

4820111340019

РІВНЕНСЬКИЙ ЖУРНАЛ УСПІШНИХ ЛЮДЕЙ

для рівнян

РІВНЯНИ

№3 (40), 2024



**ТРЕБА ЗАХИЩАТИ
НЕ ТІЛЬКИ ДЕРЖАВНІ
КОРДОНИ, А Й ЕКОНОМІЧНІ**

Олег Червонюк

ДОРОГІ ДРУЗІ ТА КОЛЕГИ!



Вітаємо вас з Різдвом Христовим та Новим 2025 роком! Нехай ці святкові дні принесуть вам багато радості, тепла та затишку у ваші домівки.

Щиро дякуємо всім рекламодавцям та партнерам за співпрацю впродовж цього року. Ваша підтримка та взаємодія допомогли нам досягти нових висот та зберігати зв'язок із нашими читачами. Окремо висловлюємо вдячність нашому чудовому колективу за злагоджену роботу та натхнення.

Особливі слова подяки адресуємо нашим військовим, завдяки яким ми можемо продовжувати працювати

навіть у складні часи. Ваша мужність та відданість є прикладом для всіх нас.

Також хочемо подякувати медикам, волонтерам, освітянам та підприємцям, які щодня тримають свій фронт і наближають нас до перемоги. Ваш внесок неоціненний, і ми глибоко вдячні вам за вашу самовідданість та працю.

Нехай новий рік буде сповнений щастя, здоров'я та миру. Бажаємо вам та вашим родинам всіх благ! І нехай у новому році здійсниться наша мрія про перемогу!

З найкращими побажаннями, команда редакції "ОГО" та журналу "Рівняни".

РІВНЯНИ

для рівнян
№3 (40), 2024



НА ОБКЛАДИНЦІ:
ОЛЕГ ЧЕРВОНЮК

Шеф-редактор
Віктор ДАНИЛОВ

Дизайн та верстка
Роман ЦВИНТАРНИЙ
Сергій ШАГОФЕРОВ

Автори текстів
Ольга ЛІРНИК
Наталія ГОЛОДЮК
Олександр ШЕВЧУК
Ірина САВИЧ

Коректор
Галина ЦУКАНОВА

Фотографи
Андрій ТИМКОВИЧ
Олександр БОГАТИР
Наталія ЯКИМЧУК
Ольга ГЕРАСИМЧУК

Рекламний відділ
Олена КОПИЦЯ
Світлана СТЕПАНЮК
Яна БАДИГА
Мирослава СТРОЧИНСЬКА
Марина КУШНІРУК

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

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

Свідоцтво про реєстрацію:
РВ 698/249-ПП
від 06.03.2018 року

Тираж відповідно до замовлення.

СТЕЖТЕ ЗА НАМИ
У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ



MY_RV_

ВІДРОДЖЕННЯ СТАРОВИННИХ ТРАДИЦІЙ

У СУЧАСНОМУ М'ЯСНОМУ ВИРОБНИЦТВІ

Рівненщина – край мальовничих лісів, чистих річок та глибоких традицій. Саме тут, у серці Полісся, я, Анастасія, знайшла своє покликання. Народившись і вирісши серед цих краєвидів, я успадкувала любов до простоти, природності та автентичності. Зараз я – власниця м'ясопереробного цеху та співвласниця трьох магазинів під брендом "Мацики". Моя місія – відродження старовинних рецептів і традицій нашого народу.

Як все починалося

Моя подорож у світ м'ясних делікатесів розпочалася завдяки моєму свекру. Саме він навчив мене тонкощів виготовлення мацика – традиційного поліського м'ясного делікатесу, який має давню історію. Цей продукт колись був невіддільною частиною поліських свят, символом гостинності та майстерності господарів. Для мене він став більше ніж просто стравою. Мацик – це частинка нашої культури, яку я прагну зберегти для майбутніх поколінь.

Виробництво з душою

У нашому м'ясопереробному цеху ми дотримуємося старовинних технологій, поєднуючи їх із сучасними стандартами якості. Виготовлення кожного продукту – це справжнє мистецтво. Ми ретельно відбираємо м'ясо від місцевих фермерів, використовуючи лише натуральні спеції та традиційні методи сушіння і копчення.



В асортименті наших магазинів не лише мацик, а й інші м'ясні делікатеси, створені за стародавніми рецептами, адаптованими до сучасних смаків. Уся продукція виготовляється в атмосфері сімейного затишку та любові до своєї справи.

Цінності та мета

Моя основна мета – не просто виготовляти смачні продукти, а відновлювати зв'язок із нашими коренями, робити старовинні рецепти популярними серед сучасного покоління. Для мене важливо, щоб кожен, хто скуштує наші делікатеси, відчув смак історії та любов до традицій.

Популяризація української гастрономічної спадщини – це виклик, але водночас і велика відповідальність. У часи, коли ринок перенасичений масовими продуктами, я хочу нагадати, що справжня якість народжується в гармонії з природою, у дотриманні традицій і в пошані до своєї землі.

Погляд у майбутнє

Попереду багато планів. Мрію розширити мережу магазинів, запровадити майстер-класи з виготовлення мацика для дітей і дорослих, а також створити дегустаційний простір, де кожен зможе зануритися в атмосферу поліської кухні.

Старовинні рецепти – це не лише гастрономічна спадщина, а й частина нашої ідентичності. Я вірю, що разом із командою та нашими клієнтами ми зможемо зберегти й примножити цю унікальну спадщину, передаючи її з покоління в покоління.

Моїм натхненням є любов до своєї справи, мої корені та люди, які цінують справжній смак. І кожного разу, коли я бачу задоволені обличчя клієнтів, я розумію, що йду правильним шляхом.

Давайте разом відроджувати українське!

НАШІ МАГАЗИНИ "МАЦИК"

м. Рівне, вул. Корнинська, 32
м. Сарни, вул. Широка, 13а
Смт. Рокитне, вул. І.Франка

+38 068 030 03 09

 @matsuk_ua

ПІДСУМКИ РОКУ

Рівне 2024

ОНОВЛЕНО ЕКСПОЗИЦІЮ "ЦІНА НЕЗАЛЕЖНОСТІ"



На майдані Незалежності у квітні встановили нові конструкції з портретами рівненських захисників України, які загинули у війні проти рашистів, починаючи з 2014 року. Вже наявні конструкції тоді замінили на якісніші та довговічніші.

У КВАСИЛОВІ ВІДКРИЛИ ВІДДАЛЕНИЙ ОФІС ЦНАПУ



У ЦНАПі мешканці селища зможуть отримати понад 115 адміністративних послуг у сфері реєстрації місця проживання, нерухомого майна, бізнесу, адміністративних послуг, інтегрованих послуг та ін.

РОЗПОЧАТО МАСШТАБНУ МОДЕРНІЗАЦІЮ ВУЛИЧНОГО ОСВІТЛЕННЯ

Підписано грантову угоду з Північною екологічною фінансовою корпорацією (НЕФКО), яка збільшила грантове фінан-



сування для впровадження проєкту "Енергоефективність в громадських будівлях та вуличного освітлення м.Рівне". Сума гранту становить 4 мільйони 696 тисяч євро.

Загалом роботи з модернізації вуличного освітлення проведуть на 27 магістральних вулицях, де встановлять 2124 нові світильники, та на 118 другорядних вулицях, де замінять 2461 світильник.

РІВНЕ ВПЕРШЕ ПРИЙМАЛО КУБОК УКРАЇНИ З ФУТБОЛУ



Упродовж кількох годин три тисячі футбольних вболівальників на стадіоні отримали позитивні емоції. Матч між донецьким "Шахтарем" та полтавською "Ворсклою" завершився з рахунком 2:1. Для спортивної Рівненщини проведення такого поєдинку – історична подія. Це стало можливим завдяки відбудові стадіону "Авангард".

ВПЕРШЕ ПРОВЕЛИ АКЦІЮ "СВІТЛО ПАМ'ЯТІ"

На майдані Незалежності у Рівному від портретів загиблих воїнів спрямували світлові промені. Також посеред головної площі рідні Героїв запалили лампадки у формі



тризуба, а поруч встановили українські прапорці в клумбах з іменами зниклих безвісти або полеглих Героїв. Захід організували 1 жовтня в День захисників та захисниць України.

У КОТЕЛЬНЯХ ВСТАНОВИЛИ ОБЛАДНАННЯ ВАРТІСТЮ 2 МЛН ДОЛАРИВ



У трьох котельнях Рівного встановили когенераційні станції. Обладнання, вартістю близько двох мільйонів доларів, придбали за грантові кошти американського проекту USAID. Це, по-перше, забезпечить стабільну роботу самих теплових пунктів, по-друге, дасть можливість використовувати електроенергію для об'єктів критичної інфраструктури, і по-третє, когенераційне обладнання дасть тепло для рівнян.

СТВОРЯТЬ МУНІЦИПАЛЬНИЙ БІЗНЕС-КОВОРКІНГ



У Рівному запланували створити муніципальний бізнес-коворкінг. Місто стало одним із 12 муніципалітетів, які отримали таке фінансування.

Це проєкт спрямований на створення сучасного, багатофункціонального, публічного простору для надання послуг

та підтримки представників малого та середнього бізнесу, а також охочих розпочати власну справу в Рівненській міській територіальній громаді.

ЗДОЛБУНІВСЬКА ЗНОВУ СТАЛА ПРОЇЗНОЮ



У травні вулиця Здолбунівська в обласному центрі знову стала проїзною. Там змонтували обмежувальні стовпчики. Це потрібно для того, щоб нарешті зробити цю вулицю проїзною для спецтехніки та розвантажити вулиці міста. Також там вже є дорожні знаки, згідно з ОДР. Ці зміни дозволили нарешті розвантажити вулицю Степана Бандери та вулицю Небесної Сотні. І зменшити час очікування автомобільного транспорту на залізничному переїзді.

ДІТИ ЗАХИСНИКІВ ОТРИМУЮТЬ ГРОШІ НА НАВЧАННЯ

З міського бюджету Рівного компенсують вартість навчання дітей захисників та захисниць України, які загинули, отримали травми внаслідок бойових дій, перебувають у полоні або вважаються зниклими безвісти. Також шанс здобути вищу освіту зможуть діти ветеранів, які мають першу групу інвалідності.

МІСІЯ ЗУСТРІЧІ ГЕРОЇВ "НА ЩИТІ"



У Рівному з глибокою скорботою, але з особливими почесностями зустрічають Героїв, які повертаються на щиті, захищаючи Україну. Ці трагічні моменти об'єднують громаду, яка виходить на вулиці, щоб вшанувати тих, хто віддав своє життя за незалежність і свободу країни.

Кортежі з тілами загиблих Героїв супроводжують авто з прапорами України. Пішоходи стають на коліна на знак поваги та вдячності. Це символ глибокої шани до тих, хто здійснив найвищу жертву, борючись за мир і майбутнє для кожного українця.



**ТРЕБА ЗАХИЩАТИ
НЕ ТІЛЬКИ ДЕРЖАВНІ
КОРДОНИ, А Й ЕКОНОМІЧНІ**

Олег Червонюк

Засновник ТМ GOLDI (Рівненський льококадінат)

"Досягнення - це на фронті, - відразу розставляє акценти в нашій розмові Олег Червонюк. - Про якісь досягнення нашого підприємства можна було б говорити в мирний час. А так - доречніше сказати, що ми докладаємо надзусиль, аби взагалі зберегти цей сектор економіки, легку промисловість. Попри всі труднощі, працюємо, боремося за ринок, даємо людям роботу, сплачуємо офіційну зарплату і всі податки".

Засновник ТМ GOLDI (Рівненський льонокомбінат) - "Виробничник року" за версією журналу "РІВНЯНИ". На 5 фабриках, об'єднаних торговельною маркою GOLDI, працює близько 1200 людей, більш ніж половина з них - на Рівненському льонокомбінаті. Підбиваючи підсумки важкого 2024-го, ми зустрілися з Олегом Казимировичем, щоб поспілкуватися про те, як працює нині льонокомбінат, і почути думки досвідченого виробничника про найбільш актуальні проблеми економіки України.

