ: ЯК ЗБЕРЕГТИ МОЛОДІСТЬ ОБЛИЧЧЯ БЕЗ ІН'ЄКЦІЙ



Будьмо відверті: календарна весна впливає не лише на природу, а й на нас. Хочеться оновлення, краси та свіжості. Й насамперед – себе коханої. З волоссям допоможе перукар – от і новий колір, з нігтиками – майстер манікюру. А як запалити вогник в очах? Все просто, переконана наша сьогоднішня співрозмовниця – косметолог-естетист **БОЖЕНА**. Аби очі сяяли, жінка має сама собі подбати. І досягти цього можна без пластичних операцій, хірургічних операцій чи уколів.

**– ЩАСЛИВА ЖІНКА – ДОГЛЯНУТА ЖІНКА. ЦЕ ВЖЕ АКСІОМА У СУЧАСНОМУ СВІТІ. АЛЕ З РОКАМИ ЗМІНЮЮТЬСЯ СПОСОБИ ДОСЯГНЕННЯ ЦІЄЇ МЕТИ. ПАНІ БОЖЕНО, РОЗКАЖІТЬ, ЯКИЙ СЬОГОДНІ НАЙАКТУАЛЬНІШИЙ РЕЦЕПТ КРАСИ?**

– Найактуальніший рецепт краси сучасної жінки містить в собі глибокий догляд за шкірою та різнобічний підхід до збереження естетичного вигляду. Кожна людина має свої унікальні потреби, тож важливо знаходити відповідні методи, які вам особисто підходять. Рекомендувала б звертати увагу на:

## **А) ГЛИБОКИЙ МАСАЖ ОБЛИЧЧЯ:**

Спеціалізовані масажні техніки, спрямовані на стимуляцію кровообігу та лімфодренаж, сприяють підтягуванню шкіри та зменшенню ознак втоми.

## **Б) ВИКОРИСТАННЯ ЯКІСНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ДОГЛЯДУ ЗА ШКІРОЮ:**

Враховання потреб шкіри та використання високоякісних косметичних засобів, які підходять для конкретного типу шкіри.

## **В) ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ:**

Спрямоване на забезпечення необхідних вітамінів та мінералів, що підтримують здоров'я шкіри та запобігають передчасному старінню.

## **Г) ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ СТИМУЛЮВАННЯ КОЛАГЕНУ:**

Використання сучасних процедур та приладів для підтримки вироблення колагену, що забезпечує еластичність шкіри.

## **Д) ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ:**

Підкреслення важливості психологічного комфорту та відпочинку, які також мають вплив на зовнішню привабливість.

Якщо узагальнити, то важливі елементи сучасного рецепта краси формують саме індивідуальний підхід та поєднання фізичного та емоційного догляду.

## **– ВИ – ЧАРІВНИЦЯ, ЯКА ФОРМУЄ ГАРНЕ ОБЛИЧЧЯ БЕЗ ОПЕРАЦІЙ ТА ІН'ЄКЦІЙ. РОЗКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, БІЛЬШЕ ПРО ЦЕЙ ІННОВАЦІЙНИЙ МЕТОД.**

– Дуже дякую вам за приємні слова. Мій інноваційний метод – це гармонійне поєднання масажу обличчя, спеціалізованих технік стимуляції м'язів та використання натуральних засобів для догляду за шкірою. Цей підхід спрямований на досягнення природного і виразного ефекту без операційних втручань та ін'єкцій.

Щоб жінки отримували задоволення та результат на обличчі, я багато навчаюсь. Кожна процедура адаптується під індивідуальні особливості та потреби клієнта для досягнення максимально ефективного результату. Починаючи від ручних технік масажу й закінчуючи допоміжними інструментами. Це можуть бути камінчик ГуаШа, вакуумні баночки різних розмірів, китайські масажні палички, ролики, мезоролери, апарат для глибокого масажу м'яких тканин обличчя.

Цей метод спрямований на природне вдосконалення та підтримку природних красивих рис обличчя, враховуючи фізіологічні особливості та потреби кожної людини.

## **– ЧИ ВСІМ ВІН ПІДХОДИТЬ? ТОБТО НА ПЕРШИЙ ПОГЛЯД ВИДАЄТЬСЯ, ЩО ОФОРМИТИ МОЛОДЕ ОБЛИЧЧЯ 20-РІЧНОЇ ДІВЧИНИ ЛЕГШЕ, АНІЖ ПАНІ З ДОСВІДОМ РОКІВ. ЧИ ЦЕ НАСПРАВДІ НЕМАЄ ЗНАЧЕННЯ?**

– Цей інноваційний метод призначений для всіх вікових категорій, індивідуально адаптуючись до потреб кожного. Незалежно від віку, він спрямований на підтримку та покращення стану шкіри, акцентуючи на природній красі.

Для молоді він може використовуватися для збереження свіжості та підтримки природної пружності шкіри. Водночас у тих, хто має досвід років, метод фокусується на відновленні тону м'язів та зменшенні ознак втрати еластичності.



Важливо враховувати індивідуальні особливості, щоб надати оптимальний догляд та досягти бажаного ефекту для кожного клієнта, незалежно від вікової групи.

#### **- ДО ЧОГО ВАРТО БУТИ ГОТОВИМ ПАНІ, ЯКІ ПРИЙДУТЬ НА СКУЛЬПТУРНИЙ МАСАЖ ОБЛИЧЧЯ?**

- Скульптурний ліфтинг обличчя – це безболісна процедура, релакс та розслаблення. Якщо у людини є спазм жувальних м'язів, то перший раз можливі неприємні відчуття. Зараз всі потребують масажу спини, шиї, голови – це основа спазмів на обличчі. Люди багато працюють, тому коли приходять на масаж обличчя – можуть навіть задрімати, настільки комфортна процедура. Результат ми отримуємо одразу після першого відвідування. Але щоб він закріпився, потрібно пройти курс. А потім підтримувати його раз на місяць.

#### **- А ТАКИЙ ДИВО-МЕТОД ПРАЦЮЄ ЛИШЕ З ОБЛИЧЧЯМ ЧИ Й З ІНШИМИ ЧАСТИНАМИ ТІЛА? АДЖЕ ЖІНЦІ ХОЧЕТЬСЯ БУТИ КРАСИВОЮ СКРІЗЬ.**

- Цей диво-метод може бути ефективним не лише для обличчя, але й для інших частин тіла. Багато технік, які використовуються в скульптурному масажі обличчя, можуть бути адаптовані для роботи з іншими зонами, такими як декольте, голови та шиї.

Коли я зустрічаю свою клієнтку, відразу розглядаю її проблемні зони, поставу тіла, голови, ніг, збираю анамнез, питаю про раціон харчування, питний режим та фізичні навантаження.

Адже один масаж обличчя не допоможе бути красивою. Тому ми обговорюємо комплексний підхід, де я працюю не тільки як косметолог-естетист, а як дипломований нутриціолог.

Цей інтегрований підхід дозволяє стимулювати кровообіг, підтримувати тонус м'язів та покращувати стан шкіри не лише на обличчі, але і в інших частинах тіла. Він може стати відмін-

ним засобом для досягнення загального красивого вигляду та відчуття зовнішньої гармонії.

#### **- ЯКІ ІЩЕ НОВАЦІЇ У СФЕРІ КРАСИ НАС ЧЕКАЮТЬ ЦЬОГО РОКУ?**

- До червня в мене заплановані чотири навчання. Це навчання з остеопатії, нових технік масажу інтраоральної зони, вдосконалення буккальної частини. Відверто вам скажу, я не встигаю охоплювати все те, що хочеться. Не вистачає фізично часу.

#### **- ЧИ Є ЯКІСЬ МОДНІ ТЕНДЕНЦІЇ У ВАШІЙ СФЕРІ? ЧИ ГОЛОВНИЙ АКЦЕНТ – ЦЕ ЯКІСТЬ ТА ЗАДОВОЛЕНИЙ РЕЗУЛЬТАТОМ КЛІЄНТ?**

- У сфері масажу якість та задоволений результатом клієнт є головним акцентом. Однак, я виділяю ще декілька важливих факторів:

**1. ВИКОРИСТАННЯ РІЗНОМАНІТНИХ ТЕХНОЛОГІЙ** у масажних процедурах, таких як масажні апарати та інноваційні техніки.

**2. ПЕРСОНАЛІЗОВАНИЙ МАСАЖ:** створення індивідуальних програм масажу, враховуючи фізіологічні та емоційні потреби клієнта.

**3. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я:** зростання уваги до масажу, який сприяє релаксації, знімає стрес та покращує емоційний стан.

Головна тенденція – це поєднання високої якості масажу та інноваційних методів, щоб забезпечити клієнтам найкращий можливий результат та задоволення від процедури.

#### **- ВАШІ ПОРАДИ ЖІНКАМ, ЯКІ ВВАЖАЮТЬ, ЩО ВРЯТУВАТИ ЇХ ОБЛИЧЧЯ ЗМОЖЕ ЛИШЕ ПЛАСТИКА АБО ІН'ЄКЦІЇ?**

- Я знаю, що існує чимало дівчат, які готові піти на різні жертви заради шансу поліпшити свою зовнішність. Але особисто я не належу до їх числа. Мій девіз – краса не вимагає жертв! І вирушаючи на ту чи іншу процедуру, хочу мати передчуття задоволення. Якщо йду на масаж, не важливо який, я перебуваю саме в такому стані. Тому що масаж стимулює вироблення ендорфінів, гормонів радості! Якщо запишуся на будь-які ін'єкційні методи омолодження, я буду перебувати в стані стресу – це буде схоже на візит до стоматолога – а це не завжди приємно. (Усміхається). Тим більше, що для підтримки ефекту уколи краси доведеться робити регулярно, а отже доведеться переживати стрес знову і знову. Але якщо візит до стоматолога – це, як правило, необхідність, то без уколів краси цілком можна обійтися!

Ін'єкції краси дають швидкий і гарний ефект, але в довгостроковій перспективі вони виснажують ресурси нашої шкіри, а не уповільнюють старіння. Ви, напевно, помітили, що дуже часто жінки з контурною пластикою виглядають однаково. У них порушується міміка, з'являються набряки, і в цілому вони дуже схожі.

**ТОЖ МОЯ ПОРАДА:** красуні, давайте будемо любити себе справжніми! І підтримувати свою красу лише натуральним способом!

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



# ПРАКТИКИ, ЯКІ ПОВИННА ЗНАТИ КОЖНА ЖІНКА!

Усі ми прагнемо до успіху та власної реалізації, але буває, що ми боїмося чогось, хтось – публічності, хтось має страх проявлятися та заявляти про себе, маємо великі мрії, але тримаємо їх в собі, не робимо нічого для їх реалізації. То насправді це не про страх, а таким чином ми намагаємося оминати того моменту, щоб нас засуджували. Бо ж, погодьтеся, це дуже неприємно і всі ми стикалися з осудом у своєму житті, з критикою чи порівняннями в дитинстві та зробили це основами обмежень свого життя. І ми робимо все, щоб уникнути цього осуду, навіть зраджуємо себе, обираємо проживати не своє життя заради того, щоб нас похвалили, а не осудили вкотре.

Завершився вже четвертий потік цього марафону. Взаємодіючи з дівчатами та жінками, я можу аналізувати, що судимо ми себе набагато більше, ніж можемо уявити, і дуже мало себе визнаємо. У нас немає звички визнавати себе. Ми чекаємо, щоб нас визнав хтось і можна так прожити з цими очікуваннями все життя.

Прожити, так і не пішовши за своєю мрією. Чекати визнання того, що “я хороша мама, дружина”, і не мати цього в самій собі – це насправді шлях в нікуди. Не всі люди знають, що їм треба визнавати когось, не всі знають, як це зробити, і коли ми можемо визнати себе – нас визнає весь світ. І тема осуду – вона не тільки про осуд себе, вона стосується всіх сфер життя.

Про авторський марафон “21 день без осуду”, інструмент Access Bars і методу його проведення, актуальність для кожної людини та важливість навчання цієї практики для дорослих та дітей говоримо сьогодні з Вікторією ЄРЕЙСЬКОЮ – тета-практиком, фасилітатором, людиною, яка має ліцензію на проведення навчання методу Access Bars, авторкою курсу “21 день без осуду”.

*Унікальний марафон,  
що не тільки про осуд...*

Хочу розказати про свій новий продукт – авторський марафон “21 день без осуду”. Вже стартував його п'ятий потік. Він дійсно унікальний за своєю структурою та специфікою і зовсім не схожий до будь-яких терапій, які існують. Тому що за цей 21 день насправді можна дуже багато пропрацювати й змінити у своєму житті, а головне – зробити це з легкістю. І ті, хто вже обрав для себе це, кажуть, що цей марафон не тільки про осуд, вірніше, і зовсім не про осуд. Учасники наголошують, що цікавилися безліччю інших методів, пропрацьовували себе, але це те, з чим дівчата мають значно більше легкості. Це підтвердження того, що техніки та інструменти, які я даю, вони про те, щоб не страждати, а забрати цю звичку зі свого життя. Говорю саме про жінок, бо 90 відсотків моїх клієнтів – саме жінки.

Судимо себе за те, ким ми є і ким ми не є. Судимо себе за рішення у минулому та ті, які прийняті, а також за неприйняті, що ми зробили і не зробили. Судимо за втрачені можливості й тим самим живемо просто минулим. Замість того, щоб обирати своє сьогодні та своє майбутнє. А от коли ми перестаємо судити себе, свої відносини, інших, ми знаходимо ресурс на те, щоб реалізовувати свій власний потенціал.

Коли ж ми судимо себе, то зливаємо свій потенціал, граємо у труднощі.

На марафоні я даю дієві техніки вербальні насамперед, через які дівчата можуть відкрити себе собі справжню. Створити з собою нові відносини. Бо як свідчить практика, то багато хто з собою не має таких відносин. Немає цінності себе, впевненості та того самого почуття ніжності, турботи і піклування про себе. Якщо ми хочемо, щоб хтось нам дав ніжність, то варто запитати: "Чи я даю це собі, чи все ж осуджую?" То це відкриває нові можливості, учасниці починають дивитися не в обмеження, а в можливості, які відкриваються в їхньому житті. Вони дивляться в те, що раніше просто не помічали, бо змінивши автопілот судження себе на визнання, відкривають нові можливості!

### *Access Bars – метод, що змінює життя*

На сьогодні мені б дуже хотілося, щоб кожна жінка мала у себе інструменти, завдяки яким вона могла б допомогти насамперед собі. Це дає жінкам більше усвідомленості в їхньому житті. Це руйнує ті усталені думки, коли жінки розраховували виключно на чоловіків, впродовж 10 років війни і особливо в період повномасштабного вторгнення хочеться, щоб жінки, які лишилися сам на сам з буденністю, у яких опускаються руки і вони шукають якоїсь допомоги, мали цю опору й підтримку всередині себе.

Зараз я навчаю прекрасної техніки Access Bars, яка дає можливість допомогти собі в будь-які моменти, допомогти своїм дітям, які також мають низку питань в різні періоди життя, а також відкривають нову професію. Моя місія, щоб кожна жінка могла себе реалізувати та себе знайти. Я дійсно навчаю тієї професії, яка зараз дуже затребувана і з часом буде ще більш потрібною в нашому суспільстві.



Жінки, чоловіки яких повернулися чи прийшли у відпустку, кажуть, що вони зараз з чоловіком ніби у різних світах. Ми ж прагнемо зберегти родину, налагодити взаємини, і саме моє навчання дає можливість допомогти собі та чоловікові, зберегти стосунки, порозуміння і часто сім'ю. Access Bars містять в собі дві складові. Можна робити просто "бари", торкатися точок на голові. Це сеанс барів, а також – працювати вербально через запитання. Адже важливою відмінністю цього методу є саме усвідомлені запитання, які ми ставимо і не даємо на них відповідь, а залишаємо їх без відповіді та спостерігаємо, що після цього відбувається, які усвідомлення нам відкриваються. Ці запитання допомагають нам підсвічувати те, на що ми не зважали, відкривають для нас нові грані та змінюють погляд на цей світ. Вони наводять нас на розуміння того, що кожен з нас здатен створити те життя, про яке ми мріємо.

Водночас у більшості випадків це мануальна техніка, яка допомагає військовим і чоловікам, які повертаються з фронту. І це не просто слова, це вже перевірені випадки, які я спробувала на близьких та знайомих. Адже у військових є розрив між світами, це можна так назвати.

І коли кожна жінка буде володіти інструментом, який допомагає позбутися посттравматичного синдрому, то це змінить ситуацію.

Якщо говорити про те, хто може опанувати цю техніку, то це насправді здатна зробити будь-яка людина без винятку. Для цього не потрібно спеціальних передумов чи здібностей, має бути тільки бажання.

Батьки можуть обирати це навчання разом з дітьми, то дітки до 16 років можуть навчатися безплатно. Тим самим вони отримують набір вербальних, мануальних технік, маючи які, вони можуть допомагати собі справлятися з різними труднощами. Адже ми добре розуміємо, що діти не завжди хочуть щось розказувати батькам, не завжди вміють чи мають довіру до цього, бояться, щоб не сварили чи не засуджували. Ці мами, які проходять такі практики разом з дітьми, можуть краще налагодити комунікацію, це те, що дійсно об'єднує, приносить спільні захоплення та задоволення.

Я бачу, як ті, хто пройшли вже таке навчання, роблять процеси одне одному, і це нове коло інтересів.

**ЗАПИСАТИСЯ ДО ВІКТОРІЇ ЄРЕЙСЬКОЇ**  
та дізнатися більше про Access Bars

© iereiska

# БУТИ ГАРНОЮ, НАПОВНЕНОЮ ТА ЩАСЛИВОЮ – ЦЕ СПРАВЖНЯ МАЙСТЕРНІСТЬ

МАРІЯ ВЛАСЮК, ФАРМАЦЕВТ ІЗ 30-РІЧНИМ ДОСВІДОМ, КОНСУЛЬТАНТ З НАТУРАЛЬНОГО КЛІТИННОГО ХАРЧУВАННЯ FITLINE НІМЕЦЬКОЇ КОМПАНІЇ PM-INTERNATIONAL.



**Жіночий організм протягом усього життя постійно змінюється: місячні цикли, вагітність, пологи, оргазми або їх відсутність, гормональні перебудови. Це та безліч інших таємниць приховує жіночий організм, які інколи неспроможна розгадати й сама жінка – то настрої змінюються без вагомих на те причин, то вага коливається незалежно від харчування, то порушується нічний сон, а то знижується працездатність.**

І одним із секретів гарного настрою жінки є, звичайно, її ЗДОРОВ'Я.

Жінці дуже важливо використовувати якісні вітаміни, мінерали, поліненасичені жирні кислоти, ферменти, клітковину та інші корисні речовини, які здатні запобігти захворюванням та допоможуть відновити організм на будь-якому етапі.

А для того, щоб жінка надихала, щоб у ній "вирувало життя", очі блищали від радості та щастя – їй просто необхідно те, що приносить задоволення, а ще й смачне та корисне.

Я пропоную вам FitLine – продукти для здоров'я, молодості та краси.

Почніть із себе, зробіть своє життя щасливим, а свою країну найкращою.

FitLine – це продукт німецької компанії PM International, яку розробили німецькі вчені із застосуванням науковим технологій, де поєднані досягнення сходу і заходу.

На ринку оздоровчих продуктів цей бренд вже 30 років. FitLine – це цілісний підхід, розроблений для здоров'я, фітнесу та краси, зсередини та ззовні.

Що відрізняє продукти FitLine? Це найвища якість, максимальна безпека та покращена якість життя.

FitLine допоміг мені та моїй дитині, і я хочу пояснити свій вибір своїм читачам.

Компанія PM International пропонує широкий спектр продуктів клітинного харчування, включаючи добавки до раціону та косметичні засоби. Я обрала їх для свого оздоровлення і розвитку, оскільки компанія має високу репутацію, довгорічний досвід та використовує передові наукові розробки. Має багато нагород, патентів та сертифікатів. За незалежним оцінюванням посідає перше місце в Німеччині та Європі і є компанією №8 у світі.

Продукти клітинного харчування мають багато переваг для оздоровлення. Вони сприяють покращенню функцій клітин, підтримці метаболічних процесів, зміцненню імунної системи та покращенню загального здоров'я.

Продукти фірми FitLine будуються на концепції NTC (Nutrient Transport Concept), яка є ключовим аспектом стратегії компанії. Ця концепція передбачає оптимізоване доставлення поживних речовин у клітину. Завдяки цьому винаходу в клітину потрапляє поживних речовин стільки, скільки потрібно, тоді, коли потрібно, і саме туди, де потрібно покрити певний дефіцит.





#### Розгляньмо, як це може бути корисно для сучасних жінок:

1. Максимальне засвоєння поживних речовин
2. Збалансоване харчування
3. Підтримка активного способу життя

Вже в перші місяці приймання продукту ви помітите, як підвищиться пружність шкіри, покращиться контур обличчя – стане чіткішим, зменшаться вікові зморшки, нігті стануть більш твердими, а волосся – щільним і блискучим, зменшиться кількість сивого волосся.

Крім того, FitLine – це також класний підробіток та бізнес-ідея. Це простий і успішний мережевий бізнес з унікальними можливостями, де людина приймає добровільне рішення про самозайнятість без ризику, свободу вибору робочого часу та можливість весело проводити час, створюючи миттєвий додатковий дохід.

У зв'язку з цим постійно відбувається безкоштовне навчання та вдосконалення партнерів в онлайн та офлайн-навчаннях (школа) та бізнес-академіях, а також навчання із виїздом за кордон.

#### ЛІНІЙКА ПРОДУКТУ FITLINE НІМЕЦЬКОЇ КОМПАНІЇ PM-INTERNATIONAL Є ДОСІТЬ ШИРОКОЮ:

**1. Activize Oxyplus FitLine** (Активайз оксі плюс) – це комплекс натуральних вітамінів групи В, вітаміну С і морських водоростей зі стевією, що сприяє постачанню клітин киснем, забезпечує хорошу роботу капілярів та оптимальний енергообмін, підвищує витривалість організму та стресостійкість.

Натуральний комплекс Activize Oxyplus FitLine необхідний жінкам для покращення настрою, зміцнення нервової системи, підвищення фізичної активності, профілактики серцево-судинних захворювань, усунення спазмів, головного болю, синдрому холодних рук, ніг.

**2. Basics FitLine** (Бейсікс) – це збалансований натуральний комплекс для ідеального травлення та імунітету, у складі: цінні корисні речовини – 9 видів клітковини, вітаміни, рослинні ферменти, поліненасичені жирні кислоти, антиоксиданти, пробіотики.

З вітамінно-мінеральним комплексом Basics FitLine жінка отримає повноцінне клітинне харчування для розв'язання про-

блем із травленням (погане перетравлення їжі, здуття, запори та ін.), що покращить роботу всіх відділів ШКТ, зменшить апетит і почуття голоду, знизить холестерин та цукор крові. Також нормалізує вагу, зміцнить імунітет і значно покращить стан шкіри та волосся.

**3. Restore FitLine** (Ресторейт) – натуральний комплекс з 9 найважливіших мінералів з вітаміном D в ідеальних пропорціях та правильних концентраціях швидко відновить кислотно-лужний баланс, зміцнить опорно-руховий апарат, відмінна профілактика остеопорозу та пародонтозу.

Для здоров'я жінки Restore FitLine дуже важливий: він забезпечує глибокий сон і відмінний відпочинок, відновлює нервову систему, підвищує щільність кісткової тканини (зокрема зубів), особливо в період менопаузи, захищає клітини від окислення, тобто передчасного старіння, активізує противірусний і антираковий захист.

**4. Коензим Q10 FitLine** (кофермент Q10 з вітаміном E) необхідний для більш ефективного використання кисню та вироблення енергії всередині клітин, як найсильніший антиоксидант нейтралізує ушкоджуючу дію вільних радикалів, чим гальмує процеси старіння та утворення пухлин (міоми, ліпоми). Вперше розроблено в міцельованій формі, тобто, водорозчинний.

Коензим Q10 FitLine – це “вітамін молодості”. Усім жінкам після 35 років допоможе зберегти високий енергообмін для боротьби з хронічною втомою, стресами, зміцнить серцево-судинну систему, нормалізує артеріальний тиск та обмін речовин, помітно покращить стан шкіри та волосся, підвищить імунітет та працездатність

**5. FitLine D-Drink** (Д-Дрінк) це високоефективний комплекс для щадної детоксикації, містить 5 блоків поживних речовин, у складі: харчові волокна (клітковина), екстракти лікарських рослин, порошок водоростей, вітаміни, мінерали, антиоксиданти. Ці компоненти захоплюють токсини з клітин та лімфи й транспортують їх у печінку та нирки для виведення, що покращує обмін речовин, травлення та сприяє видаленню паразитів з організму.

Жінкам приймання D-Drink FitLine допоможе своєчасно позбутися токсичних речовин, що накопичилися в результаті екології, їжі, стресів, ліків і т.і., покращить стан шкіри, усуне хронічну втому й застійні набряки, покращить роботу печінки та нирок, допомагає у зниженні ваги.

**6. Чай Herbaslim FitLine** (Гербаслім) – це унікальний трав'яний чай без штучних ароматизаторів. Смачна композиція з м'яти, гібіскусу, яблука, шипшини, лимона, очанки, лакричника, листя берези та чорної смородини чудово втамовує спрагу і має здатність покращувати лімфодренаж, виводити зайву рідину й токсини з жирових клітин, що сприяє омолодженню організму.

Чай Herbaslim FitLine має яскраво виражені оздоровчі властивості та допоможе жінці усунути спазми та порушення травлення, запалення сечостатевої системи та загальну набряклість, зняти хронічну втому, відновити обмін речовин та нормальний артеріальний тиск

**7. ProShape All-in-one FitLine** (Прошейп Все-в-одному) – натуральний і смачний, легкий і корисний Прошейп Все-в-одному містить високоефективні рослинні екстракти, протеїн, вітаміни, мінерали, олії, антиоксиданти та багато іншого. Постачає в організм цінні поживні речовини за мінімум калорій, знижує апетит, сприяючи корекції ваги.

ProShape All-in-one FitLine чудово підходить жінці як легка корисна їжа для збереження працездатності та настрою, без почуття голоду, на роботі та у вільний час. Баластні речовини очищують кишківник і пригнічують газоутворення, виводять з організму токсини. Амінокислоти підтримують тонус шкіри. Профілактика онкоутворень.

+38 098 236 21 97

+38 066 360 73 15

© mariia\_vlasiukp

# ПРАЦЮЄМО, ТАНЦЮЄМО, ВИХОВУЄМО ДІТЕЙ, ВІРИМО В МАЙБУТНЄ

*Анна Литвинчук*

**“You art dance” стало місцем сили для багатьох. Про місцеву студію танців та свій творчий шлях розповіла її керівниця Анна ЛИТВИНЧУК.**

**– АННО, ЧОМУ ВИ ПІШЛИ САМЕ В ХОРЕОГРАФІЮ ТА СКІЛЬКИ ЧАСУ ЦИМ ЗАЙМАЄТЕСЯ?**

– Танцюю, скільки себе пам'ятаю. Ще маленькою мама привела мене на танці, де я мала можливість познайомитися з цим видом мистецтва, а згодом це виявилось справою мого життя.

У п'ять років я познайомилася з бальною хореографією, у дев'ять – з сучасною, в чотирнадцять вступила у Волинський коледж мистецтв, де познайомилася з класичною і народною хореографією, а вищу освіту хореографа здобувала у Рівненському РДГУ. Окрім того, постійно проходжу курси у найкращих хореографів країни.

**– КАЖУТЬ, ЩО ЗНАННЯ ТА ВМІННЯ ПОТРІБНО НЕ ЛИШЕ ЗДОБУВАТИ, АЛЕ Й ДІЛИТИСЯ НИМИ. ЯК ВИ РЕАЛІЗОВУЄТЕ ЦЕЙ ПРИНЦИП У ТАНЦЮВАЛЬНІЙ СФЕРІ?**

– Мені завжди хотілося ділитися знаннями й реалізовувати творчі задуми, тому у 18 років я відкрила свою студію танців у Рівному. Це місце стало справжньою територією мистецтв! Де діти знайомляться з сучасними танцем, вивчаючи всі його стилі.

Цього року студія працює п'ятий ювілейний сезон. За цей час ми зібрали команду – творчих, амбіційних і талановитих людей. І я цим пишаюся!

**– БАГАТО СФЕР ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙНИ У КРАЇНІ. ЧИ ВПЛИНУЛО ЦЕ ЯКОСЬ НА ВАС ТА ВАШУ СТУДІЮ?**

– Попри війну, ми не зупинилися. Це навпаки згуртувало нас і змотивувало цінувати кожну хвилину. Цей сезон ми рухаємося під гаслом “Працюємо, танцюємо, виховуємо дітей, віримо в майбутнє”.

Також, у стінах нашої території, хореографи студії “You art dance” провели низку танцювальних МК, де наші учні та гості мали можливість потанцювати за донат. А на вилучені кошти ми придбали захист від ворожих дронів для військових з Рівного, які виконують завдання на східному напрямку.

**– ІСНУЄ ДУМКА, ЩО ЗДОРОВА КОНКУРЕНЦІЯ – ЦЕ НАВІТЬ КРАЩЕ, НІЖ ВІДСУТНІСТЬ КОНКУРЕНЦІЇ. ЩО ДУМАЄТЕ ПРО ЦЕ?**

– Нещодавно ми спільно з іншими колективами зробили вечір творчості, чим показали, що варто ділитися досвідом, викорінюючи конкуренцію. Своїм прикладом співпраць з іншими колективами ми показуємо нашим учням, що мистецтво – це про об'єднання.

**– НА ВАШУ ДУМКУ, ЧОМУ ВАШУ СТУДІЮ ТАНЦІВ ЛЮБЛЯТЬ ТА ПРОДОВЖУЮТЬ ОБИРАТИ?**

– Ще при відкритті студії я заклала у цей проєкт великі сенси. “You art dance” стало місцем сили для багатьох.







Це більше, ніж про танець, це про постійний розвиток, це про перші невдачі й перемоги, це про згуртованість, про дружбу, реалізацію, про подорожі, це про можливість говорити мовою тіла, це час у колі однодумців. Це про другу творчу сім'ю.

Змінююсь я, відповідно і моя територія. Ми пройшли цікавий шлях у п'ять років, і я впевнена, що нас чекає велике творче майбутнє. Озираючись на своє вчора, я бачу щоденний ріст – мій і всієї танцювальної команди.

**- РОЗКАЖІТЬ ДОКЛАДНІШЕ, ЯКІ САМЕ ПОСЛУГИ ВИ НАДАЄТЕ.**

- Моя територія – це ваша територія. Запрошую кожного познайомитись з танцем! У нашій території відбувається заняття з сучасної хореографії, ми вивчаємо такі стилі, як контемп, модерн, джаз, афро-джаз та стрейчінг. Чекаємо на дітей та дорослих. Проводимо групові, індивідуальні заняття та постановки танцю під ваш запит.

Також ми відкриті до всіх творчих співпраць. Творимо разом!

**- У ЗДОРОВОМУ ТІЛІ – ЗДОРОВИЙ ДУХ, ЯК ЛЮБЛЯТЬ КАЗАТИ УКРАЇНЦІ. ГАДАЄМО, ЩО ТАНЕЦЬ – ЦЕ НЕ ТІЛЬКИ ПРО МОРАЛЬНЕ ЗАДОВОЛЕННЯ, А Й ПРО ХОРОШЕ ФІЗИЧНЕ САМОПОЧУТТЯ?**

- Про користь танців відомо багато. Але варто відчувати, як змінюєшся саме ти, коли починаєш танцювати. Твоє тіло стає здоровішим і гнучкішим, твої емоції проявляються. Щось ти відпускаєш, або навпаки знаходиш нові сенси. Твоє тренування – це час лише для тебе і твого тіла.

Варто знайти свого викладача, свою територію. І обов'язково спробувати!

**- ЩО ВИ МОЖЕТЕ ПОБАЖАТИ РІВНЯМ?**

- Бажаю знайти кожному справу, яка буде робити вас щасливими. А двері "You art dance" відкриті для кожного!

+38 067 727 99 60

@you\_art\_dance

@selfies\_ann



# «НАЙЦІННІШЕ, ЩО МАЄ ЛЮДИНА, – ЦЕ ЇЇ ЗДОРОВ'Я І ЖИТТЯ»

*Ольга Іашвілі*

Усі ми хочемо бути щасливими, а складові щастя – здоров'я та хороше самопочуття. Директорка двох реабілітаційних центрів Ольга ІАШВІЛІ розповіла журналу «РІВНЯНИ», що потрібно робити, щоб завжди добре почуватися.

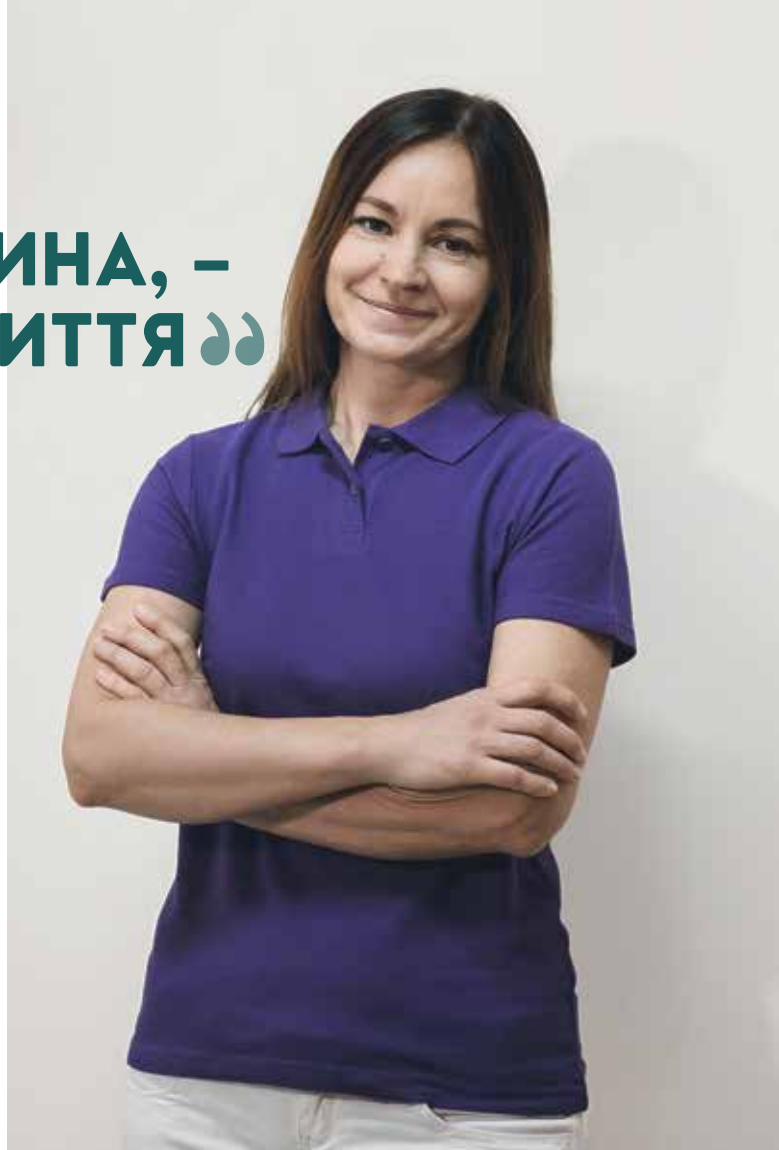
## – РОЗКАЖІТЬ КОРОТКО ПРО СЕБЕ ТА СВОЮ РОБОТУ. ЧОМУ ПОЧАЛИ РОЗВИВАТИСЯ САМЕ В ЦІЙ ДІЯЛЬНОСТІ?

– Я Ольга Іашвілі. Магістр з фізичної реабілітації і здоров'я людини, остеопат, краніо-сакральний терапевт, вісцеральний терапевт, член асоціації ГО фізичних терапевтів України, директорка двох реабілітаційних центрів: центру реабілітації та остеопатії «Здоров'я Плюс» (м.Рівне) та оздоровчо-реабілітаційного центру «Софія» (м.Здолбунів). І головне – мама двох доньок. Освіта: МЕГУ, Європейська Школа Остеопатії, Міжнародна школа «Реабілітолог». Практика як в Україні, так і за кордоном. Також продовжую навчатись та навчаю інших по цей час. Підтвердження моєї професійної компетенції є проходження практики за кордоном – клініка Ospedale Pediatrico Bambino Gesù (Рим, Італія).

Медициною цікавилась вже з 4-5 років, куди і подалася після закінчення школи. У фізичну реабілітацію мене привів випадок – у віці 5 місяців захворіла молодша донька. Ми прожили в лікарні пів року і після невтішних прогнозів лікарів почали шукати щось нетрадиційне. Я знайшла хорошого фізичного терапевта, який володів ще й остеопатією. Загальними зусиллями ми змогли «вирулити» з діагнозів. Зараз дочці 20 років, гарна-розумна – і в неї все ок! А я всі ці роки вивчала і практикувала фізичну терапію та остеопатію – і дуже успішно.

## – ЯКІ ПОСЛУГИ НАДАЮТЬ ВАШІ РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ЦЕНТРИ ТА З ЯКИМИ ПРОБЛЕМАМИ ЧИ ПОТРЕБАМИ МОЖНА ДО ВАС ЗВЕРНУТИСЯ?

– Наша команда – це фахівці, які працюють у двох центрах: центр реабілітації та остеопатії «Здоров'я Плюс» (м. Рівне) та оздоровчо-реабілітаційний центр «Софія» (м. Здолбунів).



### НАШІ ЦЕНТРИ НАДАЮТЬ НАСТУПНІ ПОСЛУГИ:

- остеопатія (доросла та дитяча);
- фізична терапія;
- заняття з дитячим психологом, АВА терапія;
- музична терапія
- заняття з логопедом, артикуляційний масаж;
- дитячий масаж.

### ЦЕНТРИ НАДАЮТЬ РЕАБІЛІТАЦІЙНУ ДОПОМОГУ ПРИ:

- ДЦП (дитячий церебральний параліч);
- ВВР (вроджені вади розвитку);
- кривоший;
- перинатальні енцефалопатії;
- дисплазії кульшових суглобів;
- варусні і вальгусні деформації нижніх кінцівок;
- клишоногість;
- порушення постави (сколіоз, кіфоз, лордоз);
- РАС (розлади аутичного спектра);
- аталія та ін.





У реабілітаційно-оздоровчому центрі "Софія" м. Здолбунів є басейн, де з дітками займаються висококваліфіковані інструктори. Також є соляна кімната, яку дуже люблять батьки та дітки.

Паралельно з реабілітаційною практикою надаємо освітні послуги у сфері реабілітації: проводимо навчально-практичні семінари для працівників центрів та фахівців у сфері реабілітації, окремі семінари-заняття з батьками, а також плануємо в найближчому часі створити комплексну систему навчання реабілітологів на базі наявних центрів.

Таке навчання буде поєднувати теорію та практику з остеопатією, фізичної терапії та реабілітації в цілому.

#### **- ХТО ПРАЦЮЄ У ВАШІЙ КОМАНДІ? ЯКИМИ ГОЛОВНИМИ ПРОФЕСІЙНИМИ ТА ЛЮДСЬКИМИ ЯКОСТЯМИ ВОЛОДІЮТЬ ВАШІ ФАХІВЦІ?**

- Наші працівники - це висококваліфіковані фахівці у сфері реабілітації, які постійно вдосконалюються. Основним напрямком нашої діяльності є дитяча реабілітація та оздоровлення, але також надаємо реабілітаційну допомогу дорослим, зокрема й військовим. До команди спеціалістів нашого центру входять фізичні терапевти, масажисти, дитячі психологи та логопеди. Особливістю нашої команди є те, що я навчаю своїх спеціалістів поєднувати фізичну терапію з остеопатією для досягнення найкращих результатів.

Якості, якими володіють наші працівники: відданість та любов до своєї роботи, відкритість та щирість до клієнтів, комунікабельність, увага до деталей, охайність. Головним завданням кожного працівника є вміння створити атмосферу взаємодії та комфорту, коли клієнт повністю довіряє фахівцю.

#### **- ЗА ЩО ЛЮБЛЯТЬ ВАШІ ЦЕНТРИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ЧОМУ ОБИРАЮТЬ ЇХ?**

- У нас комфортно. Клієнти приходять, наче додому. В приміщенні завжди охайно, стоять сучасні меблі та обладнання, які адаптовані під потреби батьків з дітьми, також приміщення є доступними для дітей з інклюзією. Особливу атмосферу створюють наші фахівці, які завжди привітно зустрічають, надають підтримку впродовж всього процесу реабілітації, після занять приділяють час для спілкування з батьками, де обговорюють, що вдалося зробити, що робити вдома та які наступні кроки.

#### **- НА ВАШУ ДУМКУ, ЯКИЙ ВАШ ГОЛОВНИЙ СЕКРЕТ УСПІХУ?**

- Командна робота. Поєднання фізичної терапії з остеопатією. Підтримка батьків, адже їм це найбільш потрібно. Робота на результат.

#### **- ЩО ПОБАЖАЄТЕ РІВНЯНАМ?**

- Будьте активними. Не очікуйте, а працюйте! Пам'ятайте, ваше справжнє життя почнеться не завтра, не через рік, воно триває вже СЬОГОДНІ. Шукайте однодумців щодо здорового способу життя. Діліться з іншими своїми думками, допомагайте їм. Виробляйте звичку бути щасливими. Ви здивуєтесь, як часто події розвиватимуться за спланованим вами сценарієм. Любіть себе! Не забувайте, найцінніше, що має людина, - це її здоров'я та життя. Тому насолоджуйтесь кожною миттю і будьте здорові!

#### **"Здоров'я Плюс"**

м. Рівне, вул. Різдва, 2А.

#### **Оздоровчий центр Sofia**

м. Здолбунів, вул. Шевченка, 238 В.

+380 98 113 79 94

Instagram: @sofia\_center

Instagram: @healthplus.ua



# МОЯ МЕТА – ПОКАЗАТИ, ЩО В УКРАЇНЦІВ НЕ ЛИШЕ ДУХ НАЙСИЛЬНІШИЙ, А Й ВИРОБНИЦТВО

ВЛАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ПРОДУКЦІЇ, ЗА ЯКУ НЕ СОРОМНО!

*Руслана Зозюк*



Почати свій бізнес під час пандемії та успішно розвивати його у часі війни зможе не кожен. Руслана ЗОЗЮК – приклад саме такої людини. Як вона долала перешкоди на шляху до створення успішного бренду “Zoziuk Brand” – читайте на сторінках журналу “РІВНЯНИ”.

**– У БЕРЕЗНІ 2021 РОКУ ВИ СТАЛИ ДИЗАЙНЕРКОЮ ОДЯГУ. ЧОМУ ВИ ВИРІШИЛИ РОЗВИВАТИСЯ САМЕ У ЦЬОМУ НАПРЯМКУ?**

– Ще змалечку я була дуже творчою дитиною. Моє життя було наповнене танцями, акробатикою, малюванням, ліпленням. Навчалася я в університеті на спеціальності “Міжнародні відносини” й на 4 курсі взяла приклад із батьків-підприємців та відкрила власну справу – магазин одягу. Цим успішно займалася 10 років.

Проте, початок пандемії приніс виклик у сферу торгівлі. Закриття кордонів ускладнило постачання одягу з-за кордону. Я не могла наповнити свій магазин тим асортиментом, яким хотілося. Це і стало каталізатором – вирішила створювати одяг самостійно.

Рішення відкрити власний бренд “Zoziuk Brand” було для мене не лише стратегічним, але й творчим кроком у галузі, яка завжди привертала мою увагу своєю унікальністю та можливістю виразити себе.

**– ВИ ВЖЕ ТРИ РОКИ УСПІШНО РОЗВИВАЄТЕ “ZOZIUK BRAND”. ЯКІ ВИКЛИКИ ВИНИКАЛИ ЗА ЦЕЙ ПЕРІОД ТА ЯК ВАМ ВДАЛОСЯ ЇХ ПОДОЛАТИ?**

– Першим викликом стало те, що фабрика, яка відшивала мою першу колекцію, вкрала лекала, тканини та фотографії. Вони вкрали майже весь матеріал. Я була змушена шукати нову фабрику та нових підрядників.

Це було важко, адже я була дизайнеркою-початківцею і ще не мала великих напрацювань та контактів. Але я знайшла вихід – вирішила звернутися до швачок-надомниць, конструктора та ще однієї фабрики для трикотажу. І справа далі продовжила розвиватися.

Ледь оговталася від цього, як спалахнула війна, і ми всі опинилися у новій реальності з сиренами, блекаутами та зачиненими торговими центрами. Хотілося просто вижити. Але навіть у таких умовах ми продовжували працювати. Швачки працювали з налобними ліхтариками та навіть вночі, коли з’являлося світло.

Проте навіть у цей період мені вдалося знайти нові джерела постачання тканини та розширити асортимент, додати до колекцій дитячі та чоловічі спортивні костюми, які здобули успіх серед клієнтів.

Щобільше, за останній рік я з моїми клієнтами та іншими костюпільчанами задонатили на ЗСУ понад 100 тисяч гривень. Для мене це дуже важливо, що у нас спільні цінності та шлях до перемоги.





**- РОЗКАЖІТЬ ПРО ВАШ АСОРТИМЕНТ ТА ЗВІДКИ ВИ ЧЕРПАЄТЕ ІДЕЇ ДЛЯ НОВИХ ОБРАЗІВ?**

- У моїй колекції ви знайдете сукні, жакети, тренчі, бомбери, блузи, топи, костюми. Намагаюся створювати речі, які одночасно і елегантні, і комфортні – це дозволяє жінкам виглядати стильно та впевнено.

Також можемо похвалитись нашими спортивними колекціями, адже якість наших костюмів дуже висока. Працюємо лише з найкращими тканинами. І ціни у нас дуже доступні.

Важливо сказати, що ми моніторимо як сучасні тренди, так і потреби наших клієнтів, адже нам дуже важливо виправдати очікування тих, хто нас вже любить та довіряє.

**- У ВАШИХ КОЛЕКЦІЯХ ЧАСТО ЗУСТРІЧАЮТЬСЯ ЕЛЕМЕНТИ НАЦІОНАЛЬНОЇ СИМВОЛІКИ, ЧОМУ?**

- З початком повномасштабної війни зріс запит людей на одяг з елементами національної символіки. Тому у своїх колекціях використовуємо елементи української вишивки та національну символіку.

Корсети у моїй колекції стилізовані під українську вишивку та оформлені символікою. Це не лише модний аксесуар, а й спосіб вираження національної гордості та культурної спадщини.



Це створює можливість для жінок проявляти свою індивідуальність через моду та одночасно відзначати своє патріотичне почуття.

**- ЩО ОЧІКУВАТИ ВІД НОВОЇ КОЛЕКЦІЇ ВАШОГО БРЕНДУ? АДЖЕ ВЖЕ ВЕСНА, СКОРО ЛІТО. ЧИМ МОДНИЦІ ЗМОЖУТЬ ПОПОВНИТИ СВІЙ ГАРДЕРОБ?**

- Нова весняно-літня колекція Zoziuk Brand обіцяє принести свіжість, яскравість та неповторність у гардероб модниць.

Ми вже представили нові піджаки, тренчі та бомбери, які виблискують яскравими кольорами та стильним дизайном. До кінця березня плануємо випустити в продаж нові сукні, які вразять своєю елегантністю та комфортом. Також, на вас чекають якісні принтовані футболки.

Нещодавно я розпочала займатися кастомізацією одягу. Я розмальовую фарбами піджаки, футболки, худі та куртки. Це ручна робота, що дозволяє створювати ексклюзивні речі для вибагливих клієнтів. Таким чином, нова колекція також призначена для тих, хто цінує індивідуальність та унікальність у своєму стилі.

Отже, модниці можуть очікувати насичений вибір стильного та комфортного одягу, який стане відмінним доповненням до їхнього гардероба в цей весняно-літній період.

**- РОЗКАЖІТЬ ПРО ВАШІ БІЗНЕСОВІ ПЛАНИ. ЩО ДАЛІ ОЧІКУВАТИ ВІД ZOZIUK BRAND?**

- Я здобуваю другу вищу освіту за спеціальністю "Технології легкої промисловості". У березні планую відкрити свій власний цех. Попри трирічний досвід роботи з підрядниками, прагну отримати спеціальні технологічні знання для ефективного управління цехом. Тому сподіваюся, що до кінця березня цей план вдасться втілити.

**- ДАЙТЕ ПОРАДУ ДЛЯ ЖІНОК, ЯКІ ХОЧУТЬ РОЗПОЧАТИ ВЛАСНУ СПРАВУ, ПРОТЕ НЕ НАВАЖУЮТЬСЯ.**

- Для тих, хто хоче щось розпочати й не наважується, можу сказати одне: потрібно дивитись своєму страху в очі та пам'ятати, що найкращі справи робляться в найважчі часи. Звичайно, не без труднощів, але якщо хтось відчує, що бути дизайнером – це його покликання, неодмінно потрібно робити перші кроки та пробувати.

# ЧОМУ НЕ ВАРТО БОЯТИСЯ ІН'ЄКЦІЙ КРАСИ?

Кожна жінка має індивідуальний рецепт краси, перевірений досвідом, а часто методом проб та помилок. Та навіщо випробовувати долю, якщо можна звернутися за консультацією до спеціаліста-професіонала? Як зберегти красу та молодість шкіри сучасними методами, не покладаючись на "бабусині рецепти", ми розпитали у лікаря-дерматолога, косметолога Валентини ДІЖУРКО.

**– ПАНІ ВАЛЕНТИНО, РОЗКАЖІТЬ БІЛЬШЕ ПРО ВАШ ДОСВІД РОБОТИ. ЧОМУ ВИРІШИЛИ ПРИСВЯТИТИ СЕБЕ ТОМУ, ЩОБ РОБИТИ ІНШИХ КРАСИВИМИ?**

– Моя професія – лікар-дерматолог, косметолог. Вона актуальна, сучасна та дуже популярна на ринку праці. Не помилюся, якщо скажу, що завжди буде великий попит на таких фахівців. Адже спеціаліст з косметології допомагає людям піклуватися про свою красу, йому під силу впоратися з різними проблемами шкіри, волосся, нігтів, даючи людям шанс позбутися від недоліків і набути впевненості в собі. Основа краси – це здоров'я людини, тому я вважаю, що серед професійних якостей косметолога первинним має бути наявність вищої медичної освіти.

**– ЩО ПРОПОНУЄТЕ ВАШИМ КЛІЄНТАМ? ЯКІ ПРОЦЕДУРИ СЬОГОДНІ НАЙПОПУЛЯРНІШІ?**

– У сучасному світі для того, щоб залишатися молодою і красивою, необхідно користуватися послугами косметолога. Саме спеціаліст зможе правильно підібрати процедуру для вирішення тієї чи іншої проблеми. Наприклад, зараз дуже популярні ін'єкції гіалуронової кислоти. Вони допомагають заповнити мімічні зморшки й омолодити обличчя, а саме ділянки виллиць, губ, підборіддя та ін.



Ботулінотерапія – це найкращий спосіб запобігти утворенню зморшок на обличчі. Її ще називають процедурою молодих. Багато хто думає, що робити ботулінотерапію у 30-35 років ще рано. Це не так, оскільки косметологи запобігають утворенню зморшок, а не тільки лікують їх.

Найкраща процедура для оновлення вашої шкіри – це пілінг. За допомогою кислот ми відлущуємо відмерлі клітини шкіри, запускаємо процеси оновлення епідермісу.

Плазмотерапія – надзвичайно ефективний метод боротьби з пігментацією, надмірною жирністю шкіри, а також випадінням волосся.

Багато хто думає, що контурна пластика губ спрямована тільки на збільшення губ. Це не так, оскільки за допомогою контурної пластики губ ми можемо вирівняти асиметрію губ, попередити утворення зморшок навколо губ, а також надати обличчю молодшого вигляду.

Ін'єкції ліполітиків (речовини, які розщеплюють жирові клітини) допомагають усунути проблемні ділянки на нашому обличчі та по тілу, які важко піддаються схудненню.

**– ВЖЕ НЕ ОДИН РІК ТОЧАТЬСЯ СУПЕРЕЧКИ НАВКОЛО ВВЕДЕННЯ БОТОКСУ. НА ВАШУ ДУМКУ, ЧОМУ ТАК І ЧИ ВАРТО ЙОГО БОЯТИСЯ?**

– Боятися точно не варто. Страхі пов'язані, на мою думку, більше із незнанням цього препарату. Мало хто знає, але в деяких випадках ботокс вводять дітям, що є ще одним підтвердженням його нешкідливості. Лікарі активно використовують ботулотоксин для лікування дітей – наприклад, при ДЦП та локальних спазмах м'язів. Таким чином коригується та відновлюється рухова активність дитини.

Загалом вперше ботокс застосували не в косметології. Інтерес до ботулотоксину проявлявся досить давно, а в медичній практиці його вперше застосував офтальмолог для лі-

кування блефароспазму. Він проводив дослідження та застосовував препарат при кривошії, геміфасіальному спазмі та у разі неврологічних порушень. Після цього ботокс активно став використовуватися неврологами. Його досі застосовують для лікування мігрені. Що стосується сфери дерматології-косметології, то в ній ботокс використовується для корекції мімічних зморщок і для позбавлення від підвищеної пітливості – препарат працює в пахвах, долонях та стопах.

Ін'єкції ботоксу – це не тільки антивікова процедура. Насправді ж цю процедуру потрібно робити з того моменту, коли зморшки починають закладатися – комусь вона потрібна у більш ранньому віці, а комусь не потрібно й у 50 років. Все залежить від міміки та зморщок.



#### – ЯК ПРАЦЮЄ БОТОКС? СКІЛЬКИ ЗБЕРІГАЄТЬСЯ ЕФЕКТ?

– Ботулінотерапія – це вплив на причину зморщок: наші мімічні звички, легку «втому» м'язів обличчя. Тому вона і дає швидкий, безпечний і хороший ефект.

Ботулотоксин діє локально і викликає м'язове розслаблення. Діє він саме на той м'яз, в який вводиться препарат. Найчастіше за допомогою ботулінотерапії розгладжують зморшки на лобі, в міжбрівній ділянці, навколо очей (так звані «гусячі лапки»). Системної побічної дії ботулотоксин не робить. До короткочасних побічних ефектів, які виникають не так часто, відносяться опущення повік, брів, куточків рота. Це залежить від якості препарату та майстерності спеціаліста, який проводить процедуру.

Ця процедура має тимчасовий характер, тому повторювати її варто кожні 6 місяців. Реальний ефект зберігається від 4 до 6 місяців.

#### – РОЗКАЖІТЬ БІЛЬШЕ ПРО IPL ПРОЦЕДУРУ. ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ?

– IPL-терапія – це косметологічна процедура, яка виконується на сучасному апараті VTL і спрямована на усунення вікових змін шкіри, куперозу, акне, інших естетичних дефектів. Ця методика працює шляхом потоку інтенсивного випромінювання, внаслідок впливу якого відбувається синтез колагену та регенерація клітин.

Для IPL використовується апарат новітнього покоління VTL Exilite IPL, який діє на глибокі прошарки шкіри, що дозволяє проводити косметологічні процедури ефективно та комфортно для клієнта.

#### Показання:

- вікові пігментні плями;
- гіперпігментація внаслідок сонячного впливу;
- нерівномірний колір шкіри;
- купероз;
- розацеа;
- судинні сіточки;
- акне, висипання;
- розширені пори;
- дрібні зморшки.

Ця процедура підходить для пацієнтів із будь-яким фототипом шкіри. Унікальність процедури в тому, що її можна робити в будь-яку пору року, а головне, що відсутній реабілітаційний період.

Результат помітно уже після першого сеансу. Необхідну кількість процедур визначає лікар після консультації, зазвичай курс лікування включає 3-5 процедур.

#### Результати:

- Гладенька шкіра без висипів та видимих судин.
- Вирівнювання та покращення кольору шкіри.
- Усунення почервоніння, локальних проявів запалення та судинних сіток.
- Звуження пор.
- Прискорення регенерації шкіри.
- Профілактика загострень запальних процесів.

м. Рівне, вул. Соборна, 316

 @dr\_dizhurko

## ТОП-5 МІФІВ ПРО БОТУЛІНОТЕРАПІЮ

### 1. ІН'ЄКЦІЇ БОТОКСУ спричиняють звикання.

Швидше ви звикаєте до красивого, гладенького, рівного чола. Колете – зморшки не утворюються, не заглиблюються. Не колете – утворюються, поглиблюються. Але не сильніше, ніж у вашому режимі.

### 2. БОТОКС – ЦЕ ТОКСИН, а токсин – це отрута, і він небезпечний.

Так, це так, але в інших концентраціях, ніж ми використовуємо на процедурі.

Щоб захворіти на ботулізм, треба отримати дозу набагато більшу.

### 3. АЛКОГОЛЬ І БОТОКС НЕСУМІСНІ: якщо випити келих вина, ботокс не діє.

Це не так. Алкоголь у невеликій кількості ніяк не вплине на дію ботоксу.

### 4. МЕНІ 25 РОКІВ, ЩЕ РАНО.

Ні, не рано! Не треба чекати глибоких заломів. Найкраще проводити профілактику. Якщо вам 25, у вас дуже активна міміка і вже з'являються заломчики, то вже час!

### 5. БОТУЛІНОТЕРАПІЮ роблять тільки за допомогою ботоксу, все інше не працює.

Зараз на ринку безліч препаратів: ксеомін, ботулакс, диспорт, нейронокс тощо. Я підберу вам відповідний препарат і розповім про особливості інших.

# ЩОДНЯ РОБИТИ КРОКИ ДО ЗДІЙСНЕННЯ УСІХ СВОЇХ МРІЙ!

*Ірина Дячук*

**Завідувачка Центру реабілітації Рівненської обласної клінічної лікарні Ірина ДЯЧУК поділилася з читачами журналу "РІВНЯНИ" своїм розумінням поняття успіху, шляхом його досягнення та "рецептом", як знаходити спільну мову з кожним пацієнтом.**

## **- ПАНІ ІРИНО, ЩО ВИ ВКЛАДАЄТЕ В ПОНЯТТЯ УСПІХУ?**

- Саме для мене успіх - це гармонія у всіх життєвих сферах. Я пишаюся своєю роботою, можливістю якісно допомагати людям. Я горджуся своїм колективом. Це якісно сформована команда спеціалістів, яка творить дива. Тішуся успіхами своїх пацієнтів - кожне їх досягнення є результатом титанічної праці й радує всіх нас. Я склалася як жінка, колега, керівник. Коли в житті людини все на своєму місці - оце і є успіх.

## **- УСПІХ, НА ВАШУ ДУМКУ, ЦЕ ЗАВЖДИ ПРО РЕЗУЛЬТАТ, ПЕРЕМОГИ ЧИ Й ПРО ШЛЯХ ДО НИХ?**

- Успіх - це завжди про мрію і мету, результати, перемоги та шлях до досягнень. Якщо мріяти і ставити перед собою невеликі цілі щодня, щотижня й щомісяця, і покроково досягати успіху - це найцікавіше заняття в житті! І, звичайно ж, давати собі паузи для відпочинку - для життєвого балансу.

## **- ЧИ ВВАЖАЄТЕ СЕБЕ УСПІШНОЮ ЖІНКОЮ І ЯКІ ОБСТАВИНИ ТА ВІДЧУТТЯ СФОРМУВАЛИ ВАШУ ДУМКУ?**

- Так, я вважаю себе успішною, але це швидше про багаторічну працю, а не про удачу. Коли людина хоче чогось досягти в житті, вона йтиме своїм життєвим шляхом, не зважаючи на перешкоди та обставини. Немає успіху без поразок і розчарувань. Сприймати всі обставини та власні почуття як сходинку вперед і вгору. Ось мій рецепт шляху до успіху.

## **- БАЛАНС МІЖ РОБОЧИМИ МОМЕНТАМИ ТА ОСОБИСТИМ ЖИТТЯМ - ЯК ЇХ ЗНАХОДИТИ І РЕАЛІЗОВУВАТИ СЕБЕ?**

- Якщо жити лише роботою - балансу не досягти. Потрібно віміти правильно організувати свою роботу і час для себе. Мати хобі, за можливості - подорожувати і робити те, що подобається. Вести здоровий спосіб життя і уникати перевтоми та конфліктів. Прислухатися до себе, свого тіла, своїх бажань та реак-



цій. Мріяти і здійснювати свої мрії, йти до них щодня маленькими кроками.

## **- ВАША ПРОФЕСІЯ ЦЕ І ДІЙСНО ПОКЛИКАННЯ. ЯК ВДАЄТЬСЯ ЗНАХОДИТИ СПІЛЬНУ МОВУ З РІЗНИМИ ПАЦІЄНТАМИ?**

- Всі люди різні, і пацієнти бувають різні - необхідно знати і розуміти їхню психологію, їхні реакції. Бувають дуже складні випадки, коли потрібно спілкуватися обережно і з розумінням. Мені крок за кроком вдається знайти підхід до всіх.

## **- З ЯКИХ ПРИНЦИПІВ СКЛАДАЄТЬСЯ САМЕ ВАШ УСПІХ ТА ШЛЯХ ДО НЬОГО?**

- Любити людей, любити свою ро-

боту та дбати про власне здоров'я, щоб зберегти його якнайкраще. Від здоров'я залежить працездатність і якість життя - я це часто пояснюю і своїм пацієнтам. І постійно проводжу бесіди з колегами щодо професійного вигорання - щоб зберегти спеціалістів. Шлях до успіху має бути довжиною в життя, і завжди потрібно тримати цей баланс.

## **- ЯКУ ПОРАДУ ВИ МОГЛИ Б ДАТИ ТИМ, ХТО ТІЛЬКИ НА ШЛЯХУ ДО ЗДІЙСНЕННЯ СВОЇХ ПРОФЕСІЙНИХ ЛІКАРСЬКИХ МРІЙ?**

- Я можу порадижити кілька базових принципів - вчитися, вірити в себе, любити людей і свою професію. І щодня, крок за кроком йти до своєї мрії!





# 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

# БІГТИ З ЛЮБОВ'Ю ТА КОМАНДОЮ ДО СВОЄЇ МЕТИ!

Любити те, що ти робиш, цінувати свою команду, поєднувати різні сфери життя – це складові успіху. В цьому переконана директорка Парку сімейного відпочинку SkyUp Валентина КОЗІЙЧУК. Про те, що пані Валентина вкладає у поняття успіху, досягнення цілей та у чому бачить свій фронт – читайте!

*Що сьогодні успіх?  
В чому він вимірюється?*

У кількості посмішок, нагород, щасливих моментів... Бо ж насправді рамки лише у нас в голові, а значення має лише те, що має значення саме для нас.

*Мож яка вона –  
Успішна жінка?*

Хтось скаже: сильна, активна, розумна, уважна, красива, цілеспрямована, енергійна, задоволена, працююча, життєрадісна, вольова, весела, добра, жіночна, яка вміло поєднує роботу та сімейний затишок. А я переконана, що успішна жінка – це щаслива жінка.

Та, яка віднайшла в собі гармонію і живе в гармонії зі світом, яка виховує дітей, кохає, працює, творить, допомагає, подорожує, досліджує і робить це все з любов'ю.

*Нові реалії сьогодення*

У наш час сотні тисяч українок поєднують в собі непоєднуване.

Сьогодні успішна жінка – це захисниця, яка воює заради Батьківщини, волонтерка, яка цілодобово надає неоціненну допомогу, лікарка, яка героїчно рятує життя.

А ще – мати, що молиться, дружина, яка чекає вдома, керівниця компанії, учителька, спортсменка, юристка, дизайнерка, журналістка чи успішна представниця будь-якої іншої професії, які щодня роблять безцінний внесок для нашої Перемоги. Кожна на своєму фронті.

Адже, щоб досягти успіху у житті, мало ставити цілі, дотримуватись чіткого плану чи бігти навипередки до мети.



Гадаю, важливо знайти своє місце в житті, знайти своє покликання, те, заради чого буде цікаво жити й наполегливо, відповідально та цілеспрямовано працювати. Та найважливіше – знайти однодумців, адже кожна особистість, що досягла успіху, мала команду підтримки за спиною, яка завжди допомагала, надихала та раділа перемогам разом з ним. Це природно для людей – потребувати підбадьорення чи поштовху, і найближчі біля нас – надзвичайно важливі!

*Сильні в команді!*

Зараз у кожній з нас є свій фронт, де ми здійснюємо певні подвиги, гідні визнання у нашому суспільстві.

Дякую Богу за свою команду, з якою ми можемо не лише гідно працювати, а й допомагати всім, хто потребує нашої підтримки.

Цінуйте свою індивідуальність, мисліть позитивно, знайдіть однодумців, уявляйте кроки успіху, будьте уважними до тих, хто поряд з вами, намагайтеся створити свою власну формулу успіху, і все у вас вийде!

**Перемоги усім нам та успіхів, в тому, чим би ви зараз не займалися!**

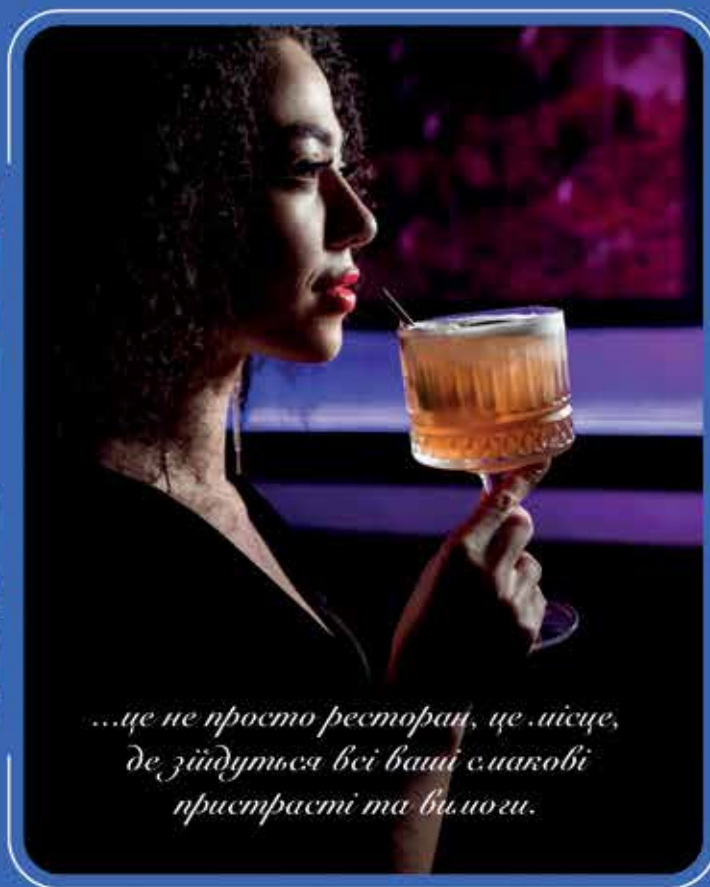




# МАЯК

*Ресторація*

Рівне, вул. Стельмаха, 18  
068 888 21 22



*...це не просто ресторани, це місце,  
де зійдуться всі ваші смакові  
пристрасті та вишог.*



Instagram icon [mayak\\_restoratsiya](#)

*Смак, що освітлює Ваші шмях -  
ресторація "Маяк"*



# ПСИХОЛОГ НЕ ВИПРАВЛЯЄ МОЗОК, А СТВОРЮЄ УМОВИ ДЛЯ ЦЬОГО

У сучасному бурхливому світі мало тримати у тонусі власне тіло. Потрібно іще й дбати про своє психічне здоров'я. Адже вдало виконувати щоденні завдання, планувати своє життя та, головне, розвиватися, рухатися вперед не можна, якщо не готовий до цього морально. Психологи сьогодні відіграють критичну роль у покращенні ментального здоров'я людей у різних сферах їхнього життя. І як саме життя, разом із запитом суспільства розвивається й психологія. Про сучасні підходи, пріоритети та розвиток спілкуємось із психологинєю Нелею ГУЛЬЧУК.

**– ПАНІ НЕЛЮ, У ВАС ДУЖЕ БАГАТИЙ ДОСВІД РОБОТИ САМЕ ПСИХОЛОГОМ. РОЗКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, НАСІЛЬКИ СТАБІЛЬНОЮ Є НАУКА ПСИХОЛОГІЯ ЧИ СУЧАСНИЙ СВІТ ВНОСИТЬ СВОЇ КОРЕКТИВИ І В НЕЇ?**

– Стабільною психологічну науку назвати точно не можна. Адже наш світ стрімко змінюється, і разом з ним, звичайно, змінюється мислення та свідомість людей, що вимагає від психологів абсолютно нових підходів. Те, що працювало десять років тому, зараз не працює. І ми, як професіонали, маємо шукати нові підходи, нові способи й нові рівні роботи. Останні 20 років я працювала у структурі правоохоронних органів на посаді провідного психолога відділу кадрового забезпечення Управління поліції охорони в Рівненській області. Але розуміння того, що психолог повинен йти в ногу з часом, оскільки має приносити користь собі, людям, світу, спонукало рухатись вперед. Сьогодні я працюю над реалізацією у приватній практиці, а також над масштабуванням власних результатів.

**– ЯКІ ОСНОВНІ НАПРЯМКИ РОБОТИ СЬОГОДНІ ОБИРАЮТЬ ПСИХОЛОГИ, ЗОКРЕМА ВИ, ПАНІ НЕЛЮ?**

– Психолог – це не тільки про розв'язання проблем, а й про розвиток, він створює саме середовище, а не виправляє мозок. Тому потрібно розуміти, що ти йдеш до спеціаліста усвідомлено, добровільно, адже готовий до змін, налаштований на них. На моє глибоке переконання, жодне насильство не може дати стабільного результату та розвитку. Навіть якщо це насильство оформлене як допомога.

Зараз наша психіка – жива, багатомірна система, яка самостійно розвивається. Тож якщо вона не розуміє “навіщо”, то відмовляється приймати. У цьому головний секрет успіху терапії.

Не обходиться, звісно, і без нових віянь. Наприклад, сучасний психологічний ринок починає працювати у новій парадигмі 4D-мислення – формування потрібного способу думати. Щоб активно жити в новому світі, розвиватися, творити та адаптуватися, необхідно вийти за межі простого “роблю” і перейти на рівень “мислю й живу”. Це допомагає взяти владу над своїм життям, знайти внутрішню силу, розглядати ситуації в комплексі, розпізнавати та використовувати можливості, творити нове – і впливати на зовнішню реальність через свою унікальність. Психолог, у першу чергу, має інсталювати у собі таке мислення. Лише так він зможе ефективно допомагати своїм клієнтам.



**– ЯК БУТИ УПЕВНЕНИМ, ЩО ПОТРАПИВ ДО ПРОФЕСІОНАЛА?**

– Насамперед, коли обираєте психолога, потрібно розуміти, що в цьому випадку професіоналізм – це не набір технік, методик та алгоритмів. Це той спосіб мислення, який допомагає людині творчо створювати потрібні інструменти й техніки у процесі роботи. І в цьому парадигма 4D-мислення працює на “відмінно”. Окрім того, важливо, щоб людина не стояла на місці, а рухалась та розвивалась постійно. Знання змінюють наше життя, тому я не припиняю навчатися – відвідую різні післядипломні навчання, тренінги, лекції, курси. Окрім того, і сама виступаю у ролі тренера, психолога-консультанта.

**– РОБОТА З ЛЮДЬМИ ПОТРЕБУЄ ВЕЛИЧЕЗНОЇ ВНУТРІШНЬОЇ ЕНЕРГІЇ ТА СИЛИ. ЩО ДОПОМАГАЄ ВАМ, ПАНІ НЕЛЮ, ЗАВЖДИ БУТИ В ТОНУСІ? АДЖЕ МАЄТЕ АМБІТНІ ЦІЛІ, НА ДОСЯГНЕННЯ ЯКИХ ПОТРІБНА НЕАБИЯКА НАСНАГА.**

– Для досягнення цілей вважаю, що сам психолог має бути в ресурсі, повинен дбати про те, щоб його життя було на повній потужності – бути енергійним фізично, включеним емоційно, сфокусованим розумово і розвиненим духовно. Бути такою “високовольтною” людиною мені допомагає клітинне харчування німецької компанії PM-International Fitline. Воно засноване на новітньому концепті NTC – це концепція транспортування поживних речовин, якому на сьогодні немає аналогів у світі. Завдяки NTC відбувається найшвидше і найповніше засвоєння організмом активних речовин, що сприяє збільшенню енергії та підтримує високий рівень життєдіяльності.

**– ЩО ПОРАДИТЕ НАШИМ ЧИТАЧАМ?**

– У своєму житті я керуюсь двома правилами: “Живи, як вчиш” і “Завжди йди до своїх цілей”. Чого і вам раджу – жити у гармонії, розвиватися ментально, психологічно і професійно, вірити у свої сили і впевнено рухатись до них.



ЗАПИСАТИСЯ НА КОНСУЛЬТАЦІЮ  
ДО ПСИХОЛОГІНІ  
НЕЛІ ГУЛЬЧУК МОЖНА:  
psykholohunya

+38 097 411 78 56

viber/telegram/WhatsApp/messenger

psycheja777@gmail.com



🕒 ПРАЦЮЄМО ЩОДНЯ З 10:00 ДО 23:00

📍 ВУЛ. ДУБНІВСЬКА, 4А, С. ВЕЛИКА ОМЕЛЯНА

☎ БРОНЮВАННЯ ЗА ТЕЛЕФОНОМ:  
(066) 279 24 59

РЕСТОРАН

# AQUA PLUS

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

# ДЛЯ МЕНЕ УСПІХ – ЦЕ БОЖЕ БЛАГОСЛОВІННЯ

*Irena Kar*



## **– ЩО ВИ ВКЛАДАЄТЕ В ПОНЯТТЯ УСПІХУ?**

– Успіх тлумачні словники називають ще позитивним наслідком роботи або і самого життя. Успіх, я думаю, – це значні досягнення в чомусь не лише на короткий термін, а й на тривалий час. Для мене поняття успіх означає те саме, що Боже благословіння. Я вірю, що справжній успіх лише від Нього.

## **– УСПІХ, НА ВАШУ ДУМКУ, ЦЕ ЗАВЖДИ ПРО РЕЗУЛЬТАТ, ПЕРЕМОГИ ЧИ Й ПРО ШЛЯХ ДО НИХ?**

– Знаєте, якщо людина добивалася так званого “успіху”, як то кажуть в народі, йдучи по головах, то я навіть не хочу називати це її успіхом, бо знаю, що є Біблійний закон: що людина посіє, те і пожне. Це лише питання часу, або людина встигне щиро розкаятися у своїх методах досягнення успіху. Успіх – це коли чесно, успіх – це коли чисто. Тому для мене успіх – це не лише кінцевий результат, а і пройдений шлях, схований за успішною посмішкою.

## **– ЧИ ВВАЖАЄТЕ СЕБЕ УСПІШНОЮ ЖІНКОЮ І ЯКІ ОБСТАВИНИ ТА ВІДЧУТТЯ СФОРМУВАЛИ ВАШУ ДУМКУ?**

– Чесно, я вважаю себе простою людиною, яка всього-на-всього любить виконувати завдання свого розуму. Людина, яка не любить бути виконавцем ідей інших людей, а хоче втілювати свої. І якщо це вдається таким людям, їх інші вважають успішними. Я не вважаю себе мегауспішною жінкою, я звичайний підприємець. Реалізацією своїх ідей і завдань я завдячую Богу, адже для мене успіх – це Боже благословіння.

## **– БАЛАНС МІЖ РОБОЧИМИ МОМЕНТАМИ ТА ОСОБИСТИМ ЖИТТЯМ, ЯК ЇХ ЗНАХОДИТИ ТА РЕАЛІЗОВУВАТИ СЕБЕ?**

– Я за те, щоб на роботі не одягати маску іншої людини, а бути собою справжньою і жити простим своїм життям не лише вдома, а і на роботі. Не варто жити так, ніби ти граєш чиясь роль, коли виходиш за двері свого дому. Стосовно того, як реалізувати себе – можу порадити орієнтуватися на слова одного мудрого царя Екклезіаста з Біблії (Еккл 3:1): “Для всього свій час, і година своя кожній справі під небом”. Тому є час працювати, є час відпочивати, і головне при цьому бути собою.

– **ЯКУ ПОРАДУ ВИ МОГЛИ Б ДАТИ ТИМ, ХТО ТІЛЬКИ НА ШЛЯХУ ДО ЗДІЙСНЕННЯ СВОЇХ ПРОФЕСІЙНИХ МРІЙ?**

– Перше – знову ж таки повернуся до сказаного вище, успіх для мене – це Боже благословіння. Тому раджу: якщо людина бажає дійсно чистого, правдивого успіху – звертатися з проханням отримати благословіння, для цього є і певні умови, прописані на сторінках Божого Слова. Друге – те, що ти бажаєш робити, це потрібно полюбити, а не лише захотіти отримувати фінансову винагороду за це. І коли ти будеш любити те, що ти робиш ти, і сам будеш мати в тому задоволення. Також ті, для кого ти будеш працювати, будуть задоволені йти від тебе. Третє, пам’ятайте, що завжди будуть ті, які будуть кидати каміння у спину. Ніколи не засмучуйся через це і ніколи не відплачуй тим самим.

## **– ЧИ МОЖЕТЕ СКАЗАТИ, ЩО ВАША РОБОТА МАЙСТРА ПЕРМАНЕНТНОГО МАКІЯЖУ ПРИНОСИТЬ ВАМ ЗАДОВОЛЕННЯ?**

– Звісно. Я б не працювала стільки років у справі, яка мені не до вподоби.

## **– ЯКІ ПЕРЕСТОРОГИ Є У ЖІНОК ДІВЧАТ ПЕРЕД ПМ?**

– Мабуть, єдина пересторога, як і у багатьох речах – це потрібно добре подумати і зважити всі плюси та мінуси. І зрозуміти, що результат після ПМ – це не на один день чи місяць, і як то кажуть, гумкою не зітреш, тому важливо чітко зрозуміти і сформулювати своє бажання для майстра. Варто завжди починати з природного та легкого ефекту, який при бажанні можна наситити при корекції.

## **– ЯКІ ПЕРЕВАГИ ТА ДОСВІД МАЄТЕ ВИ У ПРОЦЕДУРАХ ПМ?**

– У сфері краси я вже 10 років. Я не тільки практикуючий майстер, а і тренер ПМ. Навчаю в себе в студії, а також в навчальному центрі. Чесно, я не люблю вихвалитися і казати “я найкраща, приходьте всі до мене”. Вважаю, що у нас в місті є багато хороших майстрів, і я бажаю, щоб у всіх був хороший дохід.

## **– ВАШІ ПЛАНИ НА РІК 2024?**

– Я також є керівником благодійної організації “Ісус змінив мене”, і в цей нелегкий для нас всіх час ми бажаємо більше працювати для нужденних людей, для постраждалих від війни та для тих, хто опинився у тяжких життєвих обставинах. Наразі серце моє більше горить тим, щоб зробити більше для наших людей, ніж бізнесом, тому це зараз є головним планом.

Хоча маємо десь там в думках проекти, які було б добре втілити, але поки вони в думках. Якщо буде Божа воля на ці плани і Він захоче нас благословити устроєм, то вони реалізуються у нашому житті.

Всім нам я щиро бажаю миру в серцях, в наших домівках і в нашій Україні. Божої охорони на 2024 і наступні роки.

+38 096 273 30 26

© irena\_kar\_permanent

# ЗА УСПІХОМ СТОІТЬ НЕПРОСТИЙ ШЛЯХ...



**Успішна жінка... Як багато за цим стоїть і зазвичай це далеко не щасливе життя, немов у казці, що передувало успіху, а скоріше навпаки: це обставини, які в якийсь період часу поставили тебе на коліна. Але хоч би що там було, існує проста життєва істина: "Якщо життя ставить тебе на коліна, стоячи на колінах – помолись, а потім вставай і йди далі, рухаючись лише вперед. Сильні люди теж падають, але вони встають, на те вони й сильні. Опускати голову можна лише в одному випадку – коли молитесь!"**

Саме такі погляди я маю, а також міцний внутрішній стрижень, віра у Бога та вищі сили, що допомагають мені рухатись вперед, попри всі перепони на шляху до успіху. Зазвичай, треба заплатити дорогу ціну за так званий

успіх. Всі бачать лише гарну картинку, яка викликає заздрощі та підстави для осуду, водночас ніхто не знає, який шлях пройшла та чи інша людина на своєму шляху. Дуже легко сидячи на дивані хейтити людей, які дійсно чогось досягли у своєму житті, причому виключно власною працею, добросовісним ставленням до неї та авторитетом, який за гроші купити неможливо.

Як зазначав Дензел Вашингтон: "Деяким ти ніколи не подобатимешся, тому що твій дух дратує їхніх демонів", і це правда, оскільки багато хто мріє бути хоч трішки схожим на тебе, але ніколи таким не стане, бо духу не вистачає і ще багато чого. А як можна зрівнятися з людиною, яка на іншому левелі, і значно вище від тебе – це зробити все, щоб її знецінити, знищити її самооцінку та надати їй негативної характеристики. Саме таким чином,

оскільки це найлегший спосіб для людей, які нічого не варті, збити з ніг тих, хто дійсно чогось вартий та досягнув багато у цьому житті. Те саме стосується й успішних людей, за якими стоїть непростий шлях та маса перепон, які вони крок за кроком переступають на шляху до вершин.

"А що, якщо долетиш до зірок, а там нічого? А що, якщо долечу до зірок і там все?" Саме так і живу та раджу всім і кожному ніколи не здаватись, вірити у свої сили, та першою чергою в себе, не боятись ризикувати з шаленою жагою до життя, вірою у серці у світле майбутнє та щасливе комфортне життя під мирним небом!

Усім нам перемоги, передусім нашій чудовій країні, яку я дуже люблю, як і тих людей, які завжди поруч!

*Адвокат Ірина Пашикевич*

# СЕКРЕТИ УСПІШНОЇ ЖІНКИ ВІД УСПІШНОЇ ПОДОЛОГИНИ



**Жінки – неймовірні створіння! Вони багатогранні – прості та складні водночас! Жінки можуть все! Дати нове життя, виховувати дітей, бути надійним тилом для чоловіка, боротися з негараздами й неприємностями, підійматися кар'єрними сходами, вести домашнє господарство та навіть захищати країну. Бути винахідливими, рішучими, сміливими й водночас вразливими, тендітними, слабкими.**

Жінки в сучасному світі обирають різні варіанти поєднання статусів: жінка-мама, жінка-дружина, жінка-керівник, жінка-берегиня роду, жінка-захисниця, жінка-подруга тощо. Успішна жінка стійко та впевнено орієнтується на однакову їхню значущість.

Але ж як поєднати це все і водночас мати бездоганний вигляд, добре почуватися і бути просто чарівною? Ділюся з вами своїми секретиками. Вважаю, що їх повинна знати кожна успішна жінка:

## *Успішне оточення*

Матимеш троє успішних друзів – станеш четвертим. Оточи себе успішними людьми, якими захоплюєшся. Ці люди мотивуватимуть тебе, вказуватимуть тобі шлях до твоїх цілей, направлятимуть, допомагатимуть у вирішенні складних завдань, стануть твоїм орієнтиром.

## *Постійне зростання*

Навчання і професійний розвиток – це безперервний процес. Ніколи не припиняй вчитися і рости. Постійний особистий розвиток зробить тебе всебічно освіченою та цікавішою для навколишніх, а світ – цікавішим для тебе!

## *Люби те, чим займаєшся*

Займайся улюбленою справою, тією, яку обрала твоя душа, від якої одержуєш найбільше задоволення, від якої палають твої очі й через яку тобі не вистачає 24 години у добу. “Збирайся на роботу, яку хочеш, а не на ту, на яку ходиш!”

## *Час для себе*

У щоденній рутині не забувай згадати про найближчу для тебе людину – саму себе. Виділяй побільше часу на себе і тільки на себе – на турботу про свою красу та здоров'я, на відпочинок, на хобі, на розмову із самою собою.

## *Відавати*

Вміючи брати, вмій і віддавати. А все, що віддаєш від душі й щирого серця, повертається у стократному обсязі. Тим паче у такий складний час для країни саме ти можеш стати для когось дійсно спасінням.

## *Турбота і догляд*

Стеж за собою, аби щомиті мати вигляд і почуватися на мільйон, навіть у найбільш непередбачених ситуаціях. Можна економити на будь-чому, але не на власній красі! Запам'ятай, успішна жінка завжди впевнена у своїй зовнішності на всі 100%!

## *Здоровий спосіб життя*

Твоє тіло буде до тебе уважнішим, якщо ти будеш уважнішою до нього. Дотримуйся правильного харчування, здорового сну, фізичного навантаження. Здорове їжа, 7-8-годинний сон, активний спосіб життя забезпечать необхідною енергією на цілий день, попередять можливі проблеми зі здоров'ям, забезпечать необхідні фізичні, розумові та емоційні ресурси для більш ефективної працездатності, допоможуть виглядати й почуватися молодшою та красивішою, допоможуть контролювати вагу тощо.

## *Соціальна система підтримки*

Не забувай вчасно зателефонувати мамі, рідним, друзям, щоб просто дізна-

тися, як вони. Проводь більше часу з родиною, коханими, подругами. Так, часу завжди обмаль, але у твоєму житті просто необхідна присутність людей, які для тебе, так само як і ти для них, зможете стати рятувальним кругом. А іноді просто необхідна зустріч із подругами, з якими ти можеш бути дійсно справжньою, з якими будь-яка тема буде цікавою та приємною, з якими можна від душі пошміятися і навіть попліткувати.

## *Глобальні мрії*

Не бійся мріяти. Мрії – це наші путівники та орієнтири! І вони повинні бути великими. Слідуй за ними без страху і докору!

## *Масштабуйся!*

Часто говорять, що людина повинна мати єдину справу життя. Але чому б не поширити свій потік енергії ще далі й не скористатися всіма можливостями, які надає Всесвіт? Можливості приходять не просто так і не до всіх. І лише сміливі наважуються їх втілювати. Тож якщо різні види діяльності переслідують єдину ціль, відповідають твоєму світобаченню, дарують тобі задоволення – масштабуйся!

Успішна жінка – це яскрава особистість. Вона жіночна, смілива, інтелектуальна, фізично активна, впевнена в собі, знає собі ціну, гідно реагує на критику, зауваження і навіть образи. Така жінка уміє оперативно перемикатися з однієї соціальної ролі (“керівник”, “ділова жінка”) на іншу (“донька”, “мати”, “дружина”). І от тоді, коли жінка уміє поєднати якості справжнього лідера (професіоналізм, ініціатива, вміння ризикувати, перемагати, жити разом з колективом) з традиційно жіночими цінностями (чуйність, гуманність, милосердя, гнучкість, практичність, інтелігентність), то вона може пишатися тим, що стала по-справжньому успішною!



**ОЛГА ТКАЧУК**  
Podolog | Rivne

м Рівне вул Дворецька 46  
+38 097 501 39 74  
+38 096 109 79 97



# FAMILY. LIFE. INSURANCE.

- **Страхування життя та здоров'я** у світлі подій війни, медичної та пенсійної реформ
- **Пенсійне забезпечення** у час, коли виплати від держави ніхто не може гарантувати
- **Виплата грошових коштів родині** у випадку втрати годувальника чи інвалідності
  - **Компенсація медичних витрат** у зв'язку із хворобами чи нещасними випадками: діти та дорослі
  - **Страхування майна**
  - **Страхування цивільно-правової відповідальності** власників наземних транспортних засобів
  - **Зелена карта**
  - **КАСКО**
- **Медичне страхування** подорожуючих за кордон (можливість укладання дистанційно)
  - **Інші види страхування**

*В Україні страхування реально працює так само, як за кордоном, незважаючи на всі негаразди. Влітайте тут фахівця зі страхування!*



38 097 830 97 49 | +38 097 11 22 479

[www.Familylifeinsurance1.com](http://www.Familylifeinsurance1.com)



# ЯК ЖИТИ СВОЄ ЖИТТЯ НАВІТЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

Якщо ж є відчуття постійної сонливості або навпаки безсоння, відсутності апетиту або заїдання, постійна невпинна тривожність, плаксивість, відсутність емоцій, неконтрольована агресія – звертайтеся не гаючи часу.

## **- ПЕРЕЖИТИ ВТРАТУ: ЯК СПІЛКУВАТИСЯ З ТИМИ, ХТО ВТРАТИВ БЛИЗЬКИХ НА ВІЙНІ? ЯКИМИ БУЛИ ВАШІ ОСНОВНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ?**

– Важливо розвивати в собі емпатію та співпереживання, тобто переживання разом, бути чуйними до стану людини й не намагатися змінити його. Тобто не намагатися змінити емоції людини на позитивні, а підтримувати, супроводжувати ті, що є на цей момент.

Чого точно не варто робити. Казати “я тебе розумію”, якщо ви цього не проживали – не розумієте. “В інших ще гірше” – будь-якій людині найбільше болить своє. “В тебе ще все попереду”, “все буде добре”, “ти мусиш триматися”, “візьми себе в руки”. Підтримувати будуть слова “я поруч, чи можу я якось допомогти?”, “я бачу, як ти страждаєш, мені дуже шкода, що так трапилось”. І надзвичайно важливою є проста людська присутність. Розділяти діалоги про втрату, допомогти в побуті (принести продукти, приготувати їжу). Тактильність (тримати за руку, обіймати). Пам'ятайте: щоб прожити втрату, треба час для горювання. Невідгорьована утрата важким осадом лишається назавжди й дуже ускладнює можливість якісно жити далі.

## **- ЖИТИ ЖИТТЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ, ЯК НЕ ЗАСУДЖУВАТИ СЕБЕ ТА ПОДОЛАТИ СИНДРОМ УЦІЛІЛОГО?**

– У нас немає іншого часу на життя, ніж той, що зараз. Невідомо, скільки триватиме і коли закінчиться війна. Під час стресових подій посилюється потреба бути разом, бути таким, якого не відкинуть зі зграї, звідси і страх проявити радість, цікавість. Але тут і вихід – мати ту спільноту людей, де проявлятися безпечно: друзі, родина, психологічні групи. Провина уцілілого – також наслідок страху осудження і відторгнення, тобто якщо я страждаю – я такий як усі. Це певна агресія обернена на себе, важливо цю агресію, тобто активний агресивний рух проявити назовні. Це і донати, і допомога у волонтерстві, поширення важливої, на вашу думку, інформації. Або просто запитайте себе: “я маю енергію, яку я витрачаю проти себе, як я можу використати її з користю?” – погратися з дітьми, зателефонувати рідним, погодувати тварин. Самодопомога – в діях.

## **- З ВАШОГО ДОСВІДУ, ЛЮДИ ЧАСТІШЕ ПОЧАЛИ ЗВЕРТАТИСЯ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ ВПРОДОВЖ ДВОХ РОКІВ ВІЙНИ?**

– Кількість звернень однозначно зросла. Щоправда, запити частково змінилися. Зросла кількість клієнтів з депресивними розладами, синдромом вигорання, також збільшилися запити на роботу з втратами. Збільшилася кількість міжособистісних складнощів, проблем між подружжям, між батьками та дітьми – і це має пояснення. Ту напругу, яку ми накопичуємо від зовнішніх впливів, найлегше проявити в безпечних умовах всередині сім'ї.

Пам'ятайте: ми всі в одному човні, і щоб подолати ворога, необхідно підтримувати себе і рідних. Самотужки часто зробити це неможливо. На сьогодні звернення по професійну допомогу є необхідністю. Бережіть себе, турбуйтеся про фізичне і ментальне здоров'я. Разом ми сила.

**Воєнні конфлікти створюють значний психологічний стрес для кожної особи. Ця напруга має безпосередній вплив на наше психічне здоров'я та загальний стан самопочуття, а також на наші взаємини з іншими людьми, зокрема з близькими. Як зберегти свою психічну стійкість під час воєнного часу, ділиться досвідчений клінічний психолог Оксана ТРЕТЯК, надаючи кілька практичних порад, корисних для кожного.**

## **- ЯК ВПОРАТИСЯ З ТРИВОГАМИ ВІД НОВИН ТА ВТРАТАМИ, ЯКІ НАС ОТОЧУЮТЬ?**

– Важливо зрозуміти, що тривога – абсолютно нормальна реакція в умовах небезпеки. Уникнути повністю її неможливо, мало того, намагання позбутися того відчуття, що вже утворилася, веде до посилення страждань. Що по суті є тривогою? Це суміш негативних думок і фізичних тілесних відчуттів. Позбутися думок вольовим зусиллям ми не можемо. Я думаю, ви це неодноразово перевіряли на власному досвіді. Тобто установка “не думай, відволічись, забудь” не працює. Виходом є концентрація на тілесних відчуттях. Тиск у грудях, слабкість кінцівок, шум у вухах – ці симптоми важливо помітити, знайти у власному тілі й навіть посилювати, глибше дихаючи. Таким чином ми тривогу не витісняємо, а проживаємо і стан поступово змінюється на спокійний.

## **- ЯКІ СИМПТОМИ, ВІДЧУТТЯ ГОВОРЯТЬ ЛЮДИНІ ПРО ТЕ, ЩО ЇЙ ОБОВ'ЯЗКОВО ПОТРІБНА ДОПОМОГА ФАХІВЦЯ І ВОНА НЕ МОЖЕ ВПОРАТИСЯ З ПСИХОЛОГІЧНИМ ТИСКОМ ВІЙНИ?**

– Загалом, приводом звернутися по допомогу є відчуття “мені погано”. Цього вже більш ніж достатньо. За таким станом нерідко ховаються апатичні тривожні й депресивні розлади. А життєва навичка нам каже інше: “так тепер усім треба потерпіти”. Терпіти не варто, тому що психіка досить швидко переходить на режим відтермінованого життя – почну радіти, цікавитись, планувати, робити колись потім (влітку, після війни).



# *Зі святом Жінки, Весни та Краси!*

МОЯ ХА  
ВСЮ Д

Колектив Департаменту цивільного захисту та охорони здоров'я населення Рівненської обласної державної адміністрації сердечно вітає усіх жінок структурного підрозділу та медичної галузі Рівненщини із Днем весни, краси та чарівності!

Ви щодня поєднуєте в собі чимало ролей – мами, дружини, подруги, лікарки або медсестри, наставниці, волонтерки, медика, жінки-воїна... Цей перелік можна продовжувати нескінченно.

Ви справді можете все і навіть трішки більше!

Велика вдячність і шана вам, наші чарівні та неповторні! Ви приклад сильних, незалежних та відданих своїй професії жінок, які заслуговують на найвищу повагу та визнання.

Ви здатні протистояти будь-яким викликам і демонструєте, що жінка – це про міцність і рішучість навіть у надважкі моменти. Ви здатні підкорити світ!

Пам'ятайте про свою силу щодня. Цінуйте себе! Тримаймося та борімося! Нехай кожна мить життя буде мирною, світлою та щасливою!

Директор Департаменту цивільного захисту та охорони здоров'я населення РОДА

**Олег ВІВСЯННИК**

ВЛАСНИЦЯ КЛУБУ "ПІЗНАЙКО" МАРІЯ КУСІК:

# "У МЕНЕ БУЛА МЕТА ПОЛІПШИТИ ЯКІСТЬ ОСВІТИ ДЛЯ ДІТЕЙ"



**Навчання без стресу та любов до дітей – принципи, на яких МАРІЯ КУСІК будує роботу у своєму дитячому клубі "Пізнайко". Їй вдалося створити комфортний та безпечний простір для малечі, де вони можуть гратися, вчитися та розвиватися. Перший свій заклад відкрила у Березному чотири роки тому. Наразі розвиває свою діяльність в обласному центрі.**

## **- ЯК І КОЛИ У ВАС ВИНИКЛА ІДЕЯ РОЗПОЧАТИ СВОЮ СПРАВУ? ЧОМУ ВИ ВИРІШИЛИ ВІДКРИТИ САМЕ ДИТЯЧИЙ КЛУБ?**

- У дитинстві я мріяла ділитися знаннями з іншими, тож після школи обрала професію вчительки початкових класів. Під час практики у школі мені запропонували роботу. Пропрацювавши декілька років вчителькою, зрозуміла, що маю більші амбіції й можу зробити більше у цій галузі.

Я хотіла змінити систему навчання на краще, і моя родина підтримала цю ідею. Крок за кроком я розробляла план, систему навчання, вивчала всі аспекти відкриття власної освітньої ініціативи та удосконалювала свої навички в галузі викладання.

У мене була мета – поліпшити якість освіти для дітей, незалежно від їхнього соціального статусу або прізвища. Діти – це наше майбутнє, наша надія, і саме для них ми повинні працювати якомога краще.

## **- ЯКІ БУЛИ ВИКЛИКИ З САМОГО ПОЧАТКУ, І ЯК ВИ З НИМИ ВПОРАЛИСЯ?**

- На початковому етапі стояло завдання щодо фінансуван-

ня для нашого проекту. Наступним етапом став вибір приміщення, і це було непросто. Ми прагнули забезпечити зручності та комфорт для дітей та їхніх батьків.

Далі – пошук вчителів, які розділятимуть нашу візію про постійне самовдосконалення та досягнення високих результатів для учнів. Це тривалий та складний період, та все можливо, коли ти маєш віддану та змотивовану команду.

## **- ЯКІ ЗМІНИ ВІДБУЛИСЯ В ПІДХОДАХ ДО РОБОТИ КЛУБУ "ПІЗНАЙКО" ВПРОДОВЖ ЙОГО ІСНУВАННЯ?**

- Ми постійно розвиваємося та вдосконалюємося. З кожним новим навчальним роком до нас приходять ще більш амбіційні та активні діти. Зараз народжуються діти, які мають зовсім інший спосіб сприймання світу порівняно з поколінням, народженим 10-15 років тому. Тому особливий акцент робимо на саморозвитку педагогів, оскільки важливо відповідати новим викликам і потребам учнів.

## **- ЩО ВІДРІЗНЯЄ КЛУБ "ПІЗНАЙКО" ВІД ІНШИХ СХОЖИХ ЗАКЛАДІВ?**

- За чотири роки з клубу випущено багато дітей, яких ми підготували до першого класу, як психологічно, так і інтелектуально. Діти досягають хороших результатів у вивченні іноземних мов, зокрема англійської та німецької. Велику увагу приділяємо підготовці дітей до школи та їхньому розвитку.

У клубі працюють педагоги, які наповнені любов'ю до роботи та дітей.

## **ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ РОБОТИ КЛУБУ ВКЛЮЧАЮТЬ:**

- Любов до роботи, яка надає стимул для творчої діяльності.
- Підтримка та взаєморозуміння з дітьми, що дозволяє їм вільно виражати свої думки та відчуття.
- Створення домашньої атмосфери, яка сприяє розвитку дитячої особистості та справжнього смаку дитинства.
- Нова програма святкування днів народження, яка включає аніматорів та робить свято незабутнім для дітей.

## **- ДАЙТЕ ПОРАДУ ДЛЯ ЖІНОК, ЯКІ ХОЧУТЬ РОЗПОЧАТИ ВЛАСНУ СПРАВУ, ПРОТЕ НЕ НАВАЖУЮТЬСЯ.**

- Годі тільки мріяти – час втілювати свої мрії у реальність. Кожен пройдений день без кроку в напрямку змін призводить до віддалення від мрії. Жінки – це сильна сила, без якої наш світ не був би таким яскравим, і ви це чудово розумієте. Сформуйте чітку позицію та план на майбутнє. Будьте готові ризикувати, працювати над собою і тримати чітку позицію. Ви здатні на більше!

+38 098 632 87 03

м. Рівне, вул. Коновальця, 5

м. Березне, вул. Андріївська, 29 а



На початку кожної весни ми святкуємо ніжне, чарівне та тепле свято —

# Міжнародний жіночий день 8 Березня!

Любі, милі, чарівні наші жінки, дорогі колеги!

Адміністрація рівненської міської лікарні №2 сердечно вітає вас із найпрекраснішим, найкрасивішим весняним святом, святом весняної краси та ніжності!

Нехай весна ніжним цвітом наповнює все ваше життя і дарує тепло, радість і чарівну незрівнянність. Бажаємо вам чудового святкового настрою, сімейного щастя, добробуту, здоров'я вам і вашому близькому, здійснення мрій, бажань та життєвих планів!

Хай кожен день вашого життя буде сонячним і радісним, нехай довкола панують любов, гармонія і позитивні емоції, а на вашу честь розквітають квіти.

Нехай прекрасні почуття зігрівають ваші серця, а ви залишайтеся завжди такими ж неповторними, чарівними, жіночними й коханими, якими ви є зараз!

Зі святом!

*З повагою, Олександр Шегера*

директор КНП «Міська лікарня №2» РМР



# ДЛЯ ЛЮДИНИ, ЯКА ХОЧЕ – НЕМАЄ НІЧОГО НЕМОЖЛИВОГО!

*Ельвіра Ляшко*

Про поняття успіху, методи його досягнення, поради людей, які варто чи навпаки не варто брати до уваги, та досягнення бренду E.Milliko говоримо з засновницею бренду E.Milliko Ельвірою ЛЯШКО.

**– ШО ВИ ВКЛАДАЄТЕ В ПОНЯТТЯ УСПІХУ? УСПІХ, НА ВАШУ ДУМКУ, ЦЕ ЗАВЖДИ ПРО РЕЗУЛЬТАТ, ПЕРЕМОГИ ЧИ Й ПРО ШЛЯХ ДО НИХ?**

– Традиційне визначення успіху, яке загальноприйняте – це результат дій. На сьогодні мені здається, що мій результат дій мене влаштовує. Хоча я схильна до того, що успіх – це не втрата свого вектора руху. Бо не буває так, щоб ти йшов рівно завжди й насправді будь-який шлях – це крива, де є злети та падіння. Ключове – не втратити ентузіазм і навіть, якщо ти впав, то завжди підійматися.

**– ЧИ ВВАЖАЄТЕ СЕБЕ УСПІШНОЮ ЖІНКОЮ І ЯКІ ОБСТАВИНИ ТА ВІДЧУТТЯ СФОРМУВАЛИ ВАШУ ДУМКУ?**

– Питання про те, чи успішна я, для мене риторичне. Але насправді, якщо у мене беруть інтерв'ю, я цікава аудиторії, то можна говорити про мій особистий успіх. Це поняття багатогранне, і кожна людина вкладає в це дуже багато складових. Я вважаю себе щасливою людиною і переконана в тому, що щаслива людина априорі не може бути неуспішною. Бо така людина задоволена своїм життям, роботою, результатом того, чого ти прагнеш. Станом на сьогодні багато з того, про що я мріяла, стало реальністю.

**– БАЛАНС МІЖ РОБОЧИМИ МОМЕНТАМИ ТА ОСОБИСТИМ ЖИТТЯМ, ЯК ЇХ ЗНАХОДИТИ ТА РЕАЛІЗОВУВАТИ СЕБЕ?**

– Для мене баланс між роботою та особистим життям допомагає налагодити дисципліна. Я обожаю планування, у деяких питаннях дозволяю бути собі творчою. Але мені важливо спланувати все, бо це допомагає встигнути виконати багато завдань. Знаходити на все час легше, якщо ти все спланував. Для мене це і є той баланс: правильно розподілений час допомагає подолати ліню і небажання займатися самодисципліною. На мою думку, якщо людина говорить, що у неї не вистачає часу, то питання, чи вона взагалі цього хоче і чи не лукавить вона. Для людини, яка хоче – немає нічого неможливого.

**– ВАШ БРЕНД БЕЗУМОВНО Є УСПІШНИМ. ЯК, НА ВАШУ ДУМКУ, ВАС ОБИРАЮТЬ САМЕ ТАКІ КЛІЄНТКИ?**

– Наш бренд обирають тому, що ми з самого початку задали високу планку. Адже будь-який бізнес починається з того, що оточення тебе не розуміє. І навіть твої найближчі друзі можуть триматися на відстані. І дехто буде переконувати вас, що у вас нічого не вийде. У мене десь 80 відсотків близьких друзів говорили мені, що, може, не треба, бо зараз і так багато всього є на ринку. Зараз мені також дають чимало порад, щоб зайняти іншу нішу, спробувати щось інше: не працювати з дорогими тканинами, шити масовку. Але я переконана, що у мене дуже повільні, але впевнені кроки до успіху.



**– ВИ СКАЗАЛИ ПРО ВПЕВНЕНІ КРОКИ ДО УСПІХУ, ЧИМ МОЖЕТЕ ПИШАТИСЯ?**

– На сьогодні можу сказати, що наш бренд був представлений в одній галереї у Лондоні, а далі ми представлені вже у Шотландії. Ми співпрацювали зі Словаччиною, там у нас є оптові покупці... Це зі значущих для мене досягнень. За наявності інших стартових можливостей міг бути інший результат. Але водночас у нас чимало досягнень і я цим пишаюся.

**– З ЯКИХ ПРИНЦИПІВ СКЛАДАЄТЬСЯ САМЕ ВАШ УСПІХ ТА ШЛЯХ ДО НЬОГО?**

– Для мене головний принцип на шляху до успіху – не здаватися. Зубами вигризати успіх, через сльози, зневіру, емоційні гойдалки, але все одно не кидатися між крайнощами. Якщо сьогодні одне – завтра інше, то ці коливання не дають результат. Це найперше правило: впав – встав – рухайся далі.

**– ЯКУ ПОРАДУ ВИ МОГЛИ Б ДАТИ ТИМ, ХТО ТІЛЬКИ НА ШЛЯХУ ДО ЗДІЙСНЕННЯ СВОЇХ ПРОФЕСІЙНИХ МРІЙ?**

– Треба вчитися самодисципліні, вміти планувати, не здаватися й обов'язково відфільтрувати усі поради навколишніх. Є люди, з яких хочеться брати приклад, а є ті, які тобі далекі по духу, моральних цінностях, але вони хочуть дати тобі пораду, яку ти не просив і вона тобі точно не потрібна. Треба абстрагуватися від зовнішніх чинників, які суперечать вашій меті, і йти тільки вперед!



КУЛІНАРНА ШЕФ-СТУДІЯ

# Big Mama

засновницею якої є учасниця 12 сезону шоу «МастерШеф»  
**Юлія МАРКОВЕЦЬКА**, пропонує відвідати наші **МАЙСТЕР-КЛАСИ**.

На них можна навчитися готувати різноманітні страви, дізнатися секрети приготування від провідних шеф-кухарів країни, або ж просто гарно провести час, познайомитися з новими людьми у нашій неймовірній атмосфері.


Наші майстер-класи підійдуть для тих, хто має кулінарний досвід та хоче його вдосконалити, і для тих, хто не вміє готувати, але хоче навчитися.

Також, у шеф-студії можна провести

майстер-клас для робочого колективу, для двох, організувати романтичне побачення або відсвяткувати день народження.

У нас можна замовити кейтеринг (фуршет) на будь-яке святкування, з виїзним оформленням або без нього.

Заходьте на нашу сторінку в інстаграмі, де можна дізнатися ще більше інформації про студію Big Mama.

 (068) 533 07 07

 @big.mama.rv

# ЖИТИ, РОБИТИ ЖІНОК ЩАСЛИВИМИ Й КРАСИВИМИ, ПРАЦЮВАТИ, СПЛАЧУВАТИ ПОДАТКИ НА БЛАГО КРАЇНИ!



Саме з такими словами працює та розвивається Іннеса МЕЛЬНИЧУК, власниця салону IN BEAUTY. Тут ви маєте можливість провести процедуру лазерної епіляції, яка дозволить вам позбавитися небажаного волосся назавжди. Про роботу під час війни, навчання та вдосконалення, ефективність лазерної епіляції – читайте.

**- ЩО ВКЛАДАЄТЕ ПОНЯТТЯ УСПІХУ І, НА ВАШУ ДУМКУ, УСПІШНА ЖІНКА - ВОНА ЯКА?**

- На моє переконання, успішна жінка – це щаслива жінка, а також вона займається тим, чого прагне її душа. І в цьому є теж складова успіху.

**- ВАС БЕЗ СУМНІВІВ МОЖНА ВВАЖАТИ УСПІШНОЮ. СКІЛЬКИ РОКІВ ВЖЕ ПРАЦЮЄ ВАШ САЛОН IN BEAUTY?**

- Я зрозуміла, що працювати у сфері краси – це моє покликання. Відтак вже шість років я працюю у beauty сфері та дарую красу та впевненість нашим клієнтам.

” Шкодую про одне: чому я не розпочала курс ЛЕ рік тому?

**- ВИ ГОВОРИТЕ НЕ ЛИШЕ ПРО КРАСУ, А І ПРО ВПЕВНЕНІСТЬ. ЧОМУ ТАК?**

- Я переконана в тому, що зовнішній вигляд напряму впливає на наше самопочуття, подачу себе та навіть на досягнення кращих результатів у всіх сферах.

**- ВИ НАДАЄТЕ ПОСЛУГИ ЛАЗЕРНОЇ ЕПІЛЯЦІЇ. ЧОМУ САМЕ ТАКИЙ НАПРЯМОК ОБРАЛИ?**

- Я переконана, що процедура лазерної епіляції зараз має великий попит. А все тому, що люди бачать реальні результати процедури та переконуються, що це абсолютно безпечно та безболісна процедура.

**- ЯКИМИ Є ПЕРЕВАГИ ВИДАЛЕННЯ ЗАЙВОГО ВОЛОССЯ САМЕ У ВАШОМУ САЛОНІ?**

- Результати процедури залежать від поєднання двох складових – це якість апарата, яким проводять процедуру, а також навички та знання майстра. У нашому салоні ми маємо сучасний новий апарат, який дозволяє максимально ефективно проводити видалення небажаного волосся. А якщо говорити про мене, то я постійно навчаюся та вдосконалююся, щоб робити жінок щасливішими й любити себе, дбаючи про своє тіло.

” Іннесо, моя самооцінка підіймається до максимуму після відвідування вашого салону!

**- ІСНУЄ ЧИМАЛО СТЕРЕОТИПІВ ЩОДО ПРОЦЕДУРИ ЛЕ. МОЖЕТЕ РОЗПОВІСТИ ПРО КІЛЬКА З НИХ?**

- Часто дівчата думають, що ЛЕ – це боляче, насправді це зовсім не так. Якщо порівнювати лазерну епіляцію з іншими методами, то можна вважати її абсолютно безболісною. Дехто сумнівається в результаті, але вже після перших процедур наголошують, що шкодують, що не робили цього раніше. А якщо людина має якісь сумніви чи питання, можна прийти до мене на консультацію і я з радістю відповім на усі питання.

**- ЯКІ ВАШІ ПЛАНИ НА ЦЕЙ РІК, ЩО ХОТІЛИ Б РЕАЛІЗУВАТИ?**

- Плани прості та складні водночас, бо у нашій країні війна. Прагну жити, сплачувати податки, залишатися в рідній Україні й чекати перемоги. А разом з цим робити жінок та їхнє життя якісним і світлішим.

## ЛАЗЕРНА ЕПІЛЯЦІЯ

м. Рівне, вул. Богоявленська, 8, ТЦ "Чайка"

+38 097 919 60 02







## ЗУСТРІЧАЙТЕ ВЕСНУ РАЗОМ З ВИНА СВІТУ:

НАЙСМАЧНІШІ НАПОЇ  
ДЛЯ НАЙЩИРІШИХ МОМЕНТІВ!

**Наші полиці наповнені вишуканими винами з усіх куточків планети, де кожна пляшка – це подорож у найкращі виноробні регіони світу. Перевірені роками постачальники гарантують для наших гостей найвищу якість та вигідні ціни!**

У "ВИНА СВІТУ" ми віримо, що справжнє задоволення полягає в уважному підході до деталей. Тому, окрім нашого великого вибору вин та солодощів, ми також пропонуємо широкий асортимент гастрономії – від унікальних приправ до вишуканих оливкових олій.

У магазині "ВИНА СВІТУ" ми пишаємося нашим кваліфікованим персоналом, який завжди готовий допомогти у виборі ідеального

вина та смаколиків.

Атмосфера в нашому магазині – це ще одна перевага. Затишок і гостинність, де кожен крок – це нова можливість відкрити щось нове та захопливе. Незалежно від того, чи ви новачок у світі вин, чи вже досвідчений гурман, у нас ви завжди будете почуватися як вдома.

Ми завжди відкриті до нових можливостей, тому запрошуємо локальних виробників або постачальників до співпраці з нами. Віримо в силу колаборації та обмін ідеями, щоб створювати ще більш неперевершені винні та гастрономічні враження для наших гостей!!

Приходьте і насолоджуйтеся не лише вибором, але й відмінною атмосферою!



торговий дім  
**ВИНА СВІТУ**



+38 067 641 76 70

© [vinasvitu\\_rivne](#)

**м. Рівне**

вул. Василя Червонія, 18б

вул. Чорновола, 98а

**м. Луцьк**

вул. Задворецька, 2

Працюємо без перерв та вихідних!

Доставляємо замовлення

по місту та поштою,

намагаємося на естетику смаку!



НАДМІРНЕ ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ  
ШКОДИТЬ ВАШОМУ ЗДОРОВ'Ю

# ІТИ ТУДИ, ДЕ СТРАШНО

Вона точно знає, як ставити перед собою амбітні цілі та досягати їх. Знає, як не боятися йти туди, де тобі страшно, та долати виклики, які виникають у процесі. Фотографія, авторка курсу "ЯФотограф" Вікторія ЯНЧУК ексклюзивно для журналу "РІВНЯНИ" розповіла про свій шлях до навчання фотомистецтва та принципи, які допомагають досягати власних мрій.

**- ЩО ДЛЯ ВАС УСПІХ І, НА ВАШУ ДУМКУ, УСПІХ - ЦЕ ЗАВЖДИ ПРО РЕЗУЛЬТАТ, ПЕРЕМОГИ ТА ПРО ШЛЯХ ДО НИХ?**

- Для мене успіх - це задоволення собою, здійснення своїх мрій. З дитинства я завжди говорила: для мене головне - перемога. І лише з часом я зрозуміла, що декілька років жила лише за досягненням перемоги, закриттям галочки й зовсім не знала про те, що потрібно насолоджуватись у процесі.

Коли ти вже просто закриваєш енну кількість галочок - посмак не той, ти не отримуєш задоволення. Ніби загорівся ідеєю, спрямував усі сили на досягнення, зробив - і що далі? Де насолода? І виявилось, що її немає.

**- ДО ЯКОГО ВИСНОВКУ ПРИЙШЛИ ПІСЛЯ ЦЬОГО?**

- Після цього я зрозуміла, що найважливіше - це отримувати кайф у процесі.

**- ВИ ЗНАНА ФОТОГРАФІЯ У НАШОМУ МІСТІ, ЯК ПРИЙШЛИ ДО ТОГО, ЩОБ НАВЧАТИ ФОТОМИСТЕЦТВА?**

- Я говорила, що НІКОЛИ не буду нікого навчати. Я дуже не люблю пояснювати, але, напевно, ще також був при-

сутній якийсь страх, щоб усе правильно донести. Адже я - самоучка, навчалася сама і роблю все на власний досвід. Впродовж року періодично мені писали люди, чи я навчаю - дуже шкода, що ні, адже їм подобаються саме мої роботи.

І ось після одного такого смс я сіла і почала думати: «А чому ні? Ну зараз ти не знаєш, як це робити, але ж можна подумати!»

**- ЯК РОЗПОЧАЛИ ПІДГОТОВКУ ДО НАВЧАННЯ ФОТОМИСТЕЦТВА І В ЯКИХ ФОРМАТАХ ВОНО ВІДБУВАЄТЬСЯ?**

- Я просто місяць почала писати власний курс, де згадувала, з чого я починала, що потрібно знати. Я створила дуже крутий продукт, Курс "ЯФотограф" - навчання з 0 до професіонала. Навчання є як онлайн-формату, так і офлайн. Записала відеоуроки, де все детально розкажую і показую, чітко і зрозуміло, без води, саме те, що дозволить вам робити круті кадри, насолоджуватись роботою та отримувати кошти.

**- СКІЛЬКОХ ЛЮДЕЙ ВИ ВЖЕ ВСТИГЛИ НАВЧИТИ, ПЕРЕДАТИ СВОЇ ЗНАННЯ?**

- За рік часу на офлайн-навчанні у мене було вже 15 дівчат. Їхній результат просто вражає. Після закінчення курсу, який триває всього 1-1,5 місяця, вони мають таку класну базу (яку я напрацювала роками), що вже одразу отримують замовлення на фотосесії. І я зрозуміла, що маю неймовірну насолоду, коли ділюсь з ними цими знаннями, коли у них горять очі від результату, сльози на очах від їхніх смс вдячності. Я даю шалену підтримку і віру в себе, я завжди на зв'язку і підкажу все, що потрібно.

**- ЯКУ ПОРАДУ Б ВИ ДАЛИ ТИМ, ХТО ТІЛЬКИ НА ШЛЯХУ ДО ЗДІЙСНЕННЯ СВОЇХ ПРОФЕСІЙНИХ МРІЙ?**

- Іди туди, де страшно...

Саме там де страх - там ріст.

У тебе ніколи не вийде, якщо ти навіть не спробуєш.

Якщо у тебе є мета - знайди людину, яка це вже має, досягла, проаналізуй її шлях, як їй це вдалося, а якщо вона може ще й тебе навчити цього - ідеально.

Пробувати, пробувати, маленькими кроками йти, у будь-якій справі головне - дисципліна. Зараз вкладаєш - потім отримуєш все, що бажаєш.

Спочатку на шляху буде багато перепон у вигляді "а що подумают і скажуть про мене близькі, а якщо у мене не вийде і т.д."

Ставте собі виклик, змінійте своє життя, воно у вас лише одне. Та людям все одно, що у вас, вони говорять день і далі живуть своїм життям, у кожного свої питання. І говорять завжди про тих, хто досягає більшого і хто наважився дозволити собі жити тим життям, про яке мрієш.

Що ти будеш згадувати у 70 років? Однозначно шкодуватимеш, якщо не спробуєш те, що так хотів.

Я колись злилася, як чула фразу "Всесвіт необмежений, і ти маєш усе, що бажаєш". Тоді я думала: "Ну так, легко тобі говорити, бо ти маєш те, що хочеш, а в мене... (і тут мільйон заперечень й установок).

Але як тільки ти вирішиш для себе, що ти хочеш, і почнеш рухатися в цьому напрямку всупереч перепонам - тебе чекає життя твоєї мрії. Від щирого серця бажаю вам знайти цю віру в себе, адже ви - це сила.

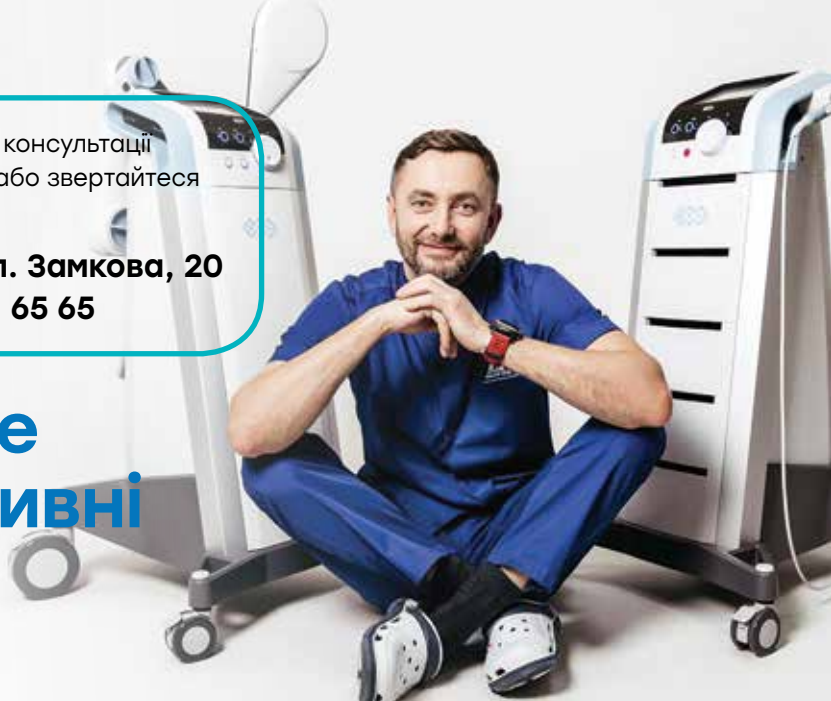


ФОТОГРАФ  
**ВІКТОРІЯ ЯНЧУК**

© VIKTORIIA\_YANCHUK.PH



# АвангардМед – це сучасні та ефективні реабілітація та лікування болю



Війна змінила життя кожного українця. Внесла свої страшні, болючі корективи в життя багатьох. Багато цивільних та захисників внаслідок бойових дій отримали тяжкі поранення, які потребують подальшого тривалого й дороговартісного лікування та ще більш тривалої реабілітації. У багатьох військових ампутовані кінцівки, воїни пережили контузії, які не минають просто так, а залишають страшний слід у подальшому житті. І тому надзвичайно гостро постає питання допомоги в лікуванні та реабілітації наших захисників. Про це говоримо сьогодні з лікарями клініки "АвангардМед": лікарем-вертебологом, головним лікарем Центру вертебології, ортопедії та реабілітації "АвангардМед" Олексієм КАЗАКОВИМ та лікарем ортопедом-травматологом Романом ЧУМАЧЕНКОМ.

## **- ОЛЕКСІЮ ВАЛЕРІЙОВИЧУ, ЯКІ ПРОБЛЕМИ ДОПОМОЖУТЬ ВИРІШИТИ ЛІКАРІ "АВАНГАРДМЕД"?**

- Ми лікуємо захворювання хребта, захворювання спини різної етіології (сколіози, остеохондроз, грижі міжхребцевих дисків, зміщення хребців); захворювання суглобів; патологію зв'язково-сухожильного комплексу; п'яткову шпору та інші патології; головні болі; неврити; нейропатії; вегетосудинні дисфункції. Проводимо реабілітацію після травм, аварій, переломів; реабілітацію після інсульту. Реабілітаційним лікуванням завідує Роман Миколайович Чумаченко. Що важливо: весь процес встановлення та підтвердження діагнозу, лікування та реабілітації відбувається в тандемі з лікарем-вертебологом, неврологом та командою висококваліфікованих фізіотерапевтичних медсестер. Також, при потребі, залучається терапевт та інші спеціалісти.

## **- А ЯКІ Є МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ?**

- **В.К.:** Отож, якщо у вас є раптовий або хронічний головний біль, біль у грудній клітці, у паху, біль у різних суглобах, а при дослідженні цих систем органи не мають явних патологій, я раджу звернутися до Центру вертебології та реабілітації "АвангардМед". У центрі працюють вертебро-ортопеди та вертеброневрологи, які допоможуть не притупити цю проблему, а саме позбутися її. Тому що на озброєнні у лікарів центру вертебології є дуже багато сучасних методів – таких як: ударно-хвильова терапія, лазер високої ефективності, спрямована глибока контактна

діатермія, плазмолітерапія, електротерапія, ультразвукова терапія та мануальна терапія, комп'ютерне витягування хребта. Для детальної консультації телефонуйте: +38 096 561 65 65, або звертайтеся за адресою: м. Рівне, вул. Замкова, 20.

**- ДОЛУЧИМО ДО РОЗМОВИ ЛІКАРЯ, ВІЙСЬКОВОГО, СПРАВЖНЬОГО ГЕРОЯ, ЯКИЙ ЩЕ ДЕКІЛЬКА ДНІВ ТОМУ БЕЗСТРАШНО, ПІД ВОРОЖИМ ВОГНЕМ РЯТУВАВ ПОРАНЕНИХ БІЙЦІВ НА ФРОНТІ - РОМАНА ЧУМАЧЕНКА. РОМАНЕ МИКОЛАЙОВИЧУ, РОЗКАЖІТЬ ПРО ВАШУ СЛУЖБУ В ЛАВАХ ЗСУ. Я ЗНАЮ, ЩО ВИ З ПЕРШИХ ДНІВ ВІЙНИ НЕ ЗАЛИШИЛИСЬ ОСТОРОНЬ, А ПІШЛИ ДОБРОВОЛЬЦЕМ НА ЗАХИСТ НАШОЇ КРАЇНИ.**

- На початку війни, 28.02.2022 року я добровольцем пішов до лав ЗСУ. Спочатку проходив службу в 55-му окремому полку зв'язку на посаді лікаря медпункту, а через рік був призначений на посаду командира медичної роти новоствореної 141 окремої піхотної бригади. Там, разом з побратимами, пройшов шлях від формування бригади до участі у виконанні бойових завдань на Запорізькому напрямку.

**- ЩО ВХОДИЛО У ВАШІ ОБОВ'ЯЗКИ ВІЙСЬКОВОГО ЛІКАРЯ?**

- **Р.Ч.:** В мої обов'язки входила організація медичного забезпечення бригади: створення евакуаційних бригад, лікувального відділення для надання допомоги хворим та пораненим, забезпечення медичним інвентарем та медикаментами. В останньому вагому ролі зіграли наші волонтери, які безупинно допомагали ав-

тівками, медикаментами, апаратами, раціями та багато чим ще, за що їм висловлюю величезну подяку.

**- РОМАНЕ МИКОЛАЙОВИЧУ, ВИ ПЛАНУЄТЕ ПРОДОВЖИТИ СЛУЖБУ В ЗСУ ЧИ ПОВЕРНЕТЕСЬ ДО РОБОТИ В КЛІНІЦІ?**

- На сьогодні я повернувся до улюбленої роботи в клініці, де займаюсь, в тандемі з найкращими вертебологом, неврологом та командою висококваліфікованих фізіотерапевтичних медсестер, лікуванням та реабілітацією пацієнтів із захворюваннями опорно-рухового апарату. Проводимо реабілітацію після травм, аварій, переломів; проводимо реабілітацію бійців, реабілітацію після інсульту.

**- СКІЛЬКИ ЧАСУ ЗАЙМАЄ РЕАБІЛІТАЦІЯ? ЦЕ ДОВГОТРИВАЛИЙ ПРОЦЕС?**

- **Р.Ч.:** Тривалість лікування, звісно, дуже індивідуальна та залежить від захворювання. Нетяжкі випадки в середньому займають від 7 до 10 днів.

**- ОЛЕКСІЮ ВАЛЕРІЙОВИЧУ, РОЗКАЖІТЬ ПРО ЛІКАРІВ ЦЕНТРУ.**

- У Центрі вертебології та реабілітації "АвангардМед" працюють досвідчені реабілітологи та масажисти. Окрім того, на даний час, в АвангардМед працюють чотири постійні лікарі: це я – лікар-вертеболог, Чумаченко Роман Миколайович – ортопед-травматолог, Христюк Олександр Володимирович – ортопед-травматолог, та Полянко Альона Василівна – лікар-вертеброневролог.





СТУДІЯ ДЕКОРУ  
**EXCLUSIVE\_DECOR.RIVNE:**

## СТВОРЮ ДЛЯ ВАС ЩАСЛИВІ МОМЕНТИ

ЩАСТЯ ПРИКРАШАЄ БУДЬ-ЩО ТА РОБИТЬ ЖИТТЯ КРАСИВИМ. САМЕ ЦИМ Я І ЗАЙМАЮСЯ – СТВОРЮЮ КРАСУ ТА СВЯТКОВИЙ ДЕКОР ДЛЯ ЩАСЛИВИХ ПОДІЙ. ДАВАЙТЕ ЗНАЙОМИТИСЬ, Я **НАТАЛІЯ ТЕРНОВЕЦЬ** – ДЕКОРАТОР, ЗАСНОВНИЦЯ СТУДІЇ EXCLUSIVE\_DECOR.RIVNE.

Допоможу вам гарно презентувати ваш бізнес та створю святкову атмосферу для гостей.

Саме я спілкуюсь з вами та особисто, своїми руками, виконую усі декорації для вас. Ексклюзивні та оригінальні декори, декори за індивідуальним замовленням.

Флористичні композиції на свято, виготовлення подарунків з різних технік та матеріалів.

Великі квіти з ізолону та декор фасадів кав'ярні чи магазину. Незабутній декор залу на одруження, декорації ресторану, дні народження та презентації подій, хрестини та ювілеї.

Досвід роботи в декорі 16 років, що надає можливість професійно виконувати найвибагливіші ваші побажання. У сфері івенту я вже більш як три роки та маю тисячі задоволених замовників. Звертайтеся, телефонуйте, пишіть...

З РАДІСТЮ ДОПОМОЖУ СТВОРИТИ  
ДЛЯ ВАС ЩАСЛИВІ ЕМОЦІЇ!

+38 (067) 296 95 13

@Exclusive\_decor.rivne



# МИСТЕЦТВО ЖІНОЧНОСТІ

У Рівному стартував новий, особливий проєкт "Курс СУЧАСНОЇ УКРАЇНКИ", який охоплює широкий спектр сфер розвитку: психологічну, естетичну та юридичну.

Курс містить 7 блоків, котрі будуть вести окремі спеціалісти.

Кожен блок буде в різній, неповторній локації Рівного, адже наше місто надихає.

## ЩО ЦЕ ЗА БЛОКИ:

- Світська пані
- Реалізація у волонтерстві
- Щастя "self-made"
- Імідж та сьогодення
- Ефективна комунікація
- Жіночі секрети
- Геометрія стосунків
- Формула мрії
- Мистецтво публічності
- Сама собі адвокат
- Жіночий зідж

Для вас це можливість отримати підвищення рівня обізнаності у різних сферах, нові корисні знайомства, море позитивних вражень та досвід.

**З приводу уточнення будь-якої інформації звертайтеся за номером: +38 067 382 66 96, Олена**

Запрошуємо саме тебе!

Тут ти точно зможеш розкрити та підкреслити свою унікальність!

**Автори й організатори проєкту:** Олена та Еліна Главінські.





# ЕСТЕТИКА ІННОВАЦІЙ

У світі постійних технологічних вдосконалень апаратна косметологія стає необхідним елементом сучасної естетичної індустрії. Ця галузь не лише дозволяє здійснити ефективний догляд за шкірою, але і революціонує підходи до вирішення різних косметичних проблем. Відновлювальні процедури та інноваційні технології апаратної косметології відкривають новий горизонт можливостей для досягнення ідеальної шкіри, підкресленої природною красою.

Ми працюємо лише з найкращим апаратом американського виробника Zemits Abigon Pro.

**Цей апарат дозволяє нам зробити:**

- ультразвукову кавітацію (безопераційна ліпосакція);
- вакуумний лімфодренажний масаж з RF-прогрівом;
- вакуумний антицелюлітний масаж з RF-прогрівом;
- RF-ліфтинг тіла та обличчя.

А тепер про всі можливості апарата окремо.

Кавітація – метод ультразвукової ліпосакції, перевагами якого є усунення жирових відкладень/целюліту, корекція силуету. У результаті проведення процедури ви помітите зменшення локальних жирових відкладень на боках, складках живота, стегнах, сідницях (уже після першої процедури до -2 см!), а також, звісно, стрункіший силует.

Вакуумний лімфодренажний/антицелюлітний масаж з RF-прогрівом – це ще одним дієвим методом корекції фігури. Його переваги полягають у стимуляції лімфатичного потоку, покращення місцевого кровообігу, підсилення ефектів від інших косметологічних процедур. Серед ефектів: позитивний вплив на активацію лімфи, запобігання втрати пружності шкіри, прискорення вироблення колагену.

RF-ліфтинг тіла та обличчя – це метод нехірургічної підтяжки шкіри. Його перевагами є підтягнута, пружна та сяю-



ча шкіра, зменшення глибоких зморщок. Вам гарантована пружність та блиск шкіри та відсутність провислої шкіри.

Окрім того, на вас чекають приємні бонуси у вигляді сюрпризів!

Є можливість придбати подарунковий сертифікат!

Передпроцедурна попередня консультація є обов'язковою і безкоштовною. Може здійснюватися як в онлайн-, так і офлайн-форматах.

+38 097 436 05 47 – Ольга

Viber, Telegram, WhatsApp

© bodylab\_rivne





# UKRAINIAN CENTRE ПОЛІССЯ

Український центр ПОЛІССЯ – культурний майданчик, артпростір у м. Рівному, в якому представлена унікальна колекція тканих та вишитих стародавніх експонатів, кожен з яких має власну історію, яку варто почути. Ви дізнаєтеся про життя наших предків, їхні традиції, обереги та обряди, символи, що й досі відіграють значну роль у нашому житті. Вашій увазі представляємо колекцію жіночих хусток, наміток, прикрас у супроводі з історіями про побут українців Рівненщини, їхні ремесла та культуру.

А ще запрошуємо дітей та дорослих долучитися до майстер-класів з виготовлення:

- авторського чаю;
- патріотичної свічки;
- писанок;
- листівок тощо;

Запрошуємо учнів, студентів та дорослих до нас у гості!

- Екскурсії
- Майстер-класи
- День народження в Ukrainian Center ПОЛІССЯ
- Сімейні екскурсії та фотосесії, цікаві акції та події;
- Мистецький простір

Вас чекає незабутня атмосфера!

*Вікторія Шевчук*



Маєте запитання – пишіть у Viber, Telegram:

+38 050 174 88 75

© myzey\_polisia.rivne



# БАРВИ МИСТЕЦЬКОЇ ВЕСНИ



**Весна для рівненської художниці та авторки мистецьких творів Анастасії ДЯЧУК розпочалася з творчої співпраці: колаборації мистецтва та жіночої краси.**

**– РОЗКАЖІТЬ ПРО ДІВОЧІ ПОСИДЕНЬКИ, ЩО МАЛЮВАЛИ З УЧАСНИЦЯМИ ПРОЄКТУ ТА НОВУ ВИСТАВКУ ВАШИХ РОБІТ.**

– Весна – чудовий час для нових починань: проєктів, виставок, в цілому активної мистецької діяльності. Це період розквіту природи, що у багатьох людей асоціюється з ніжністю, красою, яскравими барвами, теплими розмовами. Тому захотілося розпочати весну з виставки, яка має назву «Архітектурна симфонія Рівного» у ТЦ «Екватор».

Зазвичай художники зображають весняні квіти, коли хочуть розповісти про весну, але я вирішила провести паралель з архітектурою: витонченість, плавність, інколи і гострота ліній, динамічність чи спокій, пишне бароко чи мінімалізм. У виставці «Архітектурна симфонія Рівного» зображено декілька робіт з серії «Архітектурні пам'ятки Рівного». Кожна будівля асоціюється з певним звучанням, і таким чином створюється симфонія міста Рівного. Однак варто пам'ятати, якщо не вберегти архітектурні пам'ятки від стихійних руйнувань, війни, нищення людьми, то великий музичний твір нашого міста буде зруйновано, а з роками – забуто.

Я закликаю людей до збереження нашої культурної спадщини, адже доки існує культура – доти живе нація. У проєкті «Дівочі посиденьки» я брала участь вперше, проводила майстер-клас «Виготовлення листівки з архітектурною пам'яткою Рівного». Мета творчої зустрічі полягала у наголошенні на важливості збереження культурної спадщини як частинки нашої ідентифі-

кації, пробудження свідомості українців, збереження та відновлення нашої історії.

**– У ЦЕЙ СКЛАДНИЙ ЧАС УСІ НАМАГАЮТЬСЯ ПІДТРИМАТИ ВІЙСЬКОВИХ, І ВИ ТЕЖ. РОЗКАЖІТЬ, ЯК МОЖНА ДОПОМАГАТИ З ДОПОМОГОЮ МИСТЕЦТВА?**

– Кожен з нас повинен допомагати військовим, адже вони – наш щит. Завдяки їм ми можемо робити свої буденні справи, творити, радіти теплим сімейним посиденькам. Мистецтво допомагає на досить високому рівні завдяки продажу картин, розіграшами своїх напрацювань. Також я активно займаюся розписами гільз, скринь від снарядів та інші військові речі для аукціонів, де також можна виручити досить великі донати. В одному з аукціонів я брала участь, розписавши гільзу рівненським орнаментом. Всього було виручено 6 000 гривень на закупівлю дронів. Спостерігаючи за людьми мистецтва, помітила те, що вони досить активно доєднуються до допомоги та прагнуть зробити це, залучаючи усі доступні для них ресурси.

**– СЮРПРИЗОМ ДЛЯ ВАС СТАЛА ОСОБЛИВА НАГОРОДА, ПОДІЛІТЬСЯ ДЕТАЛЯМИ З ЧИТАЧАМИ.**

– Уже впродовж декількох років я займаюся дослідженням архітектурної спадщини не лише свого рідного міста, а й України, додаючи свої напрацювання у серію робіт «Архітектурні пам'ятки Рівного». Метою мого дослідження є створення каталогу своїх робіт з історичною довідкою, а також створення серії «Архітектурні пам'ятки України в період війни, до та після». Також маю за мету досліджувати символіку України, на основі чого писала магістерське дослідження та створила керамічне панно «І розквітне Україна». Усі мої старання не залишилися без уваги. Здобуття в тилу нагороди «Українська берегиня», зовсім не очікуючи на це, викликало безліч теплих емоцій та бажання творити ще більше, закарбовуючи у своїх роботах нашу історію, національну ідентифікацію. На хвилі емоцій вже зародилися певні ідеї щодо наступної виставки, але це поки секрет...

Завдяки творчості ми підтримуємо свій моральний дух. Незважаючи на сум та страх, ми творимо, забезпечуючи себе спокоем та рівновагою. Навіть військові в окопах створюють дивовижні витвори мистецтва, адже це є своєрідною моральною опорою для них.

Звісно ж, війна змінила хід та розвиток мистецької діяльності українців. Проте це є відображення сучасності та переосмислення реальності, від якої нікуди не втечеш. Мистецтво існуватиме набагато довше за цілі покоління творців, тому наше завдання сьогодні – творити, зберігати та примножувати нашу безцінну спадщину.

*Анастасія Дячук*

© @\_.anastasia.\_.artist.\_



# КЕРУЙ ДРОНАМИ:

## КУРС «ОПЕРАТОР БПЛА» У НУВГП

В епоху стрімкого технологічного розвитку, безпілотні літальні апарати (БПЛА) стають невіддільною складовою сучасної дійсності. Важливість дронів виявляється в різноманітних сферах від ефективного ведення війни та забезпечення безпеки до застосування в цивільних галузях. У цьому контексті важливість освоєння навичок керування дронами стає актуальною як ніколи.

У НУВГП на базі центру неформальної освіти запустили новий навчальний курс – «Оператор БПЛА». Слухачами можуть стати усі охочі від 14 років. Саме на цьому курсі ви отримаєте унікальну можливість освоїти ці навички та долучитися до нового етапу технологічного розвитку, що переписує правила гри.

Дрони військового призначення мають велике значення у сучасній російсько-українській війні. Але не менш важливі й цивільні дрони. У мирний час їх зазвичай використовують для того, аби зняти гарні пейзажі чи якісь події, активно застосовують у сільському господарстві, у детективній діяльності тощо. Сьогодні ж вони допомагають нашим військовим нищити ворога на передовій. Завжди є потреба у досвідчених операторах, які можуть ефективно керувати дронами. Пройшовши базовий курс, ви навчитеся безпечному керуванню квадрокоптером у різних ситуаціях.

Під час навчання слухачі зможуть опанувати необхідні для операторів знання, пов'язані з БПЛА, а саме: розвиток сфери застосування, види та нормативне регулювання БПЛА їхню будову, особливості застосування та ремонту; подивитися, як у реальних умовах відбувається технічне обслуговування, вдосконалення або ремонт БПЛА.

Унікальність курсу – у складі викладачів. Частина авторів – це носії фундаментальних академічних знань. Поруч із ними курс створювали партнери з досвідом розробки і виробництвом БПЛА, а саме ТОВ «Сервіс Будтранс».

### ДО ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ВХОДЯТЬ:

- тренувальні польоти на симуляторах і тренажерах;
- нормативне регулювання застосування БПЛА;
- основи виготовлення та ремонту;
- практичне пілотування й операторська діяльність на БПЛА рівненського виробництва типу крило під кодовою назвою Wiman та типу квадрокоптер;



Курс містить 54 годин, у тому числі 15 годин роботи на симуляторі та 15 годин практичного пілотування. Тривалість навчання – 1,5 місяця.

Якщо ви бачите себе як повітряного оператора – цей курс є найвдалішою інвестицією у ваше майбутнє.

Після успішного завершення навчання ви отримаєте диплом оператора БПЛА.

*Юлія Родь, начальник Центру неформальної освіти НУВГП*

За консультацією звертайтеся за телефоном

+38 096 700 20 73

# ПОЕТКА, ЯКА ПОСПІШАЛА ЖИТИ...

**Вона прожила лише 27 років, мала різного кольору очі – конячного та зеленого. Її сіоністська краса, витончена фігура та жіноча харизма не давала спокою чоловікам... Історія життя польської поетки єврейського походження Зузанни Гінчанки зараз переживає ренесанс зацікавленості до її особистості як у Польщі, так і в Україні. І це не дивно, оскільки найщасливішу частину свого короткого життя Зузанна Гінцбург прожила в Рівному.**

Сусанна-Поліна Гінцбург народилася 9(22) березня 1917 року у Києві в родині адвоката Семена Борисовича та Цецилії Абрамівни Гінцбург. Невдовзі родина, втікаючи від більшовиків, опинилася в Рівному, де проживала родина Цецилії.

В той час у Рівному проживало близько 30 тис. населення, серед яких більша частина – євреї.



Бабуся Клара Сандберг

Абрам Сандберг, дідусь Зузанни, успішний рівненський фармацевт та торгівець супутніми товарами, мав мережу аптек, аптечних складів та магазин. На будинку Сандбергів у самому центрі Рівного майоріла вивіска: "Аптечний склад Сандберга, Рівне, 3 Мая, 132 ялинкові прикраси, насіння, косметика, одеколони, лікувальні засоби, галантерея, іграшки, все для фотографії. Низькі ціни".

До речі, будинок Сандбергів не зберігся, був знищений під час бомбардувань у 1944 році. Приблизне місце його знаходження – площа перед Рівненським академічним театром, де тепер встановлений "камінь спотикання" на честь Зузанни.

Бабуся Зузанни, Хая-Клара Сандберг (в дівочтві Глікман), відома в Рівному меценатка та благодійниця, відразу взяла на себе відповідальність за виховання онуки. Зуза (так називали дівчину в родині) була влаштована бабцею до французького дитячого садка в Рівному, який розміщувався у провулку Казначейському.

Перебуваючи в місті, російськомовна родина Гінцбург, у тому числі Зузанна, обирає мову спілкування – польську. Писати вірші дівчинка почала ще з 3-4 роки, чим дуже пишалася бабуся.



Батько Шимон Гінцбург

Батьки дівчинки невдовзі розлучилися – тато Шимон не зміг себе реалізувати в Рівному як юрист. Чоловік виїхав до Америки й ніколи не брав участі у вихованні дитини, у тому числі й фінансово. Однак Зузанна його виправдовувала та вигадувала різноманітні історії, розповідаючи подругам, що



Віля дверей будинку в Рівному

він тепер актор в Америці, що висилає їй фотографії та називається тепер не Шимон Гінцбург, а Сеня Гардені.

Мама Зузанни, Цуня, маленька вродлива жінка з великим бюстом, знову вийшла заміж – за інженера-хіміка з пивоварного заводу "Bergschloss" і виїхала з ним до Іспанії.

Дівчинка вчилася у престижній Рівненській державній польській школі ім. Тадеуша Костюшка з польською мовою викладання. У шкільному журналі "Echa szkolna" почала друкувати власні поезії. У 1931 році її вірш "Uczta wakacyjna" був підписаний першим її псевдонімом Зузанна Гінцбурганка.

Відпочинок на дачі в Клевані





Школярка Зузанна Гінцбург

У 1934 році вірш "Граматика" був відправлений на літературний конкурс молодих поетів від часопису "Літературні відомості" до Варшави й отримав відзнаку. В Рівному вона вступила до поетичної групи "Волинь", членами якої були волинські літератори Чеслав Янчарський, Юзеф Лободовський, Вацлав Іванюк, Стефан Шайдак, Владислав Мільчарек та інші.



Біля рівненської пошти з колегою

У 1936 році за порадою модного тоді польського поета Юліана Тувіма Зузанна вступила до Варшавського університету на філологічний факультет. У Варшаві в богемних літературних і мистецьких колах юна харизматична красуня-поетеса користувалася шаленою популярністю.

Щоліта Зузанна приїжджала до бабусі в Рівне. У Рівному тоді було цікаво: процвітали знамениті Волинські Торги, вирувало театральне життя, кіно, спорт... а головне – старі друзі. Однак літо 1939 року затримало Зузанну надовше... Почалася друга світова війна.

Частина Польщі була захоплена німцями. Інша частина, в тому числі й Рівне, відійшла до СРСР. Так Зузанна разом з бабусю опинилася під радянською владою. Будинок бабусі швидко націоналізували. Хая Сандберг перебралася у маленьку кімнату при слуги. На сімейній раді було вирішено відіслати двадцятидворічну Зузанну до Львова, де можна було розчинитися між людьми. Дівчина працює перекладачкою на російську мову. У Львові вона вийшла заміж за мистецтвознавця Міхала Вайнцигера, чим здивувала усіх друзів. Він був на 14 років старший, занадто серйозний, але... так мало бути.



Варшава, 1935 рік

У 1941 році, коли німці зайшли до Львова, почалися страшні випробування пари. Міхал зовні був не схожий на єврея, і йому було простіше жити з підробленими документами, на прізвище Данилевич. Зузанні жити так було важко, бо мала виразну сіоністську зовнішність. Двічі її зраджували сусіди, видаючи єврейні гестапівцям. Допомогли підроблені документи, де вона була зазначена як вірменка. Зуза написала вірш про зрадницю-сусідку Хоміновну, який став після війни аргументом для арешту цієї особи.

Відпочинок в Клевані з подругою



Зі Львова подружжя переїхало до Кракова, де часто змінювало помешкання, ховаючись від гестапо. Так продовжувалося до зими 1944 року. Однак і це не врятувало їх. Раніше був заарештований та знищений Міхал, пізніше – Зузанна.

Будинок бабусі в Рівному, той що з короною



An der Hauptstrasse in Rivno

Школа ім. Т.Костюшка, Рівне. Тепер приміщення поліції по вул. Хвильового



Польські дослідники виявили в архівних документах Польського комітету опіки над ув'язненими дві записки, написані рукою Зузанни, остання – датована 18 квітня 1944 року, тобто за місяць до звільнення Польщі від нацистів. Вона просила теплі шкарпетки, мило, літню блузку та сукню. Більше від неї відомостей не було. Десь у цей час вона була розстріляна в концтаборі Плашув під Краковом.

Зузанні Гінчанці було лише 27 років...

*Завідувачка відділу краєзнавства  
Рівненської обласної бібліотеки  
Олена Гумінська*

**Традиційно щосереди  
у відділі краєзнавства  
Рівненської обласної  
універсальної  
наукової бібліотеки  
(вул. О. Борисенка, 6)  
відбуваються публічні  
лекції на теми,  
пов'язані з історією  
міста Рівного та  
Рівненщини. Теми лекцій  
анонсуються на сайті,  
фейсбук- та інстаграм-  
сторінках бібліотеки.  
Запрошуємо сердечно!**



СТВОРЮЮЧИ КРАСУ,  
НЕ ЗАБУТЬ ПРО СТВОРЕННЯ

# ВІДЧУТТЯ ВЛАСНОЇ ГАРМОНІЇ!

*Юліє Якімова*

## БЮТІ МАЙСТЕР

з одинадцяти річним стажем  
роботи, понад десять тисяч  
задоволених клієнтів.

## ВІЗАЖИСТ

та майстер перманенту.

а також,  
практикуючий молодий  
**КОУЧЕР**

+380 96 748 80 85

© iakimova\_feshn



*Мої янголи носять форму  
І напис на ній ЗСУ...  
Вони ті, хто боронять нам землю,  
Коли навіть ти й я міцно сплю...*

*В них немає ні дня, ні ночі.  
Є обов'язок - нас захищать.  
І про них має думати кожен.  
Вони ті, кого не здолать!*

*І я знаю в обличчя янголів,  
Ні, не тих, як малюють в книжках.  
Вони тут, поруч нас - реальні.  
І до рідних приходять у снах...*

*Вони в темних, зимових окопах  
Бережуть і твій, і мій сон.  
Боронять наше мирне небо,  
Їх серця б'ються там в унісон...*

*Віддають усе найцінніше,  
А подекуди навіть життя,  
Щоб країна жила й розквітала,  
Щоб дитина не йшла в укриття...*

*Мої янголи носять форму...  
Перед ними ми в вічній боргу,  
Тож промовмо сьогодні в молитві:  
Слава Богу і вам, ЗСУ!*

*Ольга Лірник,  
творчий редактор  
журналу Рівняни*

**ФОТОГРАФ:** Олександр БОГАТИР  
**СУКНЯ:** [www.instagram.com/natalia\\_prokat\\_dress](http://www.instagram.com/natalia_prokat_dress)



## РІВНЯНИ

для рівнян  
№1 (38), 2024

**НА ОБКЛАДИНЦІ:**  
Олександра ЗАБІЯКА

**Шеф-редактор:**  
Віктор ДАНИЛОВ

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

### Автори текстів

Ольга ЛІРНИК  
Вікторія ДЖУС  
Наталія ГОЛОДЮК  
Вікторія КРАСУЦЬКА

### Коректор

Галина ЦУКАНОВА

### Фотографи

Андрій ТИМКОВИЧ  
Олександр БОГАТИР  
Наталія ЯКИМЧУК  
Надя КУЗІЧКІНА

### Рекламний відділ

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

### Засновник, видавець

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

### Друкарня

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

### Свідоцтво

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

### Тираж

**відповідно  
до замовлення.**

# LR LILIA RYZHA

## ПЕРМАНЕНТНИЙ МАКІЯЖ

› БРОВИ | ОЧІ | ГУБИ

## АРЕОЛИ

[ МІКРОПІГМЕНТАЦІЯ ]

## ВИДАЛЕННЯ ТАТУАЖУ | ТАТУ

[ + НА ПОВІКАХ ]

## НАВЧАННЯ

L and M  
beauty salon

📍 м. Рівне, вул. Відінська, 5в

☎ +38 097 714 84 44

📧 lilia\_ryzha\_permanent

🌐 www.liliaryzhapm.net

