

✦ РІВНЕНСЬКИЙ ЖУРНАЛ УСПІШНИХ ЛЮДЕЙ

для рівнян

РІВНЯНИ



4820111340019

СПЕЦВИПУСК ГАЗЕТИ **ого**

№1 (24), 2021



ЩАСТЯ БУТИ ЖІНКОЮ!

Марія Удовиченко

*Жінка унікальним чином поєднує в собі любов,
ніжність та вірність.
Це найкращий стимул для чоловіка та найщиріша любов до дітей.*

Робіть жінок щасливими – і вони здійснять усі ваші мрії!

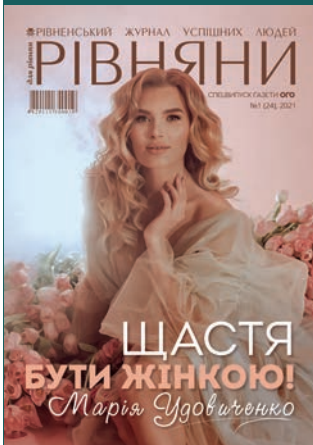


Наталія Яницька

РІВНЯНИ

для рівнян

№1 (24), березень 2021



НА ОБКЛАДИНЦІ:
Марія УДОВИЧЕНКО

Головний редактор
Ольга ЛІРНИК

Дизайн та верстка
Роман ЦВИНТАРНИЙ
Світлана ДЕРПАК
Сергій ШАГОФЕРОВ

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

Автор вкладки
«Рівне Мистецьке»
Ольга ПОЛЕВІК

Коректор
Галина ЦУКАНОВА

Фотографи
Наталія ЯКИМЧУК
Ліна ЯРІШ
Антоніна МАТВІЙЧУК
Anna Maria Dali
Олександр ХАРВАТ
Андрій ЛЕБЕДЕВ
Ірина ЩЕВИЧ

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

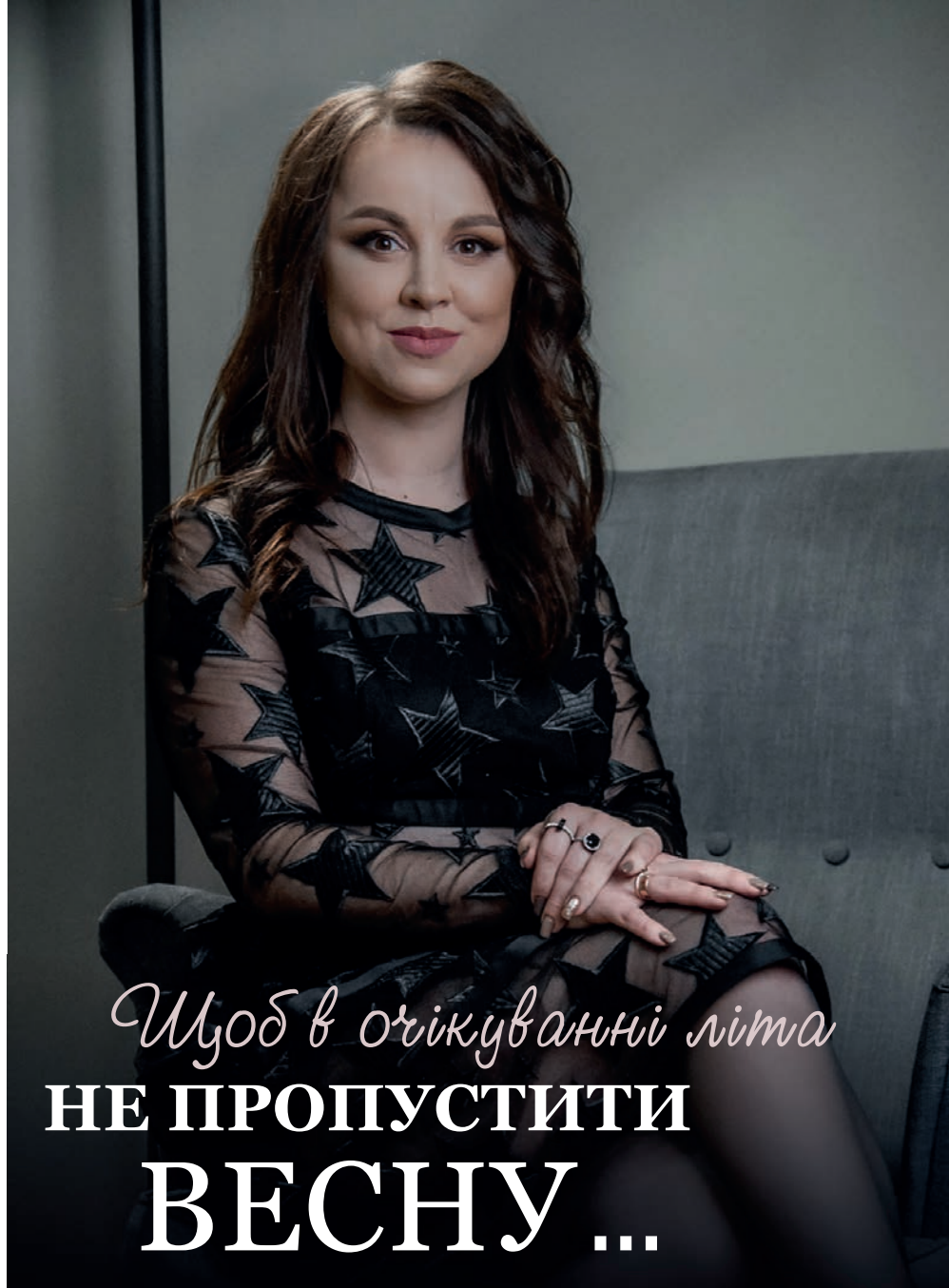
Засновник, видавець
ТОВ «Видавничий дім «ОГО»
33028, м.Рівне,
вул. Шкільна, 2
тел. (0362) 433-777

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

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

Тираж відповідно
до замовлення.

ого



Перезимували. Сонце, як перша любов – поки світить, доти й гріє. Але щодня веселі промінчики ростуть, і ми з ними. Все добре та цінне, яке зберегли ще від Різдва, наповнилося життєдайною волюгою. Життя сніжної зими проминуло не даремно, ми любили кожен день. Але також і любимо дні, які приходять. І серця готові приймати й випромінювати любов з новою силою. Час непростий, але любов, турбота, увага, ніжність і краса залишаються з нами. І це прекрасно й невимовно. Більше посмішок, більше теплих слів і добрих справ – ось справжній весняний букет для всіх. Не відкладаймо на післязавтра, чи на понеділок. Живімо щодня, в цю хвилину – щоб в очікуванні літа не пропустити весну, щоб в очікуванні дива не пропустити сьогоднішнього щастя, а в очікуванні обіймів не прогавити поцілунків. Візьміться за руки, ніжно перебираючи пальцями.

Любити. Дуже. Трохи. Щодня. Не здалося.

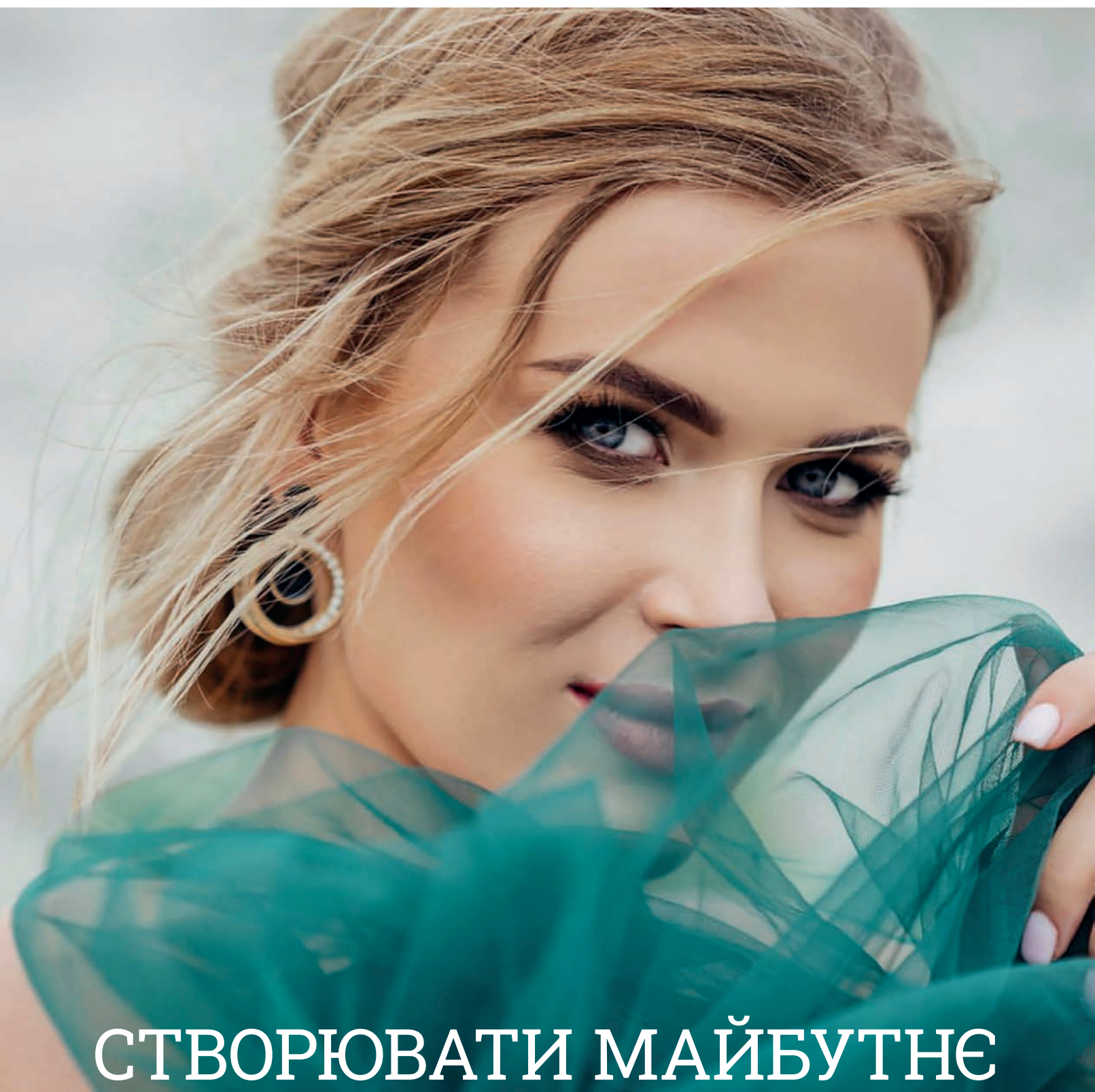
Головний редактор журналу "РІВНЯНИ" Ольга ЛІРНИК.



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

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





СТВОРЮВАТИ МАЙБУТНЄ
ДОПОМАГАЮТЬ
СМІЛИВІ МРІЇ

Вона точно знає, що треба мріяти, бо навіть наші, здавалося б, найнереальніші бажання можуть здійснитися. Але для цього мало просто сидіти й чекати, треба щоденно працювати, щоб впевнено йти до мрії. Марія УДОВИЧЕНКО, володарка двох титулів конкурсу Mrs. International World 2021 – героїня обкладинки журналу “РІВНЯНИ”. Про шлях до успіху, підтримку близьких та про те, чого вона вчиться від роботи з дітьми – в ексклюзивному інтерв’ю на сторінках видання.

- КОЖНА ЛЮДИНА ПОЧИНАЄТЬСЯ З ДИТИНСТВА. РОЗКАЖІТЬ ПРО СВОЄ ДИТИНСТВО.

– Мені пощастило, що в дитинстві мене завжди оточувала весела компанія друзів. Ми разом організовували концерти, грали в конкурси краси, щоденно вигадували нові й нові розваги. З малих років я мріяла потрапити на велику сцену й завжди прагнула співати. Водночас наскільки я любила сцену, настільки її боялась. Але страхи приходять в наше життя, щоб з ними боротися, саме так робила і маленька я: боялась, але виходила на сцену та співала!

- ДЕ НАВЧАЛИСЯ, ЯКУ ОСВІТУ ЗДОБУЛИ?

– Навчалася у ЗОШ №27, згодом вступила на фізико-математичний факультет у ПМЛ “Елітар”. Після дев’ятого класу вступила у Рівненський медичний коледж, де здобула спеціальність зубного гігієніста. Далі вступила до медичного університету в Івано-Франківську, де мала здобути вищу медичну освіту за спеціальністю стоматологія.

- ВИ СКАЗАЛИ, ЩО “МАЛА ЗДОБУТИ”, ЧОМУ ЗІ СТОМАТОЛОГІЄЮ НЕ СКЛАЛОСЯ?

– Я переконалася, що треба робити те, що прагне твоя душа. Не дивитися на інших, на те, чи це модно-престижно,



а звертати увагу на те, до чого лежить твоя душа. Де б я не вчилася і де не була, музика завжди бриніла в моєму серці. Я завжди брала активну участь у різних концертах та курсах. Тому за період навчання на стоматолога я ще більш впевнилася в тому, що це все не моє і моя душа прагне співати. Тому наразі планую здобути музичну освіту й рухатися в цьому напрямку.

- ЗНАЮ, ЩО ВИ ПРОБУВАЛИ СЕБЕ В РІЗНИХ ГАЛУЗЯХ. ДЕ ПРАЦЮВАЛИ ТА КИМ?

– Дійсно, в житті я спробувала себе вже чимало, і кожна робота, зустріч дарує мені досвід, що корисний в майбутньому. Спочатку це була стоматологія, потім ресторанний бізнес та магазин брендового одягу, але зрештою я зрозуміла, що хочу жити за покликом серця. І серце мене привело стати художнім керівником Будинку культури у Вересневому. А в планах – відкрити власну студію, де зможу допомагати шукати та розкривати дитячі таланти.

- ЧИМ ОСОБЛИВА РОБОТА В БУДИНКУ КУЛЬТУРИ І ЯК ВДАЄТЬСЯ ЗНАХОДИТИ СПІЛЬНУ МОВУ З ТАКИМИ РІЗНИМИ ДІТКАМИ?

– Мені завжди подобалося щось організовувати та вигадувати, робота з дітьми – саме те місце, де можна “покреативити”! Навчаючи їх, я паралельно вчусь від них сама. Повірте, в них є чому повчитися – наполегливості, бо вони ніколи просто не сидять без діла, активності – діти завжди сповнені енергії, займаються тим, що приносить їм задоволення. Вони часто посміхаються та роблять це безліч разів упродовж дня. Діти радіють життю, приємним дрібницям та відкриттям, якими наповнений їх кожен день. Вчуся їхній цікавості до світу, поки дорослі керуються приказкою “Менше знаєш – краще спиш”, діти активно знайомляться з навколишнім світом і всюди пхають свої маленькі, цікаві носики. Саме тому їхнє життя наповнене радістю нових відкриттів, розвитком, сюрпризами та іншими позитивними речами. Переконана, що діти – це наше майбутнє, і мені приємно бути частинкою їхнього життя.

- РОДИНА - ЦЕ ОСНОВНА ЦІННІСТЬ ДЛЯ ЖІНКИ. РОЗКАЖІТЬ ПРО СВОЇХ ДОРОГИХ СЕРЦЮ ЛЮДЕЙ...

– Мені пощастило народитися в дружній та люблячій сім’ї. А ще я вдячна долі за чотири роки щасливого шлюбу й дивовижну донечку. Мій чоловік – це моя найголовніша підтримка та опора. Саме він допоміг мені розквітнути як жінці, разом ми виховуємо чарівну донечку, і я вдячна Богу за те, що в житті все складається саме так.



- ЯКБИ ВИ МОГЛИ ЩОСЬ ЗМІНИТИ У СВОЄМУ ЖИТТІ, ЧИ ЗМІНЮВАЛИ Б ХОЧ ЩОСЬ?

– Я вважаю, що наше життя – одна велика картина, яка складається з маленьких пазлів, де пазли в цьому випадку – дні нашого життя. Якщо дістати хоча б один пазл, картина не буде виглядати цілісною. Тому моя відповідь – “ні”. Звичайно, і в мене були дні розчарувань, але головне – не впадати у відчай. І коли в житті трапляється чергова проблема, то не потрібно думати: “Чому це сталося зі мною?” Краще подумати й запитати себе: “Для чого?”

- ЩО, НА ВАШУ ДУМКУ, РОБІТЬ ЖІНКУ КРАСИВОЮ? ЧИ Є ВАШІ ОСОБЛИВІ СЕКРЕТИ КРАСИ?

– Очі, які палають від щастя та кохання – це найкраща краса для жінки! Якою б сильною та мужньою зовні не була жінка, у своїй душі вона прагне відчувати, що її люблять. Але як жінка може відчувати любов до інших, якщо сама себе вона не любить? Спочатку необхідно полюбити себе саму, адже самоповага і любов – одні з головних складових успішного та щасливого життя. Саме ці дві умови допоможуть знайти будь-якій жінці психологічне благополуччя, впевненість в собі та своїх силах. Якщо цього немає, то є сенс подумати про те, щоб взяти своє життя у власні руки й кардинально його змінити у кращий бік. Почніть любити себе – і вас полюбить весь світ!

– ВИ БРАЛИ УЧАСТЬ У МІЖНАРОДНОМУ КОНКУРСІ КРАСИ. РОЗКАЖІТЬ, ЯК ВИНИКЛА ТАКА ІДЕЯ?

– Участь у конкурсі вирішила взяти тому, що колись дала слово одній людині. Ця людина – маленька я. Ще з дитинства кожного дня, завжди перед сном, уявляла себе на великій сцені. Якби я тоді знала, що в майбутньому це буде реальністю, то напевно не повірила б. Тепер, коли у мене самої є донечка, я хочу стати для неї потужним прикладом і показати, що потрібно не боятися, а здійснювати свої мрії.

– ЯКІ ВРАЖЕННЯ ВІД КОНКУРСУ І ЧИ ПОВТОРИЛИ Б ПОДІБНЕ ЗНОВУ?

– Тиждень до конкурсу та тиждень після, я жила цим всім. Знайомство з новими людьми, незабутні емоції, нові знайомства, вихід зі звичної зони комфорту – і я радію, що прожила це все на повну! Мені було надзвичайно приємно перебувати в колі успішних та достойних жінок. Чим достойніша конкуренція, тим вище ми підіймаємось. За підсумками конкурсу я отримала два титули: Місіс Талант України 2021 та Місіс Геніальність України 2021.

– ЯКА ВАША МРІЯ І ЧИ ВІРИТЕ В ЇЇ ЗДІЙСНЕННЯ?

– Я щаслива, тому що цього року вже збулась моя мрія дитинства. Я побувала на конкурсі "Місіс Україна". Впевнена, що в здійснених мріях народжуються нові ідеї. Тож бажаю всім, щоб ви не забували мріяти, адже ніщо так не сприяє створенню майбутнього, як сміливі мрії. І пам'ятайте, що не помиляється тільки той, хто нічого не робить.

Не важливо, скільки в житті було поразок, важливо, як ти до цього ставишся. Варто розуміти, що події, які відбуваються навколо нас, найчастіше є нейтральними.

Ми самі надаємо їм емоційного забарвлення.

Щоб не витратити сили й час на емоційні переживання, не драматизуйте свої провали. Навчіться сприймати невдачі у житті як природний етап будь-якого процесу. Негативний досвід – найкращий вчитель і тренер. І пам'ятайте: успішні не завжди щасливі, а щасливі завжди успішні!



УСПІШНІ, ЩИРІ ТА УНІКАЛЬНІ – УЧАСНИЦІ ПРОЄКТУ “Я – ЖІНКА!”

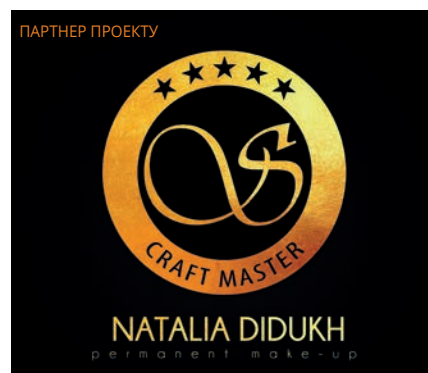


Напередодні Свята весни та жінок – Міжнародного жіночого дня 8 Березня – газета “ОГО” спільно з журналом “РІВНЯНИ!” вже традиційно відзначає найуспішніших жінок нашого краю у проєкті “Я – Жінка”.

Спільно з нашими партнерами ми розповідаємо вам про тих, хто своєю діяльністю творять сьогодення та майбутнє. Адже успішною жінка може бути і в бізнесі, і в громадській чи політичній діяльності, і на державній службі, і в медицині, освіті, науці, культурі, спорті... Саме про таких жінок, які є гордістю Рівненщини, жінок-Берегинь, жінок-трудівниць, жінок-лідерів, Жінок з великої літери ми прагнемо розповісти читачам “ОГО” та “РІВНЯНИ” у

Рівному та в усій області!

Сьогодні на сторінках журналу “РІВНЯНИ!” десятки історій про неймовірних жінок!



ФАКТИ ПРО 8 БЕРЕЗНЯ

які ви точно не знали

Свято жінок було ще у стародавньому Римі. Існував день, в який вільно народжені жінки отримували подарунки від своїх чоловіків, а рабині мали щось на зразок вихідного – господині будинку дозволяли їм в цей день відпочивати. Що не день солідарності жінок!

8 березня є національним вихідним також в Анголі, Буркіна-Фасо, Гвінеї-Бісау, Камбоджі, Китаї, Конго (там свято не “міжнародних”, а конголезьких жінок), Лаосі, Македонії, Монголії, Непалі, Північній Кореї і Уганді.

У Сирії 8 березня відзначають День Революції, а в Ліберії – і зовсім як День пам'яті полеглих.

Як 8 березня стало святом "весни та жіночності"?

Про це історія замовчує. Хтось вважає, що це свідомо й послідовна політика радянського керівництва. Поступово революційна тематика зникла навіть з листівок, й акценти змістилися на оспівування жіночої краси та материнства, зробивши свято схожим, скоріше, на День матері в інших країнах. Сьогодні свято остаточно перетворилося на день слідування стереотипам про жінок. Як не дивно, свято пропагує сексистські стереотипи всупереч своєму первинному змісту.

Що сьогодні?

Сьогодні ми повертаємося на 100 років назад, тільки у більш цивілізованій формі – жінки вже не бунтують та рідко відвідують мітинги, вони організовують протекти, самі створюють своє сьогодення та будують майбутнє. Наприклад, Coca Cola на глобальному та локальному рівнях започаткувала цілу віху проєктів розвитку жіночого лідерства та просування жінок по кар'єрних сходах.

Також недарма Bloomberg включив The Coca Cola Company до престижного переліку Gender-Equality Index (Індекс Гендерної Рівності) – переліку компаній, що публічно демонструють свою прихильність до гендерної рівності та кар'єрному просуванню жінок.