Загальна площа льонокомбінату - 120 тисяч квадратних метрів. З них більша частина - відновлена за ті 16 років, що минули відтоді, як Олег Червонюк купив Рівненський льонокомбінат. Роками він вкладав мільйони доларів у відновлення й модернізацію підприємства, яке сьогодні виробляє тканини й готовий одяг під торговельною маркою GOLDI. Сьогодні тут встановлене найновіше обладнання європейських виробників, аналогів якому немає в Україні. Зробили б ще більше, якби не карантин і війна.

МЕГАВАТ СОНЯЧНИХ БАТАРЕЙ - РЕАЛЬНИЙ ВНЕСОК В ЕНЕРГЕТИЧНУ НЕЗАЛЕЖНІСТЬ

"Більшість того, що робимо нині - це фактично завершуємо розпочате ще до повномасштабного вторгнення", - відверто розповідає власник льонокомбінату. Попри все, масштаби зробленого за останній час - вражають: на підприємстві відремонтували близько 5 тисяч квадратних метрів виробничих площ. "І це не косметичний ремонт, а фактично збудовано з нуля", - демонструє нові приміщення Олег Червонюк. У новій будівлі для швейної фабрики якраз завершують розміщувати деяке обладнання, але виробничий процес уже йде повним ходом. А на даху фабрики працюють сонячні панелі.





– Загальну їх потужність уже довели до 1 мегавата, і ще на 300 кіловатів встановлюємо, – розповідає власник підприємства. – Сьогодні сонячні панелі стоять на кожній із 5 наших фабрик. У сонячні дні вони повністю закривають потребу в споживанні електроенергії. А на випадок блекаутів забезпечили всі підприємства потужними дизель-генераторами.

Роботу над енергетичною незалежністю своїх виробництв Олег Червонюк розпочав задовго до повномасштабного вторгнення. Ще на початку 2016 року на Рівненському льонокомбінаті запустили твердопаливну котельню, яка працює на відходах деревообробки. Підхожу котельню Олег Червонюк знайшов сам, об'їздивши кілька країн. Сьогодні обладнання, основу якого складає паровий котел виробництва Австрії, забезпечує як обігрів приміщень, так і вирішення виробничих потреб. А на всіх інших фабриках встановлені твердопаливні котли рівненського виробника "Ретра". Так один місцевий виробник підтримує іншого, а разом – працюють для зміцнення економіки держави.

"КЕШБЕК" КОНТРАБАНДУ НЕ ЗУПИНИШ

Об'їздивши багато країн, відвідавши понад 700 виробництв по всьому світу, Олег Червонюк може годинами говорити про те, як має бути влаштована економіка. І розуміння це спира-





ється не на теорію, прочитану в книжках, як у більшості "економістів", яких бачимо на екранах, а на власний досвід виробничника і вдумливий аналіз розвитку промисловості у провідних країнах світу.

– Якщо не захищати інтереси свого виробника – ми перетворимося на сировинний придаток. Хоча сьогодні ми вже ним і є, – констатує Олег Казимирович. – Треба захищати не тільки державні кордони, а й економічні. В жодній цивілізованій країні немає стільки контрабанди, як у нас. Говорять-говорять про контрабанду, але ніхто її не зупиняє. Замість цього все пропонують нам нові програми: то якісь компенсації, то кешбек... Як на мене, це підміна цінностей: все одно, що палаючий будинок не з потужних пожежних машин гасити, а носячи воду відрами. Замість зупинки контрабанди – кешбек... Для розвитку економіки потрібні не програми, а ринкові умови конкуренції між усіма компаніями в Україні. На жаль, не бачу на рівні уряду людей, які б це усвідомлювали. Можливо, там і є ті, хто розуміє реальні масштаби нинішнього колосального падіння економіки. Але щоб щось робили, аби змінити ситуацію – ні, не роблять.

З боєм говорить Олег Червонюк про економічну політику, відірвану від реальності виробництва:

– Будувати підприємства, виробляти продукцію, створювати ВВП – лише звідси можуть братися гроші на зарплати. Інший шлях – очевидний, і ми його, на жаль, бачимо: проїдання західних кредитів, які віддаватимуть



наші діти і навіть онуки. Потрібно розуміти, що зарплата – це еквівалент тих матеріальних цінностей, які може виробляти економіка держави. Зарплата збільшуватимуться, якщо розвиватиметься виробництво, а не навпаки. І збільшення це відбуватиметься природним, а не штучним шляхом.

ЛЕГКА ПРОМИСЛОВІСТЬ – КЛАСИКА ЕКОНОМІКИ

Тенденції розвитку економіки Олег Червонюк чітко простежує на прикладі Рівненського льонокомбінату.

З одного боку, виїзд мільйонів українців за кордон суттєво скоротив обсяги споживання на внутрішньому ринку. Той, хто виїхав до Польщі в рівненських джинсах, наступні свої джинси купить вже точно в польському магазині. І цей процес, на жаль, триває: чимало молодих працівників підприємства, зізнається співрозмовник, націлені на виїзд з України. А за цим – цілий ланцюжок невітшних тенденцій: подальше скорочення обсягів споживання, загострення ситуації на ринку праці, постійна потреба в навчанні нових працівників.

З іншого – знижується споживання тканини, яку виробляє льонокомбінат, тому що багато українських виробників просто припиняють роботу. "Легкої промисловості в Україні вже фактично немає", – з гіркотою констатує Олег Червонюк. Щоб підтримувати виробництво тканини і товаробіг, підприємства, об'єднані торговельною маркою GOLDI, збільшують продаж готових виробів. Активно розвивають свою торговельну мережу, відкривають нові магазини.

Хоча й тут все непросто: великі торговельні центри зацікавлені брати до себе потужних гравців ринку, які мають доступ до дешевої сировини та робочої сили. Годі й казати, що ці бренди – неукраїнського походження.

– Раніше українці виробляли, українці продавали – а сьогодні вітчизняний ринок розділився між поляками, іспанцями, турками, шведами... Ось тільки українець у цьому процесі не має й не матиме нічого, – не приховує гіркої правди Олег Червонюк. – Звісно, що ні на Заході, ні на Сході сильна, самодостатня, платоспроможна Україна нікому не потрібна. Але вона потрібна нам самим! А сильною може вважатися лише країна з розвиненим виробництвом.

Власник ТМ GOLDI переконаний: легка промисловість і сільське господарство – це основа, класика еконо-

міки. Саме з цих галузей починається розвиток будь-якої держави. Бодай тому, що тут потрібні менші, ніж в інших сферах, капіталовкладення. Але в будь-якому разі повинні бути створені сприятливі умови з боку держави. Держави, яка захищає свій ринок, свого виробника, свою економічну незалежність.

ОСВІТА – ДЛЯ ВИРОБНИЦТВА, А НЕ ДЛЯ ВИХОВАННЯ КОРУПЦІОНЕРІВ

А турбота про виробника, про ринок, про економічний розвиток повинна починатися з розвитку освіти, глибоко переконаний Олег Червонюк. Виробництво неможливе без сучасних технологій. А володіння ними – без якісної освіти.

– Я б запровадив кураторство підприємств над навчальними закладами відповідної галузі. Щоб навчальний процес відбувався паралельно з виробничим. Тому що кінцеву оцінку в освіті завжди ставить роботодавець. І це не просто фізична особа, а ціла галузь. Потрібно прислухатися до думки роботодавця. І починати варто з профтехосвіти.

Поки що ж українська система освіти, за спостереженням власника ТМ GOLDI, більше нагадує замкнену систему, таку собі "річ в собі", що працює на самовідтворення і змалечку готує молодь до участі в корупційних схемах. Людей всередині системи все влаштовує, а щось змінити – бракує політичної волі навіть на найвищих владних рівнях.

...Наша розмова з Олегом Червонюком не була схожою на звіт про досягнення. Виробничник, який живе своїм підприємством, мислить не економічними абстракціями чи вдаваним позитивом "із телевізора", а категоріями реального сектору економіки. Тож щодня розмірковує над тим, як зберегти створене важкою працею. Виїзд молоді за кордон, мобілізація – все це впливає на нестачу робочої сили. А коли всі поточні надходження ідуть на зарплату і податки – тут не до нових інвестицій. Але попри все власник льонокомбінату налаштований... ні, не оптимістично, але рішуче, по-діловому: підприємство повинно працювати.

– Ми, українці, не кращі й не гірші за інших. Якщо ми якось прийшли до нинішнього стану, то маємо і вийти з нього. Люди створили нинішню ситуацію, люди повинні й знайти вихід із неї. Так, галузі легкої промисловості в нас, на жаль, уже фактично немає. Але Рівненський льонокомбінат був, є і залишиться.



ПОМИРАВ ВІД СНІДУ, АЛЕ БОГ ПОВЕРНУВ ЖИТТЯ!

Відверта розповідь місіонера місії "Христос є відповідь" про те, як гріх веде до смерті в буквальному значенні цього слова. Але перед Богом смерть відступає, даючи місце Його прощенню та милості.

ДВА ДНІ НА ЖИТТЯ...

Перший раз я помирав ще у 2009 році. Коли я покаявся, Бог надзвичайним чином звільнив мене від гріхів і огорнув Своєю любов'ю. Але те, що я посіяв у своєму гріховному житті, проросло й дало плоди. У мене виявили СНІД. Я не проходив жодних обстежень. А коли врешті звернувся до лікарів, то мені сказали, що це вже фініш мого життя. Але це був фініш людський. У Бога були інші плани на моє життя. Коли я покаявся, то забув взагалі про цю хворобу.

Я дякую Богу, що через 8 місяців, коли СНІД почав прогресувати, з'явився герпес, температура тіла підвищувалася до 40°C, сильне зневоднення, жовч виходила з тіла: все і відразу. У критичному стані мене відвезли у спеццентр.

Але на той момент Бог мені дав мені майбутню дружину. Її звати Олена. Я безмірно вдячний Богу за неї. Олена перша схилила коліна і почала молитися за мене. І Бог явив Свою славу!

До нас в лікарню також приїхали служителі з церкви й всі разом молилися, щоб Бог дав мені життя. Лікарі сказали, що залишилося 2-3 дні й вони безсилі у цій ситуації. Моє тіло гнило – хвороба зробила свою роботу. Був близький до коми, але час від часу приходив до тями й бачив Олену, яка молилася за мене.

Ось ці слова: 2-3 дні на життя не справдилися. Через півтора місяця ми з Оленою стояли в церкві на вінчанні. Через рік у нас народився абсолютно здоровий син. Хоча не могло бути дітей у нас згідно з лікарськими висновками. Моїй дружині досі лікарі при обстеженні пишуть: "безпліддя".



"Я НЕ ХОЧУ, ЩОБ МОЇЙ МАМІ РОБИЛИ ОПЕРАЦІЮ"

Рік тому Бог зцілив мою дружину від раку. Вона пішла з лікарні, прямо з операційного столу. Коли їй сказали, що в неї рак, то відразу наполягли на терміновій операції. Але Олена відмовилася через те, що пообіцяла сину відвезти його в санаторій. Ми молилися упродовж довгого часу, й Олена знову вирішила піти в лікарню. На жаль, діагноз знову підтвердився і знову термінова операція. Але ми не переставали молитися про цю ситуацію.

Перед самою операцією наш син Давид прийшов до Олени, обійняв її своїми маленькими ручками й помолвився: "Господи, я не хочу, щоб моїй мамі робили операцію. Будь ласка, зціли мою маму".

І після цього ми пішли в лікарню. В обласній онкології Олена вже була в операційній, минуло півтори години операції, й раптом з шумом відчиняються двері. Лікарі буквально вилетіли з операційної й щось емоційно обговорювали.

Лікарі, які вже багато років проводять подібні операції, кажуть: "Ми не розуміємо, що відбувається. Ми не можемо поставити катетер, бо не бачимо вену. Нічого не можемо зробити. Зараз прийде інша зміна. Вони більші професіонали й зроблять операцію вашій дружині".

Минуло трошки часу, прийшла інша зміна, але історія повторилася та сама. Тільки цього разу першою вийшла Олена і сказала: "Я більше нічого не хочу. Господи, вибач мені! Я вірю!"

Олена написала відмову, і ми повернулися додому. Наступного дня ми молилися й отримали відповідь від Бога, що нам потрібно піти до незалежного лікаря, який не знає про діагноз Олени. Коли ми звернулися в іншу лікарню, то

після огляду лікарі сказали дружині, що вона здорова. Але після того, як Олена показала документи з попередньої лікарні, то лікар обурився: "Хто тобі таке написав? Ти ж здорова!" І для підтвердження обстеження лікар зробив запит у ще одну клініку в Києві. Коли прийшли результати звітти, то рак не підтвердився! Ось що робить Бог через наші молитви!

НЕ ПОМРУ, АЛЕ ЖИТИМУ...

Пів року тому Бог зробив ще одне чудо в нашому житті. У мене відірвався тромб у легеневій артерії. У той день ми з дружиною були в нотаріуса, продавали автомобіль. А за декілька днів до того я помітив, що мені стало важко дихати.

Коли ми тільки зайшли в кабінет нотаріуса, я знепритомнів. Зі слів очевидців, у мене почалися конвульсії, я посинів і був близький до смерті. Моя дружина не викликала швидку, але одразу ж впала на коліна і почала молитися так само, як 15 років тому молилася у лікарні, коли я помирав від СНІДу. І Бог повернув мене до життя! Слава Йому! Хтось з людей викликав швидку, яка приїхала через 20 хвилин. Я не міг ні піднятися, ні повернутися. Ніхто не розумів, що зі мною відбувалося. А я кричав від нестерпного болю. Коли мене все ж таки підняли, то хтось із бригади медиків сказав, що в мене проблеми з хребтом.

В лікарні мені одразу зробили КТ і сказали, що це фініш й операції вони робити не будуть. Але я вже чув подібне у своєму житті й пам'ятаю, що зробив Бог в тій ситуації. Олена почала молитися, а я плачу від болю. Пізніше виявилось, що в мене розсипався на осколки один із хребців. Такого болю я не відчував ніколи у своєму житті. Жодні знеболювальні не допомагали. Дружина підійшла до мене і нагадала слова із книги Псалмів: "Не помру, але житиму, і буду звіщати про

чини Господні!" (Біблія, Пс. 117:17). І я через біль і сльози почав повторяти ці слова.

Наступного дня мені знову зробили КТ, щоб розв'язувати проблему з тромбом. Але після КТ та МРТ тромб не виявили! Бог забрав його з мого тіла!

КОЛИ БОГ СТАВИТЬ ДІАГНОЗ РАНІШЕ ЗА ЛІКАРІВ

Мене перевезли в іншу лікарню. Лікарі відразу попросили написати, що в разі чого у нас немає жодних претензій до них й вони не дають жодних гарантій. Після обстеження виявилось, що мій хребець розсипався й осколки потрапили в спинний мозок. Лікарі сказали, що я навряд чи стану на ноги знову. Але Бог Всемогутній явив Свою славу! Після операції лікар сказав, що ще такого у своїй практиці не бачив. На знімку були чітко видно наслідки пошкодження хребця. Коли ж вони під час операції побачили, що сталося з моїм хребтом, то були сильно здивовані. Вже згодом лікар мені розповів, що осколки хребця були поряд зі спинним мозком, але не пошкодили його. Я переконаний, що це зробив Господь і зупинив кожен шматочок хребця, щоб він не приніс шкоду моєму тілу.

Мені поставили імплант замість розтрощеного хребця. Прогнози лікарів знову не справдилися. На десятий день після операції я почав ходити! Хіба це не чудо Боже?!

Господь – Всемогутній Бог! Якщо ми щиро надіємося на Нього, шукаємо помочі в Нього і живемо згідно з Його заповідями, то Він обов'язково нам допоможе!

*Теннадій Толома, м. Миколаїв,
місіонер місії "Христос є відповідь"*

БОГ МАЄ ДОЛЮ ДЛЯ КОЖНОЇ ЛЮДИНИ

Як часто доводиться чути: "Така доля...". Люди то співчутливо хитають головою, то з осудом кидають злий погляд.

Біблія говорить, що доля людини від Бога – книга Приповістей Соломонових 29:26.

Але для її втілення у життя потрібно підкоритися Слову Божому, жити по-справжньому з Христом, виконуючи Його заповіді.

А хто не підкоряється Богові, той сам накликає на себе прокляття. У такому разі доля від диявола втілюється у життя. А люди при цьому часто нарікають та звинувачують Бога в різних бідах.

Не на все, що відбувається в житті людей, є воля Господня. Часто люди пожинають зло, бо зло сіяли.

Бог казав до народу:

"Я поклав перед вами життя і смерть, благословення і прокляття. Тож обері життя, щоб жити тобі й твоїм нащадкам у любові до Господа, свого Бога, слухаючись Його голосу й прихилиючись до Нього, адже у цьому твоє життя і довгота твоїх днів" (Біблія, Повт. Зак. 30:19-20)

Бог говорить просто й зрозуміло для всіх.

Коли дитина ще в утробі матері, то вже тоді Господь визначив їй всі дні, які вона має прожити. Тому аборт є одним з найстрашніших гріхів, тому що це вбивство, втручання в плани Божі.

"Мій зародок бачили очі Твої, і в книзі Твоїй були записані всі майбутні дні, коли ще жодного з них не було" (Біблія, Псалом 138:16).



Для кожної людини, кожного народу Бог приготував особливу долю. Але від нашого вибору залежить її реалізація. Виберіть Божий шлях, а не шлях гріха. Читайте Слово Боже, покайтесь і прийміть Христа в серце. А найголовніше те, де ви опинитесь у вічності: в Царстві Божому чи в пеклі. Біблія – шлях у Царство Боже. Читайте Священне Писання, досліджуйте і виконуйте написане. Таким чином досягнете щасливого життя з Богом!

З молитвами про вас, пастор Марас Сень

МІСІЯ "ХРИСТОС Є ВІДПОВІДЬ" РОЗПОЧАЛА СЛУЖІННЯ В ПІВДЕННІЙ АМЕРИЦІ

З 19 вересня по 5 жовтня директор місії СІТА ("Христос є відповідь") Тарас Сень відвідав Бразилію, Болівію, Перу та Колумбію в рамках місіонерської поїздки.

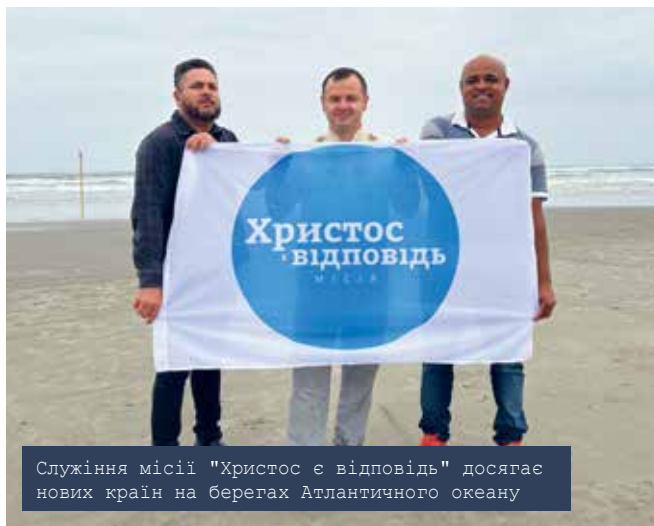
У Бразилії у м. Сан-Паулу спільно з місцевими служителями Тарас Сень відвідав християнський центр реабілітації алко- та наркозалежних. Для служителів помісної церкви провів дві тематичні зустрічі: сімейна та пасторська, на якій директор в тому числі розповідав про служіння Місії у різних країнах світу.

У Болівії місіонери відвідали в джунглях два індіанських племені, які вперше почули про Христа.

На берегах Тихого океану в Перу місіонери провели пасторську зустріч для місцевих служителів. Перевірити зір та отримати окуляри на очній клініці прийшли майже 50 представників індіанських племен.

У Колумбії стартувало служіння очних клінік, і надалі благодійні акції будуть проходити на постійній основі. Місіонери відвідали у м. Картахена в'язницю, де Тарас Сень розповідав свідчення про звільнення з полону сепаратистів так званої ЛНР та проповідував Євангеліє.

У кожній країні місіонери поширювали газету "Христос є відповідь" та календарі іспанською мовою, проводили очні клініки, де кожен охочий мав змогу перевірити зір та отримати окуляри безплатно.



Служіння місії "Христос є відповідь" досягає нових країн на берегах Атлантичного океану



День Подяки у церкві "Христос є відповідь" у м. Рівне.



Нашадки індіанських племен в Болівії слухають проповідь Доброї Новини



Щасливі учасники восьмої конференції місії "Христос є відповідь" у Карпатах



Календарі та газета "Христос є відповідь" іспанською мовою: богослужіння в місцевій церкві у м. Картахена (Колумбія)



Місіонери місії провели дитячий табір відпочинку у Миколаївській області



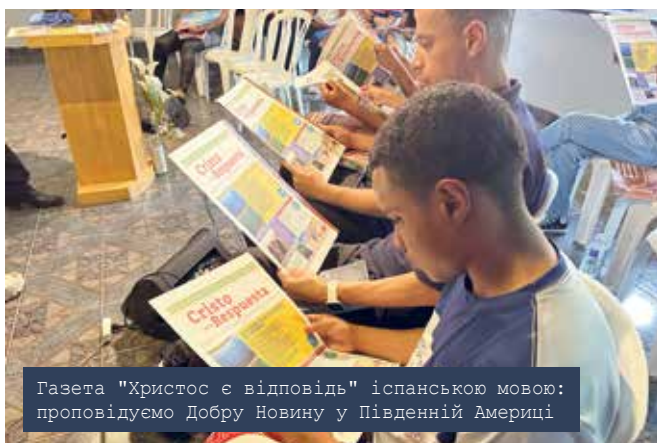
День Подяки у церкві "Христос є відповідь" у м. Рівне



Щасливі учасники восьмої конференції місії "Христос є відповідь" у Карпатах



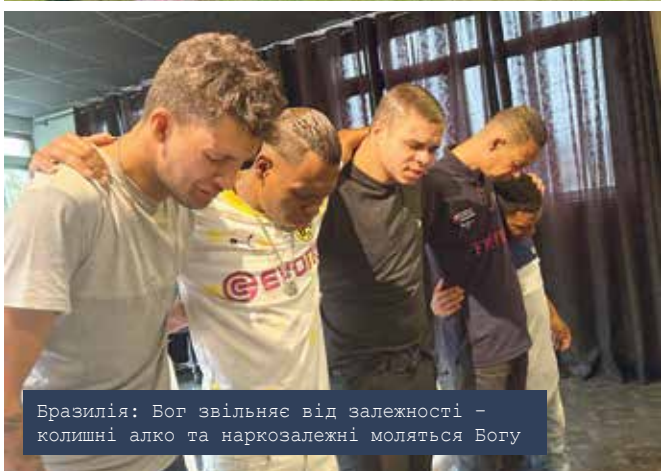
Ці люди вийшли на покаєння на крусейді в Ефіопії



Газета "Христос є відповідь" іспанською мовою: проповідуємо Добру Новину у Південній Америці



Випускний у місіонерській школі місії "Христос є відповідь" в Індії



Бразилія: Бог звільняє від залежності – колишні алко та наркозалежні моляться Богу



Очна клініка в Перу: консультацію лікаря та окуляри в подарунки отримали понад 50 перуанців

"Метою нашої поїздки було налагодити співпрацю з місцевими служителями, дослідити ситуацію в регіоні з поглядом проповіді Євангелія, зрозуміти, чим Місія може бути корисна у кожній з цих країн. Не менш важливим завданням було знайти людей, котрі будуть продовжувати справу благовістя. Зараз з впевненістю можемо сказати, що ми досягли поставленої мети. Я бачу в кожній справі руку Божу, яка нам допомагала і підтримувала. Особливо у тому, що майже 2000 людей покаялися і вирішили присвятити своє життя Ісусу", – розповів Тарас Сень.

У планах Місії й надалі підтримувати проведення очних клінік у країнах Південної Америки, а також найближчим часом виготовити євангелізаційний намет та надрукувати календарі та християнську газету португальською мовою.

У 2022 та 2023 роках місія "Христос є відповідь" розпочала служіння у країнах Латинської Америки, зокрема в Мексиці, Сальвадорі, Нікарагуа, Гватемалі та Гондурасі. Також місія служить у країнах Африки, Азії та Європи.

Детальніше про служіння місії "Христос є відповідь" можна дізнатися на сайті: cita.tv.

Пресцентр місії "Христос є відповідь"

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



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

ЗАКОНИ – ЦЕ НЕМОВ ПАВУТИНА, В ЯКУ ПОТРАПЛЯЄ ДРІБНА МОШКА, АЛЕ КРІЗЬ ЯКУ ПРОРИВАЮТЬСЯ ШЕРШНІ ТА ОСИ!

Андрій Боровик

Віцепрезидент Науково-дослідного інституту публічного права, академік Андрій БОРОВИК поділився своїми думками щодо поточного стану юридичної професії в Україні, викликів, з якими стикаються юристи під час війни, та перспектив розвитку галузі. У цьому інтерв'ю Андрій Боровик, який отримав за версією журналу "РІВНЯНИ" звання "Юрист року" розповідає про найбільш значущі справи, над якими працював цього року, та дає прогноз на майбутнє.

– ПІДБИВАЄМО ПІДСУМКИ РОКУ, ЧИ МОЖЕТЕ ВИ ПОДІЛИТИСЯ НАЙБІЛЬШ ЗНАЧУЩОЮ СПРАВОЮ, НАД ЯКОЮ ВИ ПРАЦЮВАЛИ У 2024-МУ?

– Хочеться зазначити, що цей рік був "рясним" на кількість кримінальних проваджень, над якими доводилось працювати. Воєнний стан в Україні відкрив перед слідчими низку можливостей, якими вони іноді користуються не так, як зазначено у КПК України. Продовжує працювати правило "Прокричимо на всю Україну про затримання особи", взагалі не маючи при цьому жодних доказів у провадженні. Причому здебільшого "піаряться" на провадженнях керівники правоохоронного органу, а слідчі та процесуальні прокурори, навіть за відсутності вини особи, бояться надалі прийняти законне процесуальне рішення. Щодо конкретного кримінального провадження, то хочеться згадати справу щодо одержання неправомірної вигоди керівником правоохоронного органу в одній з областей, де особа начебто отримала неправомірну вигоду у криптовалюті, яка не була встановлена, за закриття кримінального провадження, попри те, що навіть слідчі не були у його підпорядкуванні. Крім того, при документуванні цього "квазі" кримінального правопорушення ще й було порушено вимоги підслідності. Як наслідок – виправдувальний вирок.

– ЯК ВИ БАЧИТЕ РОЗВИТОК ЮРИДИЧНОЇ ПРОФЕСІЇ В УКРАЇНІ В НАЙБЛИЖЧІ РОКИ?

– Все залежить від того, як будуть розвиватись події на фронті. Ще Цицерон колись сказав: "Закони мовчать, коли гримить зброя", а з трибуни Верховної Ради України ми все частіше чуємо, що "Конституція на паузі". Юридична професія була і буде потрібна в усі часи. Перед громадянами війна поставила низку нових перепон, розібрати які зможуть лише юристи-професіонали. З'явилися військові адвокати – спеціалісти виключно з цього вузького юридичного напрямку. Вже у другому читанні прийнятий закон про військову поліцію. Юридична професія розвивається досить стрімко. Адже розібрати кожен новий юридичний факт – це беззаперечний досвід для юриста. У юристів є перемоги, що ведуть в глухий кут, і поразки, що відкривають нові шляхи. А після закінчення воєнного стану нових юридичних задач значно побільшає.

– ЯК ВИКЛАДАЧ З БАГАТОРІЧНИМ ДОСВІДОМ, ЯКІ ПРАЦЮВАЛИ ВИ МОГЛИ Б ДАТИ МОЛОДИМ ЮРИСТАМ, ЯКІ ТІЛЬКИ ПОЧИНАЮТЬ СВОЮ КАР'ЄРУ?

– Потрібно ніколи не боятись розв'язувати складні юридичні задачі у будь-якій сфері права. Якщо щось не знаєш – почитай, запитай у колег, передивись судову практику. Не всі дороги ведуть до успіху, але кожна – до досвіду. Адже, як я люблю повторювати, "Ніколи не соромно одягнути білий пояс", а Дейв Бері взагалі сказав: "Не бійтесь робити те, чого не вмієте. Пам'ятайте, ковчег побудував любитель, – професіонали побудували "Титанік".

– ЯКІ ЦІННОСТІ ТА ПРИНЦИПИ ВИ ВВАЖАЄТЕ НАЙВАЖЛИВІШИМИ У СВОЇЙ ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ?

– Однозначно це професіоналізм, порядність та чесність. Адже, як сказав Ніцше: "Легше впоратися з нечистою совістю, ніж з поганою репутацією". І хочу сказати, що саме досвід роботи в правоохоронних органах, науковій сфері, можливість розбирати на молекули прокурорського нагляду надскладні кримінальні провадження і зробили мене професіоналом, бо, як сказано у старій приказці: "Спокійне море ніколи не зробить моряка досвідченим". Щодо чесності та порядності, то завжди намагався зберігати ці цінності у своїй професійній діяльності, однак, на жаль, у житті буває так, що яким би чесним ти не був, вірять тому, хто краще бреше.

– ЩО ВАС НАДИХАЄ ПРОДОВЖУВАТИ ПРАЦЮВАТИ В ЮРИДИЧНІЙ СФЕРІ? АДЖЕ В ПЕРІОД ВІЙНИ ПЕРЕД ЮРИСТАМИ ТЕЖ ПОСТАЄ МАСА ВИКЛИКІВ.

– Є давня арабська приказка: "Доки ми чекали, що пройдуть важкі часи, пройшло наше життя". Я завжди казав, що юрист – це не просто професія, це стиль життя, це високе покликання, уважність до кожної деталі та велика відповідальність. І ми не маємо часу чекати. Війна поставила перед юристами, причому усіх юридичних професій, низку нових викликів, які ми успішно "форсували". Для прикладу, прокурори навчилися документувати воєнні злочини, про які вони раніше хіба читали у книжках, перед адвокатами відкрилась нова площина захисту прав і свобод громадян України від свавілля працівників ТЦК, про відшкодування шкоди, завданої росіянами, щодо захисту військовослужбовців, які отримали поранення чи хочуть отримати матеріальні виплати, судді напрацювали практику розгляду кримінальних проваджень про військові злочини та практику притягнення громадян та військовослужбовців до адміністративної відповідальності за адмінправопорушення у вказаній сфері тощо.

– ЧИ Є У ВАС ЯКІСЬ ОСОБЛИВІ МЕТОДИ АБО ПІДХОДИ ДО РОБОТИ З КЛІЄНТАМИ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ ВАМ ДОСЯГТИ УСПІХУ?

– Для нас не важливо, на чий стороні сила, важливо те, на чий стороні закон. Скажу ще раз: жодних особливих методів немає, є професіоналізм та чесність. Ми не обманюємо клієнтів, а говоримо їм лише правду. Якщо після отриманої від нас інформації він погоджується з нашою позицією, ми працюємо далі. Якщо ні – припиняємо співпрацювати. І недарма говорять, що свій характер ми створили з каміння, яке колись в нас жбурляли.



СЛІДУВАТИ СВОЄМУ ПРИЗНАЧЕННЮ

Вікторія Єрейська



чезною пряжкою. Я не була вредна і не робила шкоди. Мене били наперед, щоб не сміла. Це зараз я розкажу і згадую це з посмішкою, але боліло мені довго.

- А ЯК ВАМ ВДАЛОСЯ ВИЙТИ З ЦЬОГО "ЗАМКНЕНОГО КОЛА"? І ЗРОБИТИ СВОЇ, ЗДАВАЛОСЯ Б, СЛАБКІ СТОРОНИ - СИЛЬНИМИ?

- Мені говорили, що я "приречена жити, як всі". Але я завжди була інша, не така, дивна, відлюдькувата. Завжди багато мріяла і хотіла іншого, більшого і кращого. Часто це засуджувалось та критикувалось навіть найближчими. У дитинстві страждала від цього. А зараз я зробила ці свої "дивні якості" і сумніви моєю суперсилою. Я здобула в цьому не тільки мудрість, силу, життєвий досвід, а й себе. Допмагаю тепер із цих сумнівів "вирости" й розправити крила своїм клієнтам. І кажуть, що добре виходить...

- ЧИ СТИКАЄТЕСЯ ЗАРАЗ ВИ З ТИМ, ЩО ХТОСЬ НЕ ДО КІНЦЯ РОЗУМІЄ, ЧИМ ВИ ЗАЙМАЄТЕСЯ І ДЛЯ ЧОГО?

- Треба мати насправді велику витримку та силу, щоб продовжувати навчатися та розвиватися в той час, коли мені багато хто говорить, що зараз це особливо нікому не потрібно. Зважаючи на тези про те, що мені варто бути, як усі, продовжую йти своїм шляхом. Коли я бачу, які змінюються мої клієнти, як змінюється їхнє життя після наших практик, то розумію, що мій внесок в їхнє життя є важливим. Саме це надихає мене рухатися вперед, знаходити нові інструменти, навчатися, щоб закривати потреби, з якими звертаються клієнти.

- ВІЙНА НАНОСИТЬ СВОЇ ВІДБИТКИ. З ЯКИМИ ЗАПИТАМИ НИНІ НАЙЧАСТІШЕ ЗВЕРТАЮТЬСЯ ЛЮДИ?

- Найбільш поширені запити, з якими звертаються клієнти - це стрес, повна розгубленість, коли ти налаштовуєшся на життя, а обставини повністю вибивають з колії, панічні атаки. Був випадок, коли клієнтка впродовж дев'яти років

Зараз такий час, що для тіла мало вербальних консультацій. Якщо раніше вони були актуальні, адже з будь-якого куточка світу можна було зателефонувати та обговорити свої запити, то за роки війни стало зрозуміло й особливо помітно, що люди дуже потребують тілесних доторків. Недарма існує теза про цілющу силу доторку - це коли ти торкаєшся людини без осуду, без думок про те, який людина має вигляд, скільки їй років, якого вона статусу. У цей момент тілесний терапевт може відчутти, що говорить тіло людини, чого воно потребує саме зараз, з якими болями стикається людина. Таким даром допомагати людям через тілесну терапію володіє Вікторія ЄРЕЙСЬКА. За версією журналу "РІВНЯНИ" саме вона отримує звання "Тілесний терапевт року". Вікторія впродовж останнього року навчилася багатьох тілесних практик, отримала ліцензію на те, щоб навчати людей використовувати свої вміння і знання для допомоги собі та іншим. Вікторія Єрейська залишається вірною собі та вірна дару допомагати людям.

- ПАНІ ВІКТОРІЄ, У НАС БУЛО ЧИМАЛО ІНТЕРВ'Ю. ПРОТЕ НЕ ГОВОРИЛИ ПРО ПОЧАТОК ВАШОГО ШЛЯХУ. З ЧОГО ВСЕ ПОЧАЛОСЯ, ЯКИМ БУЛО ВАШЕ ДИТИНСТВО?

- Я народилася в маленькому містечку в звичайній сім'ї, в якій є своя "історія, про яку не говорять". Батьки говорили раз у раз: "вище себе не підскачиш", "нема можливостей", "нема грошей", "нема зв'язків". У мене було безліч обов'язків і величезна відповідальність. Перед школою я мала "попорати худобу", подоїти корову і завести брата у садок. Я була бита "як сидорова коза" армійським паском з такою вели-





страждала від панічних атак і за дві тілесні сесії змогла подолати цю проблему й жити повноцінним життям. Вона була здивована. А я знаю, що коли вербальна консультація не працює, то потрібно обов'язково підключати тіло та працювати з ним. Бо коли людина не бачить виходу, то варто прийти на тілесну терапію для того, щоб зрушити той застій, який відбувається в житті.

- А ЧИ МОЖЕ НАВІТЬ ОДНА ТІЛЕСНА ТЕРАПІЯ СТАТИ ПОШТОВХОМ ДО ЗМІН?

- Одна тілесна сесія може допомогти почати шлях від моменту, коли хочеться звільнитися і кинути все до підвищення на посаді, налагодити стосунки з чоловіком у сім'ї. Наприклад, все це прийшло до моєї клієнтки лише за одну тілесну сесію, яку вона отримала у свій день народження. І саме ця тілесна терапія допомагає абсолютно усім, які дітям, так і дорослим. Тілесна терапія – це також інструмент номер один при роботі з військовими. У моїй практиці є представники різних професій, серед них і ті, хто зараз на відстані захищає нашу країну, але і з ними я можу працювати, щоб вони відчували, ніби хтось їм допомагає.

- ЧОМУ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ САМЕ ТІЛЕСНА ТЕРАПІЯ СТАЄ НАЙКРАЩИМ ВАРІАНТОМ ВИХОДУ З СИТУАЦІЇ?

- Все в сучасному світі дуже швидко змінюється, і людям дуже важко буває пристосуватися до цих всіх змін. Так, як було, вже не працює, і невідомо, що робити далі. Найкраще працює в таких випадках саме тілесна терапія, бо те, що ми не можемо досягнути розумом, найкраще працює через тілесну практику. Тілу потрібна терапія, щоб розслабитися, і це робимо ми під час сесій.



- ЯКІ НАЙБІЛЬШІ ВАШІ ДОСЯГНЕННЯ ЗА ЦЕЙ РІК? ЯКІ НАВЧАННЯ НОВІ ПРОЙШЛИ ТА ЯКІ ПЛАНИ НА ПЕРСПЕКТИВУ?

- Отримала дві ліцензії на навчання тілесних процесів і я тепер інструктор, навчаю жінок, мам чи спеціалістів зі своєї сфери, експертів, тілесних процесів. Це дає можливість допомогти своїм рідним, близьким, швидко вирішити ситуацію, в якій вони застрягли: від вивчення віршів з дітьми до кар'єрних досягнень та професійної реалізації. На початку року я відкрила простір легкості, де ми збираємося з практиками та проводимо зустрічі. За цей рік я маю сотні змінених життів, на які змогла повпливати. Я відвідала чотири масштабні навчання за кордоном з інструкторами з усього світу і не планую зупинятися. Вже складений перелік навчань, які відвідаю наступного року, і цього року я також видала свої авторські медитативні карти. Адже переконана, що у кожного з нас є все, просто інколи нам варто про це нагадати. Над цим працювала ціла команда людей впродовж двох років, і нарешті ми втілили його в життя. А найголовніше досягнення – я щаслива від того, які зміни в житті мають мої клієнти!



ХОЧУ ЗАПРОСИТИ ЧИТАЧІВ НА БЕЗОПЛАТНУ ДІАГНОСТИКУ ЇХНЬОГО ЗАПИТУ

© iereiska



"СТАТОК": ДЕ ДЕКОР СТАЄ МИСТЕЦТВОМ І СТИЛЕМ ЖИТТЯ



У світі, де все швидко змінюється, ми шукаємо речі, які додають нашому життю стабільності й затишку. Галерея декору "Статок" стала такою оазою краси для багатьох її клієнтів. Це місце, де природність і стиль гармонійно поєднуються, а кожен предмет декору наповнений любов'ю до естетики. Місце, де народжуються ідеї, створюється затишок і зберігаються історії. Власниця галереї Олена ДРИЧАК із захопленням розповідає про простір, де кожен предмет – це не просто деталь інтер'єру, а справжнє джерело натхнення.

– ОЛЕНО, ЩО НАДИХНУЛО ВАС НА ВІДКРИТТЯ ГАЛЕРЕЇ ДЕКОРУ ДЛЯ ДОМУ "СТАТОК"?

– Ідея виникла спонтанно. Спочатку це був невеликий інтернет-магазин, який поступово переріс в оглядовий шоу-рум, а згодом – у галерею. Війна стала поштовхом до пошуку чогось позитивного вже тут і зараз. Я була в декреті з другою дитиною, і мені було мало мого дому, щоб реалізувати всю ту творчу енергію, яка була в мені. Під час перегляду соціальних мереж помічала безліч красивих речей ручної роботи, які мене надихали. Я подумала: якщо інші можуть творити в такі непрості часи, то чому не можу я?

Спершу ми з подругою вирішили збирати такі речі в одному місці, щоб пропонувати їх людям, які прагнуть прикрасити свій дім не масмаркетом, а декором із душею. Згодом я продовжила цей проєкт самостійно, і так народилася "Статок".

– ЯК ВИ ОБИРАЄТЕ ПРЕДМЕТИ ДЛЯ ГАЛЕРЕЇ? ЧИМ КЕРУЄТЕСЯ?

– Мій головний принцип – предмет має подобатися мені. Я повинна бачити, як він виглядатиме в інтер'єрі. Декор не повинен "кричати" і забирати всю увагу, він має доповнювати енергетику дому, бути "спокійним". Якість і екологічність – це обов'язкові критерії. Естетика "Статок" – це речі, які будуть актуальними довго.

– ЧИ Є У ВАС УЛЮБЛЕНИЙ ВИРОБНИК АБО КОЛЕКЦІЯ?

– Кожен предмет у галереї – це любов із першого погляду, але особливе місце займає колекція керамічного посуду, з якого все почалося. Його створила дівчина, яка працює в техніці молочіння – це коли поверхню виробу обробляють молоком. Вона живе поблизу лінії фронту, але знаходить натхнення в природі й продовжує творити.

"Статок" – це місце, де кожен предмет має свою історію, а кожен клієнт знаходить щось особливе для свого дому

– ДЕ ВИ ЗНАХОДИТЕ НАТХНЕННЯ ДЛЯ НОВИХ КОЛЕКЦІЙ?

– Природа – моє головне джерело натхнення. Усе в ній ідеальне, і під час поїздок у гори я завжди повертаюся з безліччю ідей. А ще мене надихають клієнти: їхні бажання та вподобання допомагають зрозуміти, чого потребує їхній дім. Спілкування з жінками, які до мене приходять, дуже допомагає у пошуку нових колекцій. Адже я вважаю однією з моїх місій не просто продавати елементи декору, прикрасити будинок, а дарувати затишок. Тому їхні бажання мене і направляють.

Зважаючи на це, обираю і матеріали для декору – вони повинні бути максимально наближені до природи. Це може бути дерево, глина, скло – неважливо, головне – не пластик!





- ЯКІ ПРЕДМЕТИ КОРИСТУЮТЬСЯ НАЙБІЛЬШИМ ПОПИТОМ? ЧИ БУЛИ НЕСПОДІВАНІ ТРЕНДИ?

- Найбільший попит має посуд, адже це те, чим користуються щодня. Несподіваним трендом став засушений борщівник: я використала його як декор у шоурумі, але клієнти забрали його додому. Важливо, у висушеному вигляді він уже безпечний.

- ЩО РОБИТЬ "СТАТОК" ОСОБЛИВИМ?

- Унікальною галерею роблять, звичайно, вироби, які продаються тут. У Рівному таких ви не знайдете. "Статок" - це більше, ніж магазин. Це місце, де можна насолодитися атмосферою затишку та естетики. Ми не просто продаємо декор, а створюємо простір для натхнення. Ми організуємо бранчі та майстер-класи, які допомагають нашим відвідувачам зануритися у світ краси й гармонії. На жаль, нашому місту не вистачає культурно-естетичного сегменту, де люди могли б якісно проводити свій вільний час. Тому ми вирішили проводити такі заходи, і поки що не пошкодували - наші відвідувачі максимально задоволені після таких майстер-класів чи зустрічей.

- ЯК ВИ ПІДТРИМУЄТЕ БАЛАНС МІЖ РОБОТОЮ ТА ОСОБИСТИМ ЖИТТЯМ?

- Це для мене найскладніше завдання. Я дуже прив'язана до сім'ї, тому часто обираю час із дітьми замість роботи. Здається, що втрачаю можливість залучити ще одного клієнта, але, якщо чесно відповісти собі на питання, що важливіше, завжди виберу сім'ю.

- ЯК ВИ ПРАЦЮЄТЕ НАД УНІКАЛЬНІСТЮ БРЕНДУ?

- Я постійно навчаюся. Підписана на дизайнерські платформи, проходжу курси, зокрема зі столового етикету та сервірування. Це допомагає розширювати асортимент і бачення, якими мають бути предмети декору.

*Завітайте, щоб наповнити
свій простір красою й гармонією*

- ЯК ВИ СТВОРЮЄТЕ АТМОСФЕРУ У СВОЇЙ ГАЛЕРЕЇ?

- Квіти, сухоцвіти, гілки дерев, аромаолії та дифузори - усе це створює відчуття затишку. Я обожаю "зелену флористику". Аромати відіграють важливу роль: вони залишають перше враження у відвідувачів.



- ЯК ВИ СПІЛКУЄТЕСЯ З КЛІЄНТАМИ?

- У нас є сторінка в Instagram, яка є нашою візитівкою, та сайт із повним асортиментом. У соцмережах я часто дарую речі просто так, без конкурсів чи акцій. Це не про "чорні п'ятниці", а про щире взаємодію з людьми. Адже такі масові акції вважаю неправильним - вони спонукають купувати на емоціях. Я ж за зважений вибір. Тому роблю подарунки підписникам просто так - це приносить задоволення і мені, і клієнтам.

- ЯКІ ПОРАДИ ВИ Б ДАЛИ ТИМ, ХТО ТІЛЬКИ ПОЧИНАЄ СВІЙ ШЛЯХ У БІЗНЕСІ ДЕКОРУ ДЛЯ ДОМУ?

- Вважаю, що я не на тому етапі, щоб вже давати поради професіонала - попереду мене чекає довгий шлях для втілення всіх тих ідей, які задумала. На мою думку, ринок зараз перенасичений усім, в тому числі й декором. Тому тут важливо НЕ КОПІЮВАТИ чийсь стиль, а віднайти СВІЙ, і тоді обов'язково все вийде.



Рівне, вул. Грушевського, 23

+38 098 242 12 37

@statok_gallery

БЕЗБАР'ЄРНА СТУДІЯ "TEREN" ДОПОМОЖЕ ВІДКРИТИ ТАЛАНТ ТА ВІДЧУТИ СЕБЕ ПОВНОЦІННИМ ЧЛЕНОМ СУСПІЛЬСТВА

Ольга ТЕРЕНЧУК – це не просто художниця, а справжній боєць за рівні можливості. Її студія "TEREN" стала оазисом для багатьох, хто шукав самовираження та прийняття. Завдяки її наполегливості та вірі в силу мистецтва, люди з інвалідністю отримали можливість розкрити свої таланти й відчутися повноцінними членами суспільства.

– ПАНІ ОЛЬГО, ЩО СПОНУКАЛО ВАС ЗАСНУВАТИ ПЕРШУ В РІВНОМУ БЕЗБАР'ЄРНУ АРТСТУДІЮ "TEREN"? ЯКІ ОСОБИСТІ ЧИ СОЦІАЛЬНІ ПРИЧИНИ ЛЕЖАЛИ В ОСНОВІ ЦЬОГО РІШЕННЯ?

– 24 роки роботи з людьми з інвалідністю переконали мене в необхідності створення інклюзивного простору для розвитку творчих здібностей. Маючи за плечима вищу художню освіту і практичний досвід роботи з людьми з особливими потребами, а головне – бажання й особистий досвід подолання труднощів (тяжка хвороба під час пандемії), тому вирішила взяти ініціативу в свої руки.

Війна лише підсилила моє бажання діяти. Я зрозуміла, що не можу більше чекати на допомогу ззовні. Тому 15 грудня 2023 року відкрила безбар'єрну артстудію "Терен" у Рівному. Це місце, де кожна людина, особливо ті, хто має особливі потреби, може розкрити свій творчий потенціал і відчутися повноцінним членом суспільства. Вірю, що мистецтво здатне об'єднати людей, дати їм надію та сили.

За рік роботи я зрозуміла, що моя місія виходить за рамки однієї студії. Хочу підняти рівень художньої освіти в Україні загалом, зробити її доступною для всіх. І впевнена, що разом ми зможемо це зробити.

– РОЗКАЖІТЬ ДЕТАЛЬНІШЕ ПРО КОНЦЕПЦІЮ БЕЗБАР'ЄРНОСТІ У ВАШІЙ СТУДІЇ. ЯКІ КОНКРЕТНІ КРОКИ ВИ ЗРОБИЛИ, ЩОБ ЗРОБИТИ МИСТЕЦТВО ДОСТУПНИМ ДЛЯ ВСІХ?

– Початок повномасштабної війни виявив нагальну потребу в доступних творчих заняттях для людей з інвалідністю, особливо тих, хто залишився в Україні. Розуміючи цю потребу, я взялася за створення безбар'єрної артстудії.



Пошук відповідного приміщення став першим кроком. Було важливо знайти місце, яке було б зручним для всіх, незалежно від їхніх фізичних можливостей. Після ретельного пошуку, ми обладнали знайдене приміщення всім необхідним: від пандусів до професійних систем для навішування картин.

Створення студії було непростим завданням, але воно дало мені можливість створити простір, де кожен може відчутися комфортно і розвивати свої творчі здібності. Я не зупиняюся на досягнутому і продовжуватиму працювати над тим, щоб зробити нашу студію найкрасивішою, найестетичнішою та найзручнішою в Рівному.

– ЯКІ ВИДИ МИСТЕЦЬКИХ ЗАНЯТЬ ПРОВОДЯТЬСЯ У СТУДІЇ? ЯК ВИ АДАПУЄТЕ ПРОГРАМИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З РІЗНИМИ ПОТРЕБАМИ?

– У нашій студії ми пропонуємо різноманітні формати занять: від індивідуальних до групових, а також майстер-класи. Перше заняття – це завжди діалог, під час якого ми прагнемо зрозуміти індивідуальні потреби кожного учня. Це допомагає нам скласти персоналізований навчальний план та обрати оптимальний формат роботи.

Оскільки ми позиціонуємо себе як безбар'єрну студію, ми активно працюємо над соціалізацією дітей з інвалідністю. Під час занять ми створюємо умови для спілкування дітей з різними рівнями розвитку. Наприклад, одночасно може проходити групове заняття для дітей з типовим розвитком та індивідуальне заняття з дитиною, яка потребує особливої уваги. Це допомагає дітям з особливими потребами відчувати себе повноцінними членами групи.



Інклюзія проявляється також під час виставок. Ми регулярно організуємо виставки робіт наших учнів, де роботи дітей з інвалідністю представлені нарівні з роботами інших дітей. Це сприяє зміні ставлення суспільства до людей з інвалідністю.

- ЧИ СПІВПРАЦЮЄТЕ З ІНШИМИ ОРГАНІЗАЦІЯМИ ТА ГРОМАДСЬКИМИ ДІЯЧАМИ, МОЖЛИВО, ДЕРЖУСТАНОВАМИ? ЯКЩО ТАК - ЯКІ ПАРТНЕРСТВА ВВАЖАЄТЕ НАЙБІЛЬШ ВДАЛИМИ?

- Серед співпраць відзначаю спільну роботу з ГО "Спілка інвалідів з дитинства "Передзвін". Там я проводжу групові та індивідуальні заняття з дорослими людьми з інвалідністю. Зараз готую виставку однієї з учениць. Співпрацюю також з Оленою Медведєвою, у якої нещодавно відбулася презентація книги "Піксельний Миколай" - чудової казки про військового. Мої учениці (Марина Усенко і Анжеліка Косинська) двічі приймали участь у створенні ілюстрацій до книг пані Олени.

Нещодавно ми реалізували проєкт з дружинами військових, загиблих Героїв - їздили із виставкою їхніх робіт на всеукраїнську виставку у Львові.

Відмічу також співпрацю з нашою обласною бібліотекою. Цей заклад допомагає нам організовувати великі групові виставки, індивідуальні.

- ОЛЬГО, СЬОГОДНІ НА ЧАСІ ПИТАННЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ, ЯКІ ПОВЕРТАЮТЬСЯ З ВІЙНИ У СТАТУСІ ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ. ЧИ ПРАЦЮЄ ВАША СТУДІЯ З НИМИ ТАКОЖ?

- Я вже розповідала про роботу з дружинами загиблих Героїв. Також протягом кількох років я мала честь працювати з військовими та їхніми родинами, використовуючи мистецтво як інструмент для зцілення та підтримки. Я проводила арттерапевтичні заняття в Рівненському будинку ветеранів та у військовому госпіталі в Клевані.



Спільна творчість допомагала учасникам виразити свої емоції, переживання та спогади. Ми створювали роботи, які відбивали їхній внутрішній світ. Цей досвід показав мені, наскільки важливим може бути мистецтво для людей, які пережили складні ситуації.

Особливо близькими стали для мене дружини загиблих героїв. Проєкт "Жива. Справжні історії кохання" (Автор: Олена Сокальська) триває. Ми продовжуємо працювати у нашій неймовірно гарній артстудії, де дружини Героїв знаходять підтримку у творчості і душевних розмовах. Ми потоваришували, підтримуємо теплі стосунки.

Вірю, що арттерапія може бути ефективним інструментом для подолання стресу, тривоги та інших психологічних проблем, особливо для військових та їхніх сімей. Тому я планую продовжувати свою роботу в цьому напрямку і надавати допомогу всім, хто в ній потребує.

- ЯКІ ПЛАНИ У ВАС ЩОДО РОЗВИТКУ СТУДІЇ "TEREN"? ЧИ Є ЯКІСЬ НОВІ ПРОЄКТИ АБО ІНІЦІАТИВИ, ЯКІ ВИ ХОТІЛИ Б РЕАЛІЗУВАТИ?

- Мене давно не покидає ідея створення унікального проєкту для дітей з інвалідністю, особливо тих, хто має обмежені рухові можливості. Я мрію про те, щоб вони могли вільно творити на великих полотнах, експериментувати з різними художніми матеріалами та техніками. Це була б своєрідна арттерапія, яка дозволила б їм повністю розкрити свій творчий потенціал.

На жаль, для багатьох сімей, які виховують дітей з інвалідністю, додаткові витрати на творчі заняття є непосильним тягарем. Тому я хочу створити умови, за яких кожна дитина змогла б займатися мистецтвом, не обмежуючи себе.

Крім того, я мрію про те, щоб роботи наших учнів побачили світ за межами Рівного. Хочеться організувати виставки у різних містах України, а можливо, і за кордоном. Це дозволить нашим дітям відчути себе частиною великої творчої спільноти, а також сприятиме зміні ставлення суспільства до людей з інвалідністю.

Вірю, що завдяки спільним зусиллям ми зможемо реалізувати ці амбітні плани і створити для наших дітей світ, де творчість не має меж.

✦ Художнє навчання від 4 до 104 років;
✦ Мистецькі майстер - класи;
✦ Оздоровча Арт-терапія;
✦ Індивідуальні уроки для людей з інвалідністю, військових.

☎ +38 (095) 00 54 255
📍 м. Рівне, вул. Студентська, 18
🌐 [teren_art](https://www.teren-art.com) | [teren.art.studio](https://www.teren.art.studio)

ІНТИМНИЙ ФІТНЕС: ШЛЯХ ДО ЖІНОЧОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІНАНСОВОГО УСПІХУ

У сучасному суспільстві, де жінки часто баланують між кар'єрою, родиною та власними мріями, дуже важливо знайти час для себе. Інтимний фітнес – це не просто вправи, це новий спосіб розуміння свого тіла, свого здоров'я та своїх можливостей. Ми поспілкувалися з Мирославою РУДЕНКО, інструкторкою з інтимного фітнесу та сексологинєю, про те, як ці заняття допомагають жінкам піклуватися про своє здоров'я, змінювати життя та знаходити гармонію.

– МИРОСЛАВО, РОЗКАЖІТЬ, ЩО ТАКЕ ІНТИМНИЙ ФІТНЕС І ЯКУ РОЛЬ ВІН ВІДІГРАЄ В ЖИТТІ СУЧАСНИХ ЖІНОК?

– Інтимний фітнес – це система вправ для тренування м'язів тазового дна. Вона спрямована на покращення здоров'я репродуктивної системи, профілактику певних проблем, як-от нетримання сечі чи опущення органів, а також підвищення сексуального задоволення. Для сучасних жінок це важливо, адже ми всі прагнемо почуватися здоровими, впевненими й гармонійними. Інтимний фітнес дає змогу швидше відновитися після пологів, підвищує чутливість, зміцнює емоційний стан і допомагає підтримувати баланс між тілом та душею. Це, без перебільшення, інструмент для розкриття жіночності.

– ЩО НАДИХНУЛО ВАС СТАТИ ІНСТРУКТОРКОЮ З ІНТИМНОГО ФІТНЕСУ?

– Ще з дитинства мене цікавила гінекологія, адже моя бабуся була заслуженою акушеркою України. Я часто була на її роботі, спостерігала за її працею й уявляла себе в цій сфері. Проте через страх перед кров'ю я обрала інший шлях – спершу стала масажисткою-реабілітологинєю. Але інтерес до гінекології залишався. Згодом я вирішила здобути нову професію – інструктора з інтимного фітнесу, а пізніше й сексолога. Тепер моя робота – допомагати жінкам покращувати своє здоров'я, розкривати сексуальність і почуватися гармонійними.



– ЯКІ ПЕРЕВАГИ ДАЄ ЖІНКАМ ІНТИМНИЙ ФІТНЕС?

– Переваги численні. На фізичному рівні це зміцнення м'язів тазового дна, профілактика нетримання сечі, опущення органів і поліпшення кровообігу. Це також допомагає швидше відновитися після пологів. На психологічному рівні – це підвищення впевненості у собі, зниження стресу й покращення настрою. А найприємніше – заняття позитивно впливають на інтимне життя: вони підвищують чутливість, дають контроль над м'язами і сприяють гармонії в парі.

– ЧИ Є ВІКОВІ ОБМЕЖЕННЯ ДЛЯ ЗАНЯТЬ? ПІДХОДЯТЬ ВОНИ МОЛОДИМ ДІВЧАТАМ АБО ЖІНКАМ ПІСЛЯ ПОЛОГІВ?

– Вікових обмежень майже немає. Для молодих дівчат це профілактика, покращення тону м'язів та інтимного здоров'я. Жінкам після пологів інтимний фітнес допомагає відновити еластичність тканин і повернути тонус м'язів. Старшим жінкам він допомагає уникнути вікових проблем, таких як пролапс органів чи нетримання сечі. Головне – правильно підібрати програму відповідно до стану здоров'я.

– ЯКІ МІФИ НАЙЧАСТІШЕ ПОВ'ЯЗАНІ З ІНТИМНИМ ФІТНЕСОМ?

– Їх чимало. Наприклад, що це потрібно лише жінкам після пологів. Насправді вправи корисні всім. Інший міф – це небезпечно. Але за правильної техніки заняття абсолютно безпечно. Дехто думає, що достатньо лише вправ Кегеля, проте інтимний фітнес охоплює ширший спектр технік. Також є думка, що заняття не потребують зусиль. Насправді вони, як і будь-який фітнес, вимагають регулярності й наполегливості.





- З ЯКИМИ ЗАПИТАМИ НАЙЧАСТІШЕ ДО ВАС ЗВЕРТАЮТЬСЯ ЖІНКИ?

- Найчастіше це бажання покращити оргазми, вирішити проблему нетримання сечі чи опущення органів. Є й такі, хто приходить після розриву стосунків або зради чоловіка, аби повернути впевненість у собі. Інтимний фітнес дозволяє працювати над фізичними, емоційними й навіть енергетичними аспектами життя.

- ЧИ ДОПОМАГАЄ ІНТИМНИЙ ФІТНЕС ПОКРАЩИТИ СЕКСУАЛЬНЕ ЖИТТЯ?

- Безумовно. Сильні м'язи тазового дна покращують кровообіг, підвищують чутливість і дають контроль над тілом. Це допомагає отримувати яскравіші оргазми. Крім того, вправи знімають дискомфорт під час статевого акту, що може виникати через слабкість чи напруженість м'язів. Це позитивно впливає і на жінку, і на її партнера.

- ЯК ПОБУДОВАНІ ВАШІ ТРЕНУВАННЯ?

- Я працюю зі спеціальними тренажерами, що мають біологічний зворотний зв'язок. Спочатку жінки вчаться відчувати свої інтимні м'язи, а потім ми переходимо до вправ, які вони виконують самостійно чи з тренажерами. Головне – навчитися працювати правильно, не залучаючи живіт чи сідниці.

- ЧИ Є ПРОТИПОКАЗАННЯ ДО ЗАНЯТЬ?

- Так, протипоказання є: гострі запальні процеси, інфекції, кісти, вагітність без рекомендацій лікаря, незагоєні шви після операцій чи пологів, а також онкологічні захворювання. Тому перед початком варто проконсультуватися з гінекологом.

- ЯК РЕГУЛЯРНІ ЗАНЯТТЯ ВПЛИВАЮТЬ НА САМООЦІНКУ ЖІНКИ?

- Вони суттєво її підвищують. Жінка відчуває контроль над своїм тілом, покращує фізичний стан і вчиться приймати себе. Коли вона розуміє, що може змінювати своє тіло й життя, це додає їй впевненості. Часто це стає поштовхом до змін і в інших сферах.

- ЧИ Є ВІДМІННОСТІ У МЕТОДИКАХ ДЛЯ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП ЧИ СТАНІВ?

- Так. Наприклад, для вагітних вправи м'які, без тренажерів, з акцентом на диханні. Після пологів програма побудована для поступового відновлення. Для жінок у менопаузі важливо працювати над покращенням кровообігу та запобіганням віковим змінам.



- ЧИ ПОТРІБНЕ ДОДАТКОВЕ ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ ЗАНЯТЬ?

- Тренажери значно підвищують ефективність, але можна обійтися і без них, якщо жінка лише починає. Вибір завжди за нею. Хоча я рекомендую саме заняття з тренажерами.

- ЯК ЖІНЦІ НАВАЖИТИСЯ РОЗПОЧАТИ ЗАНЯТТЯ?

- Головне – вирішити, що ви хочете бути здоровою, впевненою й щасливою. Далі – знайти час для консультації, пройти обстеження у гінеколога й почати. Це простіше, ніж здається.

- ЧИ ДОПОМАГАЄТЕ ВИ ЖІНКАМ ЗМІНЮВАТИ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ?

- Так, це одна з найважливіших частин моєї роботи. Я допомагаю жінкам відчути свою цінність, розкрити творчий і сексуальний потенціал. Часто це змінює їхнє життя, адже вони починають діяти більш впевнено і сміливо.

- ЯКИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ СВОЇХ КЛІЄНТОК ВИ ПИШАЄТЕСЯ НАЙБІЛЬШЕ?

- Найцінніше для мене – бачити, як жінки змінюють своє життя. Одні покращують стосунки з партнерами, інші знаходять впевненість, яка допомагає почати нову справу. Я пишаюся кожною, хто зробила цей крок назустріч собі, подолала страхи й стереотипи.

- ЩО ВИ ВВАЖАЄТЕ НАЙВАЖЛИВИШИМ У ВАШІЙ ДІЯЛЬНОСТІ?

- Найголовніше – це розкриття жіночої сили. Коли жінка вірить у себе, вона може досягти будь-якої мети. Це і є моєю місією. Хочу побажати всім жінкам навчитися обирати себе і втілювати свої мрії у життя, чим більше у нас мрій – тим більше у нас енергії і ми довше лишаємося молодими!

+38 066 131 75 66

📍 @myroslavarudenko

ПІДСУМКИ РОКУ

Рівненщина 2024

◆ НАЙБІЛЬШЕ ДОСЯГНЕННЯ РОКУ

Без сумнівів, найбільше досягнення року – це внесок наших Героїв у нашу перемогу. Саме вони тримають фронт і дозволяють нам йти далі та розвиватися. Найбільший подвиг цього року і вже 10 років – це наші захисники, які бережуть для нас Україну.

◆ ПРИЗНАЧЕННЯ РОКУ



ВІТАЛІЙ КОВАЛЬ СТАВ МІНІСТРОМ

Віталій Коваль став міністром аграрної політики. Його призначення на цю посаду підтримав 251 народний депутат.

Дотепер Віталій Коваль очолював Фонд держмайна України. З цієї посади Верховна Рада звільнила його також 5 вересня. Зазначимо, до призначення Ковалья керівником Фонду держмайна він очолював Рівненську обласну військову адміністрацію. Народився 28 липня 1981 року на Рівненщині.

◆ КАДРОВІ ПЕРЕСТАНОВКИ РОКУ



1 листопада новим керівником Рівненського обласного протипухлинного центру призначили Віталія Бойка. Він замінив на посаді Григорія Максим'яка, який



звільнився після скандалу з танцями на столах під час конференції з онкології.

Згідно з розпорядженням, яке опублікували на сайті Рівненської обласної ради, замість Віталія Бойка Рівненську обласну дитячу лікарню очолила 39-річна Юлія Білик. Відомо, що медикиня закінчила Вінницький національний медуніверситет ім. М.І.Пирогова за спеціальністю "педіатрія". Працювала у Володимирецькій центральній районній лікарні, а з квітня 2019 по липень 2023 року – на посаді лікарки-анестезіолога дитячого відділення реанімації в обласній дитячій лікарні.

◆ ФЕСТИВАЛЬ РОКУ

РІЗДВЯНИЙ МІЖНАРОДНИЙ ТЕАТРАЛЬНИЙ ФЕСТИВАЛЬ



ПЕРШИЙ "СКРУДЖ ФЕСТ"

Цьогоріч у Рівному відбувся Міжнародний різдвяний театральний фестиваль "Скрудж фест". Фестиваль присвячений Різду Христовому та перетворенню, яке воно несе з собою.

З 7 по 10 грудня рівняни змогли переглянути постановки гостей. До участі запрошено колективи з Калуша, Болграда (Одеська область), Дніпра та німецького Ессена, які мають у репертуарі сценічну інтерпретацію найвідомішого твору Чарльза Дікенса "Різдвяна пісня в прозі".

"Про кожен з колективів маємо що цікавого сказати. До прикладу, німецькі колеги на "Скрудж фесті" презентували виставу, створену спеціально для показу у Рівному. Грали німецькою. Болградці, мешкаючи у крайній точці України, на межі з Болгарією, привезли україномовну ви-

ставу. Молодіжний колектив з Калуша так хотів втрапити до Рівного, що оголосив збір коштів на доїзд серед прихильників, – розповідають у пресслужбі Рівненського обласного музично-драматичного театру.

❖ ВІДКРИТТЯ РОКУ



МОДУЛЬНІ БУДИНКИ ДЛЯ ЗАХИСНИКІВ

На території обласного військового госпіталю для ветеранів встановлюють модульні будинки, де житимуть поранені військові. Загалом облаштують десять таких споруд. Кожна домівка розрахована на двох людей, які житимуть там під час лікування або реабілітації в госпіталі. Таким чином продовжують формувати на Рівненщині сучасний реабілітаційний хаб для ветеранів.

До слова, цей проєкт – спільна ініціатива Рівненської ОДА, облради та "Нової Пошти".

Усі модульні будинки будуть забезпечені автономними системами опалення, кухнями, вітальнями з телевізором та меблями, двома спальнями та ванною кімнатою. Крім цього, у проєкті враховані усі потреби людей з інвалідністю.

❖ ВОЛОНТЕРСЬКА ІНІЦІАТИВА РОКУ



БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД "КРОК ДО ДОБРА"

За останнє десятиріччя (а з 24 лютого 2022 року ще активніше) вони допомогли тисячам бійців, це авто для фронту, продукти, побутові речі тощо. А ще – увага і піклування: діє 8 волонтерських команд, які виїжджають у шпиталі по всій Україні й намагаються створити атмосферу дому, щоб воїни відновлювались краще. Крім того, організують польові кухні для захисників, які виходять з передової на ротачії.

Виконавча директорка благодійного фонду "Крок до добра" Олена Ярошук та вся команда – неймовірні люди, які наближають нашу перемогу.

❖ ЦИФРИ РОКУ: 13 ТА 45



Рівненщина прийняла вдвічі більше переселенців з Донеччини, ніж обіцяла. Вдалося збільшити кількість місць і, в результаті, поселити 910 осіб.

Нині в області проживає 45,2 тисячі внутрішньо переміщених осіб. Переважна більшість – це жінки, діти, пенсіонери та люди з інвалідністю. Цьогоріч Рівненщина прийняла 13 евакуаційних потягів, у яких прибуло 447 родин. Таким чином вдалося врятувати від обстрілів 213 дітей.

❖ ЛІДЕРИ ІННОВАЦІЙ РОКУ



ОСТРОЗЬКИЙ ЦНАП

Наразі в Центрі надання адміністративних послуг в Острозі можна отримати понад 400 адміністративних послуг. Однією з послуг, яка з'явилася після початку повномасштабного вторгнення, стала реєстрація вимушених переселенців. А віднедавна у ЦНАПі запрацював новий адмінсервіс "Ветеран".

Завдяки проєкту "Посилення стійкості громад в регіонах України", що реалізовується ПРООН в Україні за фінансової підтримки Великої Британії, острозький ЦНАП отримав спеціальний мобільний кейс для надання адміністративних послуг. Він забезпечений повноцінними технічними засобами обробки інформації, щоб можуть надавати послуги не лише у кабінеті, а й на виїзді.

– Наш ЦНАП отримав паспортну станцію та став 15-м у Рівненській області, який видаватиме паспорт громадянина України (у формі ID-картки) та паспорт для виїзду за кордон. Втілення проєкту стало можливим завдяки співпраці із Програмою розвитку Організації Об'єднаних Націй (ПРООН) в Україні, що здійснюється за підтримки Уряду Великої Британії в межах проєкту "Посилення стійкості громад в регіонах України", – розповів керівник острозького ЦНАПу Костянтин Кирилюк.

У планах – далі розширювати спектр послуг, зокрема реєстрацію та перереєстрацію транспортних засобів.

АНТОНІНА МАТВІЙЧУК ПОДІЛИЛАСЯ СЕКРЕТАМИ КАЗКОВИХ ФОТО НОВОНАРОДЖЕНИХ

Її місія – закарбувати на світлинах перші дні життя малюка і зробити такі фото, від яких ваше серце наповнюється неймовірними спогадами. А тепер Антоніна МАТВІЙЧУК ще й передає свої знання іншим, щоб ще більше фотографів могли опанувати ці нові знання та особливості надскладної зйомки новонароджених. Про шлях до звання "Newborn фотограф року" за версією журналу "РІВНЯНИ" – читайте.

– ЯК ДОВГО ЗАЙМАЄТЕСЬ ФОТОГРАФІЄЮ НОВОНАРОДЖЕНИХ? І ЧОМУ ОБРАЛИ САМЕ ЦЕЙ ПРОФІЛЬ?

– У сфері фотографії новонароджених я працюю вже шість років. Маю свою спеціалізовану студію для малюків. Насправді я давно мріяла працювати з дітками, проводила сімейні зйомки, фотографувала в садочках: знімала дитячі ранки, і вже як в Україні активно почалася розвиватися зйомка newborn, то відразу кинулася у навчання, проходила курси у відомих наставників. А згодом і сама вже почала навчати фотографів цієї казкової зйомки, бо це дійсно те, чим хочеться ділитися.

– КОЛИ НАЙКРАЩЕ ПЛАНУВАТИ НЬЮБОРН-ФОТОСЕСІЮ І ЯК ВИ ЗАБЕЗПЕЧУЄТЕ КОМФОРТ НОВОНАРОДЖЕНОГО ПІД ЧАС НЕЇ?

– Найкращий термін для такої зйомки – від 6 до 14 днів. Адже новонароджені мають дуже ніжні та виразні риси обличчя, які ідеально підходять для фотографування. А ще саме у цей період малюки ще дуже пластичні, спокійні. Зазвичай у цей час вони переважно сплять. Рекомендую мамумам ще вагітними придивлятися до таких зйомок і до фотографів, які це роблять так, як новонароджені діти не завжди готові позувати. Фотограф повинен бути дуже терплячим і готовим чекати потрібного моменту. Надважливим є також вміння будувати композицію – це ключ до створення красивих і гармонійних кадрів. Комфорт малюка – це природне позування. Тому саме ті пози, які він мав в животу у мами. Перші два тижні м'язи малюка ще дуже гнучкі, що дозволяє фотографу вкласти його в різноманітні пози, які характерні для новонароджених. Також сюди ж відноситься вибір часу зйомки, реквізит, одяг, температура, спокійне оточення.

– ЯК ПРАЦЮЄТЕ З БАТЬКАМИ ТА ІНШИМИ ЧЛЕНАМИ СІМ'Ї ПІД ЧАС ФОТОСЕСІЇ?

– Я уважно прислухаюся до потреб батьків, відповідаю на їхні запитання і враховую побажання. Під час фотосесії батьки часто відчують неймовірну радість, спостерігаючи за своїм малюком у різних милих позах. Вони часто дивуються професіоналізму фотографа і його здатності створювати такі чудові композиції. Я залучаю батьків до процесу: пропоную взяти участь у зйомці, потримати малюка на руках, зробити спільні фотографії. Тому мені легко працювати з ними та іншими членами сім'ї. Є й такі батьки, які відчують хвилювання, особливо якщо це їхня перша фотосесія новонародженого. Тоді я прошу тата прийти наприкінці зйомки. Адже добре проведена зйомка приносить батькам масу позитивних емо-



цій та дозволяє зберегти назавжди спогади про цей прекрасний період життя.

– ЯК ВИ СПРАВЛЯЄТЕСЬ З НЕПЕРЕДБАЧУВАНИМИ СИТУАЦІЯМИ, НАПРИКЛАД, ЯКЩО ДИТИНА НЕ ХОЧЕ СПАТИ?

– Коли малюк не хоче спати, у мене є методи обмоток для таких "несплюшок", вони потім засинають. Про такі лайфхаки я говорю на своїх воркшопах, адже фотограф повинен бути готовим до різних ситуацій. Врешті всі дітки на фото виходять сплюшками.

– ПОРАДИ БАТЬКАМ: КОЛИ КРАЩЕ ЗАПИСАТИСЯ НА ФОТОСЕСІЮ НОВОНАРОДЖЕНИХ?

– Батьки мають записуватися на зйомки, орієнтуючись на попередню дату пологів, щоб фотограф мав час для них у той період. Або телефонуйте мені відразу після пологів, щоб зробити кращі ньуборн-світлини.

– ЧОМУ, НА ВАШУ ДУМКУ, ФОТОСЕСІЇ НОВОНАРОДЖЕНИХ ЗАРАЗ НА ПІКУ ПОПУЛЯРНІСТІ?

– Наразі ньуборн-зйомка стала справжньою модною тенденцією в усьому світі. Тому що вона унікальна, емоційна, естетична, модна і насамперед зберігає мімішний спогад про перші дні життя. Адже багато молодих батьків хочуть, щоб їхні перші фотографії з дитиною були не просто гарними, а й відповідали сучасним тенденціям. Тому такі миті точно варто закарбувати!

+38 067 360 7549

© [photografivne.tonya](https://www.instagram.com/photografivne.tonya)



РАВЛИКОВА ФЕРМА У ВЕРБІ: ТУРИСТИЧНА ЛОКАЦІЯ РОКУ НА РІВНЕНЩИНІ



Екотуризм набуває все більшої популярності в усьому світі, і Рівненщина не залишається осторонь цієї тенденції. У селі Верба розташована одна з найцікавіших туристичних локацій області – Равликова ферма, яка вже встигла стати улюбленим місцем відпочинку для сімей, туристів та любителів екзотики.

Ця ферма є прикладом не лише того, як можна поєднати бізнес із збереженням природи, а й дарує гостям унікальний досвід спілкування з природою та її мешканцями. Про захопливий світ равликів, екзотичних тварин і будні ферми розповіла співвласниця закладу Юлія Хоміцька.

– ПАНІ ЮЛІЄ, РОЗКАЖІТЬ ТРОХИ ТА ПРО ТЕ, ЯК ВИНИКЛА ІДЕЯ СТВОРЕННЯ РАВЛИКОВОЇ ФЕРМИ?

– Ідея вирощування равликів належить Василю Вахнянину. У 2018 році ми разом почали вивчати технологію равлиководства, відвідали кілька семінарів у колег і вирішили спробувати створити власну справу. Ось уже шість років ми займаємося вирощуванням їстівних равликів. Я жартома називаю себе "мамою равликів", адже вони стали частиною нашого життя.

– ЕКЗОТИЧНІ МЕШКАНЦІ ФЕРМИ – ХТО ВОНИ?

– Окрім равликів, на нашій фермі живуть фазани, перепілки, качки, китайські шовкові кури, бджоли, кролі, собаки та кішки. Нещодавно до нас приєднався павич Арлекін, який своєю красою тішить відвідувачів. Ми прагнемо створити атмосферу, де кожен знайде щось цікаве для себе, адже наші чотирилапі друзі та апіхатки для здоров'я додають фермі особливого шарму.

– АЛЕ ВСЕ Ж, РАВЛИКИ – ГОЛОВНІ МЕШКАНЦІ ВАШОЇ ФЕРМИ. СКІЛЬКИ ЇХ У ВАС?

– Минулого сезону у нас мешкало близько 12 мільйонів равликів! Ми вирощуємо два види: Helix Aspersa Muller та Helix Aspersa Maxima. Їх особливостями є невибагливість, швидкість росту, розмноження, користь та смак. Площа ферми займає 1,5 гектара, і за сезон ми вирощуємо від 10 до 30 тонн равликів.



– РАВЛИКИ ВВАЖАЮТЬСЯ ДЕЛІКАТЕСОМ У БАГАТЬОХ КРАЇНАХ. ЯК ВИ РЕАЛІЗУЄТЕ СВОЮ ПРОДУКЦІЮ?

– Так, равлики – це делікатес, який користується популярністю в Європі. Ми маємо дозволи на експорт до кра-

їн ЄС, таких як Франція, Іспанія, Греція, Болгарія, Литва, Польща та інші. Однак ми прагнемо популяризувати їх і в Україні. Відвідувачі можуть скуштувати маринованих та фаршированих равликів прямо на фермі або замовити нашу продукцію онлайн через сайт чи соціальні мережі. Найбільш популярними серед споживачів є мариновані та фаршировані равлики, оскільки це готовий до вживання продукт, який можна одразу скуштувати та пригостити близьких.

Війна, безперечно, вплинула на нашу діяльність, але, попри всі труднощі та виклики, ми продовжуємо працювати, щоб підтримати нашу державу в цей непростий час. Незважаючи на складну ситуацію, ціни на нашу продукцію залишаються незмінними.

– ЩО МОЖУТЬ ПОБАЧИТИ ТА СПРОБУВАТИ ГОСТІ ВАШОЇ ФЕРМИ?

– Для наших гостей ми організуємо майстер-класи з приготування равликів, дегустації, ігри, равликові перегони, батут для дітей та навіть збір ікри. Тут кожен знайде щось цікаве, а також зможе відкрити для себе захопливий світ равлика.

ЗАПРОШУЄМО ВАС ДО РАВЛИКОВОЇ ФЕРМИ!

Равликова ферма у Вербі – це місце, де поєднуються відпочинок, природа та кулінарні відкриття. Завітайте, щоб дізнатися більше про равликове господарство, насолодитися екзотичними стравами та провести незабутній час із близькими.

+38 066 546 33 28

+38 068 662 80 27

📍 @verba_ravlyk2020

РАЗОМ ДО ПЕРЕМОГИ ТА КРАЩОГО
МАЙБУТНЬОГО!



НОВІ ВИКЛИКИ РОБЛЯТЬ НАС СИЛЬНІШИМИ

Ірина Пашкевич

Кожен рік дарує нам нові виклики та водночас безліч можливостей. Про те, як боротися з труднощами та реалізовувати свій професійний потенціал у час війни, говорить адвокат, керуючий партнер Адвокатського бюро Ірини Пашкевич та ведуча авторської програми на телеканалі "Рівне 1" Ірина ПАШКЕВИЧ.

На мою думку, труднощі – це не покарання, карма чи ще щось з цього розряду, а можливість стати виключно сильнішим, ніж ви є насправді. Люди часто гніваються на свою долю, не помічаючи, що саме через боротьбу приходять в наше життя найважливіші уроки, легке життя нікого нічого не вчить...

Кожен раз, коли ви зіштовхуетесь з труднощами, то отримуєте шанс показати в першу чергу собі, чого ви варті насправді. Якщо ж ви не впадете духом – то обов'язково знайдете вихід. Коли здається, що гірше вже нема куди – це значить, що насправді ви на порозі великих змін, адже страшно не тоді, коли тяжко, а коли нічого не відбувається. Отож, проблеми необхідно сприймати не як кінець шляху, в якому ви часто не бачите виходу, а через призму нового шансу, який ви поки не помічаєте, адже часто люди страшаються не самих труднощів, а осуду навколишніх чи страху невдачі. При цьому важливо пам'ятати, що життя – це виключно ваш шлях і ніхто не зможе його пройти за вас, отож ідіть вперед, навіть якщо нікого немає поруч і вам здається, що весь світ проти вас та вас ніхто не підтримує.

Досить часто страх перед труднощами набагато страшніший, аніж самі труднощі. Справжня сила полягає в тому, аби йти назустріч страху, а не намагатись його уникнути. І якщо ви зробите свій перший крок – далі буде тільки легше.

Отож, до чого це я? Сплановані заздалегідь замовні кримінальні провадження, публікації недожурналістів у ЗМІ щодо подій, які не відповідають дійсності заради власної вигоди та просування сумнівних інтернет-ресурсів за рахунок відомих особистостей, погіршення стану здоров'я, створення фейкових облікових записів із використанням моїх персональних даних, ДТП із наслідками та багато чого іншого станом на сьогодