



48201111340019

для рішень

РІВНЕНСЬКИЙ ЖУРНАЛ УСПІШНИХ ЛЮДЕЙ

РІВНЯНИ

№1 (41), 2025

ВІДДАНІСТЬ МРІЇ, СИЛА
ДУХУ, РЕАЛЬНИЙ УСПІХ:

**ПРОФЕСІЙНІСТЬ
З ЖІНОЧОЮ ТУРБОТОЮ**

Лілія Григорюк

ФОТОГРАФ

ТИМКОВИЧ АНДРІЙ

**ЗЙОМКА ВЕСІЛЛЯ
ТА УРОЧИСТИХ
ПОДІЙ**

КОНТЕНТ ЗЙОМКА

**ПЕРСОНАЛЬНА,
СІМЕЙНА ЗЙОМКА**

LOVE STORY

ШКІЛЬНІ АЛЬБОМИ

📷 TYMKOVYCH_ANDRII_PHOTO

+38 096 240 30 61



WINETIME

GASTRO & WINE MARKET

Весна у WINETIME — це не просто зміна меню. Це зміна настрою.

Менше важких соусів, більше легкості. Менше складних поєднань, більше чистих, виразних смаків. Хрустка спаржа, ніжні артишоки, молода зелень, що ще вчора була на грядці. Витончені сири й десерти, що пахнуть цитрусами і медом.

Все, що потрібно для весни, — вже тут. У тарілках, у келихах, в атмосфері. Тепер залишається тільки прийти і скуштувати.

Чекаємо на вас щодня з 10:00 до 22:00.

Телефони для бронювання:

+38 050 315 02 41 на Щасливій, 1

+38 095 260 86 36 на Міцкевича, 32



НАДМІРНЕ СПОЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ
ШКІДЛИВЕ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ВІДДАНІСТЬ МРІЇ, СИЛА ДУХУ, РЕАЛЬНИЙ УСПІХ

Лілія Трифонюк

– ВИ НАРОДИЛИСЬ У СЕРЕДНЬОСТАТИСТИЧНІЙ УЧИТЕЛЬСЬКІЙ РОДИНІ, БЕЗ МЕДИЧНОЇ ДИНАСТІЇ, АЛЕ СТАЛИ УСПІШНИМ УРОЛОГОМ, ЯКИЙ ПРОВОДИТЬ СКЛАДНІ ОПЕРАЦІЇ, СТАЖУЄТЬСЯ ЗА КОРДОНОМ І Є ПРИКЛАДОМ ДЛЯ НАСЛІДУВАННЯ. СТУДЕНТИ ЗАХОПЛЮЮТЬСЯ ВАМИ, КОЛЕГИ – ЦІНЮТЬ, А ВДЯЧНІ ПАЦІЄНТИ ЗГАДУЮТЬ ВАС ІЗ ТЕПЛОТОЮ НАВІТЬ ЧЕРЕЗ ДЕСЯТИЛІТТЯ ТА ПРИХОДЯТЬ НА КОНСУЛЬТАЦІЮ ВЖЕ ЦІЛИМИ ПОКОЛІННЯМИ. ЩО ДОПОМОГЛО ВАМ ПРОЙТИ ЦЕЙ ШЛЯХ МРІЇ – ВІД МАЛЕНЬКОЇ ДІВЧИНКИ ДО ВИЗНАНОГО ЕКСПЕРТА В МЕДИЦИНІ, ТА ЩЕ Й У ТАКІЙ ІСТОРИЧНО "ЧОЛОВІЧІЙ" ПРОФЕСІЇ? І ЯКОЮ ВИ СЕБЕ БАЧИТЕ СЬОГОДНІ ЯК ПРОФЕСІОНАЛ?

– Ще в дитинстві, а потім і в підлітковому віці, я мріяла стати лікарем. Уявляла себе у білому халаті, у стерильній операційній, місці, де впевнені рухи рятують життя. Тоді це здавалося казкою. Але я точно знала: якщо дуже хотіти, наполегливо працювати й ніколи не зупинятися, усе стане реальністю.

Сучасні технології дедалі більше впливають на наше сприйняття світу, а штучний інтелект уже здатен формувати ідеали та образи. Коли ми звернулися до цього популярного інструменту з проханням описати жінку-професіонала – сильну, впевнену, але водночас жіночну – ми отримали портрет жінки-хірурга. І що найдивовижніше, згенероване зображення майже повністю збіглося з реальною людиною – Лілією Трифонюк. Лікарка працює у Рівненському обласному протипухлинному центрі та Рівненській обласній клінічній лікарні, є експертом з питань урології Департаменту цивільного захисту та охорони здоров'я населення РОДА, президентом ГО "Всеукраїнська асоціація реконструктивної урогінекології".

Для нас це не просто збіг. **Лілія Юріївна ТРИФОНЮК – відома лікарка-уролог, клінічний онколог**, до якої їдуть пацієнти не лише з різних куточків області, а й з інших регіонів. Вона поєднує в собі рішучість, високий професіоналізм та щире відданість своїй справі. Її історія – це історія жінки, яка щодня руйнує стереотипи, доводячи, що хірургія – це не лише покликання, а й мистецтво допомагати людям, долаючи стереотип про те, що хірургія – не жіноча справа.

Її професійне життя вирує подіями, і ми спробуємо зазирнути між рядками, аби відзначити найважливіші моменти 2024 року. Чи вдалося їй знайти баланс між напруженою роботою та іншими яскравими досягненнями? Дізнаємось разом!





Майже все, що можна було б прагнути професійно, сьогодні я маю – я лікар вищої кваліфікаційної категорії, часто оперуючий хірург, експерт УОЗ, рецензент міжнародних журналів та президент асоціації. Проте я не припиняю навчатися, розширювати горизонти та виходити за межі попереднього досвіду. Навіть самій інколи дивно озвучувати це вголос, але мій хірургічний стаж вже 18 років. Це майже два десятиліття боротьби за здоров'я людей, тисячі операцій, прийнятих рішень та миттєвостей, що змінюють долі.

Я знаю, що таке сумніви, втома, тиск і навіть страх. Але я також знаю, що таке перемагати себе. Обирати рух уперед, коли сили на межі. Вірити, коли навколо звучать лише сумніви. Шукати внутрішній ресурс, коли здається, що його вже не залишилося.

Кожен успішний крок – це історія подоланих викликів. Були моменти, коли шлях здавався непосильним, але, долаючи страх за страхом, перешкоду за перешкодою, я дякувала собі за те, що не здалася. Не зупинилася. Не послухала тих, хто не вірив у мене.

І ось я тут – у своїй дитячій мрії: лікар, хірург, науковець, доктор філософії. А тепер ще й студентка Гарварду. Але для мене це не вершина, а лише черговий етап шляху. Я переконала, що розвиток не має кінцевої точки – він триває, поки ми прагнемо більшого. Життя – це рух уперед, нові виклики та можливості. І я знову готова ставити амбітні цілі й досягати їх. Бо так я відчую. Бо так я живу.

– ЩО САМЕ НАДИХНУЛО ВАС ВСТУПИТИ ДО ГАРВАРДУ? АДЖЕ ЦЕ ТАК ДАЛЕКО ВІД ДОМУ.

– Один із девізів Гарварду: "Формула успіху: діяти, ризикувати, перемагати". Я спробувала – і в мене вийшло. Щоправда, не з першого разу.

Минулого року здійснилася одна з трьох моїх найбільших життєвих мрій – мене зарахували до Гарвардського медичного університету, одного з найпрестижніших університетів світу! Я завжди прагнула бути частиною цієї академічної спільноти. І тепер у мене є шанс вчитися у найкращих лікарів і вчених, застосовувати сучасні технології та безперервно вдосконалювати свої професійні навички.

– У ЧОМУ ПОЛЯГАЮТЬ ЦІ ВИКЛИКИ?

– З дитинства багатьох із нас навчали бути скромними, слухняними й не виділятися. Ми звикли до думки, що достатньо просто виконувати свої обов'язки, не привертаючи до себе зайвої уваги. Однак в американській системі освіти це працює зовсім по-іншому. Якщо ти не активний, не проявляєш ініціативу та не прагнеш бути кращим, шансів на успіх надалі буде дуже мало.

Щоб отримати диплом одного з топових вишів, недостатньо лише відвідувати лекції, читати всі рекомендовані книги та складати іспити. Є чітка система оцінювання, і для досягнення необхідної кількості балів потрібно бути більше, ніж просто "хорошим" студентом. Наприклад, за стандартне відвідування лекцій і складання екзаменів можна отримати максимум 50 балів. А решту 25 балів можна лише здобути за додаткові досягнення: входити до десятків найкращих студентів, брати участь у наукових дослідженнях, активно дискутувати на заняттях, проявляти ініціативу в проєктах.



Знання – це фундамент, на якому будується кар'єра. Однак, потрібне також і постійне вдосконалення практичних навичок одночасно з глибоким вивченням предмета, тобто опанування як теорії, і на найвищому рівні. Студент має бути своєрідною "візитною картою" свого університету, демонструвати свої досягнення та доводити, що його професійність та наполегливість – два нерозривні складники успіху дані alma mater.

– БОСТОН – МІСТО МОЖЛИВОСТЕЙ, ЗГОДНІ З ЦІЄЮ ТЕ-ЗОЮ?

– Цілом та повністю. Це не лише місто з великим академічним потенціалом, а й місце з багатою історією та культурною спадщиною. Бостон – одне з найстаріших міст США, яке відіграло ключову роль у революційній історії країни. Тут можна прогулятися історичним маршрутом Freedom Trail, що веде до важливих пам'яток, таких як Бостонський національний історичний парк та Платформа Незалежності.

Бостон відомий не лише як осередок Гарвардського університету, а і як місто, де народилося багато інновацій. Наприклад, саме тут знаходиться одна з найстаріших і найвпливовіших лікарень світу – Massachusetts General Hospital. У цій лікарні було здійснено низку проривних медичних відкриттів, зокрема першу в історії операцію під загальним наркозом. Це стало справжньою революцією у хірургії, оскільки дозволило лікарям виконувати складні втручання, мінімізуючи біль і стрес для пацієнтів. Сьогодні Бостон залишається світовим центром медичних досліджень, зокрема у сфері розробки ліків для лікування раку.

Ще одна цікава особливість: Бостон – це місто для пішохідів. На відміну від багатьох мегаполісів США, тут зручно пересуватися пішки, адже вулиці наповнені парками, затишними скверами та історичними районами. І хоча Бостон – сучасне та динамічне місто, воно зберігає атмосферу старовинного європейського шарму.



Для мене Бостон став не лише місцем навчання, а й місцем нових горизонтів та професійних можливостей. Кожен день тут наближає мене до мети – стати ще кращим лікарем і зробити свій внесок у розвиток сучасної медицини.

– АЛЕ ЦЕ НЕ ПЕРША ВАША ПОЇЗДКА ДО США?

– Ні, не перша, але не менш захоплива. Я досить часто поєдную літню відпустку з професійним вдосконаленням. І цього року мені випала унікальна можливість відвідати одну з провідних клінік естетичної медицини у Нью-Йорку.

Естетична та реконструктивна урогінекологія – це те, що мене справді надихає. Адже ця галузь дає змогу повернути жінкам не лише красу, а й нормальну функціональність. Тому запрошення від президента Асоціації естетичної медицини, професора Аймана Ель-Латара, стало для мене великою честю. Я не лише мала можливість бачити практичну американську медицину, а й отримала змогу ознайомитися з унікальною авторською методикою лікування вагінізму за допомогою ботулінотоксину.



Ця поїздка стала неймовірно цінною для мене. Я не тільки поглибила знання у сфері естетичної медицини та гінекології, а й провела свій день народження саме в цій клініці, отримавши не лише професійний розвиток, а й незабутні позитивні враження. Спілкування з провідними фахівцями, обмін досвідом і нові відкриття – усе це ще більше мотивує мене вдосконалюватися та робити внесок у розвиток своєї галузі.

- А ЧИМ ОСОБЛИВО ВРАЗИВ НЬЮ-ЙОРК? ЗНАЮ, ЩО ЦЯ ПОЇЗДКА ВАМ ДУЖЕ ЗАПАМ'ЯТАЛАСЯ.

– Нью-Йорк вражає своїм унікальним поєднанням культури, історії та сучасних інновацій. Проголюючись вулицями цього мегаполісу, я не могла не насолоджуватися його атмосферою – від величних хмарочосів Манхеттену до зеленої оази Центрального парку, яка дарує можливість втекти від міської метушні. Крім того, це місто знамените унікальними ресторанами та культурними пам'ятками, такими як Бруклінський міст, Музей сучасного мистецтва та Тайм-сквер. Кожен крок Нью-Йорком був захопливим, і мені таки вдалося поєднати корисне з приємним.

Цікаво, що Нью-Йорк не має єдиного "центру" – кожен його район має свою особливу атмосферу. Манхеттен приваблює туристів і жителів знаменитою П'ятою авеню – однією з найдорожчих і найпопулярніших вулиць для шопінгу у світі. Бруклін славиться своєю творчою енергетикою, адже саме тут мешкають численні художники та дизайнери. А Квінс вважається одним із наймультікультурніших районів,

де можна скуштувати страви кухонь з усіх куточків світу.

Це місто символізує безмежні можливості, і саме тут розташована Статуя Свободи – один із найвизначніших символів Америки, подарований Францією в 1886 році. Крім того, Нью-Йорк є фінансовим центром світового рівня, адже тут працює Нью-Йоркська фондова біржа.

- У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ МИ ПОБАЧИЛИ ВАШ ПОСТ: "SIU CONGRESS 2024 У НЬЮ-ДЕЛІ: НОВІ ГОРИЗОНТИ ДЛЯ УРОГІНЕКОЛОГІЇ ТА УКРАЇНСЬКА ПРИСУТНІСТЬ СЕРЕД СВІТОВИХ ЛІДЕРІВ". РОЗКАЖІТЬ ДЕТАЛЬНІШЕ ПРО ЦЮ ПОДІЮ ТА ВАШУ РОЛЬ У НІЙ.

– Минулого року в Нью-Делі, Індії, відбувся один із найбільших і найвпливовіших заходів у сфері урології – SIU (Société Internationale d'Urologie) Congress 2024. Це міжнародний конгрес, який зібрав тисячі фахівців з усього світу, створюючи унікальну платформу для обміну досвідом, представлення новітніх технологій та обговорення інновацій у таких напрямках, як урологія, онкоурологія, реконструктивна медицина та урогінекологія.

Для мене ця подія була особливо важливою, оскільки я мала честь організувати навчальний курс у рамках конгресу разом із провідними світовими експертами в галузі урогінекології. Це був неймовірний досвід, адже я працювала поруч із видатними лідерами цієї дисципліни, з якими ми ділилися сучасними знаннями, практичними напрацюваннями та інсайтами, що допоможуть покращити підхід до лікування і реабілітації пацієнтів у всьому світі.





Однак, одним із найбільш знакових моментів для мене стало те, що вперше в історії цього конгресу український лікар-уролог був обраний як наставник інтернів. Я отримала честь стати частиною міжнародної команди наставників, що є безпрецедентним досягненням не лише для мене особисто, а й для всієї української медичної спільноти. Бути обраною серед світових лідерів урогінекології – це була велика відповідальність і водночас можливість представити Україну на міжнародному рівні. Наставники ділились своїм досвідом, допомагали молодим спеціалістам розвиватися в спеціальності, підтримувати їх у процесі навчання та професійного становлення. Це був не лише важливий аспект моєї роботи, а й частина моєї місії – сприяти розвитку медичної науки, передавати знання наступним поколінням і зміцнювати роль українських медиків у світовій спільноті.

- А ЯКІ ВРАЖЕННЯ СПРАВИЛО НА ВАС САМЕ МІСТО НЬЮ-ДЕЛІ?

– Звісно, Нью-Делі, де проходив цей захід, стало для мене не тільки місцем наукових відкриттів, але й неймовірним культурним досвідом. Це місто – справжній калейдоскоп культур, історії та сучасного розвитку. Нью-Делі поєднує стародавні пам'ятки, такі як Червоний форт, Індійські ворота та храм Лотоса, з сучасними архітектурними досягненнями та інноваціями. Місто ніби живе у двох світах одночасно, де історія і сучасність переплітаються на кожному кроці.

Ще однією цікавою особливістю є те, що Нью-Делі – це місце, де кожен куточок вражає своєю енергією та динамікою. Вулиці міста заповнені ароматами спецій, місцевими ринками, кольоровими тканинами і яскравими вивісками, що додають особливого колориту цьому мегаполісу.

А ще тут знаходиться найдивніший музей у світі – музей туалетів, і це не жарт.

Sulabh International Museum of Toilets зібрав колекцію унітазів, горщиків і туалетних традицій з усього світу – від стародавніх цивілізацій до футуристичних рішень. Тут можна побачити, який вигляд мали туалети в середньовічній Європі, індійських палацах і навіть на космічному кораблі.

Музей не лише викликає усмішку, а й змушує задуматись, як це не дивно (чи дуже символічно?), що цей музей розташований у місті, обраному для проведення у 2024 році Світового урологічного конгресу, що зібрав тисячі спеціалістів, котрі точно знають ціну комфорту і гігієни, а ще чимало про сечопуск взагалі.

Вхід – безплатний. Враження – на все життя.

- ВИ ТАКОЖ НЕЩОДАВНО ПОБУВАЛИ У ШВЕЙЦАРІЇ, ДЕ ПРОХОДИЛИ СТАЖУВАННЯ У ПРОВІДНОМУ ЦЕНТРІ СПІНАЛЬНОЇ ТРАВМИ. РОЗКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, ПРО ЦЮ ПОЇЗДКУ.

– Завдяки підтримці ICS (International Continence Society) я мала унікальну можливість провести цілий місяць у Швейцарії. Моя професійна подорож привела мене до одного з найкращих світових центрів спінальної травми, що знаходиться в серці Швейцарії – Цюриху. Це місце стало для мене справжнім відкриттям, адже тут я мала нагоду працювати з професором Томасом Кеслером – нейроурологом світового рівня, який не лише спеціалізується на складних випадках урології, а і є справжнім гуру у галузі нейромодуляції.



Професор Кеслер є експертом у вживленні електродів у спинний мозок для нейромоделювання – технології, яка змінює життя пацієнтів із нейроурологічними порушеннями. Його досвід у проведенні хірургічних операцій для пацієнтів із порушеннями функцій сечової системи, пов'язаними зі спінальними травмами, став для мене важливим етапом у моєму професійному житті.

Вражаючи своєю професійною майстерністю та глибиною знань мене дуже тепло зустрів колектив відділення на чолі з професором Кеслером. Це неймовірне місце є одним з топцентрів уродинаміки – дисципліни, що досліджує функціонування сечової системи при різних неврологічних захворюваннях. Професор власним прикладом вчить, як підходити до кожного пацієнта індивідуально, використовуючи найсучасніші методи діагностики та лікування.

Завдяки їм мій новий незабутній досвід також навчив мене поєднувати високі технології з людяністю, турботою та емпатією до кожного пацієнта.

- ЧИ ВДАЛОСЯ ВАМ ПОБАЧИТИ ЗНАМЕНИТІ ШВЕЙЦАРСЬКІ АЛЬПИ?

– Швейцарські Альпи – це більше, ніж захоплива краса та чисте повітря. Швейцарські колеги надали мені неймовірну можливість поєднати професійний розвиток і неймовірну подорож до одного з наймальовничіших місць світу – Церматта, відвідавши INUS Congress 2025.

Цей захід, що є одним із найбільших у світі з нейроурології, не лише зібрав провідних фахівців у галузі, а й став чудовим майданчиком для обміну знаннями й досвідом. Підтримка швейцарських колег була такою всеосяжною, що одразу дала відчуття частинки великої дружної міжнародної родини.

Але окрім наукових досягнень, мені також пощастило зануритися в атмосферу цього чудового містечка. Це стало моєю справжньою першою відпусткою :) у моєму житті.

Церматт, розташований серед величних Альп, і є місцем справжнього натхнення та величчя. Його чисте повітря, захопливі гірські пейзажі та неймовірний краєвид на знамениту гору Маттергорн залишають незабутнє враження.

Одна з найбільших особливостей Церматта – це повна відсутність автомобілів. Міська управа заборонила рух традиційних транспортних засобів, що робить його ще більш унікальним. Тут можна пересуватися лише пішки, на конях або на електричних таксі, це додає особливого спокою й чарівності містечку і створює відчуття гармонії з природою, атмосфери затишку та умиротворення. Це, безумовно, ідеальне місце для відновлення після насичених днів наукових конференцій і для глибокого зв'язку з природою.



фото: Борцова Елена, Кравець Катерина

- А ЧИ ВДАЛОСЯ ВАМ СКУШТУВАТИ ЗНАМЕНИТИЙ ШВЕЙЦАРСЬКИЙ TOBTLERONE?

– Так, це стало одним із приємних сюрпризів під час моєї подорожі. Здається, що ці смачні солодощі також ще й несуть у собі дух цієї країни у кожному елементі, хоча б взяти той факт, що їхня трикутна форма нагадує гірські піки (зокрема знаменитий Маттергорн, символ Швейцарії).

Ця подорож стала справжнім відображенням того, як наука і природа можуть ідеально поєднуватися в гармонії.

- ЯКІ Ж, НА ВАШУ ДУМКУ, СЕКРЕТИ ВАШОГО УСПІХУ ТА ДОСЯГНЕНЬ? ТА ЩО Б ВИ СКАЗАЛИ СОБІ МАЛЕНЬКІЙ?

– Для мене успіх – це не лише зовнішні досягнення, а й те, ким я є всередині. Це перш за все відображення моїх особистих рис: працьовитості, рішучості, уважності, впевненості, гумору і, водночас, м'якості (не плутати зі слабкістю).

Я вдячна батькам, адже завдяки тому, що моє дитинство було не таким простим, я змогла сформуватися саме такою, якою є сьогодні. Я не шкодую про жоден обраний шлях і пишаюся тим, що змогла досягти того, що маю. У мене чудові брати, родина та друзі, а мої пацієнти завжди відчувають мою підтримку, адже від лікаря завжди хочуть найкращого – і це природно.

Крім того, я завжди прагну вчитися у найкращих, працювати з найкращими та постійно вдосконалюватися. Життя надто коротке, щоб витрачати час на щось другорядне, по-решт чи зайве.

Якби я могла сказати щось маленькій Лілі, то, мабуть, сказала б: "Ти молодець, ми все змогли! Не зупиняйся, попереду ще багато, і ти зможеш усе! Став цілі, вір у себе, йди вперед і слухай своє серце!"

ПОСИЛАННЯ НА СОЦМЕРЕЖІ НАШОЇ ГЕРОЇНІ



РЕКЛАМА



ДРУЖИНИ, МАТЕРІ, ЯКІ ЗНАЮТЬ БІЛЬ ВІЙНИ, СТАЛИ ГЕРОЇНЯМИ НОВОГО КАЛЕНДАРЯ

Дружини, матері загиблих, зниклих безвісти захисників України та військовослужбовців, які сьогодні воюють на передовій, стали героїнями нового календаря на 2025 рік. "СИЛЬНІ. НЕЗЛАМНІ. ЛЮБЛЯЧІ" – це проєкт, який показує силу, мужність та щирість душі української жінки, яка так багато всього змушена пережити в період війни.

Це календар, в якому зібрані 13 світлин дружин та матерів військовослужбовців, які боронили та продовжують боронити країну від ворога. Учасниці фотопроєкту на світлинах вбрані в українські традиційні костюми, а також позують на фото разом з кіньми, які символізують рух проти вітру, попри всі виклики, негаразди та горе війни.

Незламність, мужність та нестримна віра в перемогу – саме такими є українські жінки, які чекають своїх близьких з фронту, які втратили під час російсько-української війни

найдорожчих серцю людей. А також ті, які тривалий час живуть в невідомості, адже не знають, коли дочекаються звістки від своїх синів чи чоловіків.

За словами ініціаторки проєкту, директорки Рівненського обласного центру народної творчості Ірини Баковецької, цей проєкт став своєрідною артпідтримкою для жінок, які переживають біль, які живуть в невідомості, які пережили втрату... Дуже хочеться, щоб такі календарі були в багатьох офісах, домівках та символізували те, що поруч з нами живуть люди, які всупереч всім випробуванням живуть далі й можуть бути для нас прикладом.

Героїнями календаря стали жінки з Рівного, Березного, Сарн. Всі вони мають різні й дуже складні долі, але попри всі виклики вони продовжують жити далі та наближати нашу перемогу.

Закарбувала ці моменти незламних, люблячих та сильних жінок фотохудожниця Ольга Герасимчук.





НАДІЯ У БЕЗНАДІЙНОМУ СВІТІ



У нашому світі, на жаль, відбувається багато страшних речей: війни, епідемії, голод, катаклізми, інші лиха. Люди зі страхом дивляться у майбутнє. Що чекає нас завтра?

БОГ МОЖЕ ЗБЕРЕГТИ ЛЮДИНУ ВІД ЗЛА НА ЦІЙ ЗЕМЛІ

А найголовніше – Бог дає надію на життя вічне. Слово Боже говорить нам, що земля та всі справи на ній згорять (Біблія, 1 Пт. 3:10). Але є надія на життя вічне. Ця надія в Ісусі Христі.

“Так бо Бог полюбив світ, що дав Сина Свого Однородженого, щоб кожен, хто вірує в Нього, не загинув, але мав життя вічне” (Біблія, Івана 3:16)

Цей світ був приречений на загибель, а люди – на пекло разом з дияволом. Але Ісус помер за наші гріхи й дав нам надію.

Біблія говорить, що заплата за гріх – смерть (Біблія, Рим. 6:23). Саме тому Ісус був покараний і прийняв фізичну смерть, щоб дати нам життя. Ісус зайняв наше місце.

Сьогодні надія на спасіння є для кожної людини. Але тільки в Ісусі Христі.

“І нема ні в кім іншим спасіння. Бо під небом нема іншого Імення, даного людям, що ним би спастися ми мали” (Біблія, Дії Ап. 4:12).

БОГ ЛЮБИТЬ ЛЮДЕЙ

Господь поселив перших людей, Адама та Єву, в Едемському саду. Але диявол все зіпсував. Людина покинула Рай і стикнулася з жорстокою реальністю. Проте Господь у Своїй любові до людини не змінився. Він приготував Царство Небесне – місце, де не буде болю та сліз, а лише вічна радість у присутності Бога.

Чому Господь на землі не дає нам життя вічне? Тому що земля через гріхи потрапила під прокляття. Відповідно Господь не хоче, щоб ми були під прокляттям.

Тому Бог приготував нове небо і нову землю. Там будуть жити спасенні люди, які прийняли Ісуса Христа у своє серце й підкорили життя Слово Божому. Тому Господь Бог сьогодні нагадує нам й промовляє до кожного, що єдина наша надія на добре майбутнє – це Ісус Христос. Як добре, якщо ми подбаємо не тільки про освіту, роботу, своє майбутнє на 10 чи 20 років, а першочергово про свою душу. Як це зробити? Будувати сто-

сунки зі всемогутнім Богом. А коли Ісус Христос оселиться в нашому серці, то Він дасть спасіння та надію.

Щоб нам більше зрозуміти яку надію дає нам Господь, звернемося до біблійної історії про праведного Лота.

ВИБІР, ЯКИЙ ЗМІНИВ ЖИТТЯ

У книзі Буття читаємо про праведного Божого чоловіка, на ім'я Авраам. Він був слухняним голосу Божому. Разом зі своїм племінником Лотом Авраам покинув край свого народження і попрямував в землю, яку йому вказав Бог. Обоє чоловіків були заможними людьми, адже Господь благословив їх. Так сталося, що для їхніх тварин не вистачало поживи, коли вони були разом. Тому Авраам сказав для Лота: *“Нехай сварки не буде між мною та між тобою, і поміж пастухами моїми та поміж пастухами твоїми, бо близька ми рідня. Хіба не весь Край перед обличчям твоїм? Відділися від мене! Коли підеш ліворуч, то я піду праворуч, а як ти праворуч, то піду я ліворуч” (Біблія, Бут. 13:8-9)*

Лот обрав Йорданську околицю, де знаходилися міста Содом та Гомора, бо вона була як *“Господній садок” (Біблія, Бут. 13:10)*

Але, роблячи свій вибір, Лот не врахував, що люди тієї місцевості були дуже злими. Ось що Слово Боже розповідає про Содом і Гомору:

“І промовив Господь: Через те, що крик Содому й Гомори великий, і що гріх їхній став дуже тяжкий, зійду ж Я та й побачу, чи не вчинили вони так, як крик про них, що доходить до Мене, тоді їм загибель, а як ні то побачу” (Біблія, Бут. 18:20-21)

ЯК НИЗЬКО МОЖЕ ВПАСТИ ЛЮДСЬКА ПІДНІСТЬ?

Жителі Содому та Гомори ображали та знущалися з інших. Люди не могли звернутися до суду, тому що тоді була окрема ситуація. До речі, сьогодні дуже часто так само відбувається: хто сильніший, той і правий. Ображені люди кликали до Бога. Саме тому Господь вирішив зійти й побачити, що відбувається. Для цього Він посилав двох ангелів, які з вигляду були як звичайні люди. Ця історія записана у 19 розділі книги Буття.

“І прибули обидва Ангели до Содому надвечір, а Лот сидів у брамі содомській. І побачив Лот, і встав їм назустріч, і вклонився обличчям до землі, та й промовив: “Ось, панове мої, зайдіть до дому вашого раба, і переночуйте, і помийте ноги свої, а рано встанете й підете на дорогу свою”. А вони відказали: “Ні, бо будемо ми ночувати на вулиці”. А він сильно на них налягав, і вони до нього з дороги зійшли, і ввійшли до дому його. І вчинив він для них прийняття, і напів прісного і їли вони. Ще вони не полягали, а люди того міста, люди Содому від малого аж до старого, увесь народ звідусюди оточили той дім. І вони закричали до Лота, і сказали йому: “Де ті мужі, що ночі цієї до тебе прийшли? Виведи їх до нас, щоб нам їх пізнати!” І Лот вийшов до входу до них, а двері замкнув за собою, і сказав: “Браття мої, не чиніть лихого! Ось у мене дві доньки, що мужа не пізнали. Нехай я їх до вас виведу, а ви їм робіть, що вам до впадоби... Тільки мужам оцім не робіть нічого, бо на те вони прийшли під тінь даху мого”. А вони закричали: “Іди собі геть!” І сказали: “Цей один був прийшов, щоб пожити чужинцем, а він став тут суддею! Тепер ми зло гірше тобі заподіємо, ніж їм!” І сильно вони налягали на мужа, на Лота, і підійшли, щоб висадити двері. Тоді вистромили свою руку ті мужі, і впровадили Лота до себе до дому, а двері замкнули. А людей, що при вході до дому зібрались, вони вдарили сліпотю, від малого аж до великого. І ті попомучилися, шукаючи входу. І сказали ті мужі до Лота: “Ще хто в тебе тут? Зятів і синів своїх, і дочок своїх, і все, що в місті твоє, виведи з цього



місця, бо ми знищимо це місце, бо збільшився їхній крик перед Господом, і Господь послав нас, щоб знищити його" (Біблія, Бут. 19:1-13).

Жителі Содому хотіли познущатися з гостей Лота, тому що були вкрай розбещеними, жорстокими, злими та дуже гордими. Через ці причини Господь вирішив знищити Содом та Гомору.

Зверніть увагу на реакцію жителів Содому. Лот їх не ображав, не погрожував їм, не принижував, а лише попросив не робити зла. Але ці люди були настільки горді, що сказали: *"Іди собі геть!"*

Задумайтеся, чому всі жителі Содому прийшли до Лота, коли два чужинці прийшло в їхнє місто? Припустимо, 10 чи 20 людей знущалися б з цих двох перехожих. Але що там робити іншим тисячам? Річ у тім, що багато жителів Содому любили спостерігати за тим, як хтось над кимось знущається. Це відбувалося неодноразово, коли приходили різні люди заночувати у місто Содом.

Одні знущалися, а інші спостерігали й насолоджувалися цим. Сьогодні цей гріх диявол поширив по всій землі. Багатьом людям приємно дивитися, як хтось когось ображає, вбиває, ґвалтує і так далі.

Але такі вчинки – це беззаконня в очах Божих, тому що природа Божа – це любов. Біблія каже: *"Бог є любов, і хто пробуває в любові, пробуває той в Бозі, і в нім Бог пробуває!"* (Біблія, 1 Ів. 4:16). Бог ненавидить приниження й ніколи не підтримував зло. Бог прийшов у цей світ, щоб допомогти людям. Але ті, котрі вибрали зло, відкинули Господа. Тому Бог вирішив знищити нашу землю вогнем, але Своїх людей спасти.

ЯКЩО ПОСЛУХАЄШСЯ, НЕ ЗАГИНЕШ

Після того як ангели осліпили всіх жителів Содому, вони наказали Лоту негайно забрати свою сім'ю й втікати з міста. Через те, що було багато молитов й люди жалілися Богові на злі вчинки жителів Содому, місто мало бути знищене.

Біблія розповідає, що Лот не поспішав вийти з міста. Тому ангели Божі квапили його негайно втікати:

"І сталося, коли один з них виводив їх поза місто, то промовив: Рятуй свою душу, не оглядайся назад себе, і не затримуйся ніде в околиці. Ховайся на гору, щоб тобі не загинути" (Біблія 19:17)

Лот та його дві доньки йшли вперед за вказівкою ангела. Але дружина Лота оглянулася назад і перетворилася на соляний стовп. Ісус Христос через багато років після цієї події проповідував й навчав людей: *"Пам'ятайте про Лотову дружину!"* (Біблія, Лк. 19:32)

Чому озирнулася жінка Лота? Можливо, її серце було приліплене до матеріального. Вона була заможною жінкою. Можливо, через цікавість. Хай там що, вона порушила Божу вказівку і тому загинула. Лот і його доньки залишилися живими.

ЧОМУ НАВЧАЄ НАС ІСТОРІЯ ЛОТА?

Наш світ приречений на знищення через гріх. Але Ісус Христос дає спасіння. Він – наша надія. Тільки кров Ісуса Христа здатна очистити від гріхів. Якщо людина з вірою, у глибокому покаянні приходить до Христа, Він омиває її від усякого гріха.

Зауважмо, так само як Господь з милості Своєї врятував сім'ю Лота, сьогодні Він до нас посилає різних людей. Якщо ви читаете цю статтю, Бог говорить до вас, бо не хоче, щоб ви загинули разом з іншими людьми, коли Він буде судити світ.

Бог промовляє до нас сьогодні, щоб ми залишили усякий гріх. Той, хто залишається на території гріха, приречений на знищення. Хто ж прийде до Ісуса Христа, той отримає життя вічне.

Читаючи цю історію, я зауважив одну цікаву річ. Слово Боже говорить нам, коли Бог знищував Содом і Гомору, то згадав про Авраама і врятував Лота.

"І сталося, як нищив Бог міста тієї околиці, то згадав Бог Авраама, і вислав Лота з середини руїни, коли руйнував ті міста, що сидів у них Лот" (Біблія, Бут. 19:14)

Чому не написано в Біблії, що Бог згадав про Лота, а саме про Авраама? Річ у тім, що Авраам був другом Божим. Тому Бог через дружбу з Авраамом рятує його племінника Лота.

Сьогодні Господь згадує страждання Свого Сина Ісуса Христа, Який помер на хресті за нас з вами. Через те, що Отець дуже цінує жертву Свого Сина, Він спасає нас сьогодні.

Ісус помер не заради Себе, а ради кожної людини. Бог пам'ятає в яких муках помирав Христос за наші провини. Тому Господь продовжує стукати в наші серця й чекає, коли ми приймемо Ісуса як свого Спасителя. Бог не хоче, щоб ми були засуджені з цим світом, як колись були засуджені Содом та Гомора. А від нас залежить чи послухаємо ми Бога і будемо спасати свої душі, чи відкинемо Боже Слово і загинемо.

Я бажаю всім вам і молюсь про те, щоб ваші серця були наповнені Божим Словом, Божою вірою та Божим духом. Щоб ніхто з вас не загинув, але щоб всі прийшли до спасіння й увійшли в Царство Боже з ласки Господньої. Хай Бог допоможе вам у цьому!

З молитвами про вас, пастор Марко Сень

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
Консультація пастора: +38 096 301 13 71

РЕКЛАМА

БАГАТОТИСЯЧНИЙ КРУСЕЙД МОЛИВСЯ ЗА УКРАЇНУ



У лютому директор міжнародної місії "Христос є відповідь" Тарас Сень відвідав Ефіопію в рамках місіонерської поїздки. Під час проведення багатотисячного крусейду у м.Бонга пастор закликав помолитись за мир та перемогу над ворогами в Україні.



Зцілений від раку

Християни в Ефіопії, з якими доводиться зустрічатися Тарасу Сеню, просять передати українцям, що вони не згодні з позицією їхньої влади відносно України, вони підтримують саме Україну і чекають перемоги України у війні.

Щоразу програма місіонерських поїздок передбачає проведення крусейдів – євангелізація на стадіонах, на яку збираються десятки, а інколи й сто тисяч людей. Під час проведення крусейду Тарас Сень спільно з місцевими служителями проповідують Євангеліє, моляться за зцілення від хвороб, звільнення від демонічного впливу. Служитель розповів, що кожного разу бачить, як Бог зцілює людей від різних хвороб, у тому числі й невиліковних. Життя тисяч людей, які були поневолені демонами, змінилося, коли вони отримали свободу.



Цього разу сталася подія, яка ще раз підтвердила: Бог Всемогутній! 30-річний чоловік отримав зцілення від ракової пухлини! Коли він потрапив до лікарні у м.Бонга, лікарі діагностували йому рак. На жаль, чоловік не мав коштів на лікування. Тому почувши про крусейд, відразу вирішив, що буде шукати допомоги у Бога. Наступного дня після молитви чоловік приніс актуальний медичний висновок, який підтвердив зцілення.

Тарас Сень коротко помолився за Україну українською мовою:

"Господи, Боже святий, я вдячний Тобі за Україну! Дякую за Твою милість. Прошу, Господи, яви Свою милість до нашої України. Поблагослови наш народ! Господи, просимо Тебе: зупини цю кровопролитну війну, яка несе смерть! Прожени усіх окупантів з нашої землі! Благослови Україну Своім миром. Вдячні Тобі за все! Слава Тобі, хвала і честь, Боже наш!"

Після цієї молитви місцеві служителі разом з усіма присутніми довго та ревно молились за Україну амхарською мовою.

Наші молитви чує Господь і допомагає нам вистояти у нелегкій боротьбі!

ЗВІЛЬНЕНИЙ ВІД НАРКОТИЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПРІРВИ ДО НОВОГО ЖИТТЯ



Андрій пройшов нелегкий шлях. Колись його життя було занурене у темряву залежностей – наркотики, алкоголь, безнадія. Він почувався нікому не потрібним і не бачив виходу.

Перша спроба змінити життя настала, коли йому було 23 роки. Усвідомлення, що його існування руйнується, змусило звернутися до батьків по допомогу. Родина давно знала про його проблеми, тому почала шукати можливості для порятунку. В ті часи реабілітаційних центрів було небагато, тому шлях змін проходив через різні місця.

Спочатку Андрій потрапив до монастиря, де вперше відкрив для себе Біблію. Він зрозумів, що власними силами не зможе змінити життя – потрібно оновити думки, середовище, знайти духовну підтримку. Але після монастиря він швидко повернувся до старого способу життя. Почалася низка злетів і падінь: реабілітаційні центри, тимчасові успіхи, знову наркотики й алкоголь.

Одного разу в Полтаві, сидячи на бордюрі й відчуваючи абсолютну безнадію, він звернувся до Бога: "Або забори мене, або допоможи". Відповідь прийшла майже миттєво – підійшла

жінка, яка запропонувала йому допомогу. Вона знала про християнський реабілітаційний центр у Черкаській області й придбала йому квиток. Саме там сталося справжнє знайомство з Богом.

Три роки Андрій прожив у цьому центрі, допомагаючи іншим, хто переживав схожі труднощі. У церкві він знайшов дружину, мав стабільне життя в Києві, займався бізнесом. Проте через вісім років знову впав у залежність. Знову центри, знову відновлення...

Одного разу повернення до наркотиків закінчилося передозуванням. Наслідки були тяжкими: інсульт і відмова нирок. Йому було лише 33 роки. Лікарі не давали великих шансів на життя – 70 на 30. Він майже не усвідомлював, що відбувається, а його тіло отруїлося токсинами через відмову нирок.

Але саме в той день церква постилася й молилася за нього. Поступово Андрій почав відновлюватися. Хоча після інсульту йому доводилося пересуватися з ціпком, він не здався. В оточенні віруючих, які підтримували його молитвами і практичними порадами, він почав відновлюватися. Одного дня він просто встав і пішов без сторонньої допомоги.

Це було справжнє Боже зцілення. Відтоді Андрій зробив усе можливе, щоб залишити гріх у минулому: молився, читав Біблію, відвідував богослужіння. Його життя змінилося, і тепер він допомагає іншим знайти ту ж свободу, яку колись отримав від Бога.

Бог врятував його і дав йому новий шлях – шлях служіння, надії та відродження.

У Рівному, в організації "Start+", життя почало налагоджуватися. Бог підняв його з руйн, і цього разу стосунки з Ним стали глибшими й щирими. Тепер Андрій – частина команди служіння, допомагає іншим вибратися з гріховних пасток, у яких колись опинився сам.

Зараз Андрій відвідує богослужіння церкви "Христос є відповідь" у м.Рівне, де отримує духовне збудовання та силу. Бог працює з його серцем, навчаючи Своєму Слову. Через це його життя з кожним днем змінюється на краще.





УНІКАЛЬНІ СЕКРЕТИ УСПІХУ

від відомих рівнянок

Іти за власною мрією

Мама Дарії **Олена ЧЕРВУК** – досвідчений професіонал-нотаріус, яка надає великий спектр нотаріальних послуг, не тільки на високому рівні виконує свою роботу, зберігає нотаріальну таємницю, з особливою чуйністю та увагою ставиться до кожного клієнта, але й залишається вірною своїм мріям, які втілює у життя.

– Студія йоги була давньою мрією моєї мами. Вона її через різні обставини була змушена відкладати, однак нещодавно ця мрія знайшла своє втілення. Паралельно з нотаріатом, моя мама й далі розвивається у філософії йоги, постійно отримує нові знання, зокрема, як провідник у церемонію цвяхостояння й інші церемонії, – розповідає Дарія Яганова.

Йога-студія Svoi Studio – це неймовірне місце, де кожен може подбати не тільки про красу свого тіла, але й знайти внутрішню рівновагу, здобути нові духовні знання і зробити це у незвичний спосіб. Приміром на квітень запланована особлива Какао Церемонія, під час якої разом із Трансформаційним Майстром можна активувати енергію Кундаліні, а це дозволяє зняти напругу та активувати свої життєві сили.

Одне із питань, яке особливо цікавить багатьох – це як успішно почати власну справу, досягнути успіху й жити повним, гармонійним та багатогранним життям. І один із секретів, який неодмінно приведе до досягнення своїх – це взаємодопоміжка й відкритість до нового. У цьому вкотре переконуєшся на прикладі однієї сім'ї – унікальних жінок, які не просто відкрили свій бізнес, а знайшли справу до душі, яка допомагає не тільки реалізувати себе в улюбленій професії, але й відкривати нові горизонти і дарувати знання іншим.

Дарія ЯГАНОВА розповіла про секрети успішності, які стали у пригоді не тільки її рідним, але й будуть цікаві кожному.

Не зупинятися на досягнутому

Основний напрямок діяльності Дарії у царині права. Вона працює помічником нотаріуса – її мами, приватного нотаріуса Олени Червук. Однак, крім цього, активно займається кінним спортом (цим видом спорту займається і її сестра Санта Коваль, яка має звання кандидата в майстри спорту України). Дарія працює з нерухомістю – від введення об'єкта з ремонту з нуля до продажу готового, стильного приміщення або здачі його в оренду.





А ще у цій студії практикують незвичайний вид йоги – разом зі своїми домашніми улюбленцями. Щосуботи можна приходити на заняття зі своїми власними улюбленцями. Svoi Studio є особливим місцем щастя та духовного зростання.

*Розривати шаблони
і допомагати іншим зростати*

Сестра Дарії **Санта КОВАЛЬ** відкрила у Рівному дивовижне місце – салон краси Yaskravo Project, де головним мотивом є безкомпромісна індивідуальність, яка змінює правила гри. Свої перші кроки в бізнесі Санта зробила ще в юному віці, у 17 років вона уже була підприємцею, а за три роки, у 20-річному віці, відкрила свій перший офлайн-бізнес. Завдяки своїм знанням, таланту та наполегливості зуміла лише за місяць зібрати команду професіоналів й запустити свій проект у царині краси, який за короткий час став одним із найвідоміших б'юті-брендів Рівного. Усе завдяки унікальним маркетинговим інструментам та практикам, які Санта Коваль навчає охочих.

Крім усього вищезазначеного є ще один секрет – це віра у себе, власні сили та можливості, бажання розвиватися та досягати нових вершин.

**Нотаріус
ЧЕРВУК ОЛЕНА ВАСИЛІВНА**

Бізнес-центр Skyliner,
вул. Київська, 47, секція А, офіс №709

+38 067 362 84 64

📞 notarius_chervuk_olena

SVOI STUDIO

Бізнес-центр Skyliner,
вул. Київська, 47, секція А, кабінет 711

+38 068 38 50 131

📞 svoi.studio.rv

**Салон краси
Yaskravo Project**

Бізнес-центр Skyliner,
вул. Київська, 47, секція С,
3 поверх, 302 кабінет

+38 096 50 95 664

📞 yaskravo_project

РЕКЛАМА



МАГІЯ ЖІНОЧОЇ ЕНЕРГІЇ У СТВОРЕННІ НЕЗАБУТНЬОГО ДИТЯЧОГО ПРОСТОРУ SKYUP

У Парку сімейного відпочинку SkyUp кожен день – це свято, яке створюють особливі люди. Тут, серед веселого дитячого сміху, яскравих атракціонів та щасливих посмішок, працюють чарівні феї, які наповнюють цей простір своєю енергією, безмежною турботою, творчістю та любов'ю, створюючи атмосферу, яка залишає в пам'яті дітей незабутні враження. Вони не просто виконують свої обов'язки – вони дарують радість, тепло та позитив. І ця магія, без сумніву, є тією рушійною силою, яка робить дитячий заклад особливим.

Але в чому їхній секрет сили та позитиву? Як їм вдається залишатися енергійними, підтримувати інших та знаходити джерело натхнення навіть у складні моменти? Ми поспілкувалися з командою SkyUp і дізналися, що для них означає бути сильними.

"Сила жінки – це не лише те, що можна побачити на поверхні. Вона полягає у глибинних рисах, які часто залишаються непоміченими: відкритості серця, емоційності та безумовної любові. Це та сила, яка здатна змінювати світ, взаємодіяти з людьми, приносити радість і підтримку. Вона не шукає слави, а живе для того, щоб дарувати тепло та світло іншим. Ця сила є безцінною, адже вона базується на найбільш потужних аспектах людської природи – емоціях, які не бояться бути справжніми, і на любові, яка дає безмежну енергію для змін у цьому світі. Жінка, яка відкрита, емоційна та любляча, є справжнім джерелом натхнення для всіх, хто її оточує", – ділиться **Валентина КОЗІЙЧУК, директорка Парку сімейного відпочинку SkyUp.**

На думку пані Валентини, справжня сильна жінка – це та, хто вміє співчувати, але також знає, коли настав час бути рішучою. Вона вчиться керувати своїми емоціями, використовувати їх для розвитку, а не для руйнування. Коли жінка дозволяє собі бути собою, приймає свої почуття і не боїться їх висловлювати, вона знаходить баланс між емоціями та розумом. І саме це робить її сильнішою.

Оксана, адміністраторка центру, вважає, що справжня сила жінки – у здатності ніколи не здаватися:

"Моя сила – в тому, що я можу бути сильною навіть у моменти слабкості. Це не означає, що я завжди на висоті, але навіть після важких падінь я знаю, що кожен новий день – це шанс почати знову.

Ми всі іноді втомлюємося, відчуваємо безсилля, проте справжня сила жінки – у тому, щоб знаходити в собі енергію рухатися вперед. Навіть якщо цей рух маленький, навіть якщо це лише один крок – він все одно наближає нас до кращого майбутнього".

Для **Діани, адміністраторки центру,** сила – це здатність бути поруч, навіть коли самій важко:

"Я відчуваю, що моя сила – у тому, щоб бути присутньою для інших. Навіть коли у мене самої непрості часи, я знаходжу сили допомогти тому, хто цього потребує.

Кожного разу, коли бачу, як людина відновлюється завдяки моїй підтримці, отримую надію, мені здається, що я відкриваю нове джерело сили в собі.

Підтримка інших робить нас не слабшими, а сильнішими. Це і є справжня жіноча міць – турбуватися, надихати, допомагати, незважаючи на власні труднощі".

Подібну думку висловлює **Катерина, менеджер по роботі з клієнтами:**

"Справжня сила жінки – у тому, як ми підтримуємо одна одну. Ми вміємо знаходити сили допомагати іншим, навіть коли самі потребуємо підтримки.

Найголовніше – це те, що ми разом можемо витримати будь-які труднощі, працювати як єдиний організм і триматися одна за одну. У цьому наша справжня сила".

Ірина, менеджер рецепції, розповідає, що для неї сила – це постійний рух вперед:

"Я вірю, що справжня сила жінки – це не боятися змін, викликів, нових можливостей.

Я постійно ставлю перед собою нові завдання, беру на себе відповідальність, бо розумію, що тільки через рух

вперед можна досягти чогось значущого.

Також важливо мати людей, які вірять у тебе. Коли хтось поруч підтримує, це дає ще більше впевненості і мотивації продовжувати шлях".

Яна, менеджер рецепції, знаходить свою силу в дітях:

"Моя найбільша мотивація – це мої діти. Вони дають мені силу прокидатися щодня, бути кращою, йти вперед. Адже для мене материнство – це не тільки турбота, а й відповідальність за світ, у якому вони ростуть. Я хочу залишити їм щасливе, безпечне майбутнє. Я знаю, що коли я роблю щось для них, я стаю своєю найкращою версією".

Наталія, адміністраторка ресторану, вважає, що найважливіше – бути собою:

"Сила жінки – це не боятися бути справжньою. Ми всі різні, але це не вважає нас бути сильними і взаємопідтримуючими. Залишатися собою, вірити у свої цінності та йти своїм шляхом – ось що насправді робить нас сильними".

Справжня сила – це баланс між м'язистістю та рішучістю

Для **Ніни, менеджера по роботі з клієнтами,** жіноча сила – це гармонія між протилежностями:

"Ми можемо бути ніжними і турботливими, але водночас – сильними й рішучими. Сила жінки не в тому, щоб бути бездоганною чи безжальною, а в тому, щоб мати сміливість бути собою, приймати свої емоції та знаходити баланс між усіма своїми сторонами".

Кожна жінка знаходить свою силу у різних речах: у родині, у кар'єрі, у підтримці інших, у власному розвитку. Але всі вони мають одну спільну рису – вони не бояться бути собою, любити, відчувати, боротися та творити. І саме ця здатність рухає світ уперед, адже магія жінок – це сила, що змінює реальність через єдність із світом і здатність відчувати все, що відбувається навколо.

*Всі ми різні, але кожна з нас несе в собі силу,
що долає перешкоди, працю, що змінює світ
та любов, що надихає і творить дива*



Парк сімейного відпочинку SkyUp
вул. Євгена Коновальця, 1Б

3 питань бронювання та замовлення Днів народження,
корпоративних дитячих свят

+38 068 941 71 75, +38 097 107 8080,
+38 098 107 8080



ОНЛАЙН-ШКОЛА "KOLO": ТВІЙ КВИТОК У СВІТ КОМУНІКАЦІЇ АНГЛІЙСЬКОЮ

Як все починалося?

Засновниця школи Наталя АФОНІНА – випускниця РДГУ, факультету іноземної філології, яка понад десять років працює у сфері викладання англійської мови. Після вчителювання у Рівненському обласному ліцеї та роботи репетитором вона пройшла курс CELTA від Cambridge, який дав змогу професійно навчати дорослих. Наталя все ще є частиною команди міжнародної франшизи школи англійської для діток Хелен Дорон, а саме Рівне-Північ, останні п'ять років.

"Коли почалося повномасштабне вторгнення, я побачила, що англійська мова стала не просто знанням, а реальним інструментом для захисту інтересів України на міжнародній арені. Водночас для багатьох українців вона відкриває нові кар'єрні можливості. Це стало поштовхом до створення власної школи, яка відповідає реальним потребам дорослих студентів", – розповідає засновниця.

Сучасні методи викладання

Онлайн-школа "KOLO" працює за лексичним підходом, коли англійська вивчається не через окремі слова, а через готові фрази та конструкції, які використовуються в реальному житті. Уроки базуються на навчальних планах, створених відповідно до стандартів Cambridge, з інтеграцією сучасних цифрових ресурсів.

Також використовується метод DOGME, який дозволяє адаптувати матеріал під потреби студента, роблячи навчання максимально практичним. Усі заняття проходять на інтерактивній платформі Migo, де студенти мають доступ до своїх уроків у будь-який час.

У школі "KOLO" кожен знайде курс, що відповідатиме його потребам. Дорослі студенти можуть обрати як групові, так і індивідуальні заняття для рівнів від A1 до C1. Для тих, хто хоче вийти на міжнарод-

ний рівень у бізнесі, є спеціальний курс бізнес-англійської.

"Я велика фанатка групового навчання, тому що воно дає більше взаємодії та практики, допомагає швидше подолати мовний бар'єр. Однак наш підхід завжди орієнтований на потреби студентів – ми знаходимо баланс між комфортом і викликами, які допомагають рости", – додає Наталя.

Індивідуальний підхід та системність

Школа працює не як простий "co-working" вчителів – усі викладачі дотримуються єдиної навчальної системи, що забезпечує структурованість матеріалів. Вони постійно проходять навчання, оновлюють методи викладання та інтегрують сучасну лексику.

"Наші викладачі створюють атмосферу, де комфорт поєднується з результативністю. Ми не просто вчимо англійську – ми допомагаємо студентам застосовувати її в житті", – підкреслює команда школи.

Результати та плани на майбутнє

Студенти "KOLO" вже досягли значних успіхів. Багато випускників отримали нову роботу або вийшли на міжнародний ринок. Навіть ті, хто починав з нуля, вже почувалися впевнено в розмовах.

У планах школи – розширення груп, проведення онлайн- та офлайн-заходів, які зроблять англійську не просто предметом вивчення, а частиною життя студентів.

Якщо ви давно хотіли нарешті заговорити англійською впевнено – приєднуйтесь до школи "KOLO"!



РЕКЛАМА

Англійська мова вже давно стала не просто навичкою, а необхідністю для кар'єри, бізнесу та міжнародної комунікації. Але як зробити її вивчення не лише ефективним, а й захопливим? В онлайн-школі англійської мови "KOLO" знайшли відповідь на це питання та поєднали сучасні методики, індивідуальний підхід та найкращі міжнародні практики.

ЕЛЬВІРА ЛЯШКО ПРО БРЕНД Е.MILLIKO, ШОУРУМ Plich-o-PLICH ТА СТИЛЬ У ПЕРІОД ВІЙНИ



Ельвіра ЛЯШКО, засновниця бренду Е.Milliko та шоуруму Plich-o-Plich, розповіла нам про свій шлях у створенні сучасного крафтового простору, підтримку українських виробників і свої погляди на стиль та моду в непростий час.

– ЯК ВИНИКЛА ІДЕЯ СТВОРЕННЯ ШОУРУМУ Plich-o-PLICH?

– Все, що стосується бренду Е.Milliko та шоуруму Plich-o-Plich, – це низка блискавичних рішень. Спочатку я побачила приміщення, яке дуже добре знала, бо тут працювала в аптеці. І одразу захотіла його! У мене була мрія: якщо я відкриваю шоурум, то це буде не просто відділ магазину в супермаркеті десь, а окремо розташований магазин. Не можу точно пояснити, чому саме так, але це була моя чітка позиція.

Спочатку мав бути шоурум виключно мого бренду, але я згадала, як сама починала, шукала майданчики для збуту, і зрозуміла, що хочу допомогти маленьким крафтовим виробникам. Так з'явилася ідея шоуруму українських брендів.

– А ЯК З'ЯВИЛАСЯ НАЗВА ШОУРУМУ?

– Я довго думала, дивилася, що вже є, перевіряла назви. У якийсь момент я зрозуміла, що тут буде багато виробників, які пліч-о-пліч у складний час підтримують економіку країни. Так назва й народилася.

– ХТО ВАША ЦІЛЬОВА АУДИТОРІЯ?

– Хочу наголосити, що у нас різна цільова аудиторія. Шоурум розрахований на людей із різною купівельною спроможністю та віком. Кожен зможе знайти тут щось для себе, і ми впевнені, що це буде чудової якості.

Приміщення досить просторе, тому, щоб забезпечити максимальну кількість задоволених клієнтів, ми створили шикарний асортимент. У нас навіть є парфуми українського виробництва! Наразі це три аромати, але вони мають дуже високий рівень якості. Нещодавно ми ще отримали гарні хустки, які чудово доповнять образ. Можна впевнено зайти і знайти щось для себе чи навіть поради-ти подрузі.

– ЯК ВІДБУВАЄТЬСЯ СПІВПРАЦЯ ІЗ БРЕНДАМИ В ШОУРУМІ?

– На початку я сама шукала бренди для представлення в шоурумі, а зараз вони вже знаходять мене. Основний критерій – це офіційна сплата податків. Ми працюємо виключно з ФОПами, усе проходить через касу, і цього просимо від наших партнерів.

Здебільшого представлені у нас бренди – це починаючі виробники. Вони дуже якісні й неймовірно цікаві. Найбільше мені подобається реакція людей, які заходять до нас: більшість кажуть, що тут гарно і в нас цікавий одяг.

– ЯК ШОУРУМ РОБИТЬ ШОПІНГ КОМФОРТНИМ ДЛЯ ВСІХ?

– Особливе місце в нашому просторі ми маємо для чоловіків чи подруг, які чекають вас із примірок. Ми готові пригостити їх кавою, щоб вони не нервували, поки ви обираєте свої неймовірні образи. Це ще одна перевага, якою ми пишаємося.

– ЯКІ СОЦІАЛЬНІ АКТИВНОСТІ ВІДБУВАЮТЬСЯ У ШОУРУМІ?

– Plich-o-Plich – це майданчик просування української ідеї. Ми проводимо вечорниці із цікавими спікерами. Перший наш гість – виробники якісної української шкіргалантереї. Під час зустрічей ми розвиваємо популярні міфи,

наприклад, один із заходів був із виробником прикрас.

На такі заходи ми можемо вмістити до 20 дівчат. Це не просто зустрічі – це створення особливого ком'юніті. Тому стежте за нашими анонсами у соціальних мережах і приєднуйтеся.

– ШО ВИ ДУМАЄТЕ ПРО ТРЕНДИ Й СТИЛЬ?

– Трендів зараз багато, але я дотримуюся принципу Іва Сен-Лорана: "Мова змінюється, а стиль – вічний". Це справді так. Не треба гнатися за трендами – треба формувати власний стиль, де ти – головна дійова особа.

Стилісти зараз вже не розглядають ідеальні капсули на кожен пору року. Усі намагаються показати щось особливе. Наприклад, як носити одну й ту ж сумку чи прикраси різним людям. Треба шукати те, що пасує саме тобі, щоб самій собі сказати: "Yay!"

– ЯК, НА ВАШУ ДУМКУ, ВПЛИВАЄ ВНУТРІШНІЙ СТАН НА СТИЛЬ?

– Це цілий ряд інформації, вподобань і способу життя. Війна – це внутрішній стан, і вона впливає на стиль в одязі. Наприклад, навіть перед святами люди шукали щось більш базове, що можна буде носити в майбутньому. Раніше перед святами хотіли блискітки чи щось яскраве, то зараз цього хочуть здебільшого молодь і підлітки.

Свідомість дорослих людей змінюється, бо відчутно те, що відбувається в країні.

– ШО ВИ ПЛАНУЄТЕ ДЛЯ БРЕНДУ ТА ШОУРУМУ?

– Планую масштабувати свій бренд та Plich-o-Plich. Поки відкривала шоурум, то бренд був на паузі, бо я не знала точно, скільки коштів піде на облаштування приміщення й обладнання. Тому ми не випустили колекцію осінь-зима.

Зараз працюємо над новою колекцією, яка стала більш продуманою завдяки цій перерві. А щодо шоуруму, то хочу, щоб він став мережею по всій Україні.

Ельвіра Ляшко – це приклад підприємниці, яка надихає на підтримку української ідеї, створення простору для розвитку брендів і формування індивідуального стилю в непростий час.

**Мультибрендовий магазин
"Пліч-о-пліч"
м. Рівне, вул. Замкова, 14а**

РЕКЛАМА

ЮЛІЯ ПЕТРОВСЬКА: "ПОДОЛОГІЯ – ЦЕ ШЛЯХ ДОПОМОГИ ЛЮДЯМ ТА ПРОФЕСІЙНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ"

Сьогодні ми знайомимо вас із Юлією ПЕТРОВСЬКОЮ – подологом, засновницею Центру подології та естетики "PodoPraktyk". Пані Юлія активно розвиває подологію у Рівному, а сьогодні ділиться своїм досвідом, а також важливими порадами для збереження здоров'я ніг з читачами нашого журналу.

– ЯК ВИ ВИРІШИЛИ СТАТИ ПОДОЛОГОМ? ЩО ВАС НАДИХНУЛО НА ЦЮ ПРОФЕСІЮ?

– У 2016 році я закінчила курси з манікюру та педикюру. Робота мені подобалася, але справжнє рішення прийшло несподівано. Одного зимового ранку я поспішала на роботу й відчувала сильний біль у стопі, який із кожним кроком ставав нестерпним. На місці я побачила мозоль на мізинці, який завдавав величезного дискомфорту.

Того ж дня почала шукати інформацію та зрештою самостійно видалила мозоль. Це змусило мене задуматися: "А скільки людей терплять подібний біль і не знають, як його позбутися?" Відтоді я вирішила, що повинна допомагати людям, які стикаються з такими проблемами.

Клієнти, що приходили на педикюр, часто мали проблеми з нігтями, і це стало додатковою мотивацією для розвитку в подології.

– ДЕ ВИ ЗДОБУВАЛИ ОСВІТУ ТА ПІДВИЩУВАЛИ КВАЛІФІКАЦІЮ?

– Навчання для мене завжди було пріоритетом. Я проходила курси в Рівному, Одесі, Києві, а також брала участь у закордонних онлайн-програмах. Окрім того, відвідала десятки семінарів і вступила до Асоціації подологів України.

У 2024 році я здійснила свою мрію – відкрила Центр подології та естетики "PodoPraktyk", де працюю з клієнтами, допомагаючи їм вирішувати найрізноманітніші проблеми стопи та нігтів.

– КОЛИ ЛЮДИНА МАЄ ЗВЕРНУТИСЯ ДО ПОДОЛОГА? ЯКІ ПЕРШІ ОЗНАКИ ПРОБЛЕМ?

– Якщо ви помітили зміни на нігтьовій пластині, шкірі стоп чи відчуваєте біль під час ходьби, не відкладайте консультацію з подологом. Фахівець допоможе вам зрозуміти причину проблеми та запропонує ефективне рішення.

– ЯК УНИКНУТИ ВРОСЛИХ НІГТІВ? ВАШІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ?

Вростання нігтів можна запобігти, дотримуючись простих правил:

1. Стригти нігті рівно, не заокруглюючи кути.
2. Носити зручне анатомічне взуття з натуральних матеріалів.



3. Уважно доглядати за шкірою стоп і користуватися антиперспірантами, якщо спостерігається надмірне потовиділення.

4. Правильно підбирати шкарпетки з натуральних тканин.

– ЯКІ МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ ВРОСЛИХ НІГТІВ НАЙЕФЕКТИВНІШІ?

Ортоніксія – це найбільш результативний метод корекції без хірургічного втручання. Скоби, пластини, титанові нитки – всі вони допомагають зменшити тиск нігтя на бічні валики та повернути його до природної форми.

Титанова нитка, яка використовується для вирівнювання нігтьової пластини. Це тонкий і пружний дріт із титану, який фіксується на нігті, створюючи поступовий тиск, що піднімає краї нігтя і запобігає його вростанню.

– ЯКІ ПРОСТІ ПОРАДИ ВИ МОЖЕТЕ ДАТИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я НІГ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ?

Моя основна порада – це регулярний догляд за ногами:

- Щоденне миття та висушування стоп.
- Носіння зручного взуття та якісних шкарпеток.
- Масаж і фізична активність для стоп, щоб покращити кровообіг.
- Правильне підстригання нігтів.

+38 067 170 4232

📍 podolog.julia.rivne

РЕКЛАМА



КАРАОКЕ-РЕСТОРАН CATARSIS

ІДЕАЛЬНЕ МІСЦЕ ДЛЯ ВІДПОЧИНКУ

Шукаєте, де можна незабутньо провести вечір у компанії друзів? Catarsis відкриває свої двері кожної п'ятниці та суботи!

ЩО НА ВАС ЧЕКАЄ?

- Запальне караоке
- Вишукані та смачні страви, які вразять навіть найвибагливіших гурманів
- Кальян для тих, хто хоче відпочити зі смаком

ЗАКРИТІ ПОДІЇ

Catarsis також стане вашим ідеальним вибором для:

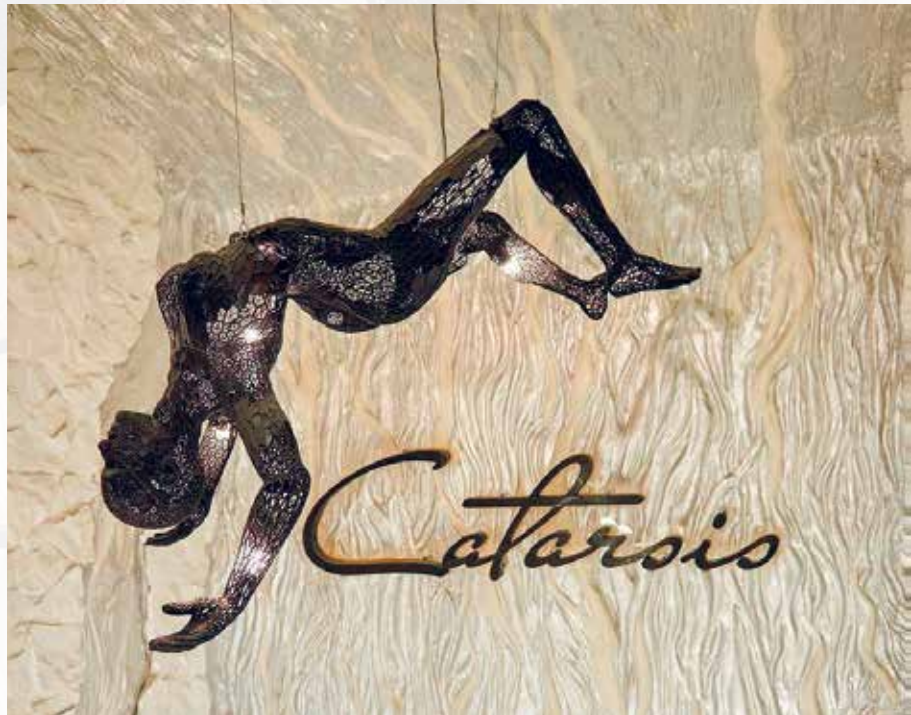
- Навчальних заходів
- Корпоративів
- Святкувань особливих подій: днів народження, дівич-вечорів, весільних вечірок

Бронюйте столик
вже зараз за номером:

+38 067 200 067
м. Рівне, вул. Коперника, 9

Ідеальні вихідні вам гарантовано!

РЕКЛАМА





МУЗИКА – НЕ ЗАХОПЛЕННЯ, А СЕНС ЖИТТЯ!

Катя Качановська

В мене дідусь співав і, напевно, великий внесок зробив саме він у моє рішення. В моїй родині усі свята постійно супроводжувалися співами. Він завжди брав мене на руки, і ці емоції, які я відчувала, коли співала, я розуміла все більше, що це не просто захоплення, а сенс мого життя.

– ЯКІ ЕТАПИ ВАШОЇ КАР'ЄРИ ВИ ВВАЖАЄТЕ НАЙВАЖЛИВІШИМИ?

– Вважаю, що зараз в моїй творчості яскравий, але саме початок. Важливим етапом в моїй кар'єрі став проєкт "Голос країни". Він стабілізував мене і став вадливим досвідом. Це було місце, яке дало мені сто відсотків переконалися, що я роблю все правильно і музика – це не просто щось емоційне та красиве. Це складний шлях, де потрібно буде багато працювати, постійно вчитися. І зараз, після повномасштабного вторгнення, коли я почала писати власні пісні, я вважаю, що це стало становленням співачки Каті Качановської.

– ЯК ВИ ВИБИРАЄТЕ ТЕМУ АБО ЕМОЦІЮ ДЛЯ СВОЄЇ МУЗИКИ?

– Я не з тих людей, які просто сідають і ставлять перед собою мету "треба написати пісню про щось" і починають писати. Для мене це завжди було і залишається чимось магічним. Я справді шукала цю музу, вона в мені живе, і коли я відкриваю музичний проєкт на ноутбучі, чи за піаніно, то все приходить само собою. Здається, що ніби хтось інший невидимо придумує мелодію чи тексти. Вся моя творчість йде від душі, і саме тому на цьому етапі я не можу купувати пісні в когось. Бо я не до кінця розумію, що саме закладав автор у ту чи іншу пісню. Всі слова та мелодії проходять крізь мене, і тому я не можу навіть описати остаточно, як я створюю те, що знаходить відгук в серцях людей.

Катя Качановська – яскрава представниця української музичної сцени, чий голос проникає в серця слухачів, залишаючи глибокий емоційний відгук. Її шлях у музиці – це історія про наполегливість, талант і велику любов до мистецтва. Вже з дитинства вона відчувала, що сцена – це її справжній дім, а музика – сенс життя. Завдяки підтримці рідних і невпинній праці Катя змогла втілити свою мрію в реальність.

Вона брала участь у популярному проєкті "Голос країни", який став для неї важливою віхою в кар'єрі, допоміг зрозуміти, що музика – це не лише творчість, а й велика відповідальність, яка потребує постійного розвитку. Сьогодні Катя не лише виконує авторські пісні, що торкаються душі, а й допомагає іншим розкривати свої вокальні здібності у власній студії "Home of voice".

У цьому інтерв'ю вона розповідає про свої перші кроки в музиці, джерела натхнення, улюблені пісні, а також ділиться планами на майбутнє. Читайте далі, щоб ближче познайомитися з історією Каті Качановської та її творчістю!

– ЯК ВИ ПОЧАЛИ СВІЙ ШЛЯХ У МУЗИЦІ? ЩО ВПЛИНУЛО НА ВАШЕ РІШЕННЯ СТАТИ СПІВАЧКОЮ?

– Насправді мені здається, що я прийшла на цей світ, щоб займатися музикою. Тому що в п'ять років, коли я вперше після виступу зійшла зі сцени, я сказала мамі, що хочу тут жити. І це бажання співати, бути на сцені супроводжує мене постійно. Я дуже вдячна мамі, що вона завжди мене в цьому підтримувала. Я ходила до музичної школи, потім коли вступала у виш, вона хвилювалася, як це все далі буде, але вона ніколи не зупиняла мене на цьому шляху.





– ЧИ Є У ВАС УЛЮБЛЕНІ КОМПОЗИЦІЇ СЕРЕД ВАШИХ ТВОРІВ, ЯКІ МАЮТЬ ОСОБЛИВЕ ЗНАЧЕННЯ?

– Кожен з моїх творів – це для мене щось особливе. Бо усі з них я дуже люблю. Але, напевно, особливою все-таки для мене залишатиметься завжди пісня "Тихо". Адже саме з неї почалися мої авторські пісні, а також композиція "Діду". Адже вона присвячена моєму дідуся, який, як вже я казала, прищепив мені любов до музики та показав чудовий музичний світ. Я рідко співаю її на концертах через емоції, але коли я її писала, то розуміла, що хочу лишити про нього такий слід на цій землі.

– ДЕ ВИ ЗНАХОДИТЕ НАТХНЕННЯ ДЛЯ СТВОРЕННЯ НОВИХ ПІСЕНЬ?

– Я справді шукаю натхнення, шукаю його всередині себе, через пережиті емоції. Напевно, саме тому творчим людям легко переживати широкий спектр емоцій, адже ми їх можемо виражати в музиці, текстах і саме так створюються усі пісні. Я не можу сказати, що щось конкретно мене надихає. Але я помітила, що коли повертаюся з відпочинку, наприклад, в горах чи з моря, то відчуваю щось інакше і наповнююся силою природи.

– ВИ НЕ ТІЛЬКИ СПІВАЧКА, А Й ВИКЛАДАЄТЕ ВОКАЛ. ЧИ МОЖНА СКАЗАТИ, ЩО КОЖНА ЛЮДИНА МОЖЕ СПІВАТИ?

– Так, у мене є вокальна студія "Home of voice", яка є моїм місцем сили. Багато хто запитує мене, як в такому щільному графіку знаходити час та сили, щоб викладати. Чесно, я розумію, що мені важливо ділитися знаннями та відчути музику всередині себе. Тому намагаюся постійно знаходити хоча б два дні на тиждень, щоб поділитися своїми знаннями. Я тішуся тому, що до мене приходять талановиті люди, які не менш закохані в музику, як я. По суті можу сказати, що кожна людина може співати. Зрозуміло, що на це впливають як природні задатки, так і праця, бо все можна покращувати. Важливо працювати й любити музику, бо в цьому поєднанні можливо все. Для мене найбільша подяка від учнів, коли я бачу, що в моїх учнів все вийшло. Ці емоції просто до мурашок...

– ЧОГО ЧЕКАТИ ВАШИМ ШАНУВАЛЬНИКАМ НАЙБЛИЖЧИМ ЧАСОМ? ПЛАНУЄТЕ НОВІ КОМПОЗИЦІЇ?

– Планується не один реліз, а навіть декілька. У мене після минулого року була невеличка творча пауза, але цей рік я відчула, що він буде особливим. І буде багато пісень, які, хочеться вірити, знайдуть відгук в серцях людей. І скажу чесно, що вже зовсім скоро ви почуєте нову пісню і хочеться, щоб вона сподобалася людям, бо це буде щось нове. І маю надію, що у мене буде достатня кількість пісень, щоб виступати з сольними концертами, на які я запрошу людей, які люблять мою музику.

– ЧИ ПЛАНУЄТЕ СПІВПРАЦЮВАТИ З ІНШИМИ АРТИСТАМИ? ЯКЩО ТАК, ТО З КИМ?

– Щодо співпраці з іншими артистами, то я маю це в планах, але це не буде в найближчому майбутньому. Хочеться, якщо це буде колаборація, щоб вона була дійсно дуже душевною та яскравою. Для успішного дуету треба, щоб я відчула артиста і він мене. А також, щоб пісня була такою, яка зачепить кожного. Тому це дуже відповідальний крок, але я вірю, що він буде в перспективі й буде дуже потужним.

– ЩО ДЛЯ ВАС, ЯК СПІВАЧКИ, Є НАЙБІЛЬШИМ ЗАДОВОЛЕННЯМ? РЕАКЦІЇ ТА ВІДГУКИ ГЛЯДАЧІВ ЧИ, МОЖЛИВО, ЩЕ ЩОСЬ?

– Насправді мені приносить задоволення те, що мою музику слухають. А коли ти на концерті бачиш людей, які тобі аплодують, співають з тобою в унісон, бачиш посмішки, то це зовсім інший світ і це дає натхнення для творчості. Дуже подобається мені й коли люди переспівують мої пісні, бо це підтвердження того, що людей ця пісня точно зачепила.

Всім читачам журналу хоту побажати душевного спокою та щастя, слухати класну україномовну музику і щоб у ваших навушниках лунала твоя Катя Качановська :)





Марія Стильна
**ПОДІЛИЛАСЯ СЕКРЕТАМИ
УСПІШНОГО БІЗНЕСУ
ТА СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ**

Її успіх заснований на глибоких сімейних цінностях, відповідальності та великій любові до справи. Марія СТИЛЬНА показує, що поєднання професійної діяльності та сімейного життя – це можливо і важливо, коли за спиною міцна родина та віра у Бога та власні сили.

– РОЗКАЖІТЬ ТРОШКИ ПРО СЕБЕ, ДЕ НАВЧАЛИСЯ, ЯКУ ОСВІТУ ЗДОБУЛИ І ЯК ПРИЙШЛИ ДО ТОГО, ЧИМ ЗАЙМАЄТЕСЯ ЗАРАЗ.

– Народилася я в мальовничому селі Городку. Маю чудову родину: маму Ірину, татуся Олега і найкращого брата Сергія. Дуже цінно мати такого брата, як у мене – підтримує в будь-яку хвилину життя. Зараз він захищає нашу країну, проходить військову службу в Національній Гвардії України. У селі Городок проживала наша бабуса Ольга, яка була хвора, і ми доглядали її. Навчалася я в Городоцькій школі, дуже люблю цей заклад, він залишив багато спогадів. Закінчивши школу, мріяла стати хорошим лікарем-хірургом. Але я вступила на державну форму в Рівненський медичний коледж на спеціальність фельдшера. Медицина – це було моє з дитинства, і предмет біологія був вивчений слово в слово, настільки це мене надихало. Червоний диплом у коледжі був мій. Не пройшло і місяця після навчання, як я пішла на роботу в Центр стоматології "Дентамед". І пропрацювала там майже 10 років, здобула багато досвіду. Був чудовий колектив, і ця робота мене надихала. Під час влаштування на роботу я одружилася, народився чудовий син Денис, і так склалося, через 7 років – розлучення. Син Денис дуже важко пережив розлучення, а одного дня прийшов і сказав: "Мамо, хочу друга – песика". Це був наш перший пес Йорк, і я зрозуміла, що це моє захоплення та розрада.





– ШО САМЕ ВАС ЗАЦІКАВИЛО У ПРОДАЖУ МАЛЬТІПУ? ЯК ВИ ВИРІШИЛИ ЗАЙНЯТИСЯ САМЕ ЦИМ?

– Через два роки наш песик захворів і помер. Ми взяли мальтійську болонку, а потім і другу, щоб їм було не сумно. Мене зацікавили грумерські послуги, і я поїхала у Варшаву, пройшла курси й почала сама підстригати своїх красунь. У Варшаві познайомилася з заводчиком, який займався мальтіпу, ми вийшли з ним на онлайн-зв'язок, і я зрозуміла, що це моя порода, і придбала хлопчика тата пуделя з Китаю Ред Брауна Мачо. І ось так з'явилися мої перші цуцики. Коли почалася війна, жодної думки виїжджати не було. Спочатку песики ходили з нами в переносках у підвали, потім, як всі, звикли до воєнного стану, на жаль. Переваг, чому саме мальтіпу, насправді дуже багато.

Мальтіпу – це порода, яка об'єднує в собі все найкраще від мальтезе та пуделя.

Якщо ви хочете отримати не тільки компаньйона, але й справжнього друга, обирайте мальтіпу!

– ВИ НЕ ЗУПИНИЛИСЯ НА ПРОДАЖУ ТІЛЬКИ СОБАК, ВЗЯЛИСЯ ЗА САВАНУ З РОДИНИ КОТЯЧИХ ТА МАВПОЧОК. ШО ВАС МОТИВУВАЛО РОЗШИРИТИ ВАШ БІЗНЕС У ЦЬОМУ НАПРЯМКУ?

– Мавпочки – це була моя мрія з дитинства. Кожен Новий рік я мріяла мати собі такого друга. І так вийшло, що при-



*Шукаєте собаку, який не линяє?
Мальтіну – ідеальний вибір!
Їхнє шовковисте хутро майже не випадає,
що робить їх чудовим варіантом для
людей з алергією або для тих, хто не хоче
постійно чистити дім від шерсті.*

дбала парочку мавпочок іграшок. І два місяці тому з'явилося поповнення – народилися дівчинка і хлопчик. Я можу цілий день стояти і спостерігати за ними. Ви не уявляєте, які вони класні, кумедні, щодня дуже багато емоцій. Спочатку я купила бенгальську кішку Асю, хоча ніколи котів не любила, вона мене захопила своєю активністю. З приводу савани я дуже довго думала, але я її придбала і жодного дня не пошкодувала. Характерною особливістю породи є їхня грайливість, яка зберігається протягом усього життя. Вони люблять воду, що нетипово для котів, і можуть грати з нею годинами. Савани мають сильний характер, такий, як у мене. Вони встановлюють міцний зв'язок з членами родини, але можуть бути обережними з незнайомцями. У них дуже розвинений мисливський інстинкт, тому їм потрібна постійна стимуляція та активні ігри.

– ЯК ВИ ОБИРАЄТЕ ТВАРИН ДЛЯ СВОГО БІЗНЕСУ? ЯКІ КРИТЕРІЇ ВВАЖАЄТЕ НАЙВАЖЛИВИШИМИ?

– Насправді багато з людей думають, що цей бізнес дуже прибутковий, а насправді він дуже важкий. Ти маєш бути готовий до будь-яких ситуацій, надати необхідну швидку допомогу, бо поїздка до ветеринара може бути запізно і



стати летальною. Моя медична освіта в цьому дуже допомагає. Грумерські курси і пройдені курси заводчика, кінолога стали мені на користь. Насамперед, коли купую тварин, одразу звертаю увагу на батьків, щоб вони були ідеальні. Найголовніше, щоб вони були здорові й без дефектів, тобто без гриж, оперативних втручань та мали ідеальний прикус.

– РОЗКАЖІТЬ ПРО ВАШІ ПЕРШІ КРОКИ В ЦЬОМУ БІЗНЕСІ. ЯКІ ВИКЛИКИ І ТРУДНОЩІ ВИ ЗУСТРІЧАЛИ НА СВОЄМУ ШЛЯХУ І ЯК ВАМ ВДАЛОСЯ ЇХ ПОДОЛАТИ?

– Позитиву в цьому бізнесі щодня вистачає, ці комочки щастя приносять стільки радості й позитивних емоцій. Але є і труднощі, і чималі. Попри роки досвіду, завжди з'являються нові виклики. Особливо коли тварини хворіють або мають важкий родовий процес. У таких випадках докормлювання є необхідним. Ось такі моменти бувають.

*Мальтіну – ідеальний компаньйон
для сімей з дітьми! Ці маленькі песики
ніжні, грайливі та легко адаптуються
до будь-яких умов. Вони обожнюють
гратися з дітьми та завжди дарують
багато позитивних емоцій!*

– ЯК ВАМ ВДАЄТЬСЯ ПОЄДНУВАТИ СВОЮ ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ З РОДИННИМ ЖИТТЯМ? ЯКУ РОЛЬ ВІДІГРАЄ РОДИНА У ВАШІЙ РОБОТІ?

– Мені вдається поєднувати свою професійну діяльність з родинним життям. Багато допомагає чоловік з сином. Ранок завжди обговорюється за сніданком – хто що має зробити протягом дня. Сім'я у нас дуже дружна, і ми живемо душа в душу.

Мальтіну – чудовий вибір для активних сімей! Вони люблять прогулянки, ігри та весело проводити час на свіжому повітрі. Попри свій компактний розмір, ці песики мають великий запас енергії!

– ШО ДЛЯ ВАС ОЗНАЧАЄ ПІДТРИМКА РОДИНИ? ЯК ЗНАХОДИТЕ НАТХНЕННЯ?

– Підтримка родини – це дуже важлива річ. Насамперед, це розуміння, допомога один одному. У нас в родині немає слова "я", а є тільки слово "ми". Натхнення у мене приходить з відпочинком з родиною. Це похід у кіно, їзда верхи, відпочинок у горах, на морі, проведений час з сім'єю.

– ЯКІ ЦІННОСТІ ВИ ВИХОВУЄТЕ У СВОЇЙ РОДИНІ?

– Найперша цінність в нашій родині – жити з Богом і дотримуватись Божих заповідей. Далі йде відповідальність. За кожну справу і слово потрібно відповідати. Доброта, вірність і чесність – це дуже важливі цінності в нашій родині. Сім'я для мене – все, тому раджу всім цінувати і берегти ваші сім'ї.



У вас великий будинок або затишна квартира? Мальтіну адаптуються до будь-яких умов проживання. Головне для них – це любов та увага від господарів".





- ПОДІЛІТЬСЯ, БУДЬ ЛАСКА, СЕКРЕТАМИ ВАШОГО СІМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ. ЩО, НА ВАШУ ДУМКУ, Є НАЙВАЖЛИВИШИМ ДЛЯ ЩАСЛИВОГО РОДИННОГО ЖИТТЯ?

– Секрети благополуччя у мене зовсім прості, й вони прийшли з моїм життям. Я вам скажу, я люблю себе і свою родину. Любити – це не тільки словами, а потрібно діяти, вчинками. Що б не сталося в житті, є завжди вихід з будь-якої ситуації. Багато спілкуйтеся. Колись моя бабуся говорила: добре слово лікує душу і розтоплює лід. Завжди розвивайтеся, вчіться. Приймаємо ми в сім'ї всі рішення разом, у нас тільки слово "ми". Вирішуємо конфлікти, проблеми в міру їх виникнення. Раджу всім знаходити позитив у всьому.

- ЯКІ ПОРАДИ ВИ МОГЛИ Б ДАТИ ТИМ, ХТО ПЛАНУЄ РОЗПОЧАТИ СВІЙ БІЗНЕС, ПОЄДНУЮЧИ ЦЕ З РОДИННИМИ ОБОВ'ЯЗКАМИ?

– Бізнес для вас має бути не просто бізнесом, він має приносити не тільки фінанси, а й задоволення і радість. Ця справа має бути, як я кажу, "в кайф". Тоді буде результат. І найголовніше, щоб вас підтримувала ваша сім'я! Коли в житті на першому місці з'явився Бог, життя стало прекрасним!

*Мальтіну – це не просто собака,
це справжній друг! Вони дуже соціальні,
люблять увагу та завжди раді бути поруч.*

*Ідеальний варіант для тих,
хто шукає вірного компаньйона.*



*Шукаєте маленького, але дуже енергійного
друга? Мальтіну завжди готові до гри!
Вони легко знаходять спільну мову
з іншими тваринами та обожнюють
бути центром уваги.*



НАУКОВИЙ ПРОРИВ ТА ЮРИДИЧНА ДОСКОНАЛІСТЬ АНДРІЯ БОРОВИКА



Андрій Боровик – визнаний юрист, талановитий науковець і організатор масштабних наукових заходів. Він неодноразово отримував звання "Юрист року", а також став "Науковцем року" за версією Національної академії наук України. Його монографії, конференції та внесок у розвиток освіти підкреслюють важливість поєднання науки та правової діяльності. Сьогодні ми маємо можливість поспілкуватися з віцепрезидентом з наукової роботи, кандидатом юридичних наук, професором, академіком Андрієм БОРОВИКОМ.

– ДВА РОКИ ПОСПІЛЬ ВИ ОТРИМУЄТЕ ЗВАННЯ "ЮРИСТ РОКУ" ЗА ВЕРСІЄЮ ЖУРНАЛУ "РІВНЯНИ". ВОДНОЧАС ВИ НЕ ЛИШЕНЬ ЗНАНИЙ ЮРИСТ, А І НАУКОВЕЦЬ. РОЗКАЖІТЬ, ЯКІ ЗВАННЯ У СФЕРІ ОСВІТИ ВИ ВЖЕ ОТРИМАЛИ І ЯКІ ЦІЛІ У СФЕРІ ОСВІТИ СТАВИТЕ ПЕРЕД СОБОЮ?

– Насправді мені було дуже легко поєднувати науку та юриспруденцію. Ні тим, ні іншим не можна займатись, просто спостерігаючи осторонь, або, як колись сказав Тіт Лівій: "З берега неможливо керувати кораблем". Тому і там, і там я намагався обирати найважчий шлях – шлях, який оминали інші. Ще Шарль де Голль говорив: "Завжди обирайте найважчий шлях – на ньому ви не зустрінете конкурентів". І тому два роки поспіль я отримував не лише звання "Юрист року" за версією журналу "Рівняни", а і звання "Науковець року" від Національної академії наук України.

Також я є Почесним професором Akademіe HUSPOL (Чеська Республіка), Почесним професором European Institute of Further Education (Словацька Республіка), Почесним професором Baltic Research Institute of Information Economic Area (Латвія), Почесним професором Донецького університету економіки та права (Україна); Почесним професором Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна); Почесним доктором Інституту кримінального права та прикладної кримінології Республіки Молдова, академіком Академії адміністративно-правових наук, академіком Міжнародної кадрової академії, членом-кореспондентом Академії економічних наук України.

Основні цілі у сфері освіти на цей рік мною також визначені, але, як говорять: "Хочеш розсмішити Бога – розкажи йому свої плани", тому краще про досягнення моїх цілей я розповім після їх реалізації.

– НАУКОВІ КОНФЕРЕНЦІЇ ЗАВЖДИ БУЛИ ВАЖЛИВОЮ СКЛАДОВОЮ ВАШОЇ ДІЯЛЬНОСТІ. РОЗКАЖІТЬ ПРО ТІ МАСШТАБНІ ЗАХОДИ, ЯКІ ВИ ОСОБИСТО ОРГАНІЗУВАЛИ ЦЬОГО РОКУ. ЯКИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ ВОНИ ВИРІЗНЯЛИСЯ?

– Дійсно, Науково-дослідний інститут публічного права щорічно проводить низку наукових заходів з проблемних питань освіти, наукової діяльності та правової науки.

Лише у цьому році ми організували та провели дві міжнародні науково-практичні конференції (лютий – "Актуальні питання розвитку правової системи у сучасній Україні"; березень – "Вища освіта у період воєнного стану: сучасні виклики та проблемні питання"). Ще одна міжнародна науково-практична конференція щодо впливу воєнного стану на

розвиток науки кримінального права та процесу планується на травень поточного року.

Хотів би детальніше зупинитись на березневій конференції. Модераторами наукового заходу виступили я та Наталія Дерев'янка – доктор філософії в галузі права, доцент, академік, декан юридичного факультету Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука.

Всього у науковому заході взяли участь понад 230 науковців з 42 навчальних закладів України, Молдови, Латвії та Франції, причому 37 ректорів та проректорів, які представляють 29 навчальних закладів, особисто прибули до Волинського Полісся для участі у роботі конференції.

За результатами роботи конференції кожен її учасник з рук модераторів отримав відповідний сертифікат, а окремі її учасники – почесні звання і нагороди.

– ОКРІМ КОНФЕРЕНЦІЙ, ВИ ВІДОМІ ЯК АВТОР ЧИСЛЕНИХ МОНОГРАФІЙ. НЕЩОДАВНО ПОБАЧИЛА СВІТ ВАША НОВА РОБОТА. РОЗКАЖІТЬ ПРО ЇЇ ТЕМАТИКУ ТА ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ НАУКОВОЇ СПІЛЬНОТИ. НА ЩО ВАРТО ЗВЕРНУТИ УВАГУ ЧИТАЧАМ?

– Насправді цього року мною особисто та у співавторстві підготовлено п'ять монографій. Це не означає, що вони написані у поточному році. Робота над кожною з них велась не один рік. Усі ці книги рекомендовані до друку Вченою радою Науково-дослідного інституту публічного права, а надруковані вони авторитетним видавництвом "Юридика", яке є лідером з видання юридичної літератури.

Тематика монографій є різною. Зокрема я особисто понад чотири роки досліджував питання відповідальності за кримінальні правопорушення проти представників влади. Як наслідок, світ побачила моя монографія: "Відповідальність за кримінальні правопорушення проти представників влади: законодавство, доктрина, практика". У монографії досліджено актуальні проблеми кримінальної відповідальності за посягання на представників влади, підстави кримінальної відповідальності за які встановлено в розділі XV "Кримінальні правопорушення проти авторитету органів державної влади, органів місцевого самоврядування, об'єднань громадян та кримінальні правопорушення проти журналістів". Йдеться про делікти, передбачені ст. 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 351, 351-1, 351-2 КК України. Розкрито питання класифікації кримінальних правопорушень, передбачених розділом XV Особливої частини КК України, їх родовий та видовий об'єкти. Значну увагу приділено безпосереднім об'єктам кримінальних правопорушень проти представників влади, а також потерпілим від цих деліктів.

Спільно з моїм учнем – кандидатом юридичних наук, членом-кореспондентом Академії адміністративно-правових наук, старшим науковим співробітником відділу науково-правових експертиз та законопроектних робіт Науково-дослідного інституту публічного права, відомим київським адвокатом Олександром Широю підготовлено монографію "Адвокатура як інститут реалізації права на правову допомогу: порівняльний адміністративно-правовий аналіз законодавства Польщі та України". У монографії доведено, що запозичення позитивного досвіду адміністративно-правового регулювання адвокатської діяльності в Польщі необхідно здійснювати, враховуючи особливості правосвідомості та правової культури громадян України, національні правові традиції та звичаї, адже сліпе, автоматичне запозичення закордонного досвіду може негативно вплинути на стан адміністративно-правового регулювання діяльності адвокатів та адвокатури загалом як інституту реалізації права на правову допомогу.

Як завжди, не залишено поза увагою питання гендерної рівності. Відповідна монографія "Адміністративно-правові основи гендерної політики в Україні", яка підготовлена мною

та старшим науковим співробітником Науково-дослідного інституту публічного права, кандидатом юридичних наук, членом-кореспондентом Академії адміністративно-правових наук Олександром Кравченком, побачила світ у лютому цього року. У монографії визначено, що спрямування діяльності міжнародних організацій з питань забезпечення гендерної рівності визначається такими векторами, як: подолання проявів дискримінації; забезпечення рівноправності чоловіків і жінок (так звана якісна рівність); створення рівних умов для реалізації суб'єктивних активних і пасивних виборчих прав (кількісна рівність); усунення протиправних діянь та запобігання їх вчиненню, що пов'язані зі встановленням певних гендерних ознак (торгівля дітьми, жінками, сексуальне рабство, поширення продукції, що має ознаки порнографії тощо). До проблем нормативно-правового регулювання здійснення гендерної політики в Україні віднесено: низьку ефективність реалізації та практики правозастосування гендерно-правової експертизи законопроектів; низьку ефективність дії нормативних та організаційних механізмів забезпечення не лише механізмів гендерної рівності, але й гендерної справедливості.

Мною, разом з командою науковців досліджено проблемні питання адміністративної відповідальності за правопорушення у сільськогосподарській галузі України. За результатами вивчення та аналізу цих питань побачила світ монографія: "Адміністративна відповідальність за правопорушення у сільськогосподарській галузі", що підготовлена у співавторстві з академіком Академії адміністративно-правових наук, доктором філософії в галузі права, доцентом, деканом юридичного факультету Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука Наталією Дерев'янкою та кандидатом юридичних наук, відомим та Волині та Рівненщині адвокатом Андрієм Оксентюком. Монографію присвячено матеріально-правовій характеристиці адміністративного делікту в сільськогосподарській галузі. З'ясовано поняття та ознаки, запропоновано класифікацію адміністративних правопорушень у сільськогосподарській галузі та виокремлено загальні ознаки норм про відповідальність за ці проступки. Досліджено процедуру виявлення адміністративних проступків у сільськогосподарській галузі та збирання доказів у цих справах.

Спільно з кандидатом юридичних наук, членом-кореспондентом Академії адміністративно-правових наук Миколою Тимошевичем підготовлено монографію "Адміністративно-правові засади реалізації права на зайняття підприємницькою діяльністю в Україні". Монографію присвячено з'ясуванню сутності, змісту й особливостей адміністративно-правових засад реалізації права на зайняття підприємницькою діяльністю, а також розробленню пропозицій та рекомендацій щодо вдосконалення адміністративного законодавства, норми якого спрямовані на регулювання суспільних відносин, які виникають у досліджуваній сфері суспільного життя.

Вченими Науково-дослідного інституту публічного права та мною особисто і надалі проводяться дослідження на проблемних напрямках юридичної науки, і я думаю, що у цьому році буде підготовлено ще не одну наукову працю.

– ВАША ДІЯЛЬНІСТЬ ЗАВЖДИ БУЛА ПРИКЛАДОМ ДЛЯ МОЛОДИХ НАУКОВЦІВ. ЩО Б ВИ ПОРАДИЛИ ТИМ, ХТО ТІЛЬКІ ПОЧИНАЄ СВІЙ ШЛЯХ У НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ?

– Щоб стати сильнішими та розумнішими, молоді науковці повинні спілкуватися з людьми, які в рази перевершують їх, адже із дурнями неможливо побудувати Олімп. Окремо хочу побажати всім ніколи не забувати своїх наукових керівників та консультантів, адже, як показує практика, найперше, що робить сліпий, коли до нього повертається зір – викидає палицю, яка йому допомагала.

РІВНЕНСЬКА МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ: ШЛЯХ ДО ЗМІН І ВИКЛИКИ СУЧАСНОСТІ

Рівненська медична академія переживає етап оновлення – із 15 січня її очолила професорка Наталія Мамонтова. Новий керівник ставить перед собою амбітні завдання: покращення освітнього процесу, модернізацію матеріально-технічної бази, розширення міжнародної співпраці та зміцнення репутації закладу. Попри виклики воєнного часу, академія продовжує розвиватися, готуючи висококваліфікованих медичних фахівців, які стануть основою системи охорони здоров'я України. Про перші результати роботи, зміни та плани на майбутнє ми поговорили з ректоркою КЗВО "Рівненська медична академія" Рівненської обласної ради доктором економічних наук, професоркою Наталією МАМОНТОВОЮ.



КОЛЕКТИВ ПРАГНЕ ЗМІН

– ПАНІ НАТАЛІЄ, ЩО ЗМІНИЛОСЯ У РІВНЕНСЬКІЙ МЕДИЧНІЙ АКАДЕМІЇ ЗА ЧАС ВАШОГО КЕРІВНИЦТВА?

– Перший місяць був динамічним та насиченим викликами. Я відчуваю велику відповідальність, але водночас мене мотивує прагнення змінити академію на краще. Більшість колективу підтримує ці зміни, розуміючи їх необхідність, і я вдячна за цю довіру.

Мій досвід у сфері освіти дозволив швидко вникнути в освітній процес, а в галузі обліку та аудиту – у фінансовий стан академії. Щодня доводиться вирішувати питання, які часто є непередбаченими. Але мій управлінський досвід допомагає швидко реагувати й ухвалювати ефективні рішення для покращення функціонування закладу.

– ЯКІ ОСНОВНІ ВИКЛИКИ СТОЯТЬ ПЕРЕД АКАДЕМІЄЮ? ЯКІ ПЕРШОЧЕРГОВІ ЗАВДАННЯ ВИ СТАВИТЕ ПЕРЕД СОБОЮ?

– Найголовніше – забезпечення сучасної, доступної та якісної освіти. Ми працюємо над підвищенням впізнаваності академії та покращенням її ділової репутації. Крім того, важливим напрямком є міжнародна співпраця: вже укладено договір із Вищою школою Академії прикладних наук у Польщі, який передбачає різносторонню роботу, насамперед у науковому контексті.

Також ми здійснюємо аудит освітньої діяльності, аналізуємо якість викладання, удосконалюємо інформаційно-методичне забезпечення. Наша мета – розширення можливостей професійного розвитку працівників та впровадження сучасних інформаційних технологій в освітній процес задля покращення освітнього процесу.

МЕДИЧНА ОСВІТА В УМОВАХ ВІЙНИ

– БАГАТО СТУДЕНТІВ ТА АБІТУРІЄНТІВ ВІЙХАЛО ЗА КОРДОН. ЯК ЦЯ ТЕНДЕНЦІЯ ВПЛИВАЄ НА НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС?

– Це справді виклик для всіх закладів вищої освіти. Ми розуміємо, що частина потенційних абітурієнтів перебуває за кордоном, але медичні професії залишаються дуже затребуваними. Тому ми працюємо над тим, щоб зацікавити випускників шкіл вступати до нашої академії.

В академії є чотири навчальні корпуси, наші студенти проходять практику та вдосконалюють свої навички у симуляційному центрі академії. А також укладаємо угоди з медичними закладами, що дозволяють майбутнім спеціалістам отримати необхідні навички в реальних умовах. Окрім того, в структурі академії є фахові медичні коледжі в Рівному, Дубно, Рокитному та Костополі.



- ЯК ПЛАНУЄТЕ ПОКРАЩУВАТИ МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНУ БАЗУ АКАДЕМІЇ?

- За багато років вона не оновлювалася, тож є над чим працювати. Ми вже провели ремонти в кількох навчальних аудиторіях, розпочали заміну електромереж, але нам потрібно ще багато виконати робіт для технічного обладнання. Це питання потребує додаткових фінансових ресурсів, і ми шукаємо можливості для їх залучення.

Також отримали позитивне рішення від нашого засновника – Рівненської обласної ради – щодо передачі академії приміщень, які раніше займала обласна МСЕК. У них плануємо облаштувати додаткові аудиторії та розширити наш симуляційний центр – осередок перших практичних відпрацювань здобутих знань.

ВСТУПНА КАМПАНІЯ ТА ЗАТРЕБУВАНІСТЬ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

- ЯКІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ НАРАЗІ ПРОПОНУЄ РІВНЕНСЬКА МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ І ЯКІ З НИХ МАЮТЬ НАЙБІЛЬШИЙ ПОПИТ?

- Академія готує фахівців за кількома ключовими напрямками, зокрема: медсестринство, терапія та реабілітація, фармація, лікувальна справа, стоматологія.



Попит на медичні спеціальності зростає не лише в Україні, а й за кордоном. Наприклад, медсестринство є однією з найперспективніших професій, адже потреба у кваліфікованих медичних сестрах постійно збільшується. Штучний інтелект не може замінити людську турботу, емпатію та професійний догляд, які забезпечують медичні сестри.

Фармація – це також перспективний напрям, адже фармацевтична галузь активно розвивається, зокрема через збільшення попиту на ліки, медичні препарати та засоби реабілітації.

- ЧИ ГАРАНТУЄ АКАДЕМІЯ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ СВОЇМ ВИПУСКНИКАМ? ДЕ ВОНИ ПРАЦЮЮТЬ ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ НАВЧАННЯ?

- Ми підтримуємо зв'язок із роботодавцями, що дозволяє студентам отримувати практичний досвід ще під час навчання, а згодом – гарантоване місце роботи. Наші випускники працюють у лікувальних закладах Рівного, області та інших регіонів України, а також у приватних клініках та аптеках.

На жаль, частина спеціалістів виїхала за кордон через війну, але чимало наших випускників працюють у медичних установах, які допомагають пораненим, ветеранам та цивільному населенню. Медична сфера зараз критично важлива для країни, тому кожен випускник, який залишається в Україні, робить неоціненний внесок у систему охорони здоров'я.

- ПАНІ НАТАЛІЄ, ЩО ВИ ХОТІЛИ Б СКАЗАТИ СТУДЕНТАМ ТА МАЙБУТНІМ АБІТУРІЄНТАМ?

- Медична професія – це не просто робота, а покликання. Це професія, яка потребує емпатії, витривалості та любові до людей. Наші випускники затребувані в Україні та за кордоном, і ми прагнемо зробити все, щоб підготувати їх до реальних викликів.

Ми розуміємо, що ситуація в країні складна, але медицина – це галузь, яка завжди буде розвиватися. І я впевнена, що наша академія теж зміниться на краще. Тож чекаємо до нас на навчання амбітних, наполегливих, щирих студентів, які готові присвятити своє життя медицині та служінню людям.

Здобувачі освіти мають змогу отримати не лише освітньо-професійний ступінь "фаховий молодший бакалавр", але й продовжити навчання у закладі вищої освіти та здобути освітні рівні "бакалавр" та "магістр".



РІВНЕНСЬКА МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ ЗАПРОШУЄ НА НАВЧАННЯ

**За освітнім рівнем "бакалавр"
на спеціальності:**

І5 "МЕДСЕСТРИНСТВО"
Освітньо-професійна програма "Медсестринство"

**І6 "ТЕХНОЛОГІЇ МЕДИЧНОЇ
ДІАГНОСТИКИ ТА ЛІКУВАННЯ"**
Освітньо-професійна програма "Технології медичної діагностики та лікування"

І7 "ТЕРАПІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ"
Освітньо-професійна програма "Фізична терапія, ерготерапія"

**За освітнім рівнем "магістр"
на спеціальності:**

І2 "МЕДИЦИНА"
Освітньо-професійна програма "Лікувальна справа"

І7 "ТЕРАПІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ"
Освітньо-професійна програма "Фізична терапія"

І5 "МЕДСЕСТРИНСТВО"
Освітньо-професійна програма "Сестринська справа"

І8 "ФАРМАЦІЯ"
Освітньо-професійна програма "Фармація"

**А також пропонує здобути
освітньо-професійний ступінь
"фаховий молодший бакалавр"
у фаховому медичному коледжі
Академії за спеціальностями:**

І5 "МЕДСЕСТРИНСТВО"
• Лікувальна справа
• Сестринська справа

ІІ "СТОМАТОЛОГІЯ"
• Профілактична стоматологія
• Стоматологія ортопедична

І8 "ФАРМАЦІЯ"
• Фармація

**КЗВО "РІВНЕНСЬКА
МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ"**

Рівне, вул. М.Карнаухова, 53

+38 0362 635-534

телефон приймальної комісії

+38 097 218 36 85

СИЛА ЖІНКИ – У ЗДАТНОСТІ ДОВІРЯТИ, ЛЮБИТИ ТА БУТИ ВІДКРИТОЮ...

Ірина Пашкевич

У чому ж істинна сила кожної жінки? Чи справді сила жінки у її слабкості, чи залежить її внутрішній стан від оточення, партнерства та інших обставин?

Звісно ж, як узвичаєно вважати – особистість кожної людини формується з дитинства та у своїй більшості багато чого пов'язано з нашим дитинством і у кожного воно різне. Жінка зазвичай обирає чоловіка, який схожий на батька, ну а син – навпаки. Звісно ж, сучасні реалії диктують свої правила, а тому, безумовно, сила жінки проявляється в її здатності поєднувати різні ролі, залишаючись при цьому собою. Нарівні з чоловіками, вона має бути гнучкою та витривалою, вміло адаптуватися до змін і самостійно приймати рішення в складних життєвих ситуаціях.

Адже жінка сьогодні має можливість на однаковому рівні із чоловіками бути лідеркою, бути успішною, на перший погляд, зовсім у не жіночих професіях, таких як приватна адвокатська діяльність, зокрема у військових та кримінальних справах, займатись підприємництвом, бути захисницею своєї країни чи берегинею родинного вогнища. Її сила – в емоційному інтелекті, здатності підтримувати інших і водночас дбати про себе. Це також сміливість говорити про свої потреби, відстоювати права та боротися за рівність. І, без сумніву, сила жінки – в любові: до себе, до рідних, до своєї справи.

Враховуючи повномасштабне вторгнення РФ на територію України та інші негативні події, що безумовно вплинули на кожного з нас, сьогодні жінка, зокрема скажу на своєму прикладі, змушена проявляти звою незламність, принциповість, відданість справедливості та здатність захищати інтереси людей, відстоювати їхні права та знаходити правові рішення навіть у найскладніших ситуаціях. У тому числі захищати себе від замовних ситуацій, які трапляються на її шляху внаслідок злочинної співучасті чоловіків, які не в змозі з нею справитись у правовому полі.

Окрім того, поєднання високого професіоналізму з емпатією, вміння слухати та розуміти тих, хто звертається по допомогу, надає можливість жінці краще зрозуміти ситуацію, підтримувати інших та знайти найкращий вихід із неї. Далеко не кожен чоловік здатен витримувати стресові виклики та залишатися вірним своїм переконанням, адже світ змінився, і колись сильний чоловік сьогодні стає все слабшим. Звісно, не можу сказати так про всіх, але, як показує практика, чоловіків такої категорії досить багато, адже проявляти наполегливість і глибoku відданість професії, зокрема у правничій сфері, демонструючи, що сила – це не лише знання законів, а й мужність боротися за справедливість, здатен не кожен.

Існує глибока мудрість у твердженні, що сила жінки – в її слабкості. Це не про безпорадність чи залежність, а про те, щоб, не ховаючи свої емоції, відстоювати свої кордони. Це вміння бути чесною із собою та іншими, як ознака зрілості та внутрішньої гармонії.

Тож щодо сили жінки в її слабкості – це скоріше про баланс, про те, щоб дозволити собі бути людяною, без зайвої броні, але водночас знати, коли настав час зібрати всю свою внутрішню міць і йти вперед.

Звісно ж, оточення має величезний вплив на силу жінки. Підтримка близьких людей, друзів, колег або професійної спільноти може стати джерелом натхнення та впевненості. Саме в оточенні жінка знаходить розуміння, поради та мотивацію рухатися вперед. Сильне оточення – це не лише ті, хто підбадьорює, а й ті, хто ставить запитання, кидає виклики, чинить перешкоди, допомагає подивитися на ситуацію під іншим кутом. І лише сильна жінка здатна з усім справитись і при цьому залишатись чарівною. З іншого боку, це взаємна підтримка, де кожен зростає та розвивається. Особливо для жінок, які займають лідерські позиції чи працюють у складних сферах, мати поруч людей, які вірять у них, – це безцінно. Проте варто пам'ятати, що сила жінки – не лише в зовнішній підтримці, адже вміння обирати своє коло спілкування, відстоювати свої кордони та наповнювати простір людьми, які надихають, – це також ознака внутрішньої сили.

Чоловік може бути важливою підтримкою для жінки, але її сила не повинна залежати виключно від нього. Справжня сила жінки – це її внутрішній стрижень, самоповага, незалежність і здатність самостійно приймати рішення.

Партнерство з чоловіком може підсилити жінку, якщо воно побудоване на взаємній підтримці, повазі та любові. Сильний чоловік не пригнічує, а надихає. Він бачить у жінці рівноправну особистість і допомагає їй розкрити свій потенціал. У такому союзі обидва партнери зростають разом, діляться досвідом і підтримують одне одного в труднощах.

Однак бути "окремою одиницею" – це не про самотність, а про усвідомлення своєї цінності незалежно від стосунків. Жінка, яка має власні цілі, інтенси та внутрішню опору, завжди залишається сильною. Вона обирає партнера не з потреби заповнити порожнечу, а для взаємного розвитку та радості.

Ідеальний баланс – це коли жінка відчуває силу в собі, але не боїться прийняти підтримку чоловіка, адже справжня сила полягає і в здатності довіряти, любити та бути відкритою.

РЕКЛАМА



IMPERIA PARFUME – ВИБІР АРОМАТІВ, ЯКІ ВИ НЕ ЗМОЖЕТЕ ЗАБУТИ!



Магія парфумерії здатна захоплювати, переносити в увяу і пробуджувати спогади. Саме з такої любові до ароматів народилася історія "Imperia Parfume". Власниця магазинів, Ірина ГРИНИК, вирішила поділитися з нами своїм шляхом до створення ідеального простору для пошуку індивідуальних ароматів.

В інтерв'ю пані Ірина розповідає про те, як виникла ідея створити магазин парфумів, секрети унікальності її асортименту, сучасні тенденції у світі ароматів і як обрати свій унікальний запах. Наша героїня також ділиться своїми амбітними планами на майбутнє та мрією про власну лінію ароматів.

Зануртеся у світ ароматів разом з Imperia Parfume і дізнайтеся, як запахи можуть стати частиною вашої особистості!

– ЯК ВИНИКЛА ІДЕЯ СТВОРИТИ МАГАЗИН ПАРФУМІВ? ЧОМУ ОБРАЛИ САМЕ ЦЕЙ НАПРЯМОК?

– Я завжди вірила, що аромат – це невидима частина нашої особистості, яка говорить про нас ще до того, як ми скажемо перше слово. Парфуми – це не просто запах, а історія, емоції, характер. Ідея створення магазину народилася з мого власного пошуку ідеального аромату. Хотілося створити простір, де кожен знайде свою "олію для душі", яка буде резонувати з його внутрішнім світом.

Чому саме парфумерія? Бо це магія, яка здатна переносити у спогади, надихати та навіть змінювати настрій. І я хотіла поділитися цією магією з іншими.

– ЩО, НА ВАШУ ДУМКУ, РОБИТЬ ВАШ МАГАЗИН УНІКАЛЬНИМ СЕРЕД ІНШИХ?

– Мій магазин – це не просто місце, де продають парфуми. Це особливий куточок для тих, хто хоче знайти свій унікальний аромат, а не просто слідувати моді.

Унікальність у підході: я не продаю аромати, я допомагаю знайти частинку себе. Ми працюємо не як звичайні консультанти, а як ароматні гіди. У нас є персоналізований підхід, індивідуальні рекомендації та навіть парфумерні зустрічі, де ми разом шукаємо той самий запах, який зачарує клієнта.

Також я відбираю лише найкращі аромати, які справді варті уваги. Вони мають історію, філософію і здатні закохати з першого вдиху.

– ЯК ВИ ОБИРАЄТЕ ПАРФУМИ ДЛЯ СВОГО АСОРТИМЕНТУ? ЧИ Є У ВАС ЯКІСЬ КРИТЕРІЇ?

– О, це ціла наука! Я не просто закуповую парфуми – я відчуваю їх.

Є кілька важливих критеріїв:

- Якість – лише стійкі, розкішні композиції, які не зникають через годину.

- Унікальність – мені цікаво знайомити людей з ароматами, які не знайдеш у кожному магазині.

- Глибина – я люблю аромати, які "грають" на шкірі, змінюються з часом і розкриваються по-особливому у кожного.

Також я постійно вивчаю тренди, спілкуюся з парфумерами та тестую новинки, щоб обирати найкраще для своїх клієнтів.





– ЯКІ ОСТАННІ ТЕНДЕНЦІЇ В СВІТІ ПАРФУМЕРІЇ ВИ ПОМІТИЛИ І ЯКІ АРОМАТИ ЗАРАЗ НАЙПОПУЛЯРНІШІ?

– Світ парфумерії зараз змінюється, і це неймовірно цікаво!

• Нішеві парфуми стають мейнстримом. Люди шукають щось особливе, а не просто "дорогий бренд".

• Прозорі, чисті аромати. Зараз популярні ноти мускусу, білого чаю, мінеральних відтінків – легкість і мінімалізм у всьому.

• Гендерна нейтральність. Парфуми вже давно не поділяються на "чоловічі" та "жіночі" – кожен вибирає те, що йому до душі.

• Натуральні компоненти. Все більше брендів використовують органічні інгредієнти, екологічні пакування та чисті формули.

Найпопулярніші зараз свіжі, водяні, деревні ноти, а також східні аромати з легкою солодкістю – такі, що створюють відчуття затишку та тепла.

– ЧИ МОЖЕТЕ ВИ РОЗКАЗАТИ ПРО ПРОЦЕС ПІДБОРУ АРОМАТУ ДЛЯ КЛІЄНТА? ЯК ВИ ДОПОМАГАЄТЕ ЗНАЙТИ ІДЕАЛЬНИЙ ЗАПАХ?

– Для мене підбір аромату – це не просто тестування на блотері. Це процес занурення у внутрішній світ людини.

Я завжди питаю:

• Які емоції хочеться викликати? Впевненість? Спокій? Легкість?

• Який стиль життя? Динамічний чи спокійний?

• Які аромати асоціюються з приємними моментами?

Я пропоную клієнту нанести аромат на шкіру і почекати хоча б 15 хвилин. Лише так можна зрозуміти, як він розкривається, як поєднується з особистою хімією тіла.

Бувало таке, що клієнт повертався через кілька днів і казав: "Я не можу забути той аромат, давайте його!". Ось тоді я розумію – вибір був правильним.

– ЯКІ ПОРАДИ ВИ МОЖЕТЕ ДАТИ ЛЮДЯМ, ЯКІ ШУКАЮТЬ СВІЙ УНІКАЛЬНИЙ АРОМАТ?

Не поспішайте. Аромат потрібно "носити", відчувати, як він змінюється на шкірі.

Тестуйте на собі. Один і той самий парфум на двох різних людях може пахнути абсолютно по-різному.

Прислухайтеся до емоцій. Якщо аромат викликає у вас приємні спогади чи відчуття – це ваш аромат.

Майте кілька варіантів. Один для повсякденного життя, інший – для особливих випадків.

Довіряйте собі. Не обирайте парфум, тому що він популярний. Обирайте той, що вам справді подобається.

– ЧИ Є У ВАС ПЛАНИ НА МАЙБУТНЄ ЩОДО РОЗШИРЕННЯ АБО РОЗВИТКУ ВАШОГО МАГАЗИНУ?

– Звісно! У мене багато амбітних планів.

• **РОЗШИРЕННЯ В ІНШІ МІСТА.** Я хочу, щоб якомога більше людей могли знайти свій ідеальний аромат.

• **ЕКСКЛЮЗИВНІ КОЛАБОРАЦІЇ.** Планую співпрацювати з цікавими брендами та створювати щось унікальне.

• **ВЛАСНА ЛІНІЯ АРОМАТІВ.** Це моя мрія, і я вже працюю над її втіленням.

Крім того, я хочу розвивати культуру парфумерії – робити більше заходів, майстер-класів і знайомити людей зі світом ароматів ще глибше.



@IMPERIAPARFUME

Зберігайте локації і забігайте

- ТРЦ HAPPY.MALL
- ТЦ ЦУМ, 1 поверх
- ТЦ Прем'єр, 2 поверх
- ТЦ Центральний (підземка, під куполом)
- ТЦ Фора
- ТРЦ Екватор

+38 067 779 01 94

РЕКЛАМА

ПРО МИСТЕЦТВО ШИТТЯ, ВИШИВАНКИ ТА УНІКАЛЬНІ АКСЕСУАРИ

Оксана Вавровська



Нашою головною особливістю є широкий асортимент вишиванок та вишитих суконь. Ми створюємо одяг як для дорослих, так і для дітей. Також у нас представлені парні вишиванки для урочистих подій чи на щодень. Це ідеальний вибір для родин, які хочуть підкреслити свою єдність і любов до українських традицій.

Крім того, ми додали унікальні прикраси – патріотичні гердани та силянки, які вдало доповнюють будь-який образ. Це не лише аксесуар, а й символ гордості за нашу країну.

– ЯК ВИ ОБИРАЄТЕ ВІЗЕРУНКИ ДЛЯ ВИШИВАНОК? ЧИ ПОДОРОЖУЮТЬ ВАШІ ВИШИВАНКИ ПО СВІТУ?

– Ми багато працюємо з автентичними українськими орнаментами, які беруть своє коріння з різних регіонів України. Водночас додаємо сучасні елементи, щоб зробити кожен виріб унікальним. Клієнти також часто мають свої побажання, які ми з радістю враховуємо, адже кожна річ має бути особистою та особливою. Так, наші вишиванки є в різних куточках світу, і це підтвердження того, що нам є чим пишатися!

– РОЗКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, БІЛЬШЕ ПРО ГЕРДАНИ. ЩО ЦЕ ЗА ПРИКРАСИ?

– Гердан – це намисто або комірець, зроблений із бісеру, який плететься в техніці нанизування чи ткання. Гердан зазвичай носили жінки як частину святкового або буденного вбрання.

Дизайн гердана може бути дуже різноманітним: від геометричних візерунків до орнаментів із квітами, рослинами чи навіть символами. Ми отримуємо багато позитивних відгуків про ці прикраси від наших клієнтів – вони стали справжнім трендом.

Сьогодні ми спілкуємося з Оксаною ВАВРОВСЬКОЮ, власницею ательє "Шарм" у Рівному. Ательє вже давно завоювало довіру своїх клієнтів завдяки професійному підходу до ремонту та пошиття одягу будь-якої складності. Проте справжньою родзинкою "Шарму" є вишиванки, вишиті сукні та нові патріотичні прикраси, які стали хітом.

– ЗАРАЗ У МІСТІ ПРАЦЮЮТЬ РІЗНІ АТЕЛЬЄ, АЛЕ ВИ ЗАЛИШАЄТЕСЯ ЕТАЛОНОМ ТА БРЕНДОМ. ЩО Є ОСОБЛИВІСТЮ ВАШОГО АТЕЛЬЄ?

– Спочатку ми спеціалізувалися на ремонті та пошитті одягу, адже це – основа нашої майстерності. Згодом я зрозуміла, що вишивка займає особливе місце в культурі та серцях українців, тому ми почали створювати вишиванки та вишиті сукні.





- ЩО ДЛЯ ВАС ОЗНАЧАЄ БУТИ ВЛАСНИЦЕЮ АТЕЛЬЄ У ЦЕЙ СКЛАДНИЙ ЧАС ВІЙНИ?

- Зрозуміло, що зараз ми усі переживаємо надзвичайно складний час, коли ми пережили блекаути, обстріли та взагалі не знали, як працювати далі. Але для мене "Шарм" – це не просто бізнес, це моя місія. У наш час важливо підтримувати українські традиції та передавати їх через одяг. Вишивка – це наша ідентичність, це те, що робить нас унікальними. Я дуже пишаюся тим, що можу робити щось, що дарує людям радість, і водночас допомагати ремонтувати, створювати одяг, який потрібен людям.

- ЗНАЄМО, ЩО ВИ ВІДНОВИЛИ ПОСЛУГУ КОМП'ЮТЕРНОЇ ВИШИВКИ. ЩО ТЕПЕР МОЖНА ВИКОНАТИ У ВАШОМУ АТЕЛЬЄ?

- Так, ми раді повідомити, що знову відновлюємо послугу комп'ютерної вишивки! Ми можемо виготовляти нашивки, шеврони, прикраси для одягу, шоперів та багато іншого. Вишиваємо все, що тільки забажаєте. Дещо вишиваємо самі, а також співпрацюємо з іншими виробниками. Наша комп'ютерна вишивка дозволяє втілювати найрізноманітні-



ші ідеї з максимальною точністю. Ви отримаєте якісно виконану роботу, яка стане чудовим доповненням до будь-якого виробу чи вашого персонального дизайну.

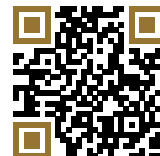
Ми відкриті до виконання як простих, так і найскладніших замовлень. Все залежить тільки від вашої фантазії та потреб. Приходьте до нас у "Шарм"!

ТРЦ "Злата Плаза",
м. Рівне, вул. О. Борисенка, 1

+38 096 867 92 50

ТРЦ "Арена", м. Рівне, вул. Київська, 67

+38 068 166 13 06



Я ПРАГНУ ПОШИРЮВАТИ СВІТЛО І ЛЮБОВ

МАРІЯ РУДОМСЬКА ПРО ЖІНОЧЕ ЛІДЕРСТВО, БІЗНЕС ТА БЛАГОДІЙНІСТЬ

Як побудувати бізнес, якому довіряють десятки тисяч людей? Як зберегти сімейні традиції, не зупиняючись у розвитку? Як поєднувати підприємництво, благодійність та підтримку жінок? Відповіді на ці питання знає директор з розвитку ТМ "Щедрик" Марія РУДОМСЬКА. Представниця родинного бізнесу не лише розвиває підприємство, а й активно займається благодійністю, підтримуючи військових, родини загиблих героїв та жінок, які прагнуть реалізувати себе.

– МАРІЄ, ВАША РОДИНА ДЛЯ БАГАТОХ РІВНЯН, ЖИТЕЛІВ ОБЛАСТІ ТА Й ВСІЄЇ УКРАЇНИ – ЦЕ СИНОНІМ СПРАВЖНІХ НАТУРАЛЬНИХ ПРОДУКТІВ ТОРГОВОЇ МАРКИ "ЩЕДРИК". ПОДІЛІТЬСЯ СЕКРЕТОМ, ЯК ВДАЄТЬСЯ ПОЄДНУВАТИ ТРАДИЦІЇ ТА НОВАЦІЇ?

– Так, "Щедрик" – це виключно про натуральність і про справжність. Я переконана, що саме цей принцип дозволив нам упродовж понад 30 років утримувати позиції на ринку, збільшуючи виробництво, попри всі труднощі. Ми своїм принципам не зраджуємо. І цим заслужили довіру рівнян, українців і не лише. "Щедрик" асоціюється у всіх з високою якістю. Саме тому без вагомих інвестиційних вливань чи бюджетних коштів, самі працюємо і розвиваємося.

Насправді, було дуже багато спокус перейти на дешевший продукт, що практикують інші виробники: спершу роблять якісно, заробляють репутацію, а потім намагаються економити. Але "Щедрик" – це не про економію! За роки ми довели, що не відходимо від своїх принципів і створюємо виключно натуральний продукт. Це є наша філософія, наша сімейна позиція і основа концепції "Щедрик".

– ЧИМ НАЙБІЛЬШЕ ПИШАЄТЕСЬ? ЩО Є ВАШОЮ ГОРДІСТЮ У РОБОТІ ТМ "ЩЕДРИК"?

– Пишаюся тим, що можу продовжувати справу, яку створила моя родина. Я мала досвід життя за кордоном, маю кілька вищих освіт, червоний диплом... Але моєю найбільшою гордістю є саме те, що я продовжую справу батьків. Вважаю, що кожна дитина своїх батьків, яка їх поважає, яка вихована на правильних принципах та виросла в такій родині, повинна діяти саме так. Мені дуже подобається підхід моєї мами, яка дозволяє мені експериментувати, створювати нові проекти, помилятися. Чимало моїх починань закінчилися невдачами, але вони мене загартували, а підтримка моїх батьків і віра в себе не дозволяють мені зупинятися. Переконаю, що успіх – це шлях від невдачі до невдачі без зупинки. Є люди, які здаються при першому програші, але це не про мене. Я з невдачі можу зробити лише висновки. А кожну проблему розглядаю лише як ресурс, аби себе проявити.

– СОЦІАЛЬНО ВІДПОВІДАЛЬНИЙ БІЗНЕС – ЦЕ ПРО ВАС. ЦЕ ЖИТТЄВА ФІЛОСОФІЯ, ВІД ЯКОЇ НЕ ВІДСТУПАЄТЕ, ЧИ ВІДПОВІДЬ НА ЗАПИТ СУСПІЛЬСТВА?

– Я не можу сказати, що це запит від суспільства, оскільки ми цим займаємося весь час існування "Щедрика". Ще з 90-х років ми підтримуємо дитячі будинки, спортсменів, людей з інвалідністю, стареньких. Події в світі та в Україні внесли свої корективи в со-



ціальне направлення нашого бізнесу. Під час ковіду ми допомагали лікарям, закуповуючи необхідні речі. Мали проект, який дозволяв людям допомагати один одному: ставили в магазинах холодильники, хто міг – купував продукцію та залишав там, аби люди, які такої можливості не мали, могли взяти її звідти.

Іще з початку війни, тоді ще анти-терористичної операції у 2014 році, ми допомагали нашим військовим. Коли ж розпочалось повномасштабне вторгнення, сфокусувалися на діяльності, яка підтримує ЗСУ. Вкладаємо кошти підприємства, особисті кошти родини і підтримуємо військових по усій лінії фронту. Маємо безліч нагород, але насправді найціннішими для нас є врятовані життя. Для цього ми працюємо, сумлінно сплачуємо податки. Ми – громадяни своєї країни і прагнемо в ній жити, працювати, і цій традиції й переконанням не зрадимо.

– ТОЙ ВИПАДОК, КОЛИ НАВІТЬ НАЗВА СМАЧНА! ЦЕ Я ПРО ПРОДУКЦІЮ "ЩЕДРИК СМАКОЛИК", ЯКУ ВИГОТОВЛЯЄТЕ НА БАЗІ ПІДПРИЄМСТВА. ЧОМУ ВИРІШИЛИ ЗАПРОВАДИТИ ТА РОЗВИВАТИ ЦЮ ЛІНІЮ? НЕ БУЛО СТРАШНО? АДЖЕ В МІСТІ ДОСИТЬ ВИСОКА КОНКУРЕНЦІЯ В ЦІЙ НІШІ?

– "Щедрик смаколик" створювався саме для того, аби показати споживачам, де можна використати нашу продукцію. Добираємо для цього виключно найкращі інгредієнти – нашого виробництва або ж, наприклад, борошно Манітоба, яким користуються найкращі пекарні світу, купуємо шоколад Калібо, якому віддають перевагу найкращі кондитери. Ми не економимо, а тому створюємо якісний продукт, продовжуючи концепцію і філософію "Щедрика".



А ще ми дуже любимо хліб, тому вирішили, що робитимемо наш теж якісно – без використання промислових дріжджів. Тому хліб печемо виключно на заквасці, яку вирощують з любов'ю в нашому цеху.

Ми постійно розширяємось, придумуємо нові рецепти, нові лінії продуктів. Зараз працюємо над впровадженням натуральних та якісних кенді-барів. Розробляємо торт, який може стати кулінарною "фішкою" Рівного. Плани у нас амбітні.

Конкуренції не боюся, бо на кожен товар є свій покупець. Захоплююся брендами-аналогами, які виготовляють таку ж продукцію, як ми. Я за те, щоб кожен з нас комунікував, допомагав, розвивався. Я за позитивну взаємодію та синергію, агресивна конкуренція – це не про нас.

– ОДИН З НЕЙМОВІРНО ВАЖЛИВИХ ПРОЄКТІВ, ЯКИМИ ВИ ОПІКУЄТЕСЬ, Є "ЩЕДРИК НА БЛАГО". ЦЕ ЕМОЦІЙНИЙ ТА ДОБРИЙ ЗАДУМ, ЯКИЙ ВИКЛИКАЄ І ПОСМІШКУ, І СЛЮЗИ ВОДНОЧАС... ЧИ ЛЕГКО ЗАРАЗ ЗНАЙТИ ПОМІЧНИКІВ У РЕАЛІЗАЦІЇ ТАКИХ БЛАГОДІЙНИХ ЗАДУМІВ?

– Цей проєкт розпочинався з холодильників у наших магазинах, про які я розповідала. Але згодом він переріс у дуже трепетний для мене проєкт. Адже вважаю, що ми повинні не лише допомагати ЗСУ, хоча це надзвичайно важливо для кожного, але водночас повинні пам'ятати про тих, хто віддав свої життя у цій боротьбі. Вдячність до них мене переповнює. Тому допомогти їхнім дружинам та діткам – це найменше, що ми можемо зробити. Мені дуже хочеться масштабувати цей проєкт, адже кількість тих, кому така підтримка буде потрібною, на жаль, росте... Та, на щастя, мені дуже легко знайти однодумців для цієї справи, завжди є люди, які долучаються, підтримують, реагують, довіряють.

– РОЗКАЖІТЬ ПРО ВАШ ПРОЄКТ "ПРОЯВЛЯЙСЯ". ЩО НАДИХНУЛО ВАС НА ЙОГО СТВОРЕННЯ, НА КОГО СПРЯМОВАНИЙ ТА ЯКУ РОЛЬ У НЬОМУ ЗАЛИШИЛИ ДЛЯ СЕБЕ?

– "Проявляйся" народився з потреби жінок у підтримці. Я веду активну комунікацію в соцмережах, отримую багато запитів. Це підштовхнуло мене створити простір для взаємодії, де жінки можуть надихати одна одну. Мені пощастило мати маму, яка мене надихає і підтримує. Але не у всіх жінок є така підтримка. Тому виникла ідея створити ком'юніті.

У квітні минулого року ми провели перший бранч – це були інтерв'ю з жінками, які мене надихають, які відіграють важливу роль у моєму житті. І це дуже сподобалось людям.

Проєкт має і благодійний аспект: ми збираємо кошти на допомогу ЗСУ та ініціативу "Щедрик на благо". Але головне – це створення простору, де жінки можуть розкривати свій потенціал, підтримувати одна одну і змінювати життя на краще.

Я прагну поширювати світло і любов, бо тільки вони можуть перемогти темряву і ненависть. І я б дуже хотіла, щоб ми саме цим перемогли! Мені хочеться, щоб якомога більше жінок жили в стані натхнення, любові до себе, віри. І ось так колективно ми зможемо підсилити і нашу землю, і родини, і країну...

– НЕЩОДАВНО ПРОЙШОВ ІЩЕ ОДИН ЗАХІД В РАМКАХ ЦЬОГО ПРОЄКТУ. ПОДІЛІТЬСЯ ВРАЖЕННЯМИ.

– Це був щирий вечір, сповнений сліз, сміху, радості, усвідомлень, неймовірна Таянна розкрилась для нас як глибока жінка, котра пройшла непростий шлях. "Проявляйся" має свій феномен, який доволі важко пояснити, але це чудовий був день для усіх нас. Мене переповнює вдячність і любов. Це насправді день, коли ми переносимося в інший вимір. Там панує добро, тепло, підтримка, натхнення і любов. І це надзвичайно важливо. Адже цей проєкт завдяки жіночій взаємодії змінює життя.

Переконана, важливо ділитися, підтримувати тих, хто на роздоріжжі, надихати їх на вчинки, які можуть змінити життя на краще. Тому упевнена, що упродовж тривалого часу після "Проявляйся 2.0" отримуватиму повідомлення від жінок про те, що у них відбувається, які зміни прийшли та, головне, як вони інакше сприймають самих себе.

– НАВЧАТИ ТА ДОПОМАГАТИ ІНШИМ ВІДКРИТИ СЕБЕ ПО-НОВОМУ – ЦЕ НЕПРОСТО. АДЖЕ ВКЛАДАЄТЕ У СПРАВУ ЧАСТИНУ СЕБЕ. ЯК ВДАЄТЬСЯ ТРИМАТИ БАЛАНС? ЧОМУ КОУЧИНГ СТАВ ВАЖЛИВИМ ДЛЯ ВАС?

– Я для себе зрозуміла, що навчати людей і ділитися своїм досвідом – це одне з моїх призначень, тому відчуваю в цьому певну внутрішню потребу. А коли отримую фідбек, коли розумію, що це насправді потрібно іншим, це мене наповнює. Я навчилася тримати баланс, чітко усе планую, маю час і на справи, і на сім'ю, і на виховання дитини, і на цей новий напрямок. Це не всім під силу, але якщо я відчуваю, що маю ресурс для цього, то гріх цього не робити.

– ЩО У ПЛАНАХ, АДЖЕ НЕ ВІРІТЬСЯ, ЩО ЗУПИНІТЕСЬ НА ДОСЯГНУТОМУ?

– У планах – новий виток розвитку торгової марки "Щедрик", на жаль, поки не можу розкрити подробиць, але це логічне продовження справи моїх



батьків. Також плануємо будівництво іще одного виробництва для збільшення потужностей. У сфері коучингу я планую розвивати напрямок інформаційної діяльності і записувати навчальні курси, адже мені є чим ділитися. Енергія є, ресурс є, тому попереду лише розвиток!

– ДЕ САМЕ ВИ БЕРЕТЕ НАТХНЕННЯ ДЛЯ ВТІЛЕННЯ ВСЕ НОВИХ І НОВИХ ПРОЄКТІВ? У ЧОМУ ВАША СИЛА?

– Моя сила все ж таки в людях – моїх близьких, які мене надихають, в мене вірять та підтримують. По-друге, в моїй команді, адже переконана, що керівник і бізнес без команди – це ніщо. Всі великі справи роблять люди, які нам довірилися. І я дуже ціную наших працівників!

Безмежно ціную кожного, хто мене підсилює: друзі, однодумці, рідні, підписники... І рада, що їх коло лише розширюється. Бо тільки разом ми можемо рости, розвиватися на благо собі, своїм родинам та нашій країні!

Я сама для себе є натхненням, бо я себе ні з ким не порівнюю, лише з собою вчорашньою. А сила в тому – аби визнати свої недосконалості й відчути, в чому треба стати ще ефективнішою і кращою. Життя – це постійне зростання та розвиток!

ЯК ОЛЕНА ОРГАЗМІВНА ПОБУДУВАЛА БІЗНЕС МРІЇ З 400 ДОЛАРІВ

Як з 400 доларів почати масштабний бізнес? Як говорити про тему задоволення відкрито та креативно? Про це та чимало іншого говоримо сьогодні з власницею секс-шопу Orgasm Оленою Оргазмівною.

– ОЛЕНА ОРГАЗМІВНА – ТАК ВЖЕ ВАС ДОБРЕ ЗНАЮТЬ КОРИСТУВАЧІ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ. ЯК ВИ СТАВИТЕСЯ ДО ТАКОГО ЗВЕРТАННЯ?

– Насправді це підтвердження того, що те, чим я займаюся, працює ефективно і наш магазин встиг стати впізнаваним брендом. Але так було не завжди.

– З ЧОГО НАРОДИЛАСЯ ІДЕЯ ВІДКРИТИ САМЕ ТАКИЙ МАГАЗИН І ЯКИМ БУВ СТАРТОВИЙ КАПІТАЛ?

– Насправді був момент, коли я залишилася сама з двома маленькими дітьми на руках і шукала варіанти власної самореалізації. Так, одного вечора у нас з подругою виникла геніальна ідея відкрити секс-шоп. Чому саме такий магазин? Адже я прочитала про те, що 75% жінок не отримують оргазм під час статевих актів. Між ідеєю і тим, як я вже шукала, де замовити товар, минуло лише кілька годин. Ми з подругою почали свій бізнес з сум по 400 доларів. На ці кошти ми закупили товар. Тепер я розумію, що це були не найкращі моделі, але тоді це те, що ми знайшли у виробників. Перше замовлення "на око" спрацювало, і вже за місяць ми змогли помножити стартовий капітал удвічі.

– ЯКОЮ БУЛА РЕАКЦІЯ ВАШИХ ДРУЗІВ, РІДНИХ, ЗНАЙОМИХ, КОЛИ ВОНИ ДІЗНАЛИСЯ ПРО ВАШУ СПРАВУ?

– Це був 2021 рік, коли я почала додавати друзів, щоб підписалися на сторінку в соціальних мережах, то в людей була різна реакція. У деякого був шок, в деякого – нерозуміння. Навіть зараз рідні не завжди підтримують мене у моїй справі, але це не змушує мене зупинятися... Водночас можу сказати, що ми були монополістами в цій справі у нашому місті. Тому мали "всі карти", щоб розвиватися, і над цим власне ми й працювали.

– ТЕПЕР ЖЕ КОНКУРЕНТІВ СТАЛО БІЛЬШЕ. ТА, ПОПРИ ЦЕ, ЯК ВДАЄТЬСЯ БУТИ ЛІДЕРАМИ НА РИНКУ?

– Я щира з кожним своїм клієнтом, з нашими підписниками. Я знайомлюся з кожним товаром, щоб розуміти, коли він найкраще підходить. Всю інформацію подаємо максимально доступно і додаємо креативні підходи.

– ЩОДО КРЕАТИВНИХ ПІДХОДІВ, ТО ВСІ КОРИСТУВАЧІ СМ ЗНАЮТЬ ВАШУ МИШКУ ЮЛЮ. ЯК ВИНИКЛА ІДЕЯ СТВОРИТИ ТАКИЙ ОБРАЗ?

– Зрозуміло, що для того, щоб бути впізнаваними, треба вигадувати цікаві "родзинки". Саме такою стала наша мишка Юля. Завдяки цьому нас багато хто впізнає. А також це можливість розбавити сіру буденність та підняти людям настрій. Водночас наші товари часто банять соціальні мережі, тому ми активно розвиваємо і свій телеграм-канал, щоб наші клієнти були з нами на постійному зв'язку. Адже ви не повірите, є випадки, коли клієнти просять купити товар і доставити його вже просто зараз й інколи це бувають навіть пізні вечори.



– ІСНУЄ СТЕРЕОТИП, ЩО ВІДВІДАТИ СЕКС-ШОП – НЕЗРУЧНО І СОРОМНО. ЧИ Є СЕРЕД ВАШИХ КЛІЄНТІВ ТІ, ЯКІ ГОВОРИЛИ ПРО ТАКИЙ БАР'ЄР?

– Звісно, є. Цікаво, коли мені розповідають, що кілька днів ходили й не наважувалися зайти до нас. А тепер зрозуміли, що тут немає нічого страшного і ми хочемо допомогти й зробити все максимально комфортно для кожної окремої людини. У нас є широкий вибір іграшок, в тому числі й парних, товари для жіночого здоров'я, у нас можна придбати білизну, і ми можемо відшити її на замовлення. І тільки у нашому секс-шопі представлені найкращі бренди, які перемагають у світових змаганнях.

– ТЕПЕР ВИ ЩЕ Й ПРОВОДИТЕ ЦІКАВІ ВЕЧІРКИ ДЛЯ ДІВЧАТ. ЩО МОЖНА ДІЗНАТИСЯ ПІД ЧАС ТАКИХ ЗАХОДІВ І ЯКІ ВІДКРИТТЯ РОБЛЯТЬ ДЛЯ СЕБЕ ВІДВІДУВАЧКИ?

– Насправді я часто переконаюся в тому, що дівчата-жінки не завжди знають анатомію власного тіла. Під час таких зустрічей ми розбираємося з цими особливостями. Говоримо про те, наскільки важливо, щоб жінка отримувала задоволення. Адже після цього світ точно грає новими барвами, стає яскравішим, а сама жінка почуває себе в тонусі. Хочеться, щоб як жінки, так і чоловіки розуміли, що вони втрачають, якщо відмовляються від власного задоволення.

– ЧИ БУВАЛИ У ВАС НЕЗАДОВОЛЕНІ КЛІЄНТИ?

– Я завжди з посмішкою кажу, що у нас справді найкращі клієнти. Так приємно, коли при правильному підборі людина потім повертається з подякою, приносить торт чи якийсь алкогольний напій у подарунок. Це підтвердження того, що ми все робимо правильно. Інколи клієнт приходить з одним бажанням купити щось у нас, а при розмові ми реально розуміємо, що для нього чи для неї підходить щось інше, і тому ця відкритість дозволяє нам догодити кожному клієнту. Часто нам вдається вирішити сімейні проблеми, і це дійсно змінює життя людей.

АДРЕСИ МАГАЗИНІВ

м. Рівне, вул. Чорновола, 10
м. Дубно, ТРЦ Рондо, II поверх
м. Луцьк, вул. Грушевського, 9

+38 097 84 79 79 7

www.shop-orgasm.com.ua

© orgasm_rivne_sex_shop

РЕКЛАМА

FRAGRANCE: МІСЦЕ, ДЕ РАНОК ТРИВАЄ ЦІЛИЙ ДЕНЬ

Ранок має свій особливий аромат – свіжозвареної кави, хрусткого круасана, домашніх сирників чи соковитого авокадо-тоста. У кав'ярні FRAGRANCE ми віримо, що відчуття затишного ранку не повинно закінчуватися після 10-ї ранку. Саме тому наш формат all day breakfast дозволяє вам насолоджуватися улюбленими сніданками у будь-який час дня.

Сніданки, які створюють настрій

Наше меню – це ідеальне поєднання класичних ранкових страв та авторських інтерпретацій: від панкейків з бананом, горіхами, вишневим кюлі та шоколадом до сніданку-конструктора, який ви можете зробити самі.

І, звісно, у центрі нашої філософії – спешелті кава. Вона бездоганна: від класичного еспресо до авторських кавових напоїв, що розкривають нові грані смаку.

Атмосфера FRAGRANCE: твій куточок спокою

Ми створили простір, де кожен момент наповнений комфортом і теплом. Тут можна сховатися від метушні міста, працювати за ноутбуком, зустрічатися з друзями чи просто насолоджуватися улюбленою кавою. FRAGRANCE – це не просто кав'ярня, це місце, де хочеться залишитися.

Чому варто завітати до нас?

- Сніданки, які можна їсти весь день.
- Авторська кава та напої.
- Атмосфера затишку та неспішності.
- Локація, де час сповільнюється.

Ранок може бути вдалим у будь-який час дня – приходьте у FRAGRANCE і переконайтеся у цьому самі!



FRAGRANCE
~COFFEE & BREAKFAST~

ЖК Синергія, вул. Корольова, 9

38 096 590 95 10

РЕКЛАМА



ГАЛИНА НАГУЛЯК – НА СТИКУ НАУКИ, ЕСТЕТИКИ ТА ФІЛОСОФІЇ ДОГЛЯДУ ЗА ШКІРОЮ

Сучасна косметологія – це більше, ніж просто догляд. Це поєднання науки, естетики та глибокого розуміння потреб кожної людини. Саме так її бачить Галина Нагуляк – лікар-косметолог із вищою медичною освітою, Licensed Esthetician у США, сертифікований косметик-естетист та авторка інноваційної методики "Ретиоловий ліфтинг-код".

За понад п'ять років практики Галина стала не лише експерткою в естетичній медицині, а й натхненням для багатьох колег. Вона постійно навчається, досліджує новітні методики, ділиться знаннями на професійних платформах і написала книгу, що стала справжнім гідом для тих, хто хоче розібратися в догляді за шкірою.

"Внутрішня гармонія і зовнішність взаємопов'язані між собою. Я завжди вірила в цю взаємодію, а тепер вона стала для мене ще очевиднішою. Моя доглянута шкіра обличчя, блискуче волосся і загальний тонус тіла допомагають мені відчувати себе сильнішою та впевненішою. Це не лише про зовнішній вигляд, а й про внутрішній стан. Я помітила, що це також стосується моїх клієнтів – після процедур у мене в кабінеті вони справді стають більш впевненими в собі. Тому я переконана, що наша зовнішність безпосередньо впливає на самооцінку та енергетику, яку ми несемо", – каже Галина Нагуляк.

*Від медицини до косметології:
шлях до ідеальної шкіри*

Галина прийшла в косметологію зі світу академічної медицини, що сформувало її науковий підхід до краси.

Вона косметолог, для якого медична освіта – не формальність, а основа професії. Її знання анатомії, фізіології та біохімії шкіри дозволяють не лише проводити ефективні процедури, а й робити це безпечно та науково обґрунтовано.

"Косметологія – це не просто догляд, а глибока робота зі шкірою на рівні її фізіологічних процесів. Уміння правильно зібрати анамнез, розуміти стан здоров'я клієнта та прогнозувати можливі реакції – це те, що відрізняє лікаря-косметолога від просто естетиста", – пояснює Галина.

Окрім цього, лише косметолог із медичною освітою має доступ до сертифікованих професійних препаратів, що відповідають міжнародним стандартам безпеки. Неправильний підбір активних компонентів або використання низькопрофесійних засобів може не просто не дати результату, а й нашкодити шкірі.

Тому вибір спеціаліста – це вибір якості, безпеки та наукового підходу. Саме ці принципи лежать в основі роботи Галини Нагуляк.

Отримавши вищу медичну освіту, вона зрозуміла, що її покликання – допомагати людям не лише почуватися здоровими, а й виглядати впевнено.

Інтернатура за спеціальністю радіологія на базі 1-го ТМО Львова стала періодом інтенсивного навчання та безцінного досвіду.

"Це був непростий, але дуже цінний час. Було багато безсонних ночей за навчанням і ще більше страхів, що я не



зможу все опанувати. Але саме цей шлях зробив мене сильнішою. Адже медицина – це навчання на все життя. Не буває моменту, коли знаєш абсолютно все. Але це й надихає – кожен день відкриває нові знання та можливості для розвитку", – ділиться Галина.

Вона отримала сертифікат Licensed Esthetician у США, що дозволило їй глибше зануритися в сучасні методики догляду, а також стала членом Асоціації працівників естетичної медицини та Асоціації спеціалістів індустрії краси України.

Галина веде активну наукову діяльність: публікує статті у фахових медичних і косметологічних журналах, є експерткою в професійних асоціаціях та регулярно проводить аналіз інноваційних методик догляду за шкірою. Для неї косметологія – це не просто професія, а ціла філософія.

"Косметологія – це не просто догляд за шкірою, а серйозна наука. Вибір методик і препаратів має базуватися на доказах, а не на маркетингових обіцянках", – наголошує вона.

Саме тому її підхід завжди ґрунтується на медичних знаннях, наукових дослідженнях і принципах безпечного застосування активних компонентів.

"Ретиоловий ліфтинг-код":

революція у догляді за шкірою

Одним із головних досягнень Галини стала авторська методика "Ретиоловий ліфтинг-код". Це поетапна стратегія

ремоделювання шкіри, яка поєднує ретиноїди та біомімітичні пептиди. Вона розроблена спеціально для безпечного оновлення шкіри без подразнення та лущення – проблем, які часто виникають під час використання ретиноїдів.

Методика спрямована на:

- стимуляцію оновлення клітин
- посилення синтезу колагену та еластину
- зниження ризику запалень і гіперчутливості
- омолодження шкіри без агресивного адаптаційного періоду

"Багато людей бояться ретиноїдів через ризик сухості, почервоніння та лущення. Я розробила систему, яка дозволяє отримати всі переваги ретинолу без дискомфорту. Це поетапний підхід, що працює на глибокому рівні", – пояснює Галина.

Методика вже отримала високу оцінку серед професійних косметологів та пацієнтів, адже дає видимі результати без неприємних побічних ефектів.

"Головне – не просто досягти швидкого ефекту, а зробити це так, щоб процес омолодження був контрольованим, прогнозованим і безпечним для шкіри", – підкреслює Галина.

Та це зовсім не означає, що вона не працює з іншими техніками. У професійному "арсеналі" Галини – широкий спектр неін'єкційних косметологічних методик, орієнтованих на глибоку роботу зі шкірою.

Зокрема, затребуваними серед клієнтів є:

- **професійні доглядові протоколи** на основі медичної космецевтики (Bion, Cosmedix, GlyMed Plus, Circadia, Instytutum, Medik8)
- **кислотні пілінги** різної глибини (поверхневі, серединні)
- **комбіновані методики** для лікування акне, постакне, гіперпігментацій, куперозу, чутливої та вікової шкіри
- **ручні масажні техніки** з лімфодренажною та ліфтинг-дією
- **апаратні методи:** ультразвукове очищення, мікроструми, LED-терапія

"Найефективнішими вважаю поєднання професійних процедур із грамотно підібраним домашнім доглядом. Такий підхід забезпечує довготривалий результат, зберігає здоров'я шкіри та попереджає передчасне старіння. Завдяки моєму медичному досвіду я глибоше аналізую причини шкірних станів і пропоную комплексні рішення – фізіологічні, естетичні та ефективні", – акцентує Галина.

"Код шкіри": книга для тих, хто хоче зрозуміти свою шкіру

Книга Галини Нагуляк "Код шкіри: будова, догляд, омолодження" – це не просто посібник, а повноцінний гід зі здоров'я шкіри. Це – енциклопедія для тих, хто хоче зрозуміти свою шкіру, навчитися правильно обирати косметику та побудувати ефективну систему догляду.

"Моя мета – допомогти людям зрозуміти свою шкіру. Багато хто купує дорогі засоби, але не знає, як їх правильно використовувати. Я хотіла створити доступний і водночас науково обґрунтований гід, який допоможе не лише косметологам, а й усім, хто хоче покращити стан своєї шкіри", – ділиться Галина.

У книзі систематизовано ключові знання про будову шкіри, дію активних інгредієнтів і принципи ефективного догляду з урахуванням типу й стану шкіри. Це справжня знахідка для тих, хто хоче перейти на усвідомлений догляд.

Ця книга – результат глибокого наукового дослідження, що дозволяє не просто структурувати знання, а й дати фахівцям косметології інструмент для правильного підбору доглядових і терапевтичних програм.

"Знання будови шкіри – це основа ефективної косметології. Без розуміння фізіологічних процесів неможливо правильно підібрати догляд чи скласти дієвий курс процедур", – зазначає авторка.

Філософія догляду від Галини Нагуляк

Головний принцип, якого дотримується Галина у своїй роботі – індивідуальний підхід і науково обґрунтовані рішення. Вона не вірить у "чудодійні" засоби, які дають миттєвий ефект, але можуть зашкодити в довгостроковій перспективі.

Ось кілька основних правил, які вона рекомендує всім своїм клієнтам:

- **Розумійте потреби своєї шкіри** – догляд має бути індивідуальним, а не універсальним
- **Не бійтеся активних компонентів** – ретинол, кислоти та пептиди можуть бути вашими союзниками, якщо використовувати їх правильно
- **Захищайте шкіру** – SPF – це must-have у будь-яку пору року
- **Будьте послідовними** – навіть найкращий засіб не дасть результату, якщо використовувати його хаотично
- **Звертайтеся до професіоналів** – самостійні експерименти з косметикою можуть мати непередбачувані наслідки.

Рух тільки вперед

Галина не зупиняється. Вона продовжує співпрацювати з міжнародними експертами, досліджує нові підходи в косметології та популяризує усвідомлений догляд за шкірою.

Вона прагне зробити професійну косметологію доступною й зрозумілою, а також допомогти людям не просто "боротися зі зморшками", а правильно доглядати за шкірою на всіх етапах життя.

"Моя робота – це більше, ніж косметологія. Це про впевненість, здоров'я і правильний підхід до догляду. Я хочу, щоб люди не просто використовували креми, а розуміли, що вони роблять для своєї шкіри", – підсумовує Галина.

Саме тому у подальшій роботі косметологія планує зосередитись на:

- **дерматоендокринології** – вивченні впливу гормонів на стан шкіри
- **створенні авторських протоколів догляду**, які поєднують медичні знання, біохімію шкіри та делікатну естетику
- **освітній роботі з пацієнтами** – наразі Галина працює над книгою "Гормони і шкіра", у якій простою мовою пояснює зв'язок гормонального фону зі шкірою обличчя

Мета Галини – розвивати косметологію як науково обґрунтовану, ефективну та етичну сферу, де краса – це здоров'я, баланс і розумний підхід.

Робота та досягнення Галини Нагуляк – це яскраве свідчення того, як наука та косметологія можуть працювати в тандемі, допомагаючи людям виглядати й почуватися краще. Її методики, досвід та підхід уже змінили уявлення про косметологію для багатьох. І найкращі досягнення – ще попереду.

ЯК ЗБЕРЕГТИ СВОЄ ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я У ЧАСИ ВИПРОБУВАНЬ: РОЗПОВІДАЄ ПСИХОЛОГ



Сьогодні кожен з нас проходить складні випробування, які вимагають від нас стійкості, відваги, спокою та завзяття. Однак не завжди вдається мати "холодну голову" у такі бурхливі часи. Зберегти спокій і душевне здоров'я можна, якщо довіритися справжнім професіоналам.

Одна із таких справжніх майстрів своєї справи – **практикуючий психолог із багаторічним досвідом роботи з клієнтами Наталія ЮРКОВА**, яка змогла допомогти десяткам людей вирішити свої проблеми. У своїй роботі використовує різні підходи – гештальт-психотерапію, арттерапію, метафоричні картки, техніки позитивної психотерапії та інші методи.

Пані Наталія поділилася порадами щодо збереження психічного здоров'я та життєстійкості.

*Будьте чутливими до себе
і менш вимогливими!*

– ПАНІ НАТАЛІЄ, РОЗКАЖІТЬ, ЯК ЗАРАЗ ЗНАЙТИ ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ ДЛЯ ПРОДУКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ?

– Найголовніше – не забувати, що життя триває далі, попри усі негаразди та трагічні події. Зараз, аби мати психічні ресурси для життя та роботи, слід дбати про свій емоційний стан. Сьогодні, на жаль, чимало людей саме свій стан, свої емоції, свій настрій ігнорують, вважаючи, що це ніби "не на часі", але дбати про себе слід завжди й у будь-який період, попри ситуацію, яка складається.

Для того, аби ефективно зміцнити свій психологічний стан, треба дотримуватися простих правил. Не забувати про режим дня, повноцінний сон та збалансоване харчування. Наш фізичний стан має великий вплив на психоемоційний стан. Не варто забувати про фізичну активність. Не ігнорувати те, що вас надихає, наповнює позитивними емоціями. Живучи у стресі, люди часто схильні ніби себе "заморожувати", перестаючи радіти, створювати щасливі моменти, і це забирає психоемоційний ресурс. Якщо ви не будете дозволяти собі радіти попри все, то почуватиметеся виснаженим. Важливо давати собі час для відпочинку без докорів сумління.

– ЗАРАЗ ЧИМАЛО ЛЮДЕЙ СКАРЖАТЬСЯ, ЩО НЕ МОЖУТЬ ФОКУСУВАТИСЯ НА РОБОТІ ЧЕРЕЗ ПОСТІЙНИЙ СТРЕС. ЧИ Є ЯКІСЬ ПОРАДИ ПРО ТЕ, ЯК ПОДОЛАТИ ЦЮ ПРОБЛЕМУ?

– Про це і йдеться. Аби краще працювати, слід не забувати відпочивати, бути чутливим до самого себе, до своїх потреб. Якщо ви не можете сконцентруватися, то це означає, що ваш мозок саме в цей момент до цього не здатний, тому треба свій психіці дати те, що вона найбільше потребує – повноцінний моральний та фізичний відпочинок.



Не варто працювати на межі сил, не варто себе перевантажувати. Треба розуміти, що ресурс організму обмежений і, якщо ви витрачаєте надто багато енергії на оброблення інформації, на переживання людського горя, яке нас зараз оточує, то треба робити паузи й не очікувати від себе колосальних звершень у складні життєві моменти. Не можна вимагати від себе те, на що організм зараз не здатен. Слід бути поблажливим до себе й розуміти: часи війни неймовірно стресові, навіть якщо ви не є безпосереднім учасником бойових дій. Цивільні мешканці теж страждають від травматичних подій, співпереживають рідним та близьким. Тому я б навіть сказала, що зараз слід особливо покікуватися про себе та свій психоемоційний стан. Зменште вимоги щодо себе! У таких умовах складно бути максимально ефективним, не треба очікувати від себе неймовірних результатів, якщо ви виснажені.

Більше рухайтеся та спілкуйтеся!

- ПАНІ НАТАЛІЄ, ВИ СКАЗАЛИ, ЩО ВАЖЛИВО ДОТРИМУВАТИСЯ РЕЖИМУ ДНЯ ТА ЗАЙМАТИСЯ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ. РОЗКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, ДЕТАЛЬНІШЕ, ЧОМУ ЦЕ МАЄ ТАКЕ ВЕЛИКЕ ЗНАЧЕННЯ.

- Передовсім хочу наголосити, що сучасній людині властива гіподинамія, себто знижена рухова активність. Сучасні люди стали менше рухатися. Особливо це стосується людей, які мають "сидячу" роботу. А це негативно впливає не тільки на фізичний, а й на психологічний стан, адже рухова активність сприяє виробленню дофаміну – нейрогормону, який, якщо говорити досить узагальнено, дозволяє нам відчувати повноту життя, бути психологічно стійкішими та вмотивованішими. Його виробленню, згідно з дослідженнями, сприяє навіть щоденна 20-30-хвилинна активність. Повноцінне харчування, нормальний сон та фізична активність – це є основа, без якої неможливо уявити психічне здоров'я.

Ще одна важлива проблема – соціальна депривація – відсутність повноцінної соціальної взаємодії, живого, теплого, людського спілкування. Наголошу, саме живого і підтримуючого спілкування. Адже можна працювати оператором у якомусь кол-центрі, мати розмов аж через край, але така комунікація не несе у собі енергії та натхнення. Треба частіше зустрічатися з друзями, а якщо такого дружнього кола немає, потрібно відвідувати групи психологічної підтримки, де люди обговорюють свої проблеми, знаходять розраду у теплій бесіді. Я, між іншим, проводжу подібні групи онлайн та офлайн. Слід наголосити, що велике значення має взаємна підтримка у сім'ї та родині, також цікавтеся психологічним станом своїх близьких. Підтримуючи інших, ми теж знаходимо сили жити далі.

Майте власну ціль!

- А ЩО ЩЕ МОЖЕ ДОПОМОГТИ ВИСТОЯТИ?

- Потрібно мати чітку ціль у житті. Як кажуть, якщо корабель не має курсу, то жоден вітер не буде попутним. Часто пережити життєві шторми можна, якщо бачити світло маяка. Тож треба мати мету, прагнути до чогось. Якщо у вас немає ресурсів на довготривалі цілі, то почніть з малого – плануйте свій робочий тиждень. Досягнувши менших цілей, плановірно рухайтеся до більших. Це дасть сили пройти через випробування і пам'ятайте, що найтемніша ніч завжди буває перед світанком!

Головне, знову скажу, що потрібно дуже уважно ставитися до самих себе, до свого стану. Якщо відчуваєте, що вам потрібна фахова допомога, то слід звернутися до фахівця, який підкаже, як ефективно та екологічно подолати ваші проблеми.



КОЛО ЕНЕРГІЇ

Спостерігайте за собою тиждень і відзначте для себе, що наповнює енергією, а що енергію забирає. Зверніть увагу на ваш стан: чи сповнені енергією, чи навпаки – спустошені й без сил. Проаналізуйте: з ким ви зустрічалися? Що дивилися? Занотуйте у два списки: "Що наповнює енергією" та "Що забирає енергію".

Ця вправа допоможе вам зрозуміти, які для вас є джерела наповнення енергією.

ПИТАННЯ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ЗРОЗУМІТИ СВОЮ МОТИВАЦІЮ

Якщо ви хочете досягти якогось результату, але не можете почати діяти заради досягнення цілей, то намалюйте квадрат і розділіть його на 4 частини. В кожній напишіть по одному питанню:

Що я відчуватиму, якщо я це зроблю?

Що я відчуватиму, якщо я це не зроблю?

Чого не буде в моєму житті, якщо це зроблю?

Чого не буде у моєму житті, якщо я цього не зроблю?

Відповівши на ці запитання, ви зрозумієте, наскільки важливим для вас є досягнення поставленої цілі. Що буде, якщо досягнете запланованого або не досягнете. Це буде потужним стимулом для мотивації.

ЯК ЗВЕРНУТИСЯ ДО ПСИХОЛОГА НАТАЛІЇ ЮРКОВОЇ
Психологічна студія Наталії Юркової
розташована у Рівному
на вулиці Петра Могили, 9.

+38 068 921 71 70

© top_psiholog_ua

ДІТИ ЗАСЛУГОВУЮТЬ МАТИ ТІЛЬКИ НАЙКРАЩІ РЕЧІ

Тетяна Антонюк



Природне прагнення більшості батьків – створити щасливе дитинство своїм малюкам, забезпечити тільки найкращі й найякісніші речі. Одне із місць, де у Рівному можна придбати якісні іграшки, одяг, засоби гігієни та аксесуари для дітей – це магазин Mini.me. Свою історію успіху та про всі принципи роботи команди Mini.me розповіла власниця магазину Тетяна АНТОНЮК.

Усі дитячі речі мені завжди здавалися дуже гарними

– ПАНІ ТЕТЯНО, РОЗКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, ЧОМУ СВОЮ ДІЯЛЬНІСТЬ ВИ ВИРІШИЛИ ПРИСВЯТИТИ САМЕ ТОВАРАМ ДЛЯ ДІТЕЙ?

– Усі дитячі речі мені завжди здавалися дуже гарними, милими, майже казковими. Раніше продавала харчові продукти, але потім зрозуміла, що це не моє. Пізніше вирішила, що надалі працюватиму над тим, аби наші діти могли мати тільки найякісніше. І почала продавати товари виключно для дітей. Свою справу почала у 2016 році, спершу мала власний кіоск на ринку в мікрорайоні Ювілейний. Через рік по-

чав працювати ще один кіоск. Великий крок уперед вдалося зробити минулого року, коли отримала державний грант на розвиток бізнесу.

– А ЩО САМЕ МОЖНА ПРИДБАТИ У ВАШОМУ МАГАЗИНІ?

– У нас є не тільки дитячі речі, а й харчові продукти, іграшки та різноманітні дитячі аксесуари, засоби харчування. Одяг можна придбати для маленьких покупців віком від найменшого до років 8–10.

– ПАНІ ТЕТЯНО, ЧИ МОЖНА ОТРИМАТИ КОНСУЛЬТАЦІЮ ВІД ПРОДАВЦІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ У ВАШОМУ МАГАЗИНІ?

– Звісно! Ми допоможемо оптимально підібрати необхідну саме вашому малюкові обновку, іграшку чи якийсь продукт дитячого харчування. Скажімо, щодо харчування, то винятки бувають, якщо це призначення лікаря. А в інших випадках наші фахівці врахують усі нюанси й підберуть найкраще саме для вас і ваших дітей. Ми радо консультиємо своїх клієнтів.

– СЬОГОДНІ ВЕЛИКЕ ЗНАЧЕННЯ ВІДІГРАЄ Й ЦІНОВА ПОЛІТИКА. ЯКІ ЦІНИ У ВАШОМУ МАГАЗИНІ?

– Загалом можна сказати, що у нас доволі низькі ціни й тому товари, які представлені у нас, цілком доступні для покупців із різним рівнем достатку. Якщо говорити про продукти дитячого харчування чи підгузки, то можу з упевненістю сказати, що вони дешевші, ніж на ринку чи у супермаркетах. Можна стверджувати, що вартість на підгузки – одна із нижчих по місту.

Велику увагу приділяємо якості товарів – у нас можна придбати як вироби з України, так із закордону.





Ми дбаємо про своїх покупців

– Були перестороги, звісно, що може щось "не піти". Але дуже хотілося розвиватися, відкрити для себе нові горизонти, а ще подбати про комфорт наших покупців, адже більша площа дасть змогу забезпечити краще обслуговування. Цілком усвідомлювала, що спочатку буде небагато покупців, але потім завдяки наполегливості вдалося збільшити відвідування. Ми також налагодили можливість замовляти наші товари дистанційно – покупки ми доставляємо зручним для клієнта поштовим оператором. Так само віддалено, у зручний для кожного спосіб, консультуємо. Розуміємо, що зараз люди живуть з дефіцитом часу, тож намагаємося бути максимально корисними.

– СПИРАЮЧИСЬ НА ВЛАСНИЙ ДОСВІД, СКАЖІТЬ: БІЗНЕС В УКРАЇНІ ЗАРАЗ ВІДКРИТИ СКЛАДНО?

– Доволі складно. Адже стикаєшся з великою конкуренцією. Чимало проблем додало повномасштабне вторгнення Росії в Україну. Якщо до цього можна було на деякий короткий час, не маючи достатньо коштів, взяти товар у поставників у борг на короткий термін, то вже зараз цієї можли-

вості немає. Ми завжди працюємо над тим, аби у нашому магазині був великий асортимент товару, а це вимагає достатньо багато коштів. Та я докладаю усіх зусиль, аби відвідувачі Mini.me могли задовольнити свої запити. Наша головна опора – це, без сумніву, покупці, тому наша команда завжди цікавиться думкою людей, ми питаємо, що їм цікаво, що зараз особливо популярно на ринку дитячих товарів. І, без сумніву, самі відслідковуємо усі тренди. Також можемо зробити замовлення у поставників під конкретну потребу якогось покупця.

– А ЧИ Є У ВАС СИСТЕМА ЗНИЖОК?

– Звісно! Винагороджуємо, скажімо, за відмітки у сторіз в соціальних мережах. На останні одиниці товару традиційно робимо знижки. Ми розуміємо, що працюємо не тільки для дорослих покупців, а перш за все для дітей, тож стараємося, аби товари у нашому магазині були максимально якісними й максимально доступними.

м. Рівне, вул. Корольова, 9

+38 068 022 60 38

© [instagram.com/mini.me.rv](https://www.instagram.com/mini.me.rv)

РЕКЛАМА



ВИННА ПОДОРОЖ З "ВИНА СВІТУ"



Ми вирішили створити унікальний досвід для наших клієнтів, відкривши платні дегустації, які дарують можливість зануритись у чарівний світ вин.

Наші дегустації – це більше, ніж просто знайомство з винами. Це захоплююча подорож, де кожен келих відкриває нові відтінки смаку, а кожна історія вина занурює в культуру та традиції різних країн. Ми створюємо атмосферу, де кожен учасник може відчути себе частиною великої винної родини, дізнатись більше про улюблені сорти та знайти нові.

Запрошуємо вас на наші дегустації – щоб разом відкривати нові горизонти та насолоджуватись моментами справжньої винної насолоди.

На вас чекатимуть приємні подарунки, тепла атмосфера та цікаві відкриття. А якщо ви хочете влаштувати приватну дегустацію для друзів, колег або гостей – ми з радістю приїдемо на вашу локацію та створимо для вас особливий винний вечір.

Приєднуйтеся до нас і дозвольте собі насолодитися вином по-справжньому!



торговий дім
ВИНА СВІТУ



Адреси наших магазинів:

вул. Червонія, 18Б
вул. Чорновола, 98А

📍 [vinasvitu_rivne](#)

РЕКЛАМА

НАДМІРНЕ ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ
ШКОДИТЬ ВАШОМУ ЗДОРОВ'Ю

ВЕСНА В ПОВІТРІ, А ЩЕ – В КОЖНОМУ ШМАТОЧКУ НАШИХ ДЕСЕРТІВ!

Коли місто прокидається від зимового сну, хочеться легкості, свіжості та натхнення. І ми знаємо, де знайти цю весняну магію!

У "Морквяна Мар'яна" на вас чекають неймовірні десерти, як із центру Парижа, найсмачніші круасани, запашна здоба та торти. У нас також можна замовити унікальний торт для свята з індивідуальним оформленням та стильний кенді-бар.

А ще, на окремих локаціях, окрім десертів, на вас чекає апетитне меню та коктейлі, що ідеально доповнять весняну атмосферу.



Весна – це час закохуватися...
у нові смаки!

 **Морквяна
Мар'яна**



@MORKVIANA_MARIANA

Приходьте
в "Морквяна Мар'яна"
за своїм натхненням:

вул. Мазепи, 30
вул. Чорновола, 60
вул. Коновальця, 2
ТРЦ "Екватор"

+380 (68) 385 72 31

РЕКЛАМА

Тарас **ДОМАНСЬКИЙ**:

Серцева хірургія – покликання та місія

У сучасній медицині серцево-судинна хірургія є однією з найскладніших і водночас найважливіших сфер. Лікарі, які працюють у цій галузі, щодня беруть на себе величезну відповідальність за життя пацієнтів. Один із таких спеціалістів – Тарас ДОМАНСЬКИЙ, кандидат медичних наук, серцево-судинний хірург Рівненської Центральної міської лікарні та провідний кардіохірург відділення трансплантації серця і кардіохірургії інституту ім. Шалімова. У цьому інтерв'ю він розповідає про свій шлях у медицині, виклики професії та значення сім'ї у житті лікаря.

– РОЗКАЖІТЬ ТРІШКИ ПРО СВОЄ ДИТИНСТВО. ЧИ МРІЯЛИ ВИ З ДИТИНСТВА СТАТИ ЛІКАРЕМ?

– Моє дитинство проходило у спокійному, найкращому місці – місті Рівне. Я ріс звичайною дитиною, мене оточувало багато друзів різного віку. Я був досить комунікабельним і легко знаходив спільну мову з однолітками. У шкільному віці відвідував різні гуртки прикладного мистецтва. Своє майбутнє я не пов'язував із медициною, більше цікавився правовою сферою, тому у старших класах брав участь в

олімпіадах із права.

– ЧИ БУЛИ У ВАШІЙ РОДИНІ ЛІКАРІ, ЯКІ ВПЛИНУЛИ НА ВИБІР ПРОФЕСІЇ?

– У моїй родині мама була медичною сестрою, працювала медичною сестрою в поліклініці, а згодом – у діагностичному центрі ім. В.М. Поліщука. Щоправда, не це стало вирішальним чинником у виборі мого шляху. Одного разу я подав документи до НМУ ім. О.О. Богомольця у Києві та успішно був зарахований за результатами співбесіди.



– ЯК ВАША СІМ'Я СТАВИТЬСЯ ДО ВАШОЇ ПРОФЕСІЇ, ЯКА ПОТРЕБУЄ ВЕЛИКОЇ ВІДДАЧІ ТА ЧАСУ?

– Найбільшим своїм здобутком я вважаю свою сім'ю – дружину Світлану та доньку Соломію. Вони – мій справжній тил і підтримка. Дружина також лікар, тому розуміє мій ненормований





робочий графік і те, що мене можуть викликати в будь-яку пору доби. Часто не буває повноцінних вихідних, і телефон я не можу просто вимкнути. Проте кожен вільну хвилину намагаюся проводити з сім'єю, адже я дуже «домашній».

- ЧИ ВДАЄТЬСЯ ВАМ ЗНАХОДИТИ БАЛАНС МІЖ РОБОТОЮ ТА ОСОБИСТИМ ЖИТТЯМ?

– Знайти баланс між домом і роботою буває непросто. Навіть вдома я часто думаю про операції, планую завтрашній день, аналізую минулі випадки. Багато читаю, шукаю нові методи лікування, займаюся науковою роботою. Пошук балансу – це постійний виклик.

- ЧОМУ ВИ ОБРАЛИ САМЕ КАРДІОХІРУРГІЮ?

– Після закінчення інтернатури переді мною постало питання про подальше працевлаштування. Я звернувся до завідувача відділу кардіохірургії Артура Габрієляна, розповів про себе і запитав, чи можу розпочати свій професійний шлях під його керівництвом. Він дав ствердну відповідь, і з того часу почалося моє становлення як кардіохірурга. Своїм вчителем я вважаю Артура Габрієляна. Згодом я мав честь навчатися у таких професіоналів, як Paul Sergeant, Jarek Benedic та інших, і у кожного з них я багато чого навчився, за що я всім дуже вдячний.

- ЧИ БУЛИ ВИПАДКИ, КОЛИ ВИ РЯТУВАЛИ ПАЦІЄНТА БУКВАЛЬНО В ОСТАННЮ МИТЬ?

– Операція на серці – це завжди відповідальність, і навіть планове втручання може перетворитися на екстрену боротьбу за життя. Одного разу після успішно проведеної операції мене терміново викликали до реанімації через масивну кровотечу. Стан пацієнта погіршувався з кожною хвилиною. Я одразу прийняв рішення про негайне повернення до операційної. Серце пацієнта майже зупинилося, але завдяки злагодженій роботі команди нам вдалося стабілізувати стан пацієнта, зупинити кровотечу і врятувати життя. Саме такі моменти нагадують, чому я обрав цей шлях і як важливо не втрачати концентрації навіть у найскладніші миті. У таких випадках усвідомлюєш, наскільки важливим є кожен момент.

- ЩО ВИ ПОБАЖАЄТЕ ЧИТАЧАМ ГЛЯНЦЮ "РІВНЯНИ"?

– Усім читачам хочу побажати здоров'я, дослухатися до себе та свого самопочуття. Не зволікайте з візитом до лікаря, якщо почуваетесь зле. Бережіть себе, своїх близьких. Перемоги та Миру усім нам.

Контактний телефон: **+38 050 674 69 13**



ВИ МОЛОДІ НАСТІЛЬКИ, НАСКІЛЬКИ МОЛОДИЙ ВАШ ХРЕБЕТ



– НАСКІЛЬКИ ПОПУЛЯРНА ВЕРТЕБРОЛОГІЯ У РІВНОМУ ЗАРАЗ?

– Я радий, що популярність росте. Тому що це саме та галузь медицини, котра здатна реально вилікувати проблеми спини. А з нашим крутим обладнанням це стає ще реальніше.

– ЩО НАЙВАЖЛИВІШЕ ДЛЯ ОДУЖАННЯ ПАЦІЄНТІВ З ХВОРОБАМИ СПИНИ?

– Три пункти:

- 1) правильно підібраний план лікування,
- 2) спільна робота пацієнта і лікаря,
- 3) змінити спосіб життя.

Лікарі не боги, а одужання – наша з пацієнтом спільна робота. Дотримуємось цих постулатів – маємо результат. Усе просто)

– ЧИ ПРОТИ ВИ ОПЕРАТИВНОГО ЛІКУВАННЯ ХВОРОБ СПИНИ Й СУГЛОБІВ, ЗОКРЕМА ГРИЖ?

– Ні, абсолютно не проти. Але світова статистика каже, що потребують операції менш як 5% гриж. Усі інші лікуються фізіотерапевтично. Що стосується суглобів, тут трохи складніше, адже найпоширеніші болячки – артроз, артрит – невиліковні. А люди звертаються надто пізно. Втім, якщо пацієнт прийшов до нас вчасно, ми його “витагнемо”. За допомогою нашого обладнання і методик ортопеди АвангардМед гальмують руйнування суглоба, прибирають біль, знімають запальні процеси. І пацієнт повертається до звичного життя. Заради цього, власне, ми й працюємо.

Те, що вам поставили невиліковний діагноз, не означає, що треба повзти до помиральної ями й нічого не робити, крім як приймати знеболювальні.

Є методики, котрі дозволяють жити без болю. І ми ними володіємо.



Вертеб্রолог Олексій Казаков

головний лікар клініки вертеб্রології та реабілітації АвангардМед

– КОЛИ ЧАС ДО ВЕРТЕБРОЛОГА?

– Я вже зараз зробив би огляд вертеб্রолога обов'язковим для усіх принаймні раз на рік. Якщо раніше хвороби спини були проблемою людей похилого віку, то сьогодні середньостатистичному моєму пацієнту 35-40.

Точно варто звертатись у таких випадках:

1. Болить спина або шия тривалий час і масажі не допомагають надовго.
2. Відчуття скутості тіла, рухів; відчуття важкості у тілі.
3. Фізичні навантаження спричиняють біль у спині.
4. Хронічний або ж навпаки, різкий біль у спині чи шиї.
5. Біль не минає й обмежує вас: не можете ходити, стояти, сидіти, боляче ворушитись.
6. Біль у спині віддає в ногу чи руку.
7. Постійні головні болі, важко зосередитись, погіршилась пам'ять, концентрація, увага.
8. Хронічні ниючі болі у спині, м'язах, шиї, до яких ви вже звикли. Або звикли притуплювати знеболювальним.

– ЯК ВІДБУВАЄТЬСЯ ЛІКУВАННЯ В АВАНГАРДМЕД?

– Я зібрав у цій клініці найновіше й найкрутіше обладнання та методики лікування хребта і суглобів: лазер високої інтенсивності, УХТ, електроміостимуляція, магнітотерапія, плазмолізація та інші. Сміливо можемо сказати,



що пишаюсь нашим підходом.

Також це основні методики для фізичної реабілітації після травм, поранень, інсульту, операцій на хребті. Я обираю для клініки найкращіше обладнання, це справа принципу. Хтось любить круті машини останніх моделей, я люблю потужне круте фізіотерапевтичне обладнання останніх моделей.

- ЧИ МОЖНА ЗА ОДИН ДЕНЬ ВІЛКУВАТИ ХРОНІЧНІ ПРОБЛЕМИ: ГРИЖУ, ПРОТРУЗІЇ, ДЕГЕНЕРАТИВНІ ЗМІНИ (ЇХ ЩЕ НАЗИВАЮТЬСЯ "ОСТЕОХОНДРОЗОМ")?

– Ні, неможливо. Це проблеми, які ми заробляємо собі роками, і потрібен час і наполеглива праця лікаря та пацієнта, щоб їх подолати.

Але, не розпочавши сьогодні, ви лише збільшуєте і час лікування, і чек, і ускладнюєте своє становище.

Втім, все ж таки, за один день можна позбутись багатьох симптомів: гострого болю, запального процесу, спазму та ін. Тому що в АвангардМед є унікальна для міста процедура – фокусована ударна хвиля.

Багато хто чув про дієвість звичайної УХТ, але фокусована хвиля – це в рази потужніший інструмент. Вона діє прицільно на точку болю.

Ми застосовуємо її при найважчих

захворюваннях хребта та – особливо! – суглобів.

- ЧИМ ВІДРІЗНЯЄТЬСЯ ФОКУСОВАНА УДАРНА ХВИЛЯ?

– Фокусована УХТ діє прицільно в точку болю, запалення. За один сеанс ми можемо прибрати біль у пацієнта з грижами, змусити коліно рухатись, зробити так, щоб хребет повернувся в нормальне положення.

Одна процедура може замінити кілька інших, одужання відбувається в рази швидше. Хіба ж не класно?

Така апаратура є тільки в АвангардМед, і я дуже цим пишаюсь.

Вона, до речі, помічна і після операцій. Мало хто знає, але, наприклад, видалити килу міжхребцевих дисків хірургічно – це лише 50% шляху до одужання. Інші 50% – це реабілітація після операції. І ось тут ми можемо допомогти й не допустити рецидивів.

Якби я міг дати лише одну раду усім без винятку? Це, напевне, було б так:

пам'ятайте: ви молоді настільки, наскільки молодий ваш хребет, а якщо вже маєте проблеми – зверніться вчасно.

В АвангардМед ми не пишемо історії хвороб, ми пишемо історії одужання.



Для детальної консультації телефонуйте або звертайтеся за адресою:

**м.Рівне, вул. Замкова, 20
+38 096 561 65 65**

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Ми працюємо відповідно до чинного законодавства згідно з вимогами наказу МОЗ України. Ліцензія: Наказ МОЗ №2709 від 06.12.2021р.



БІБЛІЯ ГОВОРИТЬ

ПРОГРАМА «БІБЛІЯ ГОВОРИТЬ» –
ВІДПОВІДІ НА ВАЖЛИВІ
ЖИТТЄВІ ПИТАННЯ

Шукаєте мудрість і натхнення?

Долучайтесь до духовних
роздумів разом із пастором
Ростиславом Шкіндером

Щосереди – 19:00

Щосуботи – 10:00

Щонеділі – 14:00

Телеканал Рівне 1

Дізнайтеся, що говорить
Біблія про ваше життя!

Телефон церкви: +38 098 057 91 32

РЕКЛАМА



ЯК СОБАКИ-ЛІКАРІ В РІВНОМУ ДОПОМАГАЮТЬ ВІЙСЬКОВИМ І ВЕТЕРАНАМ ЗНАЙТИ СПОКІЙ ТА СИЛУ



У самому серці Рівного вже майже рік працює унікальний центр каністерапії "DOCADOG", де спеціально навчені собаки допомагають людям долати стрес, відновлювати емоційну рівновагу та соціалізуватися. За дев'ять місяців роботи центр надав підтримку понад 900 клієнтам, провівши сотні занять. Цей метод терапії став особливо важливим для військових, ветеранів та тих, хто пережив травматичний досвід через війну.

ЯК ПРАЦЮЄ КАНІСТЕРАПІЯ

Каністерапія – це не просто можливість провести час із собакою, а цілеспрямований процес реабілітації, який проводять професійні кінологи, психологи, реабілітологи та дефектологи.

З моменту відкриття центр надав допомогу понад 900 людям, серед яких чимало захисників України. Багато з них, повертаючись із передової, стикаються з посттравматичним синдромом, депресією, безсонням і труднощами у соціальній адаптації. У багатьох виникає недовіра до людей, відчуженість та внутрішня ізоляція. Собака в такому випадку стає посередником між світом, який здається ворожим, і людиною, яка хоче знову знайти спокій.

Каністерапія працює на кількох рівнях. По-перше, собаки викликають позитивні емоції та сприяють зниженню рівня стресу. Фізичний контакт із твариною стимулює вироблення окситоцину – гормону довіри та спокою, що допомагає людині поступово розслабитися. По-друге, спільна діяльність із собакою формує відчуття контролю та впевненості. Військові, які беруть участь у заняттях, вчаться давати команди, керувати діями тварини, що поступово відновлює їхню внутрішню рівновагу.

ЧИ КОЖЕН СОБАКА МОЖЕ ЛІКУВАТИ

Керівниця центру "DOCADOG" Тетяна КОВАЛЬЧУК пояснює, що не кожен собака може стати терапевтом. Для роботи у каністерапії відбирають цуценят, які проявляють соціальність, спокій і бажання контактувати з людьми. Таких собак навчають протягом кількох років, привчаючи до роботи в різних умовах та з різними категоріями клієнтів. У рівненському центрі працюють ретривери, пуделі, шнауцери та джек-рассел-тер'єр. Ці породи були обрані не випадково, адже вони мають м'який характер, добре піддаються навчанню та комфортно почуваються у взаємодії з людиною.

Психологиня "DOCADOG" Оксана ШЕВЧУК додає, що каністерапія є ефективною ще й тому, що тварини не оцінюють і не змушують людей говорити про свій біль. Дуже часто ветерани уникають розмов про пережите, навіть коли їм потрібна допомога. Але собака дозволяє відчувати спокій без слів. Достатньо просто побути поряд, погладити шерсть, відчувати тепло тварини, щоб рівень напруги почав знижуватися.

Один із ветеранів, який проходив терапію в центрі, розповідає, що після повернення з фронту йому було важко навіть виходити на вулицю. Його постійно супроводжувала тривога, а звуки міста викликали сильний стрес. Але під час занять із собакою він почав відчувати, що може знову довіряти цьому світу. Тварина реагувала на його стан, заспокоювала, і це стало першим кроком до реабілітації.

ВІД ПСИХОЛОГІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Важливою частиною роботи центру є також фізична реабілітація. Військові, які отримали поранення або втратили кінцівки, часто стикаються з труднощами у руховій активності. Вправи з собаками допомагають покращити моторику рук, координацію та баланс. Наприклад, завдання, що передбачають годування собак дрібними ласощами або управління її рухами за допомогою жестів, сприяють розвитку рухових навичок.

Крім того, каністерапія є ефективною у роботі з ветеранами, які мають порушення сну. Дослідження показують, що спілкування із собакою перед сном допомагає знизити рівень кортизолу – гормону стресу – та покращити якість відпочинку. Для тих, хто страждає від нічних кошмарів або панічних атак, такі сеанси стають справжнім порятунком.

Робота центру не обмежується лише індивідуальними заняттями. У "DOCADOG" проходять і групові сеанси, які спрямовані на соціалізацію та відновлення комунікативних навичок. Часто ветерани, які приходять до центру, відчують труднощі у спілкуванні навіть із близькими. Взаємодія з собаками в групі допомагає їм повернути впевненість у собі, відчувати підтримку та навчитися знову взаємодіяти з людьми.

Унікальність рівненського центру ще й у тому, що тут працюють фахівці з різних сфер, які створюють комплексний підхід до реабілітації. Психологи допомагають ветеранам пропрацювати емоційні травми, реабілітологи працюють над фізичним відновленням, а дефектологи допомагають дітям із порушеннями розвитку адаптуватися до навколишнього світу. Такий міждисциплінарний підхід робить каністерапію особливо ефективною.

БЕЗ ЗАЙВИХ СЛІВ

Записатися на заняття в центрі "DOCADOG" можуть військові, ветерани, внутрішньо переміщені особи та діти з особливими освітніми потребами. Всі сесії є безплатними, оскільки фінансуються грантовими коштами. Охочі можуть зареєструватися онлайн або прийти особисто за адресою в Рівному: вул. Лабунського, 14.

Сьогодні, коли війна триває і багато людей потребують психологічної допомоги, такі центри каністерапії стають справжніми острівцями спокою. Собаки не питають, через що ти пройшов, не засуджують і не змушують ділитися тим, що болить. Вони просто поряд – і саме в цьому їхня сила.



*Гармонійний розвиток
вашої донечки.*



Богза Анастасія



*Горбатюк-Василюк
Ангеліна*



Герасишова Софія



Герасишова Софія



Градовська Катерина



Добридень Маргарита



Заневська Варвара



Кишук Марія



Кухар Матрона



Мізинець Леа



Опанасюк Мілана



Павлюк Каріна



Полищук Богдана



Рошановська Дарина



Ангеліна Горбатюк- Василейко

Усім привіт! Мене звати Ангелінка, мені 7 років, і я навчаюся у 2-А класі Рівненського академічного ліцею «Престиж». У вільний від навчання час я займаюся сучасними танцями та театральним мистецтвом у Мистецькому об'єднанні «Едельвейс». Ці заняття допомагають мені розкривати себе, вчитися виражати свої емоції та бути впевненою в собі.

Ще я вивчаю англійську мову, адже в сучасному світі це дуже важливо. Я знаю, що в майбутньому знання іноземної мови стане для мене великим помічником. Нещодавно я також почала відвідувати «Школу Леді», групу «Леді Перлінка». В «Школі Леді» мені дуже подобається, оскільки це допомагає мені розвиватися як особистість, вчитися бути ввічливою та доброю.

За характером я весела, дружелюбна і життєрадісна. Я люблю пізнавати нове, тому обожнюю подорожувати зі своєю сім'єю. Ще я дуже люблю тваринок. Мрію про те, що одного дня в мене з'явиться маленький пухнастий улюбленець, з яким я буду гратися та доглядати за ним.

А ще я обожнюю свою сім'ю, адже це мій найбільший скарб. Вони — моя підтримка та опора. Мама, тато та всі мої рідні завжди мене підтримують, допомагають та надихають. Завдяки їхній любові та турботі у мене справді щасливе дитинство! Я вдячна їм за те, що вони роблять моє життя яскравим та радісним!



Варвара Залевська

Вітаю, мене звать Варвара і мені вже 5 років!

1. Я навчаюся в «Школі Леді», де відкриваю для себе світ краси, мистецтва та справжньої елегантності.
2. У художній студії я створюю картини, які відображають мої мрії, настрої і уяву.
3. Танці для мене – це чарівний світ, де я можу кружляти, мов легкий вітерець, і виражати свої емоції без слів.
4. Обожаю співати, адже музика – це магія, яка робить світ яскравішим і наповнює його гармонією.
5. Книги – мої вірні друзі. Вони відкривають двері в нові світи, де живуть шляхетні герої, неймовірні пригоди та справжнє диво.
6. Я безмежно люблю тварин – вони довірливі, добрі й завжди відповідають на любов.
7. Моя найбільша мрія – стати ветеринаром, щоб піклуватися про тварин і допомагати їм.
8. Дні народження – моє улюблене свято, адже тоді вся моя родина збирається разом, і це найщасливіші моменти!
9. Я мрію подорожувати світом, знайомитися з різними культурами та відкривати нові горизонти.
10. У майбутньому хочу робити цей світ кращим – через мистецтво, добрі справи та турботу про тих, хто цього потребує.

*Я вірю, що любов і доброта – це справжня сила, яка здатна змінити світ.
І я хочу бути частиною цієї магії!*



Добрий день! Мене звати Даринка Романовська, мені 5 років, я рада розповісти вам трішки про себе!

Р – романтична та розумна;
О – оптимістична і обдарована;
М – шрійлива та шептальна;
А – активна і артистична;
Н – ніжна та моровица;
О – охайна і обережна;
В – ввічлива та вихована;
С – скромна і сніжна;
Б – маю добре серце та гуйність;
К – комунікабельна і креативна;
А – амбітна та акуратна.

Д – доброзичлива та дружня;
А – альтернативна і абсолютна;
Ш – швидка та шаноблива;
А – адаптивна і азартна.

Дарина Романовська

Щодо діяльності, то зараз навчаюсь в Озерянському дошкільному навчальному закладі, охоче відвідую заняття у «Школі Леді» та разом зі своїми братиками займаюся у футбольній академії «Іква-Стир». Мені дуже подобається малювати, співати, танцювати та активно проводити вільний час з друзями. Обожаю їздити до бабусі, з нею ми справжні подружки.

Для мене дуже важливо розвиватися, навчатись чомусь новому, відкривати двері у цікавий світ, починати нові знайомства та спілкуватися з цікавими людьми. Своїми здобутками завдячую батькам, адже саме вони дарують щасливе, безтурботне дитинство, спонукають до нових кроків і є підтримкою та опорою!



ЖИТТЯ В КОЖНОМУ КОВТКУ



@TUCHYNSKA.WATER

КРИШТАЛЕВО ЧИСТА, ДЖЕРЕЛЬНА
ВОДА



тел. +38 (067) 275 28 73

ІМПЕРІЯ СУМОК

СУМКИ ЖІНОЧІ
ТА ЧОЛОВІЧІ

ШКІРА НАТУРАЛЬНА
ТА ЕКОШКІРА

ГАМАНЦІ, РЕМЕНІ
ТА АКСЕСУАРИ

ВАЛІЗИ, ДОРОЖНІ
ТА СПОРТИВНІ СУМКИ



@SUMKASHOPUKRAINE

ЦУМ 2-й поверх, м. Рівне, вул. Соборна, 17

ТЦ ЗОРЯ відділ №2, м. Рівне, вул. Полуботка, 15а

ЗРАЗКОВИЙ КОЛЕКТИВ КЛУБУ СПОРТИВНО-БАЛЬНОГО ТАНЦЮ "АСТРА"

ТАНЦЮВАЛЬНИЙ КОЛЕКТИВ ДЛЯ ВАШОЇ ДИТИНИ!



Танець – прекрасний та хвилюючий вид мистецтва, що поєднує музику, рух і емоції, допомагаючи розкрити себе та свій потенціал. Це шлях до гарної постави, грації та впевненості в собі. Танець розвиває дисципліну, почуття ритму та вчить працювати в команді.

Наш колектив – це велика родина, де панують підтримка, дружба і рух уперед. Учасники не просто танцюють – вони знаходять друзів, розкривають свої таланти та досягають нових висот!

Отож, запрошуємо дітей від 4 років та дорослих приєднатися до занять у Зразковому колективі клубу спортивно-бального танцю "Астра" (м. Рівне)!

На вас чекає:

- Заряд позитивної енергії та гарного настрою;
- Розвиток гнучкості, пластичності та відчуття ритму;
- Виховання цілеспрямованості та витривалості;
- Участь у концертах, змаганнях і захопливих танцювальних постановках;
- Незабутні емоції та нові знайомства!

**ПРИХОДЬТЕ – І ПЕРЕКОНАЙТЕСЯ,
ЩО ТАНЕЦЬ ЗМІНЮЄ ЖИТТЯ!**

+38 099 980 17 03

@astradancestudio



НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА – НОВІ МОЖЛИВОСТІ ТА РОЗВИТОК



Уже п'ять років поспіль у Навчально-науковому інституті права НУВГП проходить навчання на курсі неформальної освіти "Юридична журналістика".

Сьогодні у світі, зокрема й в Україні, неформальна освіта стає все популярнішою, адже вона дає змогу швидко здобути корисні навички та практичні знання. Втім, багато людей досі не знайомі з цією формою навчання. Варто знати, що у нашій громаді є заклад, який активно підтримує такі освітні ініціативи. Головна особливість неформальної освіти – це вузька спеціалізація, доступність для людей будь-якого віку та акцент на практичній підготовці. Вона не містить зайвої інформації, а натомість допомагає швидко стати професіоналом у конкретній сфері.

На базі Навчально-наукового інституту права НУВГП у Рівному проходить навчання на курсі неформальної освіти "Юридична журналістика", який дає змогу зануритися у світ медіаправа. Це можливість не лише опанувати професію журналіста, а й розібратися в юридичних аспектах медіасфери. Ще кілька років тому юриспруденція та журналістика здавалися далекими одна від одної, але сьогодні вони об'єднуються у перспективну галузь – юридичну журналістику.

Курс відкритий для всіх, хто хоче розвивати свої письменницькі, журналістські та ораторські здібності. Він сприяє формуванню креативності, лідерських якостей, харизми та навичок переконливої комунікації. Важливу роль відіграють досвідчені наставники – фахівці своєї справи, які діляться знаннями та практичними навичками. Студенти курсу мають змогу побачити залаштунки медіаправа, спостерігати за створенням репортажів, брати участь у судових засіданнях, готувати радіопрограми та опановувати всі тонкощі професії.

"Юридична журналістика" – це проєкт, створений професіоналами, який щороку випускає амбіційних, перспективних фахівців.

Наші студенти:

"Неформальна освіта важлива, адже дає актуальні знання швидко, зручно та доступно. Вона допомагає навчитися комунікувати з різними людьми, а це вкрай важливо. Для мене курс "Юридична журналістика" – це можливість дізнатися більше про поєднання права та медіа. Він навчає писати статті, створювати фото- та відеорепортажі, працювати з інформацією та законодавством. Цей курс допомагає зрозуміти, як журналістика впливає на суспільство".

Ангеліна Сидорчук

"Неформальна освіта – це можливість навчитися того, чого не викладають у звичайних школах. Вона допомагає знайти своє покликання, розкрити власний потенціал і отримати нові знання. Для мене курс "Юридична журналістика" – це шанс спробувати себе у тому, що давно цікавить. Тут можна побачити, як працює медіа "зсередини", і на власному досвіді зрозуміти, чи підходить ця професія. Насправді, цей курс допоміг мені визначитися з майбутньою кар'єрою".

ОЛЕКСАНДРА ГОНЧАРОВА

"Неформальна освіта потрібна, бо вибір професії – не така легка справа, як здається. Вона дає змогу людям із вищою освітою опанувати нову спеціальність і розвиватися далі. Я вважаю, що неформальна освіта – це сходи до мрії. Цей курс відкриває нові можливості, допомагає знайти себе і мотивує рухатися вперед. Для мене це особистий розвиток і новий досвід, який надихає".

АНАСТАСІЯ МАТУСЕВИЧ



*Неформальна освіта – це шанс
відкрити для себе нові горизонти.*

Приєднуйтеся і зробіть перший крок до своєї мрії!



РІВНЕНСЬКА БОГЕМА 30-х

АКТОРКА ТАМАРА ВИШНЕВСЬКА



Родина Сергія Вишневського

"За Польщі" – так кажуть рівняни старшого віку про 20-30-ті роки минулого століття. Для Рівного, яке в той час було повітовим центром, "польський" період – це час розвитку. Відкривалися нові театри, звукові кінотеатри, школи, гуртки, активно діяли громадські та благодійні організації. Кількість освічених та культурних людей зростала.



Фото Тамари Вишневської, подароване бабці, 1937 рік

Театральні та кіноактори, режисери були тоді у центрі уваги місцевої преси. Їхнє життя було предметом численних чуток та домислів, які моментально розліталися не таким вже тоді й великим містечком. Саме на початку 20 століття кілька наших земляків стали кінознаменитостями. Про одну з них – Тамару Вишневську і буде ця розповідь. Інформацію про акторку я збрала із газетних публікацій тих часів та спогадів, виданих після смерті акторки.

Тамара Вишневська, донька Сергія Аполлінарійовича Вишневського, жителя села Варковичі, що на Дубенщині, народилася 20 грудня 1919 року. У 1920-х роках родина Вишневських переїхала до Луцька, тодішнього центру Волинського воєводства, де Сергій Вишневський очолив редакції двох україномовних газет "Українська громада" та "Волинська неділя". Дітей у родині було троє, Тамара – найстарша.



Фото Тамари Вишневської

Тамара, яка вирізнялася яскравою зовнішністю, поїхала з Луцька до Варшави, де їй вдалося вивчитися у драматичній школі та у ансамблі танцю знаменитої Тетяни Висоцької. Здавалося б, її чекає кар'єра танцюристки. Однак на одному з виступів на юну дівчину звернув увагу німецький кінорежисер Пауль Вегенер, який в 1935 році забрав шістнадцятирічну Тамару до Берліна зі словами "Я тебе відкрив і я тебе прославлю". Акторка дебютувала у фільмі "Август Всемогутній" (1935). Опікувала шістнадцятирічну Тамару її тітка. Дівчина пізніше згадувала: "З нами поводилися як з королевами, ми зупинялися в найкращих готелях. У моєму розпорядженні також була машина з шофером."



Фото Тамари Вишневської
в ілюстрованому тижневику "Кіно"



Фото афіші до фільму
"Трійко гульвіс", в якому
знімалася Тамара Вишневська



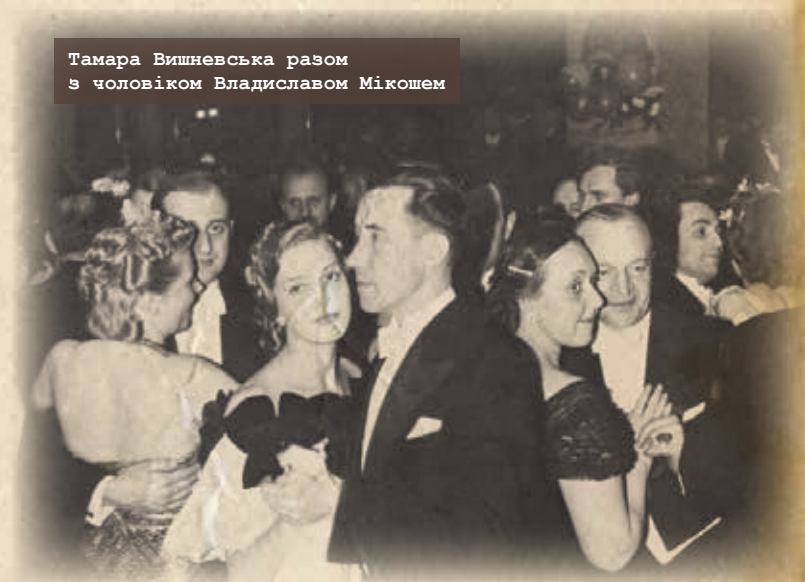
Тамара Вишневська
у старшому віці

Тамара отримала сценічне ім'я – Міра Вишневська. Наступна її роль – роль Люсії у фільмі режисера Генриха Шаро "Прокажена" за романом Гелени Мнішек. Вона була неперевершена в цій ролі і отримала статус зірки польського кіно. Далі були фільми "Ординат Міхоровський" (1937), "Дівчина з Новолипок" (1937), "Дівчина шукає кохання", "Жінки над проваллям", "Троє гульвіс", "Дружина і дружина", "Крізь сльози щастя", "Дівчата з Новолипок", "Білий негр". Усього Тамара знялася у чотирнадцяти фільмах.

Між зйомками Тамара Вишневська часто приїжджала додому, на Волинь, зустрічалася з батьками та сестрами. Багато фотографувалася із місцевими кіноглядачами, роздавала автографи та збирала творчі зустрічі. Дуже ніжно відносилася до своєї бабці та дідуся.

У 1938 році їй запропонували контракт на зйомки у фільмі в Голлівуді, на студії Universal International, однак вона відмовилася, мотивуючи тим, що вона щаслива вдома, в родині.

Тамара Вишневська разом
з чоловіком Владиславом Мікошем



Під час зйомок фільму "Ординат Міхоровський" вона познайомилася з Владиславом Мікошем, краківським підприємцем та власником фабрики Феміка Фільм, на 12 років старшим чоловіком. Невдовзі молоді люди побралися. В швидкому часі народилася донька Ірина.

Творчі плани Тамари Вишневської змінилися, коли у 1939 році Німеччина напала на Польщу. Тамара з чоловіком почала працювати в польському підпіллі. Після Варшавського повстання родині вдалося виїхати з країни, захопивши лише альбом з фотографіями, ікону Божої Матері та прикраси, які пізніше акторка виміняла на їжу.

Після війни Тамара з родиною жила в таборі для переміщених осіб у Баварії. У 1950 році вони переїхали до Рочестера, штат Нью-Йорк. Тамара вісімнадцять років працювала порт'є та перекладачем у культурному центрі Джорджа Істмена. 1 квітня 1981 року вона померла від раку у віці вісімдесяти одного року. Тамара Вишневська була похована на кладовищі в місті Рочестер.



Разом з донькою Іриною

*Завідувачка відділу краєзнавства
Рівненської обласної універсальної
наукової бібліотеки Олена Туміньська*

СИЛА ЖІНКИ В МОЖЛИВОСТІ БУТИ РІЗНОЮ...



Кожна жінка, як кава – гаряча, смачна і ще трошки буває з гірчинкою...

Вона може розчинятися в тобі, бути поряд і надихати,

А може стати у серці крижинкою...

Щоб зводило пальці і серце щеміло, щоб знав назавжди, що тебе розлюбила...

Є їще добре змелена, з нею довше слід гратись:

Воду закип'ятити, дати їй відстоятись.

Але присмак терпкий... Така жінка чарує, й якщо поряд вона світ інакший, здивує...

Жінка є "три в одному": комсомолка й красуня, вона встигне всім все...

Її погляд чарує...

Але в ритмі життя себе часто втрачає, біжить швидко вперед, життя наздоганяє...

І останні, що в зернах... ті, що цілісні, справжні, з ними також нелегко, вони ж такі незвичайні...

Та таку ти ніколи на чай не змінив би, бо так, як її, в житті ще не любив ти...

**Ольга ЛІРНИК,
творчий редактор
журналу "РІВНЯНИ"**

РІВНЯНИ

для рівнян

№1 (41), 2025



НА ОБКЛАДИНЦІ:
ЛІЛІЯ ТРИФОНЮК

Шеф-редактор
Віктор ДАНИЛОВ

Дизайн та верстка
Роман ЦВИНТАРНИЙ
Світлана ДЕРПАК
Сергій ШАГОФЕРОВ

Автори текстів
Ольга ЛІРНИК
Наталія ГОЛОДЮК
Олександр ШЕВЧУК
Ірина НИЧИПОРУК
Вікторія КРАСУЦЬКА

Коректор
Галина ЦУКАНОВА

Фотографи
Андрій ТИМКОВИЧ
Катерина КРАВЕЦЬ
Наталія ЯКИМЧУК
Ольга ГЕРАСИМЧУК

Рекламний відділ
Олена КОПИЦЯ
Світлана СТЕПАНЮК
Яна СТІБИШ
Марина КУШНІРУК
Алла КОВАЛЬ
Мирослава СТРОЧИНСЬКА

Засновник, видавець
ТОВ "Видавничий дім "ОГО"
33028, м.Рівне,
вул. Шкільна, 2

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

Свідоцтво про реєстрацію:
R-30-05704
Рішення
від 09.01.2025 року №74

**Тираж відповідно
до замовлення.**

ого

**СТЕЖТЕ ЗА НАМИ
У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ**





МЕДИЧНИЙ ЦЕНТР "АСКЛЕПІЙ" ТУРБОТА ПОРУЧ!

МАГНІТНО-РЕЗОНАНСНА ТОМОГРАФІЯ ВИСОКОЇ ТОЧНОСТІ У РІВНОМУ:

- Лікарі-діагности з досвідом роботи понад 15 років
- 100% безпека і безболісність
- Професійний та докладний висновок
- Уважне та дбайливе ставлення до кожного пацієнта
- Безпечне МРТ-обстеження дітей від 0 років

м. Рівне, вул. Київська 60 м.Рівне, вул. Київська, 47

Пн-Нд 8:00 - 20:00

Пн-Нд 8:00 - 21:00

0 800 334 334

Дзвінки в межах України безкоштовні



AnSa

ІТАЛІЙСЬКИЙ ОДЯГ ТА ВЗУТТЯ



instagram: ansa.ua

м. Рівне
ТРЦ "Екватор"
вул. Кулика і Гудачека, 23

BOSS
HUGO BOSS

EA7
EMPORIO ARMANI