Україна не відстає у кількості жіночих проєктів. По перше, це проєкт “Я Зможу!”, започаткований Фондацією Кока-Кола та Фондом Олени Пінчук. Проєкт має на меті посилення ролі жінки у суспільстві України, а також пропагування ідеї, що жінка може стати успішною у будь-якій сфері. Також, проєкт демонструє нові рольові моделі, розповідає історії успіху, демонструє численних жінок по всій Україні, які посідають відповідальні посади, керують власним бізнесом та стають відомими у творчих професіях. На базі проєкту “Я Зможу!” створюється ціла низка підпроєктів, які більш детально вирішують конкретні соціальні питання



та надають жінкам нові можливості для розвитку. Наприклад, “та” “Лабораторія натхнення”.

По-друге, Український Жіночий Конгрес, який піднімає різні гендерні питання на національному рівні та формує свої постулати жіночого лідерства в Україні.

Бурхлива історія жіночого руху не дає відповіді, якою саме має бути сучасна жінка. І що взагалі означає бути рівноправними. Тому скільки людей – стільки поглядів. І ніхто й ніщо не повинно впливати на долю жінки, окрім її власного обраного шляху. Подарунки, цукерки та квіти на 8 березня – це прекрасно, головне, щоб це не означало, що в інші дні до вас проявляють неповагу. Багато хто любить подарунки, і якщо вони не покликані підкреслити вашу залежність та нав'язану слабкість в інші дні року, то ніщо не заважає їх приймати.

Власниця салону квітів Наталія Себа: “ТАМ, ДЕ ЛЮБОВ, ТАМ І УСПІХ”

Вона вже не перший рік працює у квітковому бізнесі, а у 2019 стала власницею власного салону рослин “fLOVErs”. Наталія СЕБА поділилася секретами успіху, пояснила, як правильно доглядати за рослинами, й розповіла про тренди сезонів.

– РОЗКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, ПРО ТЕ, ЯК ВИНИКЛА ІДЕЯ РОЗПОЧАТИ ВЛАСНИЙ БІЗНЕС. СКІЛЬКИ ВИ ВЖЕ НИМ ЗАЙМАЄТЕСЯ І ЯК ВВАЖАЄТЕ, ЯКІ ФАКТОРИ СПРИЯЮТЬ УСПІХУ?

– Дуже важливо відчувати свої справжні бажання та реалізовувати їх. Перед нами відкриті всі можливості для втілення своїх мрій, варто лише зробити крок назустріч. На одному з етапів свого життя я зробила цей крок, і дуже щаслива, що все саме так трапилося! У квітковому бізнесі я давно, вже 13 років. Була співвласницею, а у 2019 відкрила разом з чоловіком салон квітів “fLOVErs”. Для мене все склалося найкращим чином, за що вдячна Вищим силам. Моя душа тепер наповнена безумовною любов’ю до роботи, клієнтів, до тієї справи, якою займаюсь. Там де любов, там і успіх.

– МОЖЛИВО, Є ЯКІСЬ “ФІШКИ”, ЯКІ ВИ ВИКОРИСТОВУЄТЕ ДЛЯ ПРИВЕРНЕННЯ УВАГИ ПОКУПЦІВ? ЗВІДКИ БЕРЕТЕ ІДЕЇ ТА ХТО ДОПОМАГАЄ ЇХ ВТІЛЮВАТИ У ЖИТТЯ?

– Салон квітів – моє віддзеркалення. Атмосфера, яка там паує, сповнена щирості, доброзичливості й чесного ставлення до людей, тому вона і подобається нашим клієнтам. Я роблю те, що люблю, а покупці відчують цю енергію, тому докласти багато зусиль не потрібно. Люди йдуть за комфортом і хорошим обслуговуванням, й мені надзвичайно приємно, коли вони приходять саме до нас за вазоном чи квіткою й отримують позитивні емоції. Коли ти відкритий і вдячний Всесвіту – завжди перебуватимеш у потоці чудових ідей та матимеш можливості для їх втілення.

– БАГАТО ГОСПОДИНЬ ХОЧУТЬ МАТИ ЗЕЛЕНИЙ КУТОЧОК У СВОЄМУ ДОМІ, АЛЕ НЕ ЗНАЮТЬ, ЩО КРАЩЕ КУПУВАТИ І ЯК ПРАВИЛЬНО ДОГЛЯДАТИ ЗА РОСЛИНАМИ. ЩО ВИ МОГЛИ Б ПОРАДИТИ? МОЖЛИВО, Є ЯКІСЬ ЗАВЖДИ АКТУАЛЬНІ ТА ДОСТУПНІ ТРЕНДИ СЕЗОНУ?

– Квіти – це дійсно окраса нашого життя, а рослини в горщиках, які красуються на підвіконнях вітальні чи спальні, створюють особливу атмосферу – наповнюють дім свіжістю й пахощами. Вазони здатні прикрасити будь-який простір, адже навіть маленька екзотична рослина може додати фарб у приміщення. У нашому салоні є великий вибір кімнатних рослин: від вишуканих орхідей до цитрусових дерев. Варто прислуховуватись до своїх бажань й обирати відповідно до вподобань ту чи ту рослину. У догляді найголовніше знати назву вазона, дати хороше освітлення рослині та, звичайно, додавати добрива. Ми завжди радо проконсультуємо наших клієнтів щодо того, як доглядати за обраною рослиною. Тренд будь-якого сезону – орхідеї, адже є дуже багато їх різновидів і вони завжди доступні в ціні.

– ЯКІ НАЙОРИГІНАЛЬНІШІ ЗАМОВЛЕННЯ ОТРИМУВАЛИ? ЧИМ СЬОГОДНІ МОЖНА ЗДИВУВАТИ ДРУГУ ПОЛОВИНКУ, ОКРІМ СТА ТРОЯНД?

– Кожне замовлення – це маленька історія, яка має чудове продовження в наших квітах. Клієнти, які одного разу замовили у нас доставку квітів, стають нашими постійними покупця-



ми. Карантин надав чудові можливості розвиватися й рухатися вперед, змінювати підхід до роботи і до клієнтів. Тепер безкоштовна доставка квітів за п’ять хвилин до опівночі може приємно здивувати й порадувати наших покупців.

– БІЗНЕС ЗАБИРАЄ БАГАТО ФІЗИЧНИХ І МОРАЛЬНИХ СИЛ? ЯКІ У ВАС ХОБІ І ЯК ВИ РЕЛАКСУЄТЕ У ВІЛЬНИЙ ЧАС? ВАША СІМ’Я ПІДТРИМУЄ ВАШУ СФЕРУ ДІЯЛЬНОСТІ? ЯКЩО ТАК, ТО ЧИМОСЬ ДОПОМАГАЮТЬ?

– Мій бізнес – це любов, улюблена справа життя, яка надиhaє нести красу у світ, при цьому не відчуваючи втоми. Я отримую величезне задоволення від спілкування з клієнтами. Люблю подорожувати, відпочивати на природі, надихатися від спілкування з рідними, цінувати кожний ранок – як неоціненний дарунок, щоб жити, творити й насолоджуватися. Тепер моя сфера діяльності – суцільний сімейний квітковий бізнес, і я відчуваю колосальну підтримку, адже це наша спільна справа, яку ми любимо й отримуємо від неї задоволення.

– ХТО ЧИ ЩО НАДИХАЄ ВАС РУХАТИСЬ УПЕРЕД? ЩО МОЖЕТЕ ПОБАЖАТИ ЧИТАЧАМ ЖУРНАЛУ?

– Джерело мого натхнення починається з сім’ї. Це моя підтримка й тиха гавань, яка безумовно надиhaє рухатись вперед, наповнювати своє серце так, щоб завжди було чим ділитися з іншими, дарувати клієнтам красу та отримувати задоволення від улюбленої роботи. Життя в кожній миті, тому варто радіти й бути по-справжньому щасливими тут і зараз, бути вдячними Творцю за все. Кажуть, чим людина наповнена – те й випромінює. За будь-яких обставин у житті Віра, Надія і Любов – мої надійні Ангели, які підтримують і надиhaють рухатися вперед і наповнювати своє життя безумовною любов’ю, адже любов – кінцева ціль нашого земного життя.

Тармонії, краси, затишку та любові – ось такі побажання від салону квітів fLOVErs своїм читачам журналу!

Салон квітів “fLOVErs”
м. Рівне, вул. Карнаухова, 4, тел.: +38 096 500 89 83



NATALIA DIDUKH
p e r m a n e n t m a k e - u p

Наталія Дідух:

"МИ ВЧИМОСЯ СТВОРЮВАТИ КРАСУ ЩОДНЯ!"

Вона серед тих майстрів, які точно знають, як зробити так, щоб жінки почували себе вродливими та впевненими у собі. А ще готова передавати свій передовий досвід іншим та переймати його від майстрів світового рівня. Наталія ДІДУХ – тренер, крафт-майстер AcademyS, ексклюзивно для журналу "РІВНЯНИ" розповіла про новий досвід співпраці, запоруку успіху викладачів та власні зусилля для того, щоб краса у світі примножувалася.

- РОЗКАЖІТЬ, СКІЛЬКИ РОКІВ ПРАЦЮЄТЕ В "ПЕРМАНЕНТІ" ТА ЧОМУ ОБРАЛИ ACADEMYS?

– Насправді я маю вже десятирічний досвід у цій сфері. А якщо говорити про AcademyS, то у ній я менше пів року. Водночас я щаслива тому, що є частиною Міжнародної академії такого рівня. Адже Міжнародна академія перманентного макіяжу Святослава Отченаша працює в таких країнах світу, як Польща, Чехія, Болгарія, Росія, Бразилія, Португалія, Єгипет, Естонія та інші. Це новий та безперечно корисний досвід, коли сотні досвідчених майстрів діляться досвідом правильного перманенту.

- РОЗКАЖІТЬ ПРО КУРС НАВЧАННЯ В ЦІЙ ШКОЛІ: СКІЛЬКИ ТРИВАЄ ТА ЯКИЙ ФОРМАТ: ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ ЧИ Є І ГРУПОВІ?

– Школа AcademyS може навчити як з нуля (мова йде про базове навчання), так і проводить підвищення кваліфікації для майстрів з досвідом, які хочуть вдосконалити свої навички, покращити техніки та стати частиною AcademyS.

Є групові та індивідуальні майстер-класи, також є онлайн навчання, що дуже зручно в період карантину. Адже можна отримувати знання в себе вдома. Для навчання надаються всі необхідні підручні матеріали, також є можливість спробувати в роботі різні апарати для перманентного макіяжу.

- ЩО ВВАЖАЄТЕ ЗАПОРУКОЮ УСПІХУ ВИКЛАДАЧА ПІД ЧАС ПЕРЕДАЧІ ЗНАНЬ?

– Запорука успіху насамперед залежить від досвіду, який ми маємо за плечима, від впевненості в найкращому результаті при роботі з будь-якою шкірою. Якщо навчання дійсно продуктивне, то майстер може працювати на різних машинках та різних пігментах. Головне в процесі навчання – щедро ділитися інформацією, і тоді всі знання стовідсотково будуть сприйняті учнем.

- СКІЛЬКИ ВИПУСКНИКІВ МАЄ ACADEMYS?

– Насправді це тисячі спеціалістів по всьому світу (105 craft master та понад 3000 учнів), які успішно працюють одразу після закінчення курсів. Всі вони отримують вагомий теоретичні, і що найголовніше – практичні знання, з якими можна працювати без страху поразки вже наступного дня.

По закінченні будь-якого курсу чи майстер-класу, учень отримує сертифікат про його проходження.

- ЧИ МАЮТЬ СТУДЕНТИ ПІДТРИМКУ АКАДЕМІЇ ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ КУРСІВ?

– В AcademyS є декілька рівнів кваліфікації спеціалістів: student, artist, royal artist, craft master, grand master! Викладачі – це craft та grand masters, які уважно контролюють, підтримують та підказують своїм студентам та молодшим майстрам певні нюанси в роботі, в "розкрутці" сторінок в соціальних мережах, з оформлення робіт та питань в роботі зі шкірою, пігментами. Також усі спеціалісти отримують обов'язкову підтримку в чатах, де можна поставити питання й отримати відповідь.

- ЧОМУ МАЙСТЕР ПЕРМАНЕНТНОГО МАКІЯЖУ – ЦЕ ПРЕСТИЖНА ПРОФЕСІЯ НИНІ?

– Тому що це робота з красою щодня. Це перспективно, це щодня нові знайомства, це можливість подорожувати і кайфувати від своєї роботи! Це творчість з можливістю моментальної реалізації, бо брови зараз в моді! А ще – це дуже гарно оплачується, що найважливіше! (Посміхається.) Очікування дорівнюють реальному результату! Жінка в цій професії відчуває фінансову свободу та незалежність!

 **didukh_academys**
запис: 096 241 84 97





Я БІЛЯ ВАШИХ НІГ, або Мій шлях до професії

**Ольга ТКАЧУК – практикуючий
подолог, власниця та засно-
вниця подологічного центру
OlhaTkachukPodologRivne**

Все почалося задовго до перших кроків у подологію. Спершу я пере-пробувала чимало різних професій. У 18 років, а це понад 20 років тому, – практика в Ощадбанку. Це було одне з найпрестижніших місць у моєму смт Володимирець. Я йшла на практику майже як директор банку. З посмішкою згадую той час. Робила зачіску, легкий макіяж, одяг підбирала солідніший, ну знаєте такий – як для жіночки, тепер мого віку. Але мрія стати “великим банкіром” закінчилася за два місяці практики. На роботу, звісно, мене не лишили. Пережила. Далі, за мізерну заробітну платню, мене взяли до військового комісаріату. Перебирати старі, вже давно нікому не потрібні папірці давно списаних офіцерів запасу. Але обіцяли, що єфрейтора дадуть. Мовляв, послужити трошки треба, по-вчитися, підготовка і звання в кишені. Це було щось неймовірне! Я єфрейтор. Знову все з початку, макіяж, зачіска, солідний жакет, все на ту ж жіночку, і тепер ще й підбори. Їх мені сестра з Литви привезла, я мусила в них ходи-ти. От служу я, служу, а мені окрім ро-боти нічого не дають – ні зарплати, ні звання. У той час така ситуація була в країні, скорочення штату. І звісно, мене, трудягу на підборах, списують. Зараз я з усмішкою згадую ті часи. І ра-дію, що так і не залишилася жіночкою в кітелі, з зачіскою і на підборах!

Ще я працювала офіціанткою, про-давцем, круп'є, адміністратором ігро-вого залу, двічі займалася підприєм-ницькою діяльністю.

Часто подорожувала як по Україні, так і за кордоном. Раніше це було зро-бити не так то й легко, та й грошей коштувало. Але тим не менше я по-дорожувала. І після однієї такої подо-рожі наблизилася до своєї професії. Перебуваючи у столиці, вперше нава-жилася зробити процедуру педикюру. Мені здавалося, що так, як роблять тут, у Києві, в салоні в дзеркалах, не ро-блять більше ніде. І дійсно, я не поми-лилася. Тут мені порізали стопу лезом, а точніше майстриня зломала лезо в мій п'ятці. Ви тільки уявіть, лезо “рапі-ра” в п'ятці... Страх, жах, паніка, біль... І так, що я встати не змогла, мені в очах потемніло. В голові – думки про те, що я без ноги, куди, як, що ж роби-



ти, а якщо помру... Кров лилася фонтаном, весь персонал рятує мене і мої ноги. Отямившись, сказала собі: відтепер нікого не підпушу.

З тих часів минуло понад 12 років. Більш як сім років роблю педикюр. Вже чо-тири роки поспіль я вузькопрофільний спеціаліст подолог. Я досі продовжую вчи-тися у найкращих українських та закордонних фахівців. Практикую, роблю власні дослідження. Віднедавна, понад рік, заснувала свій подологічний центр. З задово-ленням щоранку їду на роботу, вже без солідного жакета і, звісно, без підборів. Я не стала банкіром, і військова кар'єра також не склалася. Але, сьогодні я працюю у своє задоволення, роблю те, що люблю та вмію. Я щодня бачу щасливі очі людей, яким змогла допомогти. Радію вашим теплим відгукам, словам вдячності! Дорогі мої рівняни, дякую вам за довіру! Ваш подолог Ольга Ткачук, Я біля ваших ніг.



**М. РІВНЕ,
ВУЛ. ДВОРЕЦЬКА, 46;
ТЕЛ. 097 501 39 74**

*Очільниця
Рівненської обласної
стоматологічної поліклініки
Валентина Сухляк:*

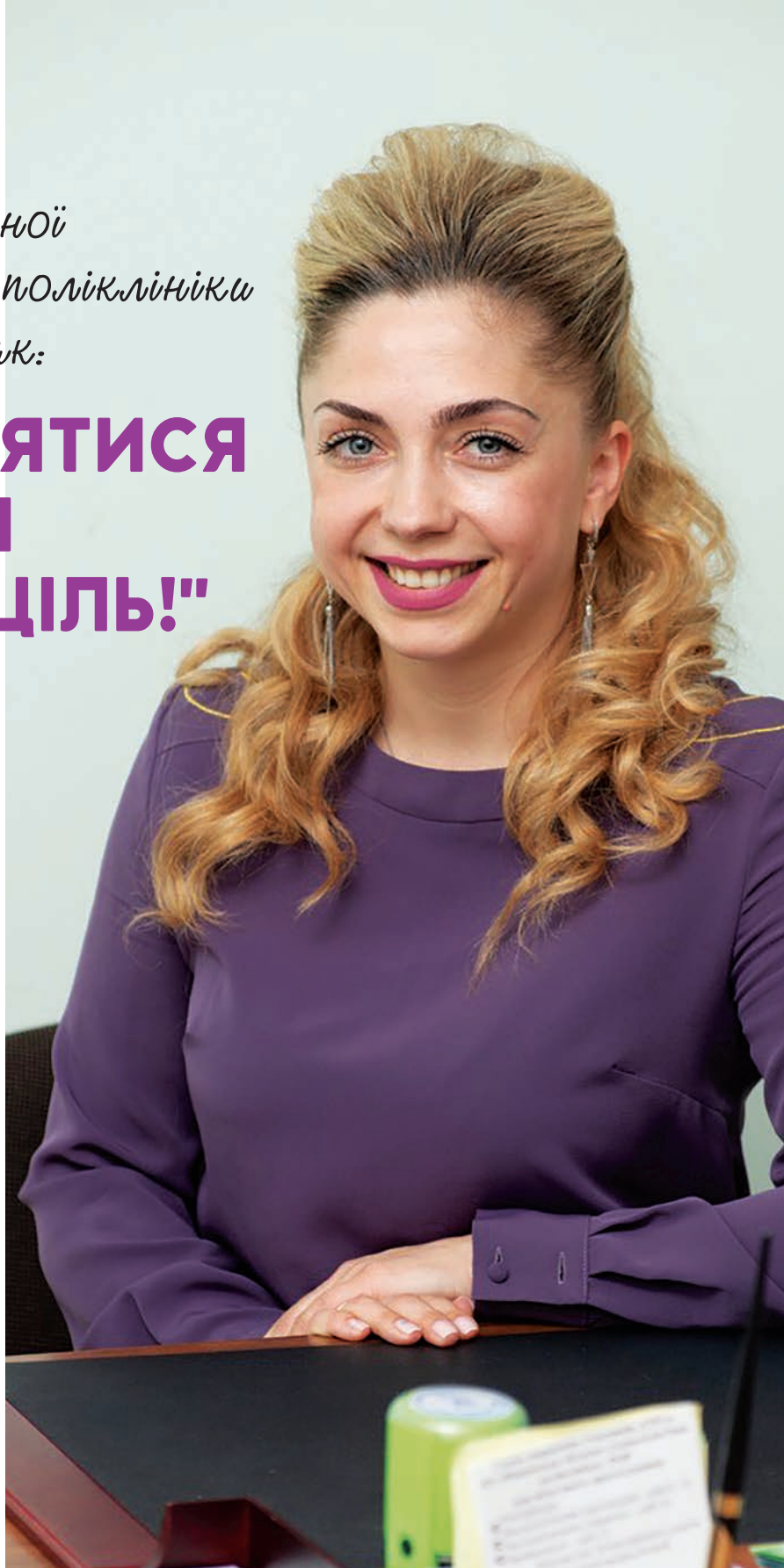
"НЕ ЗУПИНЯТИСЯ – ОСЬ МОЯ ГОЛОВНА ЦІЛЬ!"

У минулому головна лікарка, а нині директорка Рівненської обласної стоматологічної поліклініки Валентина СУХЛЯК – жінка, яка не лише побудувала успішну кар'єру. Вона – чудова дружина і турботлива мама двох прекрасних синів. В інтерв'ю для журналу "РІВНЯНИ" пані Валентина розповіла про свої секрети успіху, досягнення на посаді й поділилася планами на майбутнє.

– РОЗКАЖІТЬ ПРО СВІЙ ПРОФЕСІЙНИЙ ШЛЯХ. ЧОМУ ВИРІШИЛИ СТАТИ ЛІКАРЕМ І ЯКІ БУЛИ ТРУДНОЩІ НА ШЛЯХУ ДО УСПІХУ?

– З дитинства я мріяла бути лікарем, хоча була ще одна мрія – стати юристом. Не могла вирішити, що мені хочеться більше – захищати людей чи лікувати. Остаточно визначилася вже в 11 класі, вирішила, що все-таки хочу лікувати людей. Але зараз так склалося, що я вмію не тільки лікувати, а й ще можу їх і захищати.

Чому вирішила стати стоматологом? Тому що мені в житті пощастило – я любила цих лікарів. Коли була на прийомі, то завжди було все дуже цікаво – всі ці інструменти, обладнання, медикаменти... А головне, коли дійсно біль страшний, а лікар може його втамувати. Коли пішла вчитися, то вагалася, яку спеціалізацію обрати – чи бути щелепно-лицьовим хірургом, чи стоматологом-терапевтом. А ще хотілося бути лікарем-ортодонтом, зрештою, я ним таки стала, отримавши відповідний сертифікат. Завжди намагалася вчитися, проходила різні курси, асистувала інших лікарів, щоб навчитися нового, набути досвіду. Я весь час була у пошуку нових знань і зрештою втілювала та продовжую втілювати свої професійні амбіції.



– ЧИМ НАЙБІЛЬШЕ ПИШАЄТЕСЯ У СВОЇЙ РОБОТІ В ОБЛАСНІЙ СТОМАТОЛОГІЧНІЙ ПОЛІКЛІНІЦІ?

– Напевно, тим, що ми ніколи не стоїмо на місці, що ми розвиваємося, пробуємо всі можливі методи лікування, намагаємося всі можливості сучасної стоматології реалізувати саме у державному секторі. Озираючись назад і дивлячись, що було років п'ять тому... довгий час державна стоматологія не розвивалася, зупинилася у часі, сповідуючи колишні радянські методи. Мене це завжди дратувало і завжди хотілося це змінити. Передусім, хотілося покращити дитячу стоматологію і підходи до лікування дітей. І я думаю, нам це вдалося.

Коли я прийшла на роботу в обласну стоматологічну поліклініку, почала впро-

ваджувати сучасну дитячу стоматологію. Я запровадила анестезіологічний супровід – для цього взяли на роботу анестезіолога. Потім ще одного дитячого стоматолога запросила до нас у штат. Мені вдалося у дорослій стоматологічній поліклініці ввести й дитячого стоматолога, тому тепер можемо приймати як дорослих пацієнтів, так і дітей. Також нашим досягненням є те, що ми можемо надавати якісну стоматологічну допомогу учасникам АТО, проводити сучасну діагностику та реабілітацію.

- ЯКІ ЦІЛІ СТАВИТЕ ПЕРЕД СОБОЮ НА МАЙБУТНЄ?

– Не зупинятися – ось моя головна ціль. Я хочу розвивати себе як особистість, як лікар. Хочу, щоб розвивалися всі, хто поруч зі мною, щоб усі ті лікарі, яких ми взяли на роботу, ставали кращими з кожним роком, щоб вони завжди намагалися бути найкращими. Це для мене найбільше бажання. Я хочу, щоб наші лікарі, незалежно від того, чи залишаться у державному секторі, чи перейдуть у приватну практику, були найкращими у всьому. Ми не повинні ніколи зупинятися.

- ВИ ПРИКЛАД ЖІНКИ, ЯКА ПОБУДУВАЛА ПЕРСПЕКТИВНУ КАР'ЄРУ. А ЩЕ ВИ НЕ МЕНШ УСПІШНО РЕАЛІЗОВУЄТЕ СЕБЕ ЯК МАМА. РОЗКАЖІТЬ ПРО СВОЮ СІМ'Ю.

– Я б не сказала, що я такий приклад, що вже побудувала успішну кар'єру. Я швидше зараз на певному етапі своєї професійної діяльності. Дуже критично завжди до себе ставлюся. Ніколи себе не рахувала великим професіоналом, завжди сильно себе критикую. Часто буває таке відчуття, що я щось пропустила, тому постійно намагаюся встигати за всім новим. Завжди прагну ставати на сходинку вище, долаючи перешкоди всіма можливими шляхами.

Водночас намагаюся повноцінно себе реалізувати як мама, незважаючи ні на що. Стараюся приділяти максимум уваги своїм дітям. Завжди переживаю, щоб мої діти мали знання, не переймаючись оцінками у щоденнику. І постійно їм про це нагадую. Я вчу дітей бути людьми, активними, не допускати грубощів, поважати інших людей, тварин, природу, завжди й усім допомагати. У мене двоє синів – 12 і 4 років. Вони дуже різні, кожен зі своїм характером, але обоє дуже слухняні. Я дуже люблю свою роботу, однак завжди з неї поспішаю додому, до своєї сім'ї, до дітей і чоловіка. А на карантині у нас ще з'явилася і собака, турбота про яку об'єднує всіх членів родини.

Розмовляла Галина ЗАКАЦЮРА



СУЧАСНА ЖІНКА: ІРИНА ТУРОВСЬКА –

*контрастна суміш
сили та жіночності*

Жінка у сучасному світі – не лише берегиня домашнього затишку, а й успішна бізнеследі, керівник або й політик. У Рівному чимало жінок, досягнення яких варті уваги. Сьогодні вони відомі та успішні, але мало хто знає, як розпочинався їх шлях до визнання. Напередодні головного весняного свята журнал "РІВНЯНИ" пропонує дізнатися більше про представниць прекрасної статі, у яких точно є чому повчитися. Не випадково нашою героїнею стала Ірина ТУРОВСЬКА, яка розкрила секрети успіху та своєї чарівності.

– ПАНІ ІРИНО, ВАШІЙ КАР'ЄРІ МОЖНА ТІЛЬКИ ПО-ЗАДРИТИ: ЗІ ЗВИЧАЙНОЇ ВЧИТЕЛЬКИ ВИ ДОРΟΣЛИ ДО ДИРЕКТОРКИ ФАХОВОГО МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ КЗВО "РІВНЕНСЬКА МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ". ЯК САМЕ РОЗПОЧИНАЛАСЬ ВАША КАР'ЄРА? ЩО ЗНАЧИТЬ УЛЮБЛЕНА СПРАВА ДЛЯ ВАС?

– Я просто жінка. Берегиня домашнього затишку, продовжувачка роду, а в сучасному світогляді – лідер та активний учасник громадського життя. У 2019 році стала директоркою Фахового медичного коледжу КЗВО "Рівненська медична академія" (вперше жінка-керівник – ред.). Для мене коледж – це центр інноваційної медичної освіти з обов'язковою інтеграцією в європейський простір. Моє бачення управлінської культури визначається як керівними компетентностями: знання нюансів трудових і управлінських функцій, технологій управління та інформаційного забезпечення, організації діловодства, так і особистісними високими моральними якостями, навичками міжособистісних комунікацій, які становлять мотиваційне ядро поведінки керівника. Одночасно самовіддано можу займатися кількома справами. Поєдную їх легко, природно та гармонійно, бо коли твій внутрішній потенціал допомагає розкритися зсередини, це додає впев-



неності, запалу, енергії та згуртовує навколо тебе людей.

– РОЗКАЖІТЬ, ЩО ДЛЯ ВАС УСПІХ. ЯКІ ВАШІ СИЛЬНІ СТОРОНИ?

– У свій час, я закінчила Рівненський державний гуманітарний університет – вчитель української мови та літератури. З дитинства не зраджувала мрії – спілкуватися з дітьми, віддавати частинку свого серця молоді.

Я ніжний лірик та реаліст водночас. Стараюсь обійти гострі кути, а де потрібно, проявити настирливість. Завжди відкрита до чогось нового. Не боюсь експериментувати, підкорювати неznані вершини, виходити із зони комфорту. Адже життя – це динаміка, постійні перманентні перетворення. Толерантна, відкрита, органічна, сильна та впевнена у собі жінка. Багатовекторна, знаю, до чого прагну, зі своєю життєвою стратегією.

Кохуюсь у творчості Ліни Костенко, бо імпонують її погляди на життя, які скеровують мене у певний характерний напрям, допомагають впевнено йти вперед; її віра та жадоба до життя, де є завжди янгол-охоронець:

*Мені снилась дорога. Дорога – і все.
Дорога дальня й невідомо...
Стоїть Мадонна Перехресть,
Благословляюча Мадонна.*

– В ЧОМУ СЕКРЕТ ВАШОГО ЩАСТЯ? ЯК ВАМ ВДАЄТЬСЯ ПОЄДНУВАТИ РОБОТУ І СІМЕЙНЕ ЖИТТЯ?

– Люблю життя, бо воно прекрасне, не нарікаю на негаразди. Вмію віддаватись, але й чекаю віддачі. **Життєве кредо: хочеш іти швидко – йди один, хочеш іти довго та далеко – йди разом.** Я бачу дві дороги, якими впевнено крокую із сім'єю та колективом. Цікаво чого? У дитинстві бабуса огортала усіх онуків любов'ю, тулила всю родину докупи, дарувала казки... А найцікавішим було те, що ми вечеряли з однієї пательні, миски, але у кожного була своя виделка та ложка. Отак ця мудра жінка навчила жити дружно, разом.

Споконвіку Жінка вважалася берегинєю домашнього вогнища та сімейного затишку. Мама дарує життя, надихає на добрі справи, віддає тепло своєї душі, серце і безмежну любов. Я – кохана дружина, мама двох прекрасних синів. З моїми чоловіками хочеться жити, творити, завойовувати світ,





долати найскладніші перешкоди.

– ЯК ЛЮБИТЕ ПРОВОДИТИ ВІЛЬНИЙ ЧАС ТА ВІДПОЧИВАТИ?

– З нетерпінням чекаю вихідних, щоб поніжитися в обіймах коханого та синів, у дружньому спілкуванні. Обоюмо готувати. І цьому мене вчила бабуся. Пам'ятаю ту українську хатку, стодолу, де стояла січка, літню кухню з великою коморою, де завжди були смаколики, приготовані з любов'ю бабусиними руками. Бабуня ліпила вареники, пекла пончики, начиняла ковбаски, а холодина була яка...

А вже сьогодні я тішусь від того, що готую смачно, з великим задоволенням і пригощаю своїх найрідніших. А в льосі... чого тільки нема))) і мариновані, і солені (власного виробництва) овочі, і компоти, і варення...

Дуже люблю подорожувати. Побачене й пережите я втілюю в життя.

Разом з чоловіком відвідали багато країн світу, цікавилися звичаями та традиціями інших народів, бо "світ – це книга. І хто не подорожував по ній – прочитав лише одну сторінку". Обоюмо відпочивати з подругами-однодумцями та крутими дівками, яких зібрала до гурту DivochПРИГОДИ Наталка Нечидюк. Вона організовує тематичні інформативні

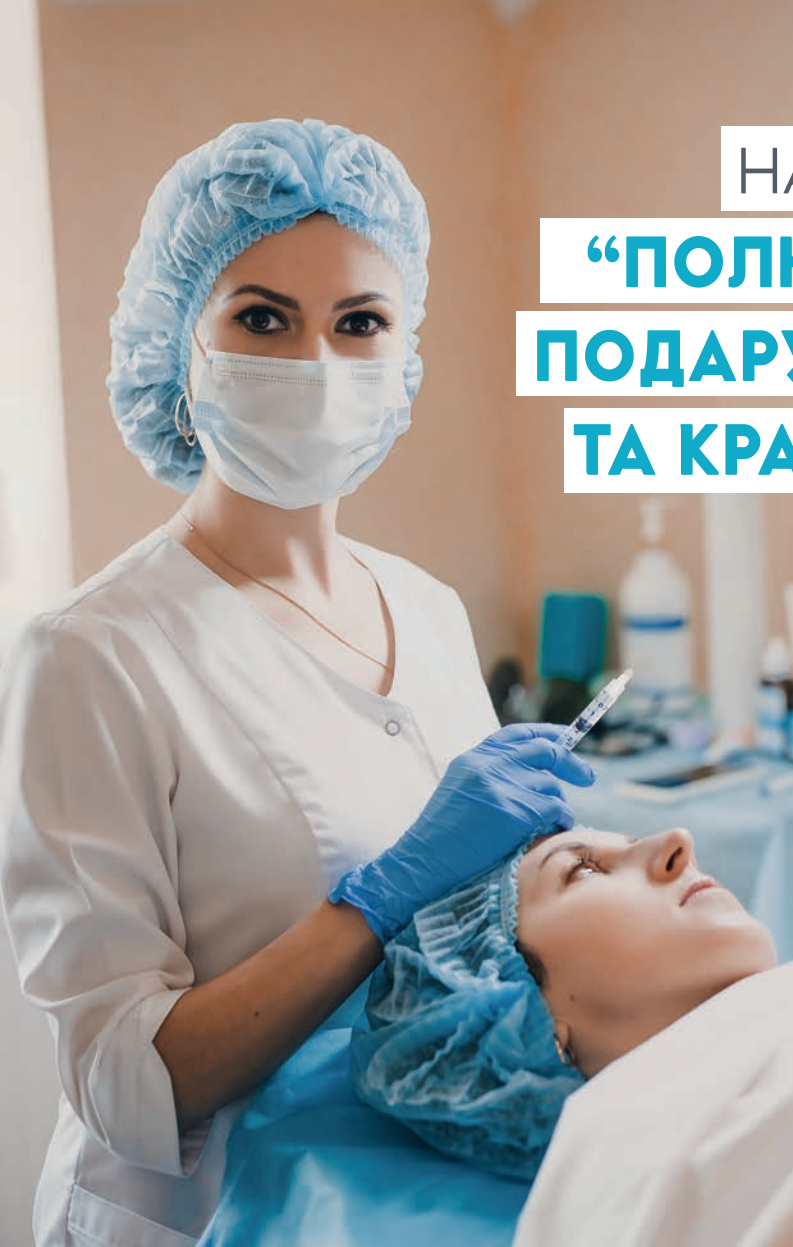
вечірки: "Хустка", "Кармен", "Бабусині пиріжки"... і дозволяє нам пірнути у світ Минулого та помріяти у неймовірно фантастичному світі Майбутнього. А вже від учора вечірки доповнилися активним відпочинком у Карпатах активним відпочинком у Карпатах (лижі, ковзани, сноуборди) та цікавими подорожами Україною. Бо коли збираються вродливі, щасливі та мудрі жінки, вони володіють магнетизмом, який притягує все найкраще – здоров'я, любов, багатство (у всіх його проявах), успіх, кохання, талант та віру й надію у майбутнє.

– ТРИНО, ДУЖЕ ДЯКУЄМО ВАМ ЗА ЗУСТРІЧ ТА ТАКУ ЦІКАВУ РОЗМОВУ. ЩО Б ВИ ХОТІЛИ НАОСТАНОК ПОБАЖАТИ НАШИМ ЧИТАЧАМ?

– Жінка починається з Любові... Дарує життя, кохання, вірність, мудрість... Її свобода завжди з нею. Бажаю вам, милі, ніжні, кохані, сьогодні бути ближче неба!

*Я просто жінка. Трішна і свята,
Слабка і сильна, сіра і яскрава.
Я просто жінка, просто жінка. Та,
Якій потрібно щастя, а не слава.*





НАТАЛІЯ СОКОЛОВСЬКА: “ПОЛЮБІТЬ СВОЮ ШКІРУ, ПОДАРУЙТЕ ЇЙ МОЛОДІСТЬ ТА КРАСУ НА ДОВГІ РОКИ”

Актуальною процедурою є введення філерів гіалуронової кислоти – для заповнення зморщок, відновлення втрачених об'ємів, а також для поліпшення форми та об'єму губ. Затребуваною та популярною є процедура тредліфтингу – підтяжка обличчя за допомогою ниток. Використовуючи нитки зі спеціальними насічками, можна підтягнути брови, щоки, зробити чітким та виразним овал обличчя, усунути дряблість підборіддя, підняти кутики губ.

Крім цього, проводжу і “класичні” косметологічні процедури – це пілінги, чистки, догляд за проблемною та віковою шкірою.

– ЯКІ НОВІ ПРОЦЕДУРИ З'ЯВИЛИСЯ У ЦЕНТРІ ПЛАСТИЧНОЇ ХІРУРГІЇ ТА ЛАЗЕРНОЇ КОСМЕТОЛОГІЇ?

– У нас з'явилися дві нові унікальні процедури. Це – Regenera activa та SMAS-ліфтинг.

– НА СЬОГОДЕННЯ ДУЖЕ ПОШИРЕНА ПРОБЛЕМА ВИПАДІННЯ ВОЛОССЯ. РОЗКАЖІТЬ ДОКЛАДНІШЕ ПРО ПРОЦЕДУРУ REGENERA АКТИВА ТА РЕГЕНЕРАТИВНУ МЕДИЦИНУ.

– Це унікальний іспанський метод, який на цей момент не має аналогів в світі трихології.

Regenera Activa – революційна методика регенерації пошкоджених тканин та відновлення росту здорового волосся за допомогою мікрографтів васкуло-стромальної фракції. Це унікальна альтернатива трансплантації волосся, яка



У кожного віку, залежно від пори року, свої проблеми та потреби шкіри. Коли ви ставите перед собою серйозну мету – мати чудовий вигляд у будь-якому віці, і не на час, а постійно – ви повинні підійти до цього питання зважено та комплексно. І тоді ваша природна краса стане предметом гордості й результатом спільної роботи над собою.

Полюбіть свою шкіру, подаруйте їй вічну молодість та красу! А як саме це зробити, про секрети краси та здорової шкіри – в ексклюзивному інтерв'ю з лікарем дерматовенерологом, косметологом, спеціалістом з ін'єкційних методик та лазерних технологій Центру пластичної хірургії та лазерної косметології Наталією СОКОЛОВСЬКОЮ.

– ЯКІ ДЕРМАТОЛОГІЧНО-КОСМЕТОЛОГІЧНІ ПРОЦЕДУРИ МОЖНА ОТРИМАТИ, ЗВЕРНУВШИСЬ ДО ЦЕНТРУ ПЛАСТИЧНОЇ ХІРУРГІЇ ТА ЛАЗЕРНОЇ КОСМЕТОЛОГІЇ?

– Я займаюся лазерною дерматологією та ін'єкційною косметологією. За допомогою лазерів нового покоління проводжу процедури омолодження та ліфтингу, лікування акне, корекції рубців, стрій, видалення судин, пігментних плям, бородавок, папілом, доброякісних новоутворень шкіри, лікування оніхомікозів, видалення небажаного волосся. З ін'єкційних процедур найбільш популярними є ін'єкції ботулотоксину – для корекції мімічних зморщок; мезотерапія, біоревіталізація, плазмотерапія – для зволоження, живлення, омолодження та вирішення естетичних проблем шкіри обличчя, тіла, волосистої частини голови.





забезпечує тривалий результат всього за одну процедуру, за умов корекції гормонального дисбалансу ефект зберігається назавжди. Метод має цілу низку переваг: це безпечна, малоінвазивна та ефективна процедура, донором матеріалу є сам пацієнт. Що важливо – виключена можливість відторгнення або алергічної реакції, максимальна біосумісність. Основна відмінність від інших процедур полягає в тому, що вам не потрібно проходити цілий курс процедур, адже достатньо всього ОДНІЄЇ процедури для вирішення проблеми випадіння волосся! Процедура комфортна. За результативністю цей метод може поступатися тільки процедурі пересадки волосся (де пересадка необхідна, в окремих клінічних випадках). З гордістю повідомляю, що Regenera представлена тільки в кращих клініках України, з якими працюють перевірені й досвідчені фахівці.

- ЯК ВІДБУВАЄТЬСЯ ПРОЦЕДУРА SMAS-ЛІФТИНГУ ТА ЧИ ОТРИМУЄ ПАЦІЄНТ МИТТЄВИЙ ВАУ-ЕФЕКТ?

– Під час процедури SMAS-ліфтингу сфокусована енергія ультразвуку запускає в шкірі процеси неокولاгенезу та ліполізу, які скульптурують обличчя, одночасно впливаючи на три анатомічні шари: SMAS, підшкірну жирову клітковину та дерму. SMAS-шар є каркасом нашого обличчя. Пропрацювавши його, ми отримуємо підтягнуту, розглажену шкіру на тривалий час всього за одну-дві процедури в залежності від віку, гормонального фону та стану шкіри. Кожна наступна процедура підсилює ефект попередньої. УЗ-технологія HIFU дає миттєвий ефект ліфтингу, пацієнти відразу відмічають, як зменшуються малярні мішки, брилі, друге підборіддя, локальні жирові відкладення на тілі. Виражений ефект моделювання максимально проявляється на третій-шостий місяць. Процедура комфортна, не потребує анестезії. Під час процедури відчувається незначне поколювання і тепло. Реабілітаційний період відсутній. Результат вражає, шкіра після SMAS-ліфтингу стає підтягнутою, набуває вигляду налилого яблука. Ця процедура для жінок і чоловіків, які хочуть зберегти молодість та красу на довгі роки.

- СПРОСТУЙТЕ МІФ СТОСОВНО ІН'ЄКЦІЙНИХ ПРОЦЕДУР, ЩО ЦЕ БОЛЯЧЕ ТА СТРАШНО. РОЗКАЖІТЬ ПРО ІН'ЄКЦІЙНІ МЕТОДИКИ. ЧИ ВАРТО ЇХ БОЯТИСЯ?

– Ін'єкції – це медичні процедури. У всіх медичних процедур є покази, протипокази та можливі індивідуальні реакції. Жоден препарат не забезпечить вічну молодість, проте гіалуронова кислота й ботулотоксин дійсно поліпшують стан шкіри. Важливо, щоб процедуру проводив кваліфікований спеціаліст у відповідних умовах, всі препарати повинні відкриватися у вашій присутності, ви повинні знати, що вам вводить лікар і в якій кількості, бачити термін придатності препарату.

- А ЯК ЩОДО НАШОЇ МУЖНЬОЇ ПОЛОВИНКИ ЛЮДСТВА? ЧИ КОРИСТУЮТЬСЯ ЧОЛОВІКИ ПОСЛУГАМИ КОСМЕТОЛОГА?

– Так, користуються. Мені дуже подобається ставлення сучасних чоловіків до свого здоров'я та зовнішності. Чоловіки приділяють багато часу роботі, але й про себе не забувають, старанно виконують усі рекомендації, чітко сліdkують за регулярністю виконання процедур і просто залишаються вдячними. Задоволені та щасливі клієнти – найкращий комплімент для мене як лікаря.



м.Рівне, Бармаки, пров. Хутірський, 5
+380 (97) 919-03-03
+380 (98) 610-84-61
www.estet-klinika.com

Ліц. МОЗ України АА №367933 від 19.09.2007р.



Чарівні жінки!

Щиро вітаю вас
зі святом

8
березня

яке є символом
сердечності, доброти,
кохання, радості і тепла

Бажаю, щоб для вас свято не обмежувалось лише одним днем
і кожна з вас була тією жінкою, яку люблять, цінують та оберігають.
Нехай щоденно тепло близьких людей запалює вогник радості і щастя!

Бажаємо, щоб здійснювалися усі ваші заповітні мрії,
творчі та амбітні задуми!

Будьте коханими і щасливими!

З найкращими побажаннями Сергій Панчук, начальник Поліської митниці

Директорка
"Торгового центру-Д"
Олена Нездюр:

"ЯКЩО ХОЧЕШ ЩОСЬ ЗРОБИТИ, ТО РОБИ НАДІЙНО!"

Серед рівнян та гостей міста навряд чи знайдеться той, хто не чув про ринок Дикого. Для багатьох людей цей базар став місцем роботи, а ще більше приходять сюди на закупи. Нині керує рівненським підприємством "Торговий центр-Д" (більш відомим як "Ринок Дикого") Олена НЕЗДЮР – донька засновника Ярослава Дикого. Колишня вчителька, а нині успішна очільниця підприємства пані Олена розповіла читачам журналу "РІВНЯНИ" про продовження справи батька, труднощі карантину, будівництво волейбольного майданчика, а також нещодавню реконструкцію містка на гідропарку.

– ПАНІ ОЛЕНО, ВИ ЗА ОСВІТОЮ ВЧИТЕЛЬКА МУЗИКИ. ЯК ВИ СТАЛИ УСПІШНОЮ ДИРЕКТОРКОЮ РИНКУ? З ЯКИМИ ТРУДНОЩАМИ СТИКНУЛИСЯ У СВОЇЙ КАР'ЄРІ?

– Вчителькою я стала свідомо. У мене мама все життя працювала у музичній школі. Тому вибір майбутньої професії був очевидним. Я народилася у часи радянського союзу, на той час це була досить престижна професія, як для жінки. А вже у 2020 році закінчила Рівненський інститут Київського університету права НАН України.

У школі я працювала 10 років. Це були такі світлі роки, бо спілкування з дітьми завжди приносить позитивні емоції, діти надихають. Робота у школі мені подобалася, але у ній завжди була присутня деяка рутинна, мені не вистачало якогось такого сплеску чи драйву.

На той час ринок уже працював. І коли мені батько запропонував йти до нього допомагати, то в принципі, я довго не роздумувала. Довгий час ще тягнула на собі й педагогічну діяльність, але потім, коли народилася друга дитина і я пішла в декрет, то вже цей ланцюжок зі школою розірвався остаточно. Коли я починала з батьком працювати, то була на таких нижчих щаблях – він мені давав якісь дрібні доручення. Наприклад, ходити по кабінетах, збирати підписи, елементарно, клеїти проекти, погоджувати їх.

Так поступово я почала освоювати цю нову діяльність і вивчила її зсередини. Це мені дуже пригодилося у майбутньому, тому що коли ти починаєш працювати на якомусь підприємстві й одразу його очолюєш, то це не дуже добре. Сказати, що я з якимись труднощами стикнулася, я не готова зараз так говорити. Звичайно, були якісь елементарні труднощі, з якими стикається будь-яка людина у своїй професійній діяльності. Але не було нічого такого, що не можна було вирішити.

– ПАНІ ОЛЕНО, ВИ ТАКОЖ ВІДОМА У РІВНОМУ ВОЛОНТЕРКА І МЕЦЕНАТКА. РОЗКАЖІТЬ ПРО СВОЮ БЛАГОДІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ, З ЧОГО УСЕ ПОЧИНАЛОСЯ?

– Чесно кажучи, я себе ніколи не називала волонтеркою чи меценаткою. Для мене це надто об'ємне таке поняття, для того, щоб ставити його поруч зі своїм прізвищем.



Але, починаючи з подій на Сході, мабуть, жоден українець не залишився осторонь, так і ми – робили все, що могли. Наповнювали продуктами харчування та товарами першої необхідності буси і приймали участь у відправленні їх на Схід. Ми, як підприємство, робили це у тому обсязі, який могли собі дозволити, а підприємці ринку – кожен з них міг долучитися в силу своїх можливостей. Люди справді долучалися до цих акцій. Було навіть зворушливо спостерігати, як наші підприємці, жінки старшого віку після роботи збиралися і готували голубці, вареники, пироги, торти і передавали це все потім на Схід. Мене це завжди проймає до глибини душі. Допомогали всім, чим могли. Говорити, що у нас особливі заслуги, мабуть, не варто. Наша головна заслуга – це те, що ми сплачуємо податки і військовий збір.

З приводу меценатства, тут, певно, варто сказати про будівництво волейбольного майданчика неподалік ринку. Цю справу розпочав ще за життя мій батько – він ініціював будівництво кортів для волейболу на піску. У Рівному були команди, які потребували такої бази для тренувань і змагань. Цей вид спорту вимагає саме поля з піском. І в Україні не дуже багато таких баз, а в Рівному взагалі не було. Тому мій батько розпочав це будівництво, а потім я вже взяла на себе відповідальність завершити його. Коли ми проводили чемпіонат України і до нас приїздили зі всієї країни команди, то вони з власного досвіду сказали, що у нас в Рівному найкращий майданчик для цього виду спорту. Це було дуже приємно. А для популяризації цього виду спорту ми ще й започаткували свій чемпіонат і назвали його "Дикі ігри", у пам'ять про мого батька, який багато вклав у розвиток цього спорту.

– НЕ ТАК ДАВНО У РІВНОМУ ЗРОБИЛИ РЕКОНСТРУКЦІЮ МОСТА, ЯКИЙ ВЕДЕ З ГІДРОПАРКУ ДО РИНКУ. РОЗКАЖІТЬ ДЕТАЛЬНІШЕ ПРО ЦЮ ВАШУ ІНІЦІАТИВУ.

– Цей мостик – з гідропарку до ринку – давно вже був в аварійному стані, хоч ми його весь час і латали. Але там вже самі конструкції прогнили, бетонні опори теж оголилися. Ми провели технічний огляд об'єкту і вирішили, що він потребує ретельної реконструкції, а не просто поліпшення зовнішнього вигляду. Було прийнято рішення, що треба просто взяти і зробити, адже рано чи пізно все одно доведеться повернутися до цього питання. Ми не просто вклали гроші в цей проект, але й зробили так, що і самим приємно, і людям тепер подобається. Тобто вже до цього об'єкту на довгі роки можна не повертатися, тільки проводити певні косметичні ремонтні роботи. На моє переконання, якщо хочеш щось зробити, то треба робити надійно, щоб потім не повертатися до проблеми знову і знову. Зробив, заклав питання, всім подобається – і ти задоволений.

Розмовляла Галина ЗАКАЦЮРА

Олена Гандзюк:

“КРАЩЕ ШКОДУВАТИ ЗА ТИМ, ЩО ЗРОБЛЕНО, НІЖ ЗА ТИМ, ЩО ТАК І НЕ ЗРОБИВ”



Відома рівненська лікарка, заступниця начальника Управління охорони здоров'я Рівненської ОДА Олена ГАНДЗЮК не з чуток знає про стан справ у медицині. У відвертому інтерв'ю вона розповіла про стан медичної сфери в Україні, обізнаність людей щодо власного здоров'я та вакцину від COVID-19.

– З ЧОГО РОЗПОЧАВСЯ ВАШ ШЛЯХ У МЕДИЦИНІ? ДЕ ВИ НАВЧАЛИСЯ ТА ЯКОЮ БУЛА ВАША ПЕРША РОБОТА?

– З дитинства я мріяла стати лікарем, хоча у родині медиків і не було. Навчалася у Львівському національному медичному університеті ім. Данила Галицького на лікувальному факультеті, який закінчила у 1995 році. Після університету влаштувалася працювати у Рівненський обласний шкірвендиспансер. Коли в Україні розпочалася активна боротьба зі СНІДом, я заснувала Рівненський обласний благодійний фонд “Наше Майбутнє” (до 2016 року – “Майбутнє без СНІДу”). У 2002 році стала наймолодшим головним лікарем в Україні.

– ЗА РОКИ РОБОТИ, ЯКІ ЗАКОНОМІРНОСТІ, ПЕРЕВАГИ Й НЕДОЛІКИ ВИ ПОМІТИЛИ У ПРОФЕСІЇ? ЗА ВАШИМИ СПОСТЕРЕЖЕННЯМИ, ЯКИЙ РІВЕНЬ ОБІЗНАНОСТІ Й ЗАЦІКАВЛЕНOSTІ У ВЛАСНОМУ ЗДОРОВ'Ї У РІВНЯН?

– Наразі в Україні спостерігається тенденція погіршення здоров'я серед населення. Це зумовлено екологічною ситуацією, погіршенням рівня життя, низькою мотивацією людей дбати про здоров'я, руйнівними стереотипами поведінки... В основному українці звертаються до лікарів після того, як щось трапилося. Мало хто проходить необхідні обстеження та плановий огляд у сімейного лікаря, а від цього ми пропускаємо ранню діагностику тих же серцево-судинних захворювань, онкозахворювань, діабету... Щоб зрештою прийти до лікаря, ми чекаємо болю та появи симптомів хвороби.

На дієту сідаємо – коли надлишкова вага, обмежуємо себе в шкідливих звичках – коли з'являються проблеми з тиском, замислюємося над необхідністю фізичних вправ – коли болить спина. Загальновідомо, що профілактика хвороб – дешевша за їх лікування. Нині наша медицина, на жаль, лише переважно лікує, тобто працює з результатом. На сьогодні є достатньо розробок, зокрема, міжнародних, які сприяють доступному та ефективному проведенню профілактичної роботи серед різних груп населення, і якщо звертатися до населення доступною мовою за допомогою сучасних інформаційних технологій – люди це будуть сприймати.

– НЕ ТАК ДАВНО ВИ СТАЛИ ЗАСТУПНИЦЕЮ НАЧАЛЬНИКА В УПРАВЛІННІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я РІВНЕНСЬКОЇ ОДА. ЯКІ ВАШІ ГОЛОВНІ ОБОВ'ЯЗКИ НА ЦІЙ ПОСАДІ? ЯКІ МАЄТЕ ПРОЕКТИ/ПЛАНИ НА НАЙБЛИЖЧИЙ ЧАС?

– Моїми головними обов'язками є: координація роботи закладів охорони здоров'я щодо надання первинної медичної допомоги, спеціалізована медична допомога дітям та підліткам, дотримання санітарно-епідеміологічного благополуччя в закладах охорони здоров'я, розбудова системи громадського здоров'я та імунізація. У більшості країн світу основну частку структури системи охорони здоров'я становлять первинна медико-санітарна допомога та спеціалізована допомога, при цьому заклади первинної допомоги надають до 90% загального обсягу медичної допомоги. В Україні структура первинної медичної допомоги розпорошена, організаційно та функціонально поєднана з вторинною медичною допомогою та, фактично, надається багатьма спеціалістами лікувально-профілактичних закладів. Це все призводить до деперсоналізації відповідальності за здоров'я людини та ускладнює управління якістю первинної допомоги. Ми працюємо над впровадженням нових фінансових механізмів на рівні спеціалізованої медичної допомоги, над забезпеченням фінансового захисту населення від надмірних витрат. Пакет медичної допомоги має бути доступним для всього населення, незалежно від статі, місця проживання, рівня статків та інших соціально-демографічних характеристик. Також хочемо впровадити інноваційні технології у щоденній медичній практиці та забезпечити доступ до високотехнологічного лікування.

– ЯКІ У ВАС ХОБІ ТА ЯК ВИ ПЛАНУЄТЕ СВІЙ ЧАС, КОЛИ ГРАФІК ДУЖЕ НАСИЧЕНИЙ РІЗНИМИ ПОДІЯМИ? МОЖЛИВО, МАЄТЕ ЯКІСЬ ЛАЙФХАКИ ЩОДО ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ?

– “Ірисовий Всесвіт” з понад 500 сортів ірисів – це моє улюблене хобі й відпочинок. Запашна кава серед квітів о п'ятій ранку – це хороший настрій на весь день та генератор нових ідей, планів у роботі. Люблю вишивати. Картини прикрашають мою оселю, а деякі з них радують око в робочому кабінеті та викликають щире захоплення колег. Чітке планування справ на день та таке ж чітке виконання – головний лайфхак у тайм-менеджменті. Трапляються незаплановані події, зустрічі та наради, але намагаюся все-таки дотримуватися графіку.

– ВИ МАЄТЕ ЯКЕСЬ КРЕДО У ЖИТТІ, ЯКЩО ТАК – ТО ЯКЕ? ЩО ВИ МОЖЕТЕ ПОБАЖАТИ РІВНЯНАМ, ЯКІ ЧИТАТИМУТЬ НАШ ЖУРНАЛ?

– Турбота про майбутнє покоління – кредо життя. Вміння пробачати й не ображатися на людей. Завжди чинити абсолютно з усіма людьми так, як би ти хотів, щоб чинили з тобою. А ще впевнена у тому, що краще шкодувати за тим, що зроблено, ніж за тим, що не зробив. Рівнянам хочу побажати виховувати у собі звичку постійно дбати про своє здоров'я, бути завжди на зв'язку зі своїм сімейним лікарем, користуватися новітніми технологіями в медицині, а ще мати хороший настрій, уникати стресів та позитивно налаштовувати свої думки.

66 ЩОДЕННИЙ РУХ ВПЕРЕД РОБИТЬ МЕНЕ ЩАСЛИВОЮ 99

Іванна Пристайович

Вона змогла знайти унікальну формулу поєднання родинного благополуччя та професійного успіху. Бути постійно у русі та ставити перед собою нові цілі – це точно про неї. Директорка ТОВ ІА “СВОІ”, помічниця депутата Рівненської міської ради Іванна ПРИСТАЙОВИЧ ексклюзивно для журналу “РІВНЯНИ” – про жіночність, щастя та чесність з самою собою...

– НИНІ ЧАСТО ГОВОРЯТЬ ПРО ТЕ, ЩО ТАКЕ ЖІНОЧНІСТЬ, І ЦІКАВО, ЩО КОЖЕН СПРИЙМАЄ ЦЕ ПОНЯТТЯ ПО-ІНШОМУ. ЯКИЙ ЗМІСТ ВИ ВНОСИТЕ В ЦЕ СЛОВО?

– Для мене це точно не просто бути красивою та привабливою. Перебувати у гармонії з власними емоціями та своїм внутрішнім світом, любити своє тіло й доглядати за ним – ось риси істинної жіночності. А ще, попри гостре питання гендерної рівності, жіночність – це не намагатися доводити чоловікам, що ти краща та сильніша, адже вони й так прекрасно знають, що ми не слабка стать. *(Посміхається.)* Жінки мають неймовірну силу – проявивши мудрість, будувати своє ідеальне життя.

– ВИ ПОСТІЙНО В РУСІ, МАЄТЕ КУПУ СПРАВ ТА ПРОЄКТІВ. ЯК ВДАЄТЬСЯ ПОЄДНУВАТИ РОБОТУ ТА РОДИНУ?

– Я правильно розставила пріоритети та віднайшла баланс між роботою та сім'єю, час від часу коригуючи вчорашні правила з огляду на сьогоднішні реалії. Раніше я брала на себе всі хатні обов'язки та догляд за дитиною, а пізніше, заручившись підтримкою рідних, делегувала велику частину обов'язків їм. Коли сформувала такі правила, час з'явився не лише на роботу та сім'ю, а й на себе.

– ЩО РОБИТЬ ЖІНКУ ЩАСЛИВОЮ І ЧИ ЩАСЛИВА ВИ?

– Розуміння щастя у кожної з нас індивідуальне. Я асоціюю його з гармонією у професійній та особистій сферах. Точно не могла б бути щасливою, якби була домогосподаркою. Успіх у професійній сфері, реалізація себе як особистості, щоденний рух вперед та самовдосконалення, корисність суспільству – це ті речі, які наповнюють мене щастям. А здоров'я рідних, підтримка, порозуміння з рідними та сином – це ті основні речі, які доповнюють щастя і роблять його повноцінним. Я з впевненістю можу сказати, що це почуття я внесла у свій щоденний раціон. Тож – так, я щаслива!

– ЯКОЮ МИ ПОБАЧИМО ІВАННУ ПРИСТАЙОВИЧ ЧЕРЕЗ П'ЯТЬ РОКІВ?

– Оскільки мамою вже стала, а через п'ять років мені буде тришки більше за 30 *(посміхається)*, то планую рости та розвиватися далі. Бачу кілька успішних бізнес-проектів, на які наразі не вистачає часу.

Будьте чесними з самими собою та живіть згідно з особистими пріоритетами. Рівнянки, будьте завжди щасливими, незалежно від настрою, оточення, подій та планки, яку собі ставите.

І пам'ятайте, що ми – найпрекрасніші!



Косметологиня Ольга Щербяк:

66 ПАМ'ЯТАЙМО, ЩО КРАСА – НАША СИЛА 99

Вона точно знає, що зовнішня краса неможлива без внутрішнього саява. Адже впевнені в собі, щасливі жінки точно будуть щасливішими.

А про те, як зберегти красу надовше – ми дізналися у відомій у Рівному та за його межами косметологині Ольги ЩЕРБЯК.

– РОЗКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, КОРОТКО ПРО СЕБЕ: ДЕ ВИ НАРОДИЛИСЯ, ДЕ НАВЧАЛИСЯ? ЧОМУ ОБРАЛИ САМЕ НАПРЯМ МЕДИЦИНИ?

– Я народилася у Рівному. Навчалася у ЗОШ №4, згодом закінчила Рівненський базовий медичний коледж. Також навчалася у Рівненському державному гуманітарному університеті на спеціальності “Психологія”. Напряму медицини завжди був близький моїй душі. Мені цікаво було вивчати людський організм, який він і з чого складається. Я прискіплива, а у моїй сфері діяльності – це дуже важливо.

– ЯКІ НЕДОЛІКИ ТА ПЕРЕВАГИ ЗА ЧАС РОБОТИ У СФЕРІ МЕДИЦИНИ МОЖЕТЕ ВИЗНАЧИТИ?

– Недоліків є доволі багато. Було важко розвиватися, рости і рухатися далі – я відчувала себе закостенілою, а хотіла вчитися та бути вільнішою. Медики служать і допомагають людям, але медицина в Україні “кульгає” і там працюють люди за покликом серця. Я, як медична сестра, не могла розвиватися у цій сфері, тому вирішила змінити кваліфікацію. Тож сім років тому пішла вчитися на косметологиню. Зараз я працюю приватним косметологом. Задоволена своїм стилем життя і роботою, планую далі вчитися та розвиватися.

– ЯКУ ТЕНДЕНЦІЮ СПОСТЕРІГАЄТЕ У СФЕРІ НАДАННЯ КОСМЕТОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ? ЯКІ НИНІ ПРОЦЕДУРИ НАЙПОПУЛЯРНІШІ Й ЧОМУ, НА ВАШУ ДУМКУ, ХОДИТИ ДО КОСМЕТОЛОГА ТАК ВАЖЛИВО?

– Наразі стало можливим призупинити всі процеси старіння. Краса йде поруч зі здоров'ям. Якщо людина веде здоровий спосіб життя, у неї відповідно і класний зовнішній вигляд. У мене найпопулярніші процедури – ті, які я й собі роблю: ін'єкція ліполітиків (косметологічна процедура, що передбачає боротьбу з локальними “жировими пастками” у зонах живота, стегон, галіфе...), біоревіталізація (процедура, що сприяє натуральному омолодженню шкіри), аугментація підборіддя, носа, вилиць, губ. Тобто, ми можемо надавати гармонійного вигляду обличчю. Культура любові до себе та догляду – це те ж саме, що й чистити зуби, ходити до стоматолога чи на манікюр. Чомусь за шкірою обличчя мало хто хоче доглядати, а це необхідно і важливо не лише з погляду любові до себе, а й гігієни.

– ДАЙТЕ КІЛЬКА ПОРАД ЖІНКАМ, ЯКІ ХОЧУТЬ ЗАВЖДИ ВИГЛЯДАТИ ДОГЛЯНУТО І МОЛОДО.

– Проти старіння є два варіанти: або походи до косметолога, або прийняття. Для того, щоб прийняти себе таким, яким ти є – потрібно пройти великий шлях, а у нашому суспільстві цього практично неможливо досягнути. Головне – не затьгувати. У нас популярно і зі здоров'ям, і з косметологічними послугами відкладати. Косметологія – це профілактика появи передчасного старіння. Якщо відчуваєте, що хочете – приходьте на консультацію. Це не боляче і можна зрозуміти, потрібно це вам чи ні.

– НА ВАШУ ДУМКУ, КРАСА – ЦЕ ПРИРОДНИЙ ЧИ НАБУТИЙ АТРИБУТ ЖІНКИ? ЩО, НА ВАШ ПОГЛЯД, СКЛАДАЄ ОСНОВУ ЖІНОЧОЇ КРАСИ?

– Раніше краса була виключно дарунком для деяких людей. Ці обрані, можливо, страждали через це, а можливо, досягали певних висот. Але зараз свою природну красу можна гармонізувати й призупинити процеси старіння. Щоб у 34 роки виглядати не на 40, а на 34! А ще краще – мати вигляд на 29, але тоді й потрібно починати працювати над собою раніше.

– ВАШ БРЕНД МАЄ НАЗВУ LIGHTINSIDE, ЩО ВІН В СОБІ НЕСЕ?

– Основа жіночої краси – внутрішній стан жінки. Тому мій бренд означає “світло в тобі”, бо краса випромінюється жінкою. Якщо немає внутрішнього саява, то про привабливість говорити – це другорядне.

– ВИ НЕ ЛИШЕ ВІДОМА У РІВНОМУ КОСМЕТОЛОГІНІ, АЛЕ Й ДРУЖИНА І МАМА. КРІМ ТОГО, ВИ АКТИВНО ВЕДЕТЕ СВОЇ ІНСТАГРАМ ТА ФЕЙСБУК СТОРІНКИ. ЯК ВИ ВСЕ ВСТИГАЄТЕ? ЗВІДКИ БЕРЕТЕ СИЛИ Й НАТХНЕННЯ?

– У мене є помічники, і деякі обов'язки я делекую їм, вони допомагають. Я не всесила, як і всі люди, розірватися не можу. Але велика частина відповідальності на мені. Я вже у свідомому віці, й сама себе надихаю. Люблю співати, на Новий рік подарувала собі колонку з мікрофонами, й коли мені хочеться кричати, я співаю. Також люблю порелаксувати у ванній, і коли я відпочиваю, мене ніхто не турбує.

– ЯКІ У ВАС ПЛАНИ НА МАЙБУТНЄ? ЩО МОЖЕТЕ ПОБАЖАТИ РІВНЯНКАМ?

– У планах на майбутнє – жити й розвиватися, пізнавати цей світ і дякувати Богу за всі дні, кожну мить, за те, що в мене є прекрасні дітки. Бажаю всім міцного здоров'я у цей нелегкий для нас час. Пам'ятаймо, що краса – наша сила. Будьмо сильними жінками!



м. Рівне, вул. Чорновола, 4а, т: +38 098 455 84 46

© cosmetolog_lightinside

Ярина Кайзер:

"МОЯ ПОСМІШКА – МОЯ ВІЗИТКА!"

Вона як ніхто знає про тонкощі роботи у сфері стоматології і поділилася з нами своїми думками й цікавими історіями з робочих буднів. Ярина КАЙЗЕР розповіла про ставлення до 8 березня, пояснила, чому вік для спеціаліста – умовність і що допомагає справлятися у важкі дні на роботі.

– ВІТАЮ З МІЖНАРОДНИМ ЖІНОЧИМ ДНЕМ. ВИ ПРИХИЛЬНИЦЯ ЦЬОГО СВЯТА ЧИ РОЗМОВИ ПРО СЛАБКУ СТАТЬ, НАРОДЖЕНУ НАДИХАТИ, ВАМ НЕ ДО ВПОДОБИ?

– Я вважаю жінок не слабкою, а прекрасною статтю. Вони можуть собі дозволити бути слабкими поруч із сильними людьми, і це я вважаю проявом мудрості. Жінка може уособлювати в собі ніжність, як цвіт квітів чи яблуні весною і водночас бути сильною й руйнівною, наче стихія. І для того, щоб показати ту чи ту сторону, потрібно підібрати правильних людей у відповідний час. До того, жінки емоційно наповнені й не бояться показати свої почуття навколишнім. Потрібно бути сильною особистістю, аби проявляти внутрішні переживання на загал.

– ВАША ВРОДА І МОЛОДІСТЬ ПРИТЯГУЄ ЧИ НАСТОРОЖУЄ ПАЦІЄНТІВ?

– А скільки років має бути хорошему лікарю? Я вважаю, що упереджено ставитися до спеціаліста через вік – несправедливо і неправильно. У діалозі лікар-пацієнт питання кількості років відпадає, бо свою майстерність і кваліфікацію професіонал показує під час прийому клієнта і результатами співпраці. Якщо спеціаліст постійно працює та вчиться, впевнений у своїх силах і виконує роботу добре, у людей не буде запитань щодо того, скільки йому років.

– ЯКИЙ ДЕНЬ З РОБОЧОЇ ПРАКТИКИ ВИ НІКОЛИ НЕ ЗАБУДЕТЕ? ЩО НАЙМИЛІШЕ РОБИЛИ ВАШІ ПАЦІЄНТИ?

– Я довго пам'ятатиму день 16 жовтня 2020 року, коли відбулося відкриття нашої клініки. У той день я дуже хвилювалася. Ми запросили наших постійних пацієнтів і колег на презентацію, і було зворушливо побачити, як оціняють вони те місце, в яке ми вклали душу. У результаті отримали мільйон компліментів з боку колег, що дуже допомогло.

Наймиліше, що стається – коли пацієнти засинають. Вранці на прийомі, або в кінці робочого дня, коли я проводжу різні маніпуляції і бачу, що людина спить, тішуся, бо це означає, що пацієнту комфортно і він розслаблений.

– БУВАЛИ ДНІ, КОЛИ ШКОДУВАЛИ, ЩО ПОВ'ЯЗАЛИ СВОЄ ЖИТТЯ ЗІ СТОМАТОЛОГІЄЮ?

– Таких днів не було, і я дякую Богу, що працюю саме в цій сфері. Тут я можу себе реалізовувати, мені подобається як спілкування з людьми, так і сам процес лікування, створення



посмішок. Звісно, бували важкі дні, зі складною роботою та різними випадками, але я з цим справляюся й не вважаю приводом жалітися.

Зате у момент, коли людина дякує, що може тепер спокійно їсти, чистити зуби чи усміхатися – я відчуваю безмежні емоції!

– ЯКІ НАЙЦІКАВІШІ МІФИ ЧУЛИ ПРО ВАШУ СФЕРУ ДІЯЛЬНОСТІ?

– Насправді сучасне суспільство все рідше піддається впливу міфів. Завдяки доступу до інтернету, тепер будь-яке питання можна загуглити й дізнатися необхідну інформацію. Деякі пацієнти, коли приходять до нас у клініку, вже поетапно знають процес того, що їм мають зробити. Мене радує цей факт, бо якщо людина багато читає і цікавиться механізмом проведення певної процедури, то потім може оцінити і якість роботи. Я завжди готова допомогти й проконсультувати пацієнта і постійно повторюю: "Якщо з'являються якісь питання, приводи для хвилювання – телефонуйте". Ніколи не варто придумувати проблеми, а краще звернутися і, ратом що, переконатися щодо питань, які хвилюють, у спеціалістів.

– ЧАСТО БУВАЄ, ЩО РОДИЧІ ЧИ ДРУЗІ ПОЧИНАЮТЬ РОЗПОВІДАТИ ПРО БОЛЯЧКИ ЗІ СЛОВАМИ: "ТИ Ж В МЕДИЧНОМУ НАВЧАЛАСЯ, ПОРАДЬ ЩОСЬ". ЯК ГРАМОТНО ВІДМОВИТИ У ТАКИХ СИТУАЦІЯХ?

– Із загальними хворобами зазвичай всі звертаються до моєї сестри-педіатра, а до мене – якщо питання щодо зубів. Я можу оцінити загальний стан, дати якісь твердження і рекомендації після внутрішнього ротового огляду, рентген-діагностики. Я не ставлю діагнози по телефону, не даю рекомендації без необхідного огляду. До кожної людини шукаю індивідуальний підхід і допомагаю залежно від ситуації.



Євангеліна Шмід

ВИСТУПИЛА НА ОДНІЙ СЦЕНІ З ЗІРКАМИ ВСЕУКРАЇНСЬКОГО МАСШТАБУ

Маленька рівнянка співачка та модель Євангеліна Шмід знову вражає своїми новими успіхами. Так, зовсім нещодавно дівчинка взяла участь у Fashion Star Show, що відбувся в столиці.

Єва не тільки стала учасницею класних та цікавих майстер-класів, а і виставила на одній сцені з зірками всеукраїнського масштабу. А саме – Вадим Олійник, СолоХа, Rulada, Анна Добриденєва та інші, з цими зірками розділила сцену і наша Єва.

Крім того, дівчинка потішила рівнян своєю новою дуетною піснею з Левом Пилипюком. В середині березня Єва пройде навчання у школі вокалу Олександра Пономарьова. А також готує новий феєричний виступ, в якому сповна продемонструє свої нове захоплення – гру на барабанах. Тож попереду ще маса цікавого! Слідкуйте за творчістю цієї зірки – Євангеліни Шмід!



На початку кожної весни святкуємо
чарівне, ніжне, тепле свято –
Міжнародний жіночий день



березня

Сьогоднішнє свято – ще один
привід сказати нашим жінкам,
які вони чарівні та прекрасні.

У такий прекрасний день бажаю
вам тільки позитивних емоцій,
безмежного щастя й міцного
здоров'я. Нехай негаразди
обходять стороною, а кожен
день буде сповнений радості.

Нехай весняні квіти радують
ваш погляд, аромат захоплює
і заповнює собою весь простір
навколо вас!

Щоб кожен день ви відчували
турботу, відданість, вірність,
допомогу та підтримку!
Кохайте самі й будьте завжди
коханими, залишайтеся
такими ж неповторними,
ніжними і теплими!

*Ви найкращі!
Зі святом!*

Роман Курис, власник
ТМ «ЖК На Щасливоту»



Лілія Трифонюк: “ЗАЛИШАТИСЬ ЖІНОЧНОЮ В ЧОЛОВІЧІЙ ПРОФЕСІЇ”

У сучасному світі жінки мають можливість будувати кар'єру і самореалізовуватися на рівні з чоловіками. Сьогодні суто жіночих та чоловічих професій практично не існує (за рідкісними винятками). У косметичних салонах часто зустрічаються перукарі-чоловіки, а дівчат-водійок з кожним роком стає більше. І все ж, на “чужій” території зберегти жіночність дівчатам досить важко. Часто в боротьбі за свою позицію їм доводиться “грати” за чоловічими правилами – ховати чутливість і “вмикати” свої найсильніші якості, ставати жорсткішими та сильнішими. Не винятком є й хірургія, адже її часто вважали не надто жіночою справою, а представницям прекрасної статі нерідко було досить важко “вливатися” в чоловічі колективи.

Серед тих, кому точно вдалося залишатися жіночною в непростій професії – лікар-хірург-уролог урологічного відділення Рівненської обласної клінічної лікарні та Рівненського обласного онкологічного диспансеру Лілія ТРИФОНЮК. Вона точно знає якості справжньої жінки, які вона повинна зберегти, попри чоловічу професію:

1. НЕ ДУМАТИ, ЩО БУДУТЬ СПЕЦІАЛЬНІ “ЖІНОЧІ УМОВИ”, ТОМУ, ЩО ЖІНКА АПРІОРИ СЛАБША

На чоловічій території поблажок жінкам зазвичай не роблять. Ви або професіонал, або ні. Доведеться працювати на рівні з сильною статтю. І бути готовою й до критики без зайвих емоцій.

2. НІКОЛИ НІ З КИМ СЕБЕ НЕ ПОРІВНЮВАТИ

Не міряйтеся ні з подругами, ні з родичами, ні з колегами своїми досягненнями, матеріальним становищем або статусом. Варто розуміти, що завжди знайдеться хтось молодший, стрункіший, багатший, успішніший, престижніший або з титулом герцогині. Порівнювати себе з собою вчорашньою або торішньою – правильно. Адже варто оцінювати виключно власні досягнення за цей період.

3. БУТИ ЗАВЖДИ ДОГЛЯНУТОЮ

Доглянута жінка випромінює впевненість у собі. Вона не обов'язково красуня від природи, але поза сумнівами завжди привертає увагу. Думаєте, для того, щоб виглядати доглянуто, необхідно занадто багато грошей? Ні, доглянута жінка – зовсім не обов'язково означає “дорога жінка”. Манікюр, чисте (нехай навіть не завжди в зачісці) волосся, доречний макіяж – мінімальний набір 24/7. Ні “дурним відмазкам” про відсутність часу на догляд за собою! Інакше хтось колись скаже: “Я не піду до цього лікаря, який не стежить за собою, як же він може допомогти мені?”

4. НЕ ВАРТО СПРИЙМАТИ ЖИТТЄВІ ПИТАННЯ ЯК ПРОБЛЕМИ. ВИРІШУВАТИ ЗАВДАННЯ – ЦЕ ЦІКАВО

Жіночий розум більш пластичний. Він легше змінює думку під тиском аргументів. Чоловічий розум схильний до ана-



лізу, добре розбирає ціле на частини, у той час, як жіночий – холістичний, представниці прекрасної статі бачать картину цілком з усіма подробицями. Та й перемога над ситуацією – найкращі ліки проти стресу.

5. БУТИ ПРИРОДНОЮ

Перемогти всіх не вийде, та й не треба. Просто треба виконувати свою роботу добре. Уміння швидко заглиблюватися в справу, знаходити вихід із критичних ситуацій – саме ці якості цінуються сильною статтю. Спробувати потрібно поєднати в собі силу та жіночність. Тільки під силою розуміється не фізична підготовка, а вміння спокійно пояснювати свою точку зору, не кричати, не впадати в істеріку.

6. ДОТРИМУВАТИСЯ ДРЕС-КОДУ

У чоловічому колективі заведено носити штани. Мініспідниці, обтісли суknі з великим вирізом – не найвдаліший образ для роботи, і тим більше ствердження як професіонала. Яскраві речі теж не годяться. Якщо строгі суknі та брючні костюми наводять сум, варто додати у свій образ аксесуари, наприклад, намиста, декоративні гудзики, елегантний шарф...

7. ВМІТИ ЙТИ НА ПОСТУПКИ

Навіщо спільноті жінка, нездатна зрозуміти слово “компроміс”, постійно стоїть на своєму? Якщо ти не готова чимось поступатися, важко залишитися на плаву.

8. СТОЯТИ СТІНОЮ ЗА КОХАНИХ ТА БЛИЗЬКИХ

Треба завжди вірити, що у близьких, чоловіка все вийде! Завжди підтримувати, і в усьому, давати можливість помилитися. Любити й вірити треба на повну!

9. ВМІТИ ПІКЛУВАТИСЯ

Не тільки про чоловіка, але і в загальному. Бути щедрою, думати не тільки про себе.

10. ВМІТИ ВІДПОЧИВАТИ

Коли працювати – то працювати, але в моменти відпочинку вміти сходити з розуму й відпочивати на повну!

Жіночність не означає слабкість. Жіноча сила – це особливий стан, який притягує погляди, можливості та удачу. Вирощуючи та зберігаючи в собі жіночу енергію, ми стаємо в рази привабливішими! Будьте природні, робіть свою роботу добре і з любов'ю. І тоді (не важливо, на чій території ви опинилися) успіх обов'язково прийде!



ВЕСНА

– це завжди ОСОБЛИВА ПОРА.
Адже ПРИРОДА РОЗКВІТАЄ
і поруч з цим в душі кожної
дитини і навіть дорослого
з'являються НОВІ
ПОЧУТТЯ та ЕМОЦІЇ.

ЩИРО БАЖАЮ

кожному цієї ВЕСНИ
частіше ПОСМІХАТИСЯ,
почувати себе щасливим,
РАДІТИ кожному моменту
та ВІДЧУВАТИ ТЕПЛО
рідних людей!

Ваша, Аріна Матвійчук



ГРУПА КОМПАНІЙ “РЕНОМЕ”

СОЦІАЛЬНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ –
ЦЕ НЕ ПРО СЛОВА,
ЦЕ КОНКРЕТНІ ВЧИНКИ

Вона точно знає, що таке соціальна відповідальність бізнесу й чому підтримка бізнесу повинна стати основою розвитку європейського Рівного. Попри карантин, компанія, яку вона очолює, сплатила до бюджету 73 мільйони гривень і використала час локдауну для аналізу та розвитку стратегії бізнесу. Генеральний директор групи компаній "РЕНОМЕ" Надія ГЛАДКЕВИЧ у відвертому інтерв'ю для журналу "РІВНЯНИ" розповіла про благодійні проєкти компанії, рік, який пішов на отримання дозвільних документів, та важливість об'єднання влади та бізнесу.

- НАДІЄ ФЕДОРІВНО, КОМПАНІЯ "РЕНОМЕ" ДАВНО ВЖЕ СТАЛА БРЕНДОМ РІВНОГО, А ТАКОЖ СИНОНІМОМ ЯКОСТІ. РОЗКАЖІТЬ, ЯКИМ ДЛЯ КОМПАНІЇ БУВ РІК, ЩО МИНУВ?

- Якщо скажу, що минулий рік був простий, то це буде неправдою. Адже коли в компанії 1100 працівників, а ми мусимо бути законослухняними та йти на локдаун – це непросто для будь-якого бізнесу. А оскільки всі працівники у нас офіційно працевлаштовані, то попри те, чи є робота, чи немає – люди отримували кошти. Зрозуміло, що були і втрати заробітної плати, бо ж частину коштів люди отримують від виробітку. Водночас ми не зупиняли-



ся, використали виклики пандемії для аналізу та розвитку.

- ЧИ ЗМУСИЛА ПАНДЕМІЯ КОРОНАВІРУСУ ЗМІНИТИСЯ ВАШОМУ КОЛЛЕКТИВУ ТА БІЗНЕСУ В ЦІЛОМУ?

- Цей час локдаунів та обмежень ми використали на те, що почали масштабно перебудовуватися, і продовжуємо це робити. У нас стартувала трансформація бізнесу, ми зробили багато для збільшення власної ефективності. У 2020-му ми не перестали розвивати свою географію. Наша ІТ-компанія "РЕНОМЕ СМАРТ" представлена вже у 26 країнах світу. А під час пандемії запит на безконтактні пристрої самообслуговування та оплати послуг підвищився у рази, й ми розвиваємо та нарощуємо наші компетенції відповідно до цього запиту. На щастя, у нас як ІТ-бізнес, так і бізнес з девелопменту спрацювали за планом, що був сформований ще до карантину. І це заслуга менеджменту.

- КРАЩЕ СЛІВ ПРО ТЕ, ЯК РОЗВИВАВСЯ БІЗНЕС У РОЦІ МИНУЛОМУ, МОЖУТЬ СКАЗАТИ ЦИФРИ. СКАЖІТЬ, СКІЛЬКИ ПОДАТКІВ СПЛАТИЛА КОМПАНІЯ У 2020-ОМУ?

- Загальна сума податків, які сплатила група компаній, – 73 мільйони. У 2019-му ця сума становила 72 мільйони. Ми працюємо у 58 містах України, але податок з прибутку ми сплачуємо у Рівне. Тож "РЕНОМЕ" можна без перебільшення вважати однією з компаній-лідерів, які наповнюють місцевий бюджет. Ми з колегами підраховали, що за кошти з податків, які ми сплатили у 2020-му, можна протягом року оплачувати зарплатню 915 вчителям чи, наприклад, медичним працівникам.





– ВИ ЗАВЖДИ СЛАВИЛИСЯ СВОЇМИ БЛАГОДІЙНИМИ ПРОЄКТАМИ. РОЗКАЖІТЬ, ЧИ ПРАЦЮВАЛИ ВОНИ ЦЬОГО РОКУ. АДЖЕ ВСІ РОЗУМІЮТЬ, ЯКА СКЛАДНА СИТУАЦІЯ СКЛАЛАСЯ...

– Благодійництво та меценатство – це теж соціальна відповідальність. Переконана, що наші працівники роблять все це від щирого серця. Тому карантин не став на заваді нашим благодійним проєктам. Пишаємося, що й у 2021-му наш традиційний “Різдвяний передзвін” відбувся, щоправда, в онлайні. І за декілька днів січня ми залучили понад 38 тисяч гривень на лікування дітей з онкогематології. Навіть до Дня усіх закоханих наші працівники замість “валентинок” зібрали 7 тисяч гривень і перерахували у фонд “Скарбниця надії”.

Від початку боротьби з коронавірусом компанія підтримувала медиків. Так, у відділення реанімації Центральної міської лікарні, на суму понад 1 млн грн, закупили та передали медикаменти, засоби індивідуального захисту, кисневий концентратор та апарат штучної вентиляції легень.

– ВИ ТАКОЖ ПІДТРИМУЄТЕ ОСВІТНІ ТА КУЛЬТУРНІ ПРОЄКТИ. РОЗКАЖІТЬ ХОЧА Б ПРО ДЕКІЛЬКА З НИХ.

– Ми проводили дні відкритих дверей для вихованців Рівненського Палацу дітей та молоді. Традиційно підтримуємо освітні події для Креативних індустрій, що організовує ГО “Платформа взаємодій “Простір”, оскільки й себе як IT-бізнес відносимо до креативних індустрій. У 2020-му стали партнером Фестивалю креативності, інновацій та підприємництва House of Europe Festival за підтримки Європейського Союзу, участь в якому взяли близько 500 слухачів з Рівного та інших міст України.

– ЗНАЮ, ЩО ВИ ПІДТРИМАЛИ ІНІЦІАТИВУ “ПОДАРУЙ СВІТЛО”, В РАМКАХ ЯКОЇ ВИ ОСВІТИЛИ ФАСАД ДРАМАТИЧНОГО ТЕАТРУ. ЧОМУ ПОГОДИЛИСЯ ПІДТРИМАТИ ЦЕЙ ПРОЄКТ?

– По-перше – це красиво. По-друге – ми разом з компанією хочемо змінювати місто. А це такий швидкий, простий та яскравий приклад, як можна зробити місто зовсім іншим.

– ЯКЩО ОБРАТИ ОДНЕ ДОСЯГНЕННЯ, ТО ЯКЕ З НИХ ВВАЖАЄТЕ НАЙГОЛОВНІШИМ У РОЦІ, ЩО МИНУВ?

– Ми впродовж цілого року працювали над тим, щоб отримати дозвіл на будівництво нового об’єкту на вулиці Орлова. Нам кілька разів повертали документацію, здебільшого прискіпувалися, проте ми допрацювали все досконально, адже “РЕНОМЕ” працює чесно та прозоро, це наша принципова позиція. І ми пройшли усі ці перепони, нам вдалося!

– ВИ ТРИЧІ ОБИРАЛИСЯ ЧЛЕНОМ РІВНЕНЬСЬКОГО МІСЬКВИКОНКОМУ. ЯК ЛЮДИНА, ЯКА З БІЗНЕСУ, ЯКА СПІЛКУЄТЬСЯ З ПІДПРИЄМЦЯМИ, СКАЖІТЬ, ЧИ ВАРТО БІЗНЕСУ РІВНОГО ОБ’ЄДНУВАТИ ЗУСИЛЛЯ?

– Однозначно рівненський бізнес має об’єднуватися. Я робила декілька спроб, щоб створити Асоціацію. Та я все ж надіюся, що вона буде створена. Адже це важливо – спілкуватися бізнесу між собою, неформально зустрічатися з владою та робити все, щоб наш регіон був інвестиційно привабливим.

Владислав Сухляк:

“2021 – РІК СТАНОВЛЕННЯ ГРОМАДИ”



Нинішній період в історії України ознаменований не лише складнощами та випробуваннями, але й етапом кардинальних перемін, зокрема, і процесом децентралізації. Результатом нового територіального устрою стала поява кількох громад, які утворилися з уже наявних міст та сіл. Одна із таких новостворених громад – Здолбунівська, яку очолив, в результаті виборів, молодий, досвідчений та перспективний державний службовець Владислав СУХЛЯК.

Які завдання стоять перед новим головою? Як він бачить свою майбутню службу на благо громади та що зміниться у житті мешканців – читайте далі.

“НЕГОДА НЕ ЗАСКОЧИЛА НАС ЗНЕНАЦЬКА”

– ВАША РОБОТА ЦЬОГО РОКУ РОЗПОЧАЛАСЯ ІЗ СЕРЬОЗНОГО ВИПРОБОВУВАННЯ НЕГОДОЮ. СКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, НАСКІЛЬКИ СКЛАДНИМ БУЛО ЦЕ ЗАВДАННЯ? ЧИ ДОЛУЧАЛИСЯ МІСЦЕВІ МЕШКАНЦІ ДО РОЗВ’ЯЗАННЯ ЦЬОЇ ПРОБЛЕМИ?

– Негода не заскочила нас зненацька – ми були готові, а тому мобілізували все, що могли. Техніки вистачило, можливо, її потужності та функціональних можливостей – ні. Люди й долучалися, і самі зверталися по допомогу. Та це лише початки, хочеться, аби була більша солідарність в громаді.

– НА САЙТІ ЗДОЛБУНІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ З’ЯВИЛАСЯ ПЕТИЦІЯ ЩОДО ВСТАНОВЛЕННЯ ДРЕНАЖНОЇ СИСТЕМИ НА ВУЛИЦІ СТАРОМИЛЬСЬКА. НАСКІЛЬКИ ЗАГАЛОМ ЦЕ СЕРЬОЗНА ПРОБЛЕМА ДЛЯ ВСЬОГО МІСТА? ЧИ ГОТОВІ ДРЕНАЖНІ ТА КАНАЛІЗАЦІЙНІ СИСТЕМИ ДО АКТИВНОГО ТАНАННЯ СНІГУ, ВЕСНЯНИХ ДОЩІВ?

– Дренаж для великої частини міста – проблема, не кажучи про села, але не вийде вирішити її локально. Необхідно окреслити комплекс заходів і в першу чергу спланувати ремонти дорожнього полотна разом із відновленням чи будівництвом водозливної системи.

– НЕЩОДАВНО БУЛА ЗУСТРІЧ ІЗ БАНКІВСЬКИМИ УСТАНОВАМИ ЩОДО НАДАННЯ ІНВЕСТИЦІЙНИХ КРЕДИТІВ ДЛЯ КОМУНАЛЬНОЇ ГАЛУЗІ ЗДОЛБУНОВА. СКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, ЯКІ КОМУНАЛЬНІ ГАЛУЗІ НИНІ НАЙБІЛЬШЕ ПОТРЕБУЮТЬ ДОПОМОГИ?

– Всі, адже оновлення, осучаснення означає збільшення ефективності. Сьогодні критичною є відсутність техніки для благоустрою, тому в першу чергу наші зусилля націлені на оновлення парку машин.

“ЦЕ РІК СТАНОВЛЕННЯ ГРОМАДИ”

– КІЛЬКА РАЗІВ ДОВОДИЛОСЯ ЧУТИ ПРО ЕКОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ У ЗДОЛБУНОВІ. ЧИ АКТУАЛЬНО ЦЕ НИНІ? ЯК ВОНИ ВИРІШУЮТЬСЯ?

– Здолбунів – промислове місто, тому треба шукати не екологічні проблеми, а зиски від можливостей, які має місто. Крім того, стежити, щоб виробництва були облаштовані згідно з вимогами санітарного законодавства. Попри те, що люди давно живуть і біля труби, яка димить, і ходять попід дрютами із високою напругою. Ще й бракує роз’яснень та розуміння, що таке викиди, а що таке дим у морозному повітрі. А ще й існують складнощі української системи координат місцевого самоврядування та бізнесу, коли бізнес може вирішувати свої питання та надавати необхідні сертифікати й підтвердження, які владі складно перевірити. Необхідно вибудовувати новий рівень довіри між бізнесом і владою, тому всі питання, у тому числі й екологічні, можуть вийти на щабель більшої соціальної відповідальності бізнесу перед громадою.

– ЗАЩО ВИ ПЛАНУЄТЕ ЗРОБИТИ ЗА ЦЕЙ РІК ДЛЯ РОЗВИТКУ МІСТА ТА ГРОМАДИ ЗАГАЛОМ?

– Програми розроблені, депутатами ухвалені, але за великим рахунком це рік становлення громади, апарату управління нею, комунікації Здолбунова, старостинських округів. З великих інвестиційних планів – продовження будівництва критого спорткомплексу і розвиток цієї спортивно-рекреаційної зони, в тому числі через залучення футбольного клубу “Верес”. Ще системних змін хочеться в роботі КП, нову схему теплопостачання та альтернативи постачання тепла, нової техніки для обслуговування громади.

– ЯКІ КРОКИ ЗАПЛАНОВАНІ У МОЛОДІЖНІЙ ПОЛІТИЦІ В МІСТІ ЗДОЛБУНОВІ?

– В цій галузі тішить ініціативність громадських організацій, був присутній на декількох заходах, тому знаю, що не за горами створення Молодіжної ради та продовження розбудови молодіжного простору на базі дитячої бібліотеки та Зеленого газону – відкритого простору Здолбунова. Також почав працювати відділ проектної роботи та міжнародної співпраці, який активно консультуватиме всіх охочих розвивати молодіжну політику в громаді. І не лише молодіжну.

– ЗАЩО ВИ ЛЮБИТЕ МІСТО ЗДОЛБУНІВ?

– За людей, які повірили в мене.

Ми намалюємо Вашу мрію!

Мрія додає нашому життю
яскравих відтінків, допомагає
усім задумам розквітати,
наче весна, що пробуджує
до нового життя.

Кожна людина мріє про
щасливу сім'ю та
затишний дім.
Обрати нову оселю, щоб
врахувати усі деталі, -
це справжнє мистецтво.
Ми намалюємо Вам
нову реальність!

З любов'ю
агентство нерухомості
«BORYSLAVA»

Рівне,
вул.Пластова, 10
(096) 500 28 33
(066) 780 28 88
www.boryslava.com





БАЖАННЯ ЛІКУВАТИСЯ – КРОК ДО ОДУЖАННЯ

Серцево-судинні захворювання є однією з основних причин передчасної смерті або ранньої інвалідності. За різними даними, від 40% до 60% смертей відбуваються з причини кардіологічних захворювань. Хвороби серцево-судинної системи стрімко “молодшають”, знижуючи вікову планку та вражаючи все більш молодих людей. Ось чому регулярне спостереження у лікаря-кардіолога – запорука довгого і здорового життя.

Симптоми, при яких потрібно звертатись до кардіолога:

- біль у грудній клітці будь-якого характеру й локалізації;
- задишка при навантаженні або в спокої;
- відчуття серцебиття;
- відчуття завмирання, “зупинок” в роботі серця;
- підвищення артеріального тиску;
- виявлений цукровий діабет;
- наявність у найближчих родичів інфаркту міокарда або інсульту;

В “Оксфорд Медікал Рівне” у відділенні кардіології працюють кваліфіковані та досвідчені лікарі, які допоможуть встановити діагноз, провести курс лікування та запобігти серцево-судинним захворюванням. Окрім консультацій є можливість пройти додаткові обстеження, бо якісна різновидна діагностика є запорукою вірного діагнозу та правильного лікування.

УЗД СЕРЦЯ (ЕХОКАРДІОГРАФІЯ, ЕХО)

За допомогою УЗД серця можна швидко і точно виключити вади серця, міокардит, серцеву недостатність, аневризми, ішемічну хворобу серця, порушення серцевого ритму та інше.

УЗД серця дозволяє лікарю детальніше вивчити стан серця за більшою кількістю параметрів, ніж ЕКГ, виявляти тромби, рубці й холестеринові бляшки.



Ольга ПОХОДИЛО
Дитячий лікар кардіолог

УЗД СУДИН ГОЛОВИ ТА ШИЇ

Це метод вивчення напрямку і швидкості кровотоку, стану та прохідності вен і артерій. Цей спосіб діагностики здатен виявити наявність патологій у судинах, при цьому не завдаючи шкоди організму.

ЕКГ (ЕЛЕКТРОКАРДІОГРАМА)

За допомогою цієї процедури лікар може отримати наступну інформацію:

- Визначити частоту та регулярність серцевих скорочень.
- Помітити гостре чи хронічне ушкодження міокарда.
- Виявити порушення обміну калію, кальцію, магнію та інших електролітів.



Валентина СТОЛЯРЕЦЬ
Лікар кардіолог

- Розпізнати блокаду серця – порушення внутрішньосерцевої провідності.
- Отримати інформацію про загальний фізичний стан серця.
- Зробити висновки про несерцеві захворювання, наприклад, розпізнати тромбоемболію легеневої артерії.

МОНІТОРИНГ ПО ХОЛТЕРУ

Холтер реєструє ЕКГ протягом доби, і жодне серцеве скорочення за цей період не залишиться без уваги приладу, адже електрокардіограма записується безупинно. Холтер робить доступною для аналізу ту інформацію про стан роботи серця пацієнта, яка не може бути отримана за час короткого візиту до лікаря, і в цьому полягає найважливіша діагностична цінність цього приладу.

ПОСЛУГА ДЕННОГО СТАЦІОНАРУ, ЯКА ВКЛЮЧАЄ В СЕБЕ:

- Внутрішньовенні інфузії (крапання);
- Внутрішньовенні та дом'язеві ін'єкції (уколи).

*Ми обстежуємо та лікуємо не тільки дорослих, а також і дітей!
В "Оксфорд Медікал Рівне" ви будете почуватись комфортно!*

**OXFORD
MEDICAL**

А використавши промокод “Кардіолог у журналі “РІВНЯНИ”, ви ще й отримаєте знижку на візит до лікаря – 30%.

ЯК СКОРИСТАТИСЬ ПРОМОКОДОМ? ВСЕ ПРОСТО!
Якщо виникла потреба звернутися до лікаря-кардіолога, зателефонуйте за номером, що вказаний в кінці статті. У розмові з адміністратором вкажіть промокод: “Кардіологія в журналі “Рівняни” та отримайте 30% знижки на прийом лікаря-кардіолога!

Записатися до лікаря-кардіолога на зручний для вас час можна за номером телефону
(067) 840 40 50 або (0362) 40 40 50.

Ми знаходимось

м. Рівне, вул. Грушевського, 26. 3 поверх.

* Термін дії промокода – до 31 травня 2021 року.

Ліцензія: Серія АЕ №638036 від 5 січня 2015 р.

МЕЗОТЕРАПІЯ ТА БІОРЕВІТАЛІЗАЦІЯ

що треба знати про ці ін'єкції краси

Зараз ін'єкції молодості – це не новинка, а важлива складова життя багатьох жінок та чоловіків. Але навіть ті, хто вже користувався такими процедурами, не до кінця розуміють особливості тієї чи іншої методики. Тож ми вирішили дізнатися про відмінності біоревіталізації та мезотерапії, а допомогти “влловити” цю різницю нам допоможе косметолог з 13-річним досвідом, яка стала Косметологом року у Рівному за підсумками року “ОГО” – 2020, Вікторія ШЕНДЕЦЬКА.

Часто клієнти думають, що це практично однакові процедури, адже в них є ін'єкції, які запускають процеси омолодження. Але це тільки на перший погляд.

Є чимало принципів відмінностей:

- **Препарати, які використовуються.** Біоревіталізація проводиться виключно гіалуроновою кислотою із концентрацією від 1 до 3%. При мезотерапії вводять в шкіру мезококтейль. Він може містити гіалуронову кислоту і складатися з інших компонентів.

- **Покази процедури.** Біоревіталізація спрямована на відновлення водного балансу шкіри та активізацію природного механізму відновлення. При мезотерапії ж борються з різними проблемами шкіри (регуляція діяльності сальних залоз, покращення кольору, звуження пор);

- **Вік, коли варто проводити процедуру.** Біоревіталізацію найчастіше призначають, коли є явні вікові зміни, мезотерапію – від 20 років;

- **Швидкість появи результату.** Час появи змін. Ефект від процедур не з'являється наступного дня. Для появи видимих змін після біоревіталізації необхідно 3-10 тижнів. А ось зміни від мезотерапії можуть бути помітні вже через 14 днів. В окремих випадках ефект спостерігається лише через 4-6 тижнів після сеансу.

З відмінностями розібралися, а тепер варто зосередити увагу на особливостях тієї та іншої процедури.

ЕФЕКТ ВІД МЕЗОТЕРАПІЇ ТА ЇЇ ПЕРЕВАГИ

Перший ефект, який ви побачите, це свіже, відпочиле обличчя. Більш глибокий вплив лікарі називають “мезофлітом” – підвищення пружності шкіри та незначний ліфтинг. Кожна наступна процедура має накопичувальний ефект і лише покращує стан вашої шкіри.

Коктейль препаратів для мезотерапії підбирається індивідуально, залежно від проблеми, з якою ви прийшли до лікаря-косметолога.

Переваги процедури:

- **мала інвазивність:** лікувальні коктейлі вводяться під шкіру, не глибше, ніж на 5 мм, для цього використовується найтонша голка.

- **універсальність:** ін'єкції можна робити практично на будь-якій ділянці обличчя і тіла;

- **загальний позитивний вплив на організм:** ін'єкції не лише цілеспрямовано впливають на проблемні зони, а й ініціюють природні процеси синтезу колагену, еластину і гіалуронової кислоти;

- **тривалий ефект** – від 6 місяців.

Цю косметологічну процедуру активно застосовують для профілактики й лікування старіння шкіри, а також трихологи використовують ін'єкційне лікування при дифузному випадінні волосся та алопеції.

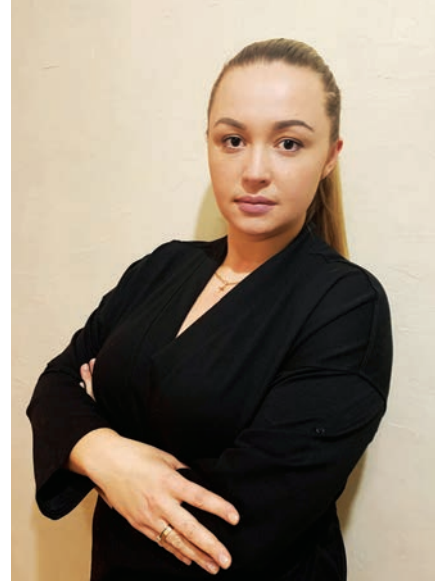
Тривалість лікування з допомогою мезотерапії та частота процедур повністю залежить від серйозності проблеми, яка стоїть перед лікарем-косметологом.

Для усунення зморшок достатньо 4-5 процедур з проміжком в тиждень, для загального ліфтингу обличчя знадобиться не менше 8. Але повторимось, це завжди індивідуально і кількість процедур визначається лікарем на первинній консультації! Сама процедура мезотерапії займає від 15 до 30 хвилин.

ОСОБЛИВОСТІ ТА ПОКАЗАННЯ ДЛЯ ПРОЦЕДУР БІОРЕВІТАЛІЗАЦІЇ

На відміну від мезотерапії, біоревіталізація вважається більш делікатною процедурою, адже всередину шкіри вводиться не чужорідна речовина, а знайома організму молекула.

Не можна сказати, що біоревіталізація ефективніша або краща. Результат кожної процедури залежить від індивідуальних особливостей організму.



Під час процедури біоревіталізації шкіри – внутрішньошкірно (в глибокі шари дерми) вводиться гіалуронову кислоту певної концентрації. Як відомо, гіалуронова кислота – це природна речовина, яка в нормі заповнює всі міжклітинні проміжки в глибших шарах шкіри та відповідає за обмін води в шкірі. Під час біоревіталізації йде стимул синтезу еластину й колагену в шкірі, внаслідок чого шкіра стає більш еластичною та пружною, а зморшки розгладжуються.

ПОКАЗИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ БІОРЕВІТАЛІЗАЦІЇ:

зморшки та темні кола під очима,
зморшки в ділянці овалу обличчя,
зморшки в ділянці декольте,
“носогубні складки”,
корекція в'ялості шкіри на ділянці черевної стінки, внутрішній поверхні стегон та плечей,
суха та зневоднена шкіра,
зниження пружності та тону м'язів лица та шиї,
розширення пор на обличчі,
підвищена продукція шкірного сала,
фотостаріння шкіри,
підготовка та реабілітація при проведенні хімічних пілінгів, дермабразії, шліфовок, боротьба з пігментацією шкіри.

Курс біоревіталізації шкіри потребує 2-4 процедури з інтервалом 14-21 день. За бажанням пацієнта проводиться попереднє знеболювання спеціальними кремами, проте тривалість процедури біоревіталізації продовжується ще на 30 хвилин.

(096) 546-74-04

Viktoriya Sendeka

@viktoriyashendeka

ЖІНОЧНІСТЬ ЛЕДІ-ЮРИСТА

Ольга СТОЛЯРЕЦЬ (НІКОДІМОВА) точно знає, чого прагне від життя, та вміє унікальним чином поєднувати сталевий характер юриста та ніжну жіночність. Про те, як їй це вдається – читайте у відвертому інтерв'ю.

– ДЛЯ ТОГО, ЩОБ БУТИ ПРОФЕСІОНАЛОМ СВОЄЇ СПРАВИ, ОДНІЄЇ ОСВІТИ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ ЗАМАЛО. ЗГОДНІ З ТАКОЮ ТЕЗОЮ?

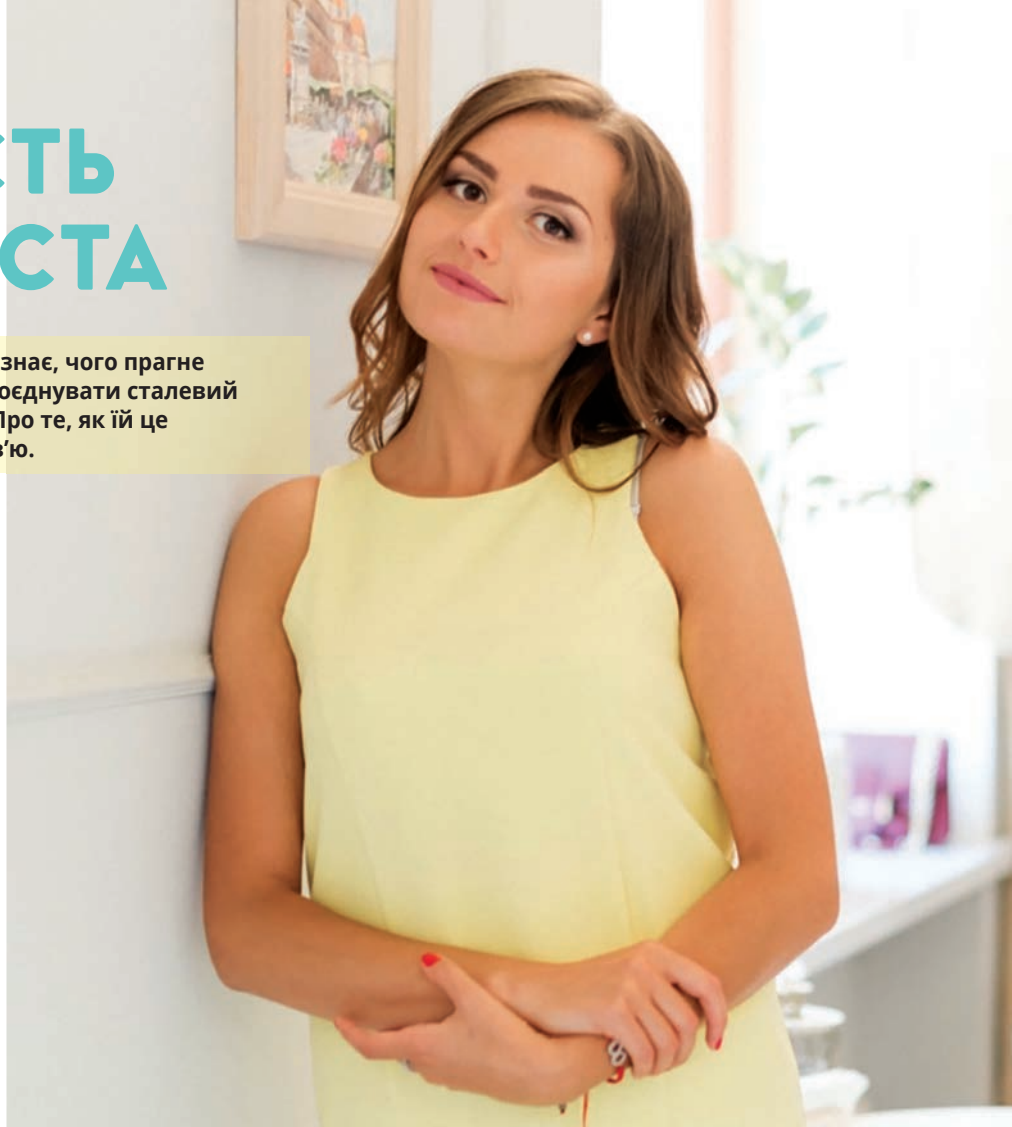
– Насправді освіта надзвичайно важлива для людини, яка прагне розвиватися та бути професіоналом. Проте самонавчання, участь у конференціях та отримання досвіду від колег ніхто не відміняв. Саме тому я ще з часів навчання в університеті брала активну участь у різних правових олімпіадах, конференціях. Постійно самовдосконалююся, тому з початком “ковідно-карантинного періоду” почала цікавитися медичним правом. Це ще неорана нива, де цікаво пізнавати нове. Скористалася Дотацією мовних курсів для народжених у роках 1990-1996 рр.

– ЗАГАЛОМ ЯКИЙ У ВАС ДОСВІД У ЮРИСПРУДЕНЦІЇ?

– Сумарно близько семи років, як я “тримаю руку на пульсі найактуальніших юридичних новин”. Також працюю над тим, щоб все більше людей ставали правосвідомими, пишу роз'яснювальні статті на сайті “ОГО” на ці теми. Сьогодні суспільство має низький рівень правової освіти, тому моя мета – постаратися підняти цей рівень.

– СЬОГОДНІ ЛЕДІ-ЮРИСТІВ ОТОЖНЮЮТЬ З “ЗАЛІЗНИМИ ЛЕДІ”. ЯК ВИ РЕАГУЄТЕ НА ТАКЕ ПОРІВНЯННЯ?

– Так, ця теза зустрічається нині досить часто. Ніби юристки обов'язково



мають сталевий характер. Справді, професія вимагає жорсткості й відповідальності. Все це чоловічі риси. Але ж, все-таки потрібно пам'ятати, що ти – жінка й тобі притаманна особлива енергія та жіночність. На мою думку, прояви жіночності не заважають у роботі юриста, а навпаки. Особисто я часто її використовую. *(Посміхається, - авт.)*

– ВИ СКАЗАЛИ ПРО ОСОБЛИВУ ЖІНОЧУ ЕНЕРГІЮ. ЩО МАЄТЕ НА УВАЗІ?

– Насправді існує чотири жіночі енергії: Енергія дівчинки (коли довіряєш світу, наповнений любов'ю, відчувається легкість); Енергія коханки (коли насолоджуєшся миттю, любиш себе будь-яку); Енергія господарки (коли створюєш затишну спокійну і гармонійну атмосферу в домі); Енергія королеви (за типом бізнеследі, все контролюєш, все потрібно, щоб було так, як жінка хоче). Саме такі риси випрацюють внутрішній стрижень і саме ці риси притаманні леді-юристу. Переконана, що потрібно міксувати, ці чотири енергії, тоді дійсно ти будеш по-справжньому жіночною. Так, як змінюються пори року і в результаті – природа чудова. Вчасне переключення ролей – запорука щасливого життя і комфортної роботи.

– ЗАРАЗ ПРОБЛЕМА В ТОМУ, ЩО ЖІНКИ ЧАСТО НЕ ЗНАХОДЯТЬ ЧАСУ НА ВИЯВ ЦИХ ЕНЕРГІЙ, ЗГОДНІ?

– Згодна, проте жінкам варто усвідомити, що треба займатися жіночими справами, тобто не працювати зранку до ночі, а піти, наприклад, на танці, якщо ти справді цього хочеш. Бо так через рік, два, три, ти точно вигориш. Зараз популярно завдяки соціальним мережам рівнятися на актрис, на блогерок – це теж як один із засобів взяти собі щось за правило, щоб змінитися.

– А ВИ ВМІЄТЕ ЗНАХОДИТИ ЧАС НА СЕБЕ ТА ПОЄДНУВАТИ РОБОТУ ТА СІМЕЙНЕ ЖИТТЯ?

– Я чітко знаю, чого хочу від життя, розділяю робоче й особисте. Добре пам'ятаю, що я – дружина, жінка, мама, дочка... Тому не перетягу на себе всі справи, перекладаю щось на чоловіка *(посміхається, - авт.)* і кайфую від цього, що я слабка сторона. Насправді в цьому і “сила” жінки.



ОЛЬГА НІКОДІМОВА

096 647-78-36

Адже ви цього варті:

ПЕРЕВАГИ ПЕРМАНЕНТНОГО МАКІЯЖУ

Зараз процедура перманентного макіяжу на піку популярності. Дівчата та жінки прагнуть опанувати цей процес, а тисячі представниць прекрасної статі почувають себе максимально впевнено завдяки цій процедурі. Про те, чому жінки надають перевагу перманентному макіяжу і в чому його беззаперечні переваги – розберемося разом із засновницею “Beauty Studio&School by Irena Kar”, багаторазовим призером та суддею Міжнародних чемпіонатів, сертифікованим викладачем Іреною КАР. До речі, саме вона за версією журналу “РІВНЯНИ” у році, що минає, стала “Майстром перманентного макіяжу року”.

Перманентний макіяж часто не просто бажання жінки стати більш привабливою. Для багатьох це необхідність вивести асиметрію, покращити нерівні контури чи бути з макіяжем без косметики. Молоді мами, бізнеследі, жінки елегантного віку, просто доглянуті дівчата, які піклуються про свою зовнішність – перманентний макіяж підійде кожній. Потрібно лише підібрати, що саме вам підійде та в якому стилі. Перед нанесенням татуажу кожна клієнтка отримує вичерпну консультацію та відповіді на всі свої запитання. Колір, форма, техніка виконання – все це підбирається індивідуально під кожного, адже ви неповторні та маєте отримати форму й колір, які ідеально підійдуть саме вам і не спричинятимуть дискомфорт.

Серед переваг процедури перманентного макіяжу можна виділити наступні:

- Економія часу. Тепер вам не доведеться витратити свій час на нанесення макіяжу зранку та численні підфарбовування протягом усього дня. Ранок можна присвятити сну або своїм та близьким і не турбуватися про зовнішній вигляд свого обличчя, адже після такої процедури воно завжди буде доглянутим.
- Економія коштів. Після цієї процедури вам не доведеться витратити чималі суми на косметичні послуги для обличчя в салонах краси та на придбання якісної декоративної косметики.
- За допомогою татуажу можна надати об'єму губам, підняти з віком опущені брови та підкоригувати форму очей.
- Процедура допоможе вирішити ряд проблем, пов'язаних з рідкими безформними бровами, невиразними очима, блідими, несиметричними губами.
- Перманентний макіяж не боїться спеки та вологи й забезпечує вам цілковиту стійкість.
- Послуги перманентного макіяжу – це спасіння для жінок, які страждають від алергії на декоративну косметику.
- Він зробить вас доглянутою та впевненою у собі 24 години на добу! Безліч жінок стали щасливими власницями якісного та красивого татуажу. Варті цього і ВИ!



М. РІВНЕ, вулиця Ювілейна, 5
096 273 30 26

Що може бути кращим, ніж здорова та сяюча шкіра обличчя! Як для представниць прекрасної половини людства, так і для чоловіків лікувальні та косметологічні процедури є важливим етапом догляду за собою.

Косметологічні послуги на просторах соцмереж, зокрема інстаграму, вражають своєю різноманітністю, показами й відповідно результатами від кожної конкретної процедури.

Запорукою здорової шкіри моїх пацієнтів є комплексний підхід до вирішення дерматологічних чи естетичних питань, а основою роботи є насамперед покращення якості шкіри, антіейдж-напрямок, робота над пігментацією, куперозом, лікування акне та інших дерматологічних захворювань.

Але які ж процедури необхідні твоїй шкірі вже цієї весни, щоб покращити її якість і для того, щоб вона "сяяла здоров'ям" в першу чергу?

Ця зима, а особливо лютий, вразили своєю красою, але були дійсно люті щодо нашої шкіри. Під впливом низьких температур вона страждає від недостатнього постачання клітин киснем, тобто від кисневого голодування. Внаслідок цього всі обмінні процеси відбуваються повільно, порушується кровопостачання, ми відчуваємо сухість, шкіра червона, обвітрена.

ЩОБ ВІДНОВИТИ ЇЇ ПІСЛЯ ВПЛИВУ НИЗЬКИХ ТЕМПЕРАТУР І ПІДГОТУВАТИ ДО ЛІТА, Я ОБРАЛА П'ЯТЬ ПРОЦЕДУР, НА ЯКІ ПОЛЮЄ ТВОЯ ШКІРА ЦІЇ ВЕСНИ.



1. Біоревіталізація. Дає пролонговане зволоження, розгладження зморшок, відновлення гідрорезерву шкіри, в тому числі після лікування акне, підвищення тургору та еластичності шкіри шляхом колагеностимуляції, вирівнювання тону шкіри, зменшення зморшок, зменшення дряблості.

2. Мезотерапія. Освітлення пігментних плям, постакне плям, вирівнювання тону шкіри, укріплення судинної стінки, зменшення темних кіл у зоні навколо очей.

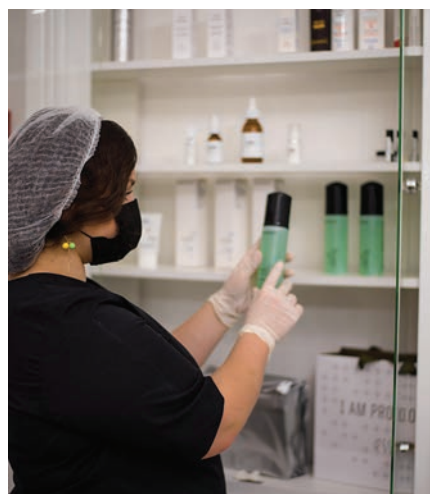
3. Доглядові процедури, які спрямовані на активне зволоження та відновлення шкіри після впливу низьких температур. Актуальні для пацієнтів, які з тих чи інших причин не хочуть/не можуть роботи ін'єкції.

4. Врегульований домашній догляд. З правильно підібраним домашнім доглядом ми підтримуємо ефект від процедур, весною-влітку профілактуємо втрату вологи, появу гіперпігментації (або її посилення), появу судинних зірочок і загострення дерматологічних захворювань, таких як акне і розацеа (купероз) зокрема.

5. І вишенька на торті. Ботулінотерапія обличчя ніколи не втрачає актуальності, і процедуру робимо цілий рік. Від активного сонця працюють м'язи на обличчі сильніше, за рахунок чого з'являються/посилюються мімічні зморшки. Також ін'єкції препаратів на основі нейропротейну показані для пацієнтів із підвищеним потовиділенням. Зменшення потовиділення дозволить кожному почуватися комфортно навіть у спеку.

Цю статтю я написала без прив'язки до брендів, тому що кожен препарат і домашній догляд призначається після консультації. Буду рада бачити кожного і кожну.

ФОТО: PHOTO_LANN



*Я знаю,
чого хоче твоя шкіра
З повагою, лікар-дерматолог,
косметолог
Миросяслава Богданець*

Косметологічний центр Dr.Relina; вул. Степана Бандери, 49

ПІБ: КУШНІР Олена Валеріївна

- Знак зодіаку: Овен

- Життєве кредо: "Де є бажання, знайдеться і шлях"

- Пишаюся тим, що вибрала професію до душі.

- Стиль життя: завжди знаходжуся в процесі навчання, не зупиняюся на вже зрозумілих для мене техніках фарбування.

- Мої клієнти - красиві та впевнені у собі жінки.

- Найкрасивіше фарбування - як на мене, виглядає природно, коли відтінок підходить до зовнішності.

- Я відмовлю клієнту, якщо бажаний результат зашкодить якості волосся.

- Мене надихають: нові знання, подорожі, талановиті колеги та просто позитивні люди.

ЯК ПРОДОВЖИТИ ЖИТТЯ КОЛЬОРУ: *поради колориста*

Зберегти складне фарбування в первозданному вигляді без допомоги стиліста - завдання не з легких. Для того, щоб волосся виглядало якнайкраще, потрібно дотримуватися чітких правил. Основним завданням домашнього догляду є продовжити життя фарбуванню та зберегти здоров'я волосся до наступного візиту до свого майстра.

Сьогодні хочу розповісти про "шкідливі звички" для фарбованого волосся та від чого варто відмовитися:

1. Дуже гаряча вода

Вона здатна змити тонування за 3-4 прийоми. А ще це шкідливо не лише для кольору, а й для шкіри голови.

2. Побутові шампуні

Для очищення фарбованого волосся розроблені спеціальні професійні засоби, (з кислим РН), які допоможуть зберегти пігмент якнайдовше. Користуватися шампунем та кондиціонером для фарбованого волосся є обов'язковою умовою догляду протягом перших двох тижнів після фарбування.

3. Гарячі інструменти

З усіх факторів, що впливають на підтримку кольору, надмірна теплова обробка, та ще й при відсутності захисту, може бути найнебезпечнішою. Щоденне використання пло-

йок та прасок не лише пошкодить структуру волосини, а й призведе до швидкої втрати кольору. Але якщо все ж є необхідність в гарячому стайлінгу, обов'язково використовуйте термозахист.

4. Некосметичні олії та жирні маски для волосся.

Поживні маски теж сприяють швидшому вимиванню свіжого фарбування. Їх краще починати використовувати за тиждень-два перед наступним візитом до колориста.

5. Лак сильної фіксації та сухий шампунь.

Вони сушать волосся. Роблять колір тьмяним. А також потребують більш ретельного змивання, що теж негативно відбивається на тонуванні.

*Доглядайте
за волоссям правильно,
і воно вам віддячить красою
та блиском!*

Перукар-колорист **Кушнір Олена**

facebook – Olena Kushnir

instagram – ok.colorist

Телефон для попереднього запису

067 384-34-88

фотограф Альона Горещька



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

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

Зоомагазин Аква

Все для

котів,

собак,

птахів,

гризунів

та риб.



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

зоомагазин Мурчик

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



GK color
hair

Перукар- колорист

**з 10-річним стажем,
технолог, викладач
обожаю те, чим займаюсь**

- Підберу фарбування будь-якої складності (Air touch, Dim-out Балаяж, Шатуш, Контурування, вихід з чорного)
- Відновлюючі / доглядові процедури
- Стрижки жіночі, чоловічі
- Зачіски
- Укладки

"Фарбую думаючи – думаю фарбуючи"

**У день фарбування роблю
відновлюючу процедуру в подарунок**

Тел. +38 068 347 29 47



Kondrahina Galina

Адреса: ТЦ Чайка, вул. Гагаріна, 16



ПРОДАТИ МАКСИМАЛЬНО ДОРОГО – ЦЕ ЦІЛЕ МИСТЕЦТВО!

Досить часто до редакції журналу “РІВНЯНИ” звертаються читачі з питаннями та проблемами придбання чи оренди житла, періодично ми давали фахові відповіді на ваші питання, а тепер вирішили започаткувати спеціальний проєкт “Запитай у ріелтора”. Відтепер у кожному випуску журналу ви зможете прочитати фахову консультацію від власника Агентства нерухомості “Гранд Авеню” Андрія МИРОНЦЯ. Тільки “наболілі” питання та чесні відповіді – у нашій новій рубриці.

У першій консультації я хотів би поділитися з вами своїми думками про те, чому краще довірити продаж чи оренду нерухомості саме ріелтору, які це має переваги й чому саме вам потрібен фахівець, а не просто “дядя з оголошення”.

У світі новітніх технологій все рухається та розвивається. І дійсно прикро, що у сфері нерухомості чимало власників квартири застрягли ще десь

в тому радянському, “совковому” минулому, де, здавалося б, кожен має вміти усе. Насправді варто зрозуміти, що кожна людина повинна займатися своєю справою й вона не може бути спеціалістом і в медицині, і у сфері нерухомості. Тож варто не витратити на це свій час, а просто довірити справу професіоналам.

Працюючи у сфері нерухомості впродовж семи років, я чітко зрозу-

мів, що продати квартиру за найвищу ціну – це дійсно мистецтво. На перший погляд здається, що ріелтори беруть гроші “за повітря”, а насправді купа проробленої роботи та створення попиту народжують найкращі умови для придбання житла.

Надзвичайно важливою складовою роботи ріелтора є не тільки безпосередньо сам процес продажу, а й підготовка квартири до продажу.

Підготовка світлин, як би це смішно не звучало, "без трусів на батареях", розкиданих речей – це теж складова, яку варто враховувати. Власники не хочуть платити багато ріелторам, але прагнуть продати своє житло за найвищу ціну. Це парадокс, але таку ситуацію ми бачимо практично щодня.

Крім того, часто рівняни роблять велику помилку, звертаючись відразу в декілька агентств нерухомості, думаючи, що це кращий варіант. А насправді ж це знижує ціну, а також значно затягує процес продажу. Крім того, постійні "походеньки" перегляду квартири від десяти агентств точно не полегшують процес продажу житла.

Щоб правильно обрати саме свого ріелтора, треба знайти реально професіоналів своєї справи.

ПРИЙТИ В ОФІС

Обов'язково **ПЕРЕВІРИТИ УСІ НАЯВНІ ДОКУМЕНТИ** агентства нерухомості (КВЕД 68.31)

ПЕРЕВІРИТИ, скільки часу агентство працює на ринку

Обов'язково **ПЕРЕГЛЯНУТИ ВІДГУКИ КЛІЄНТІВ** на різних ресурсах

ДІЗНАТИСЯ МЕТОДИ продажу, які використовує АН

НЕ БІЙТЕСЯ ЗАПИТАТИ про обсяги – скільки об'єктів продає ріелтор в місяць, у квартал; якою є ця цифра загалом по агентству

УКЛАСТИ ДОГОВІР з проміжними термінами та умовами (не варто боятися укладати договори, адже це ваша впевненість у виконанні усіх зобов'язань АН)

Продати дорого – це справжнє мистецтво, і я дійсно знаю, як це зробити. Це не просто слова, бо їх підтверджують

ють десятки задоволених клієнтів!

Наступним щасливчиком можете стати саме ви!



Антон Кравченя рекомендує Андрій Миронець.

1 хв · 🌐

Справжні професіонали, люди на яких можна покластися 🙌🙌🙌



Olenka Kitsel рекомендує Андрій Миронець.

2 січня 2020 р. · 🌐

Дякуємо Андрію Миронець за допомогу у пошуках та купівлі квартири!

Він уважно подбав про всі деталі, відстоюючи наші інтереси, проінформував нас про всі процедури та важливі нюанси. Дуже рекомендуємо як професіонала 🙌🙌



Наталія Тропець » Андрій Миронець

14 год · 🌐

Щиро дякуємо АН «Гранд Авеню», особисто Андрію Миронцю, за допомогу у продажі і купівлі житла. Побільше таких хороших людей, професіоналів, які допомагають вирішити проблеми людей і надають кваліфіковану допомогу. Дуже вдячні за якісно і вчасно виконану роботу, за особисті людські якості. Всім радимо звертатись саме до агенства нерухомості «Гранд Авеню»!!!



Алла Редько рекомендує Андрій Миронець.

24 хв · 🌐

Рекомендую Андрія як дуже відповідального ріелтора, мали змогу співпрацювати з агентством, продавали та одразу купували квартиру, завдання було не з легких, Андрій знайшов нам найвигіднішу пропозицію і завдяки йому ми суттєво розширили житлову площу в короткі терміни майже нічого не доплачуючи. Вміє слухати та запропонувати саме те що потрібно клієнту! Дякую)

АГЕНТСТВО НЕРУХОМОСТІ

Гранд Авеню

facebook.com/GrandAvenue888

instagram.com/grand_avenue_agency

+38 098 802 82 04



Рівненський пастор Тарас Сень **ПОБУВАВ В АФРИЦІ**

Ефіопія – фантастично мальовнича держава на сході Африки. Сюди їдуть, щоб захопитися неземними пейзажами Великої Рифтової долини, що от-от вийшли з горнила Творця, спуститися в неймовірні церкви-колодязі, які повністю вирубані в камені, побачити безліч рідкісних видів тварин, що зникають, на просторах національних парків, відпочити на мальовничому озері Тана та помилуватися водоспадами Блакитного Нілу. Поміж інших незвичайностей країни – християнство з тисячолітніми ритуалами, календар, що відстає на 8 років та має 13 місяців, а також північ і полудень о 18:00 і 6:00 відповідно. Словом, якщо є можливість – їхати треба неодмінно!

Територія країни вдвічі перевищує площу України, а населення тут аж у 2,5 раза більше – 110 мільйонів, і близько 5 мільйонів мешканців проживає у столиці Аддіс-Абеба. Ефіопія – традиційно християнська країна. Прем'єр-міністр Ефіопії Абій Ахмед отримав Нобелівську премію Миру завдяки своїм зусиллям в досягненні миру в регіонах Східної та Південно-східної Африки. Він та Президент країни Сахле-Ворк Зевде, перша жінка на цій посаді, – євангельські християни.

Однак приблизно 34% населення складають мусульмани. Останнім часом питання релігійної приналежності стає причиною багатьох терактів і злочинів проти християн. Багато людей тут живуть бідно, особливо в мусульманських містах. У тих районах, де християнство витісняється ісламом, велика кількість нужденних, хворих і залежних людей. Уявіть, що у Харарі в старому місті є тільки одна православна церква та аж 345 мечетей, протестантські церкви є тільки за старим містом. На вулицях багато сміття, безліч убогих людей, які просять милостиню, сплять прямо на тротуарах, а найжахливіше те, що всі, навіть діти, їдять кат – місцевий наркотик.

Природа Ефіопії багата й різноманітна. Високогір'я переходять у глибокі тектонічні западини; вологі тропічні ліси розташовані поруч з сухими та спекотними пустелями й напівпустелями. Тут є майже всі види африканських звірів, окрім тигрів: бегемоти, носороги, жирафи, леопарди, слони, крокодили, кілька видів мавп та інші дикі тварини. Велика кількість птахів: орел, сокіл, стерв'ятник, чапля, куріпка, чирок і інші. Серед безлічі комах особливо виділяються сарана і муха цеце на півдні країни. На планеті залишилось 200 левів з чорною гривовою, і всі вони – в Ефіопії.

Рослинність країни залежить від висоти над рівнем моря і тому в Ефіопії зустрічається як пустельна і тропічна, так і альпійська флора. Комфортний клімат протягом 13 ефіопських місяців дає можливість збирати врожаї 3 рази на рік: свіжі та смачні фрукти завжди продаються у будь-якій точці країни.

Ефіопська кухня – ароматна, часто дуже гостра і складається, як правило, з пікантних овочевих і м'ясних страв, які накладаються на инджеру – великий круглий кислий корж діаметром близько 50 см, виготовлений з тефового борошна. Замість ложок і виделок використовуються шматочки инджеру, які під час прийняття

їжі відриваються від цілого коржа. Ефіопський хліб схожий на звичайний лаваш, тільки товстіший. В ефіопській Біблії сказано: "Не инджерою однією (а в укр. Біблії "Не хлібом самим") буде жити людина, а всяким словом, що виходить з вуст Божих". Ефіопи дуже люблять гостру їжу. Українське гостре – то їхнє солодке.

Ефіопія є однією з найбільш економічно розвинутих держав Африки. Стрімкий розвиток відбувається завдяки новим автомобільним і залізничним дорогам, що з'єднують Ефіопію з сусідніми країнами та роблять її економічним центром регіону.

Місцеві мешканці дуже небезпечно їздять на машинах: підрізують один одного, обганяють, не дотримуються правил – така у них культура водіння. Важко знайти неушкоджений транспортний засіб, оскільки майже у всіх водіїв він битий або подряпаний.

Поліція країни веде постійну боротьбу і суворо карає за розповсюдження і вживання наркотиків. Іноземці не становлять винятків, тому багатьох вже засудили на 15-20 років позбавлення волі.

Найкращий рівень життя в Африці на Півдні, більшість мешканців там – християни. Райони, де мусульманство займає провідну роль переживають прокляття. Наприклад, жителі Сомалі, одного з найбідніших регіонів Ефіопії, дуже утискають християн.

Далека подорож Тараса Сеню здійснювалася насамперед не на туристичних, а на духовних засадах: проголошення Євангелія ненаверненим душам – проповіді, лекції, євангелізації, телепрограми – безліч способів донести Благую Звістку до людей. Місцеві служителі були по-особливому вдячні за семінари про сім'ю: роль чоловіка і дружини, справжнє батьківство.

Пастор викладав в місіонерській школі спраглим слова Божого студентам. Це молоді служителі церков, які понесуть Євангеліє в різні регіони Ефіопії. З учителями недільної школи Тарас Володимирович поділився настановами та розповідями про служіння дітям в Україні. Також вдалося записати декілька телепрограм для ефіопського телебачення. Цей канал дивиться 20% населення країни, а через супутник передачі виходять в ефір у багатьох африканських, арабських і європейських державах.

Одразу з'явилися і перші плоди поїздки: на трьох євангелізаційних зібраннях були присутні близько 450 невіруючих людей. Велика кількість із них увірували у Христа та молились молитвою покаятися. Без неприємностей не обійшлося: під час одного з богослужінь мусульмани жбурляли ка-

міння у церковне приміщення – простий і досить вбогий навіс. Та це не зупинило місіонерів, і зібрання продовжувалося.

Місія “Христос є відповідь” взяла на себе відповідальність підтримувати місіонерську діяльність в Ефіопії. Служителі планують розвивати певні духовні та благодійні служіння, щоб все більше і більше людей пізнавали Божу любов та Його волю на своє життя.

У БІБЛІЇ МОЖНА ЗНАЙТИ ЧИМАЛО ЗГАДОК ПРО ЕФІОПІЮ:

- Жінка Мойсея – ефіоплянка.
- Зара Якоб, цар Ефіопії, зібрав мільйонне військо та пішов війною на Єрусалим, але був повністю переможений, оскільки повстав проти Божого народу.
- Вірний друг пророка Єремії – ефіоплянин.
- Євнух, який приїжджав у Єрусалим для поклоніння Богові, був ефіоплянином. Апостол Пилип допоміг йому прийти до Христа, і сьогодні на державному рівні відзначають ту подію, коли євнух привіз християнство в Ефіопію. (Біблія, Дії 8:27-39).
- У Книзі Псалмів 67:32 сказано: “Ефіопія простягне свої руки до Бога”. Можливо, це пророцтво здійснюється вже сьогодні, адже багато ефіоплян шукають Господа і приймають Ісуса. Навіть серед мусульман є ті, хто навертається до живого Бога. На зібраннях лунали свідчення мусульман, які прийшли до Кааби у Мекку на поклоніння та побачили у видінні Христа, Який вказував на Новий Заповіт. Ці люди повірили в Ісуса та почали читати Слово Боже.

УРОКИ ІСТОРІЇ З ЖИТТЯ ЕФІОПІЇ:

З історії країни відомо, що один з імператорів Ефіопії заступався за християн Єгипту. Віряни потерпали від постійних утисків з боку мусульман, спалення церков і навіть вбивств. Монарх погрожував піти війною на переслідувачів та перекрити річку Ніл.

Було б чудово, якби наша влада так само захищала християнство, християнські цінності та основи сім’ї, а не сприяла поширенню збочень, гріха та антилюдських ідеологій.

Бог ревно заступається за Ефіопію. Сусіди-мусульмани давно хотіли ісламізувати цю країну, виділяючи кошти на поширення ісламу: для будівництва мечетей та коранічних шкіл, розвитку радіомовлення, розповсюдження друкованої продукції та ін. Місцеві жителі не раз потерпали від воєнних конфліктів на тлі різних віросповідань.

Велика кількість ісламських країн підтримувала ідею ісламізації Ефіопії, але жодна спроба не мала успіху. Прихильника ісламізації Садама Хусейна вбили американці, мусульманин Каддафі, політичний діяч і революціонер, також був застрелений. У 2011 році в Єгипті проходили масові маніфестації, внаслідок яких президент Мубарак Хосні, мусульманин, був змушений піти у відставку. У Сирії та Сомалі, де іслам прийняли 93% та 99% населення відповідно, сьогодні ведуться війни. Неозброєним оком видно, що Бог заступається за Ефіопію так само, як і за Ізраїль.

УРОКИ ДЛЯ УКРАЇНЦІВ:

1. Ефіопляни – не горді люди, прості у спілкуванні, з ними легко говорили про Бога. Часто українці кажуть: “Моя думка, мій вибір, моє право тощо”. Право є у кожного, але зазвичай подібні фрази наповнені гордістю. Насправді зарозумілість коїть багато зла. Це страшний і підступний гріх! Вона спричиняє біль оточенню, руйнує людську душу. Через гордість диавол був скинутий Богом з небес, а люди, які жили з гордо піднятою головою, страждають у пеклі.

Як каже книга Притч 16:18, “Погибелі передуює гордість, і падінню – пихатість”. Гордість заважає покаятися, підкоритись Богові та примиритись з Ним. Пихаті дозволяють собі більше, ніж можна насправді. Оцінка оточуючих для них важливіша за думку Бога.

2. Чимало ефіоплян більш посвячені у праці для Бога, ніж християни в Україні, які з’являються на зібраннях тільки на Пасху та Різдво. В бідних “церквах” люди палко славлять Бога, вигукуючи: “Єсус Гетано”, що означає: “Ісус Господь”.

3. Багато християн за свою віру мають платити надто велику ціну: їх катують, переслідують та вбивають. Ось декілька прикладів: в одному місці мусульмани увірвалися на богослужіння та вирізали весь хор. В іншій церкві було вбито служителя євангельської церкви за організацію перегляду фільму “Ісус”.

Особливо потерпають від переслідувань мусульмани, які приймають Христа: є чимало випадків, коли батьки та інші родичі вбивали членів сім’ї, якщо ті не хотіли зректися Ісуса і признати Коран за слово Боже. Пастору випала нагода поспілкуватися з мусульманами, які повірили у Христа. Над одним із них жорстоко знущалися родичі: прив’язували, морили голодом і спрагою, били, двічі зривали нігті на обох руках, змушуючи знову визнати Коран. Чудом Божим хлопець залишився живим і зміг втекти від подальших тортур, а сьогодні він – місіонер. Іншого юнака власні

батьки прив’язали та били, допоки він не знепритомнів. Гадаючи, що той помер, хлопчину залишили прямо там. Бог явив милість – християнина знайшли і врятували лікарі, а згодом він заснував церкву.

Якщо дитина з мусульманської родини прийме Христа, то в кращому випадку від неї відречуться всі рідні і друзі. У гіршому – її вб’ють, причому вбити мають саме батьки. Якщо отець і матір відмовляються це зробити, від них відвернеться суспільство, а дитину вб’ють інші.

Попри важкі перешкоди у служінні місіонери продовжують відвідувати мусульманські регіони. Ризикуючи життям, вони приводять до Христа нових і нових людей.

4. В Ефіопії є добра традиція: щодня всією сім’єю вони збираються на вечерю. Спілкуються, п’ють каву (адже Ефіопія вважається батьківщиною кави), діляться проблемами та переживаннями. В Україні такий звичай дуже рідко зустрічається – кожен живе у своєму світі: соціальні мережі, серіали, музика, вечірки, інші важливі справи. Навколо настільки багато речей, які відвертають увагу від сім’ї, що люди нібито й живуть разом, а все ж чужі між собою.

5. В Ефіопії не палять і майже не має пияцтва: за 8 днів перебування у країні пастор нарахував лише близько 10 людей з цигаркою, і в основному це були безхатченки у мусульманських містах. Ефіопія приєдналася до угоди ВООЗ з контролю за тютюновою продукцією і ввела суворі правила з метою захисту населення від шкідливого впливу тютюну.

Це був благословенний Богом тиждень, наповнений новими знаннями, відкриттями та емоціями. Наостанок можна сказати тільки одне: перед Господом не важливі ані національність, ані колір шкіри, ані статус у суспільстві. Важливо бути відродженим від Бога та мати страх Господній – глибоку шану до всього сказаного в Біблії. Виконання Слова Божого – і є повагою та любов’ю до Бога.



Консультація пастора:

+38 096 301 13 71

Сайт церкви

«Христос є відповідь»:

cita.rv.ua

ОКСАНА НАЗВАНОВА:

"МОЯ МРІЯ – ЗВІЛЬНИТИ ЖІНОК ВІД ЗАЙВИХ ТУРБОТ НА КУХНІ"

Період пандемії та самоізоляції виявився серйозним випробуванням для всього ресторанного та торговельно-продуктового ринку. Майже весь 2020-й рік в Україні був впроваджений карантин через поширення коронавірусної інфекції. Звичайно, це все відбилось на фінансовому становищі населення. Й очікувано, що український споживач після завершення весняного локдауну змінився. Пандемія внесла зміни скрізь.



Попри це, незважаючи на карантинний 2020-й – початок 2021-го, у Рівному відкрили магазини напівфабрикатів від шефа та кафетерій "Urban Kitchen". Про свободу на ваших кухнях, про ідею створення, різноманітний асортимент, про звільнення від зайвих турбот на кухні ми поговоримо з ресторатором, директором магазину та кафетерію "Urban Kitchen" Оксаною НАЗВАНОВОЮ в ексклюзивному інтерв'ю для журналу "РІВНЯНИ".

- ОКСАНО ВІКТОРІВНО, ЯК ПРИЙШЛА ІДЕЯ СТВОРЕННЯ "URBAN KITCHEN"?

– Ідея прийшла до мене під час карантину. Весь час ми проводили вдома. Я мама двох синів. Готувала для них багато і в задоволення. На це йшло багато часу, і якось молодший син запитав мене: "Мамо, а коли в тебе буде вихідний?" Тоді почала робити заготовки в морозилку, щоб зекономити час. І тут я подумала: я хочу зробити це улюбленим бізнесом і бути корисною для кожного, хто хоче зберегти свій час і при цьому повноцінно харчуватись. Я хочу, щоб кожна людина змогла приготувати повноцінний якісний сніданок, обід чи вечерю за 15-20 хвилин!!! Щоб це було з відбірних здорових продуктів! Щоб це було без хімічних додатків і барвників! І головне – щоб не потрібно було довго стояти на кухні! І ми це зробили!

- У РІВНОМУ Є ЧИМАЛО МАГАЗИНІВ НАПІВФАБРИКАТІВ. ЧИМ ВІДРІЗНЯЄТЬСЯ "URBAN KITCHEN" ВІД ІНШИХ?

– "Urban Kitchen" – це поєднання унікальних рецептів, сучасних технологій та найякісніших продуктів. У нас в меню є всі класичні напівфабрикати: вареники, пельмені, зрази, голубці та не тільки. А також ми маємо фірмові страви: лазаньї, равіоли, пісочні пироги, картопляні пироги, скумбрія з овочами та фарширована щука. Також родзинкою нашої кухні є різноманітні соуси та добавки до страв.

- ОКСАНО ВІКТОРІВНО, ЧОМУ НАПІВФАБРИКАТИ ВІД ШЕФА?

– Досить тривалий час я була і зараз залишаюсь ресторатором. Рецепти страв "URBAN KITCHEN" розроблялись нашими найкращими шеф-кухарями. Всі страви мають унікальний смак та високу якість, адже щодня приготуванням займаються кухарі – професіонали своєї справи!

- ЧОМУ "URBAN KITCHEN"?

– Urban – міський, сучасний, символізує дуже швидкий темп життя. Сучасна жінка

живе в шаленому ритмі, багато працює, діти, гуртки, фітнес і догляд за собою (жінки мене розуміють)... Я мрію звільнити жінок від зайвих турбот на кухні. Нехай кожна жінка приділить час сім'ї, або собі коханій, а про вашу кухню подбаємо ми. Ми підготували – ВИ приготували.

- ОТЖЕ, СКІЛЬКИ ЧАСУ ПОТРІБНО ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ ВАШИХ СТРАВ?

– Майже всі наші страви можна приготувати лише за 15 хвилин. До прикладу: на сніданок ідеально смакуватимуть ліниві сирні вареники з вишнею, які потрібно готувати до 10 хвилин. А такі страви, як лазаньї чи картопляні пироги, – всього близько 20-25 хвилин вашого часу.

- У ВАС Є ДВА МАГАЗИНИ "URBAN KITCHEN" ЗА АДРЕСОЮ СОБОРНА, 112 ТА БУКОВИНСЬКА, 3. ЧИ ВІДРІЗНЯЮТЬСЯ ВОНИ ПРОДУКЦІЄЮ?

– Асортимент напівфабрикатів у наших магазинах однаковий. Але в магазині на вулиці Буковинській ми додали ряд вже готової продукції, яку можна купити як і в самому магазині, так і замовити з нашою доставкою. Це – кури гриль, піца, свіжоспечені шотіси, фірмові хот-доги, хачапури та навіть бельгійські вафлі. Також у наших магазинах можна взяти каву із собою та придбати смачну випічку, посмакувати якою можете прямо у наших магазинах. У нас є для цього спеціально відведене та затишне місце.

- ВИ СКАЗАЛИ, ЩО У ВАС Є ДОСТАВКА. ЦЕ СТОСУЄТЬСЯ ВСЬОГО АСОРТИМЕНТУ?

– Так, доставляємо по місту за 30 хвилин. Також, можна зробити замовлення на конкретну дату або час. Ми доставляємо абсолютно всю продукцію, яка є у наших магазинах.

- І НАОСТАНОК, ЯКУ ГОЛОВНУ ІДЕЮ НЕСЕ В СОБІ "URBAN KITCHEN"?

– "URBAN KITCHEN" – СВОБОДА НА ВАШІЙ КУХНІ. Ми підготували – ВИ приготували.

І я дійсно вважаю, що наша продукція – це якісний спосіб покращити своє життя та звільнити час для себе, своїх рідних та близьких. Адже у нашому житті немає нічого важливішого за час!

ПРИЄДНУЙТЕСЬ

ДО НАШИХ ГРУП У СОЦМЕРЕЖАХ



URBAN_RV_KITCHEN



**ДОСТАВЛЯЄМО
ЗА 30 ХВИЛИН
ВСЮ ПРОДУКЦІЮ МАГАЗИНУ**

Доставка в межах міста - 40 грн

На замовлення від 500 грн
доставка БЕЗКОШТОВНА

ТЕЛЕФОНУЙ
067-000-27-60
також, приймаємо замовлення "онлайн"

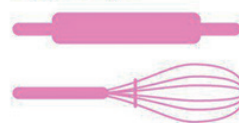
КУПУЙ В МАГАЗИНАХ

Соборна 112

Буковинська 3

FREEDOM
IN YOUR
KITCHEN

URBAN напівфабрикати
від шефа
KITCHEN



URBAN_RV_KITCHEN



Міжнародне агентство знайомств



Happy Love Story



ТІЛЬКИ
для ДІВЧАТ та ЖІНОК, які
хочуть знайти свою кохану
половинку

- ☑ велика база достойних перевірених чоловіків
- ☑ маємо партнерів в різних куточках світу
- ☑ входимо в Ukrainian Matchmakers Alliance
- ☑ здійснюємо кваліфікований підбір пари
- ☑ допомагаємо з перекладом під час спілкування
- ☑ конфіденційно та професійно



м. Рівне
вул. Княгині Ольги, 5
офіс 317
БЦ "Парковий"
Тел./Viber: (068) 052-22-37
тел.: (098) 227-17-17

УСПІШНА ЖІНКА – головна героїня свого життя



НАТАЛІЄ, РОЗКАЖІТЬ ПРО СЕБЕ.

Я Наталія Терновик, проректор, психолог, доцент, кандидат психологічних наук, автор понад 60 наукових статей із проблем педагогічної та вікової психології, експерт у галузі психології і педагогіки Східноєвропейського агентства розвитку Європейського інституту безперервної освіти (Словачина). Нагороджена Почесною грамотою управління освіти і науки Рівненської обласної державної адміністрації, Почесною грамотою Рівненської обласної ради, Подякою Рівненської міської ради та виконавчим комітетом, Подякою Посольства Словацької Республіки в Україні, Подякою Рівненського обласного об'єднання Всеукраїнського товариства «Просвіта» імені Т. Шевченка, Благословенною грамотою Архієпископа Рівненського і Острозького Іларіона на знак Благословення за щире прагнення на користь Святої Церкви Христової та жертовність і любов до України.

ЧОМУ ОБРАЛИ САМЕ ПЕДАГОГІКУ ТА ПСИХОЛОГІЮ?

Мене завжди цікавила психологія комунікації, педагогічної діяльності та мотивації, саме тому другу вищу освіту за спеціальністю «практична психологія» я з відзнакою здобула в МЕГУ ім. акад. С. Дем'янчука.

ПРАЦЮЮЧИ НА ПОСАДІ ПРОРЕКТОРА З ВИХОВНОЇ РОБОТИ В МЕГУ, ВИ ЗА 12 РОКІВ ОРГАНІЗУВАЛИ Й ПРОВЕЛИ ПОНАД 60 КОНЦЕРТНИХ ПРОГРАМ НА ВЕЛИКИХ СЦЕНАХ МІСТА ЗІ СТУДЕНТАМИ, ЯКІ НЕ МАЮТЬ МИСТЕЦЬКОЇ ОСВІТИ. ЯК ВАМ ВДАЄТЬСЯ ЗАХОТИТИ ТА ОРГАНІЗУВАТИ МОЛОДЬ?

Творчість пронизує усе моє життя. Я з п'яти років на сцені, була учасницею усіх мистецьких колективів та концертних виступів. Закінчила музичну школу, граю на декількох музичних інструментах, проте найулюбленішим є гітара. Моя робота – це моє хобі. Із 26 років педагогічного стажу 20 років моєї діяльності – в МЕГУ ім. акад. С. Дем'янчука. Я є випускницею МЕГУ і щаслива, що у рідному університеті маю можливість щодня разом з працюючими, талановитими та креативними студентами організовувати концертні виступи, реалізовувати цікаві проекти, брати участь і вигравати у міських, всеукраїнських та міжнародних грантах. Така діяльність надзвичайно мотивує студентство.

ВИ – ПРОРЕКТОР З ВИХОВНОЇ РОБОТИ. ЯКІ ТРУДНОЩІ ВИНИКАЮТЬ НАЙЧАСТІШЕ?

Виховання – це складний багатогранний процес, тож закономірно, що під час роботи з молоддю виникають якісь труднощі. Кожен студент – це насамперед особистість з власними переконаннями, світоглядом, характером, потребами й здібностями. Тому у нашому університеті індивідуальний підхід до кожного – на першому місці. У МЕГУ створено потужні умови для розвитку здібностей і можливостей студентів: мистецькі колективи, гуртки, клуби за інтересами, спортивні секції, центр кар'єрного зростання, школа лідера. Важливою умовою успішного виховання студента є особистість викладача, його загальна й педагогічна культура, доброчесність, порядність, принципи. Дітям потрібні не повчання, а приклади.

ВИ КЕРІВНИК КОЛЕКТИВІВ, ВИКЛАДАЧ, НАУКОВЕЦЬ, ПРОРЕКТОР І МАМА ДВОХ ДІТЕЙ. ЯК ВДАЄТЬСЯ ПОЄДНУВАТИ СТІЛКИ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ ВОДНОЧАС?

Любов – моя рушійна сила. Усе потрібно робити з любов'ю, великим бажанням та задоволенням. Я люблю свою сім'ю, дітей, друзів, відчуваю їхню повагу й підтримку навзаєм. Люблю все, чим займаюся: роботу, колектив, студентську молоддь.

У ВАС ДУЖЕ БАГАТО ВІДЗНАК ТА НАГОРОД. ЩО ВВАЖАЄТЕ СВОЇМ НАЙБІЛЬШИМ ДОСЯГНЕННЯМ?

Мій найбільший успіх – це досягнення моїх дорослих дітей, якими я надзвичайно пишаюся. З шести років впродовж десяти днів у день мої діти займалися спортом, активно брали участь в міських, обласних й міжнародних змаганнях. Донька – призерка міжнародних конкурсів зі спортивно-бальних танців, переможниця міського конкурсу краси «Перлина Рівного», директорка салону краси «K.T. Makeup & beauty lounge» у Рівному. Син – військовий, учасник ООС.

ПОДІЛІТЬСЯ, ЩО ВІДЧУВАЄ МАТІР ВІЙСЬКОВОГО?

З великою тривогою пригадую роки служби в армії мого сина. 2013 рік, Майдан. 2014, АТО, строковик, очікування з війни вісімнадцятирічного сина... Я добре знаю ціну миру, а дату повернення сина додому святкую як другий день його народження. Згодом знову довелося чекати сина з АТО, тож головними темами моїх віршів були патріотизм, війна, жертвність юних захисників України, любов до Батьківщини. Після



останньої поїздки сина в АТО свій вірш я завершила такими словами:

*А я тужити буду триматись,
Адже тужня у мене дитина.
Ось така мати гордість –
Гордість мати військового сина.*

ПРОДОВЖІТЬ ФРАЗУ: «МИСТЕЦТВО – ЦЕ...»

Мистецтво – це джерело, з якого може напитись лише відкрита, красива й надзвичайно чуттєва душа.

УСПІШНА ЖІНКА, ЯКА ВОНА НА ВАШУ ДУМКУ?

На мою думку, успішна жінка – головна героїня свого життя. Щаслива, впевнена у собі, освічена, самодостатня, має постійне бажання творити, вдосконалюватись. Вона є коханою і кохає, завжди відчуває підтримку й турботу тих, кого любить і кому дарує своє тепло.

ЩО Б ВИ ПОБАЖАЛИ ЖІНКАМ У ВЕСНЯНИЙ ЧАС?

Любіть себе, будьте красивими, щасливими й успішними! Яскравих емоцій та вражень, миру й сімейного затишку, реалізації усіх довгоочікуваних мрій! Нехай в душі завжди панує весна!

Ольга Полевик



«ЕтноЛіт» – спільний проект громадської організації ЛІТЕКО, Навчально-наукового інституту права, майстрині етновшивки Анни Марчук та фотографа Анни Марії Далі.

Незабаром українці відзначать низку весняних свят: 150-річчя з дня народження Лесі Українки, Шевченківські дні, Міжнародний жіночий день. Вони нерозривно, ніби кольоровими нитками, поєднані з літературою, творчістю, весняним теплом та народними традиціями, які споконвічно передаються з покоління у покоління у вигляді орнаментованого етнокоду української нації – вишиванки, символа здоров'я, краси, невичерпної сили та духу українського народу.

«ЕтноЛіт» – це особливий проект, що поєднав у собі українську історію, багатство давніх традицій наших предків, неповторну дівочу вроду, чари жіночої краси та літературне слово, що навечно житиме у рядках геніальних поетів України.



Anna Maria Dali
PHOTOGRAPHER



інститут права
Institute of Law



ПОЛЕВІК Ольга

Студентка Національного університету
«Острозька академія», слухачка курсу
«Юридична журналістика» ННІП НУВГП,
громадська діячка ГО ЛІТЕКО

*Крила знов на волі виростають у соколів приборканих.
Леся Українка*



БЕНЕДЮК Тетяна

Студентка курсу «Юридична журналістика»
ННІП НУВГП, громадська діячка ГО ЛІТЕКО

*Кохання – як вода: плавке та бистре, рве, грає,
пестить, затягає, топить. Де пал – воно кипить,
а стріне холод – стає, мов камінь.*

Леся Українка



МИРОНЮК Інна

Студентка курсу «Юридична журналістика»
ННІП НУВГП, громадська діячка ГО ЛІТЕКО

*Для гордої і владної душі
Життя і воля – на горі високій.
Леся Українка*



ШЕВЧУК Анастасія

Студентка курсу «Юридична журналістика»
ННІП НУВГП, громадська діячка ГО ЛІТЕКО

*Всі – тонькі, коли вони кохають.
Леся Українка*



РЕДЬКО Марія

Студентка курсу «Юридична журналістика»
ННІП НУВГП, громадська діячка ГО ЛІТЕКО

*Ну що б, здавалося, слова... Слова та голос — більш
нічого. А серце б'ється — ожива, як їх потче!..*
Тарас Шевченко



ОДЕМЧУК Тетяна

Учениця 9 класу ЗОШ№8, слухачка курсу «Юридична жур-
налістика» ННІП НУВГП, громадська діячка ГО ЛІТЕКО

*Хто не був високо, той з роду не збагне,
як страшно впасти.*

Леся Українка





СЕМЕНЮК Вікторія

Студентка курсу «Юридична журналістика»
ННІП НУВГП, громадська діячка ГО ЛІТЕКО

*Люди, будьте взаємно ввічливі!
і якби на те моя воля, написала б я скрізь курсивами:*

*Так багато на світі горя,
Люди, будьте взаємно красивими!*

Ліна Костенко



ЛЕБЕДЄВА Альона

Студентка курсу «Юридична журналістика»
ННІП НУВГП, учениця 11 класу НВК «Колегіум»

*Віддай людині крихітку себе.
За цю душу наповнюється світлом.*

Ліна Костенко



БАГАТКО Анастасія

Студентка курсу «Юридична журналістика»
ННІП НУВГП, громадська діячка ГО ЛІТЕКО

*Єдине, що від нас іще залежить, -
Приняйті вік прожити як належить...*

Ліна Костенко



ГУДОВСЕК Софія

Письменниця-початківець, учениця Сп.Ш №15,
громадська діячка ГО ЛІТЕКО

*Потрібно цінувати те, що маєш,
а не те, про що трієш.*

Леся Українка



БОНДАРУК Юлія

Студентка Західноукраїнського національного університету, працівник бухгалтерії ТОВ «Гарден Клуб», громадська діячка ГО ЛІТЕКО

*Любов – це насамперед відповідальність,
а потім уже насолода, радість.*

Ліна Костенко



ЩЕВИЧ Ірина

Студентка курсу «Юридика журналістика» ННІП НУВГП, громадська діячка ГО ЛІТЕКО

*І все на світі треба пережити, і кожен фініш —
це, по суті, старт, і наперед не треба ворожити,
і за миттєвим плакати не варт.*

Ліна Костенко



ЯНЧУК Анастасія

Студентка 4 курсу Навчально-наукового інституту права НУВГП, громадська діячка ГО ЛІТЕКО

*Троянда – як кохання, може завдати болю,
якщо не вмієш її узяти.*

Ліна Костенко



L and M beauty salon

- ПЕРМАНЕНТНИЙ МАКІЯЖ
- НАРОЩЕННЯ ВОЛОССЯ
- МАНІКЮР
ТА ПЕДИКЮР
В 4 РУКИ
- ПЕРУКАРСЬКІ
ПОСЛУГИ
- ЛАШМЕЙКЕР
- КУРСИ
- ВИДАЛЕННЯ ТАТУАЖУ

LILIA RYZHA
дизайнер погляду

Masterhair

м.Рівне, вул.Відінська, 5В

тел.: +38 (098) 560 84 84

📸 landmbeautysalon



Супер «NULLTARIF» пропозиція

Понад 100 сучасних моделей оправ - безкоштовно*
Три роки гарантії на окуляри

Окуляри на замовлення

від **399⁰⁰** грн.

Рівне, вул.Замкова, 13, тел.: (099) 06-03-600
Гаряча лінія: 0-800-60-90-60 (безкоштовно)

www.optika-fielmann.ua

*за 4.00 грн. в чеку при замовленні окулярів



fielmann

АДВОКАТСЬКЕ БЮРО

ІРИНІ ПАШКЕВИЧ



#Обирайпрофесіоналів
Одяг by @Nadia Karunas

м. Рівне, вул. 16 Липня, 36, оф.301-А
+38 068 421 78 91, +38 097 475 72 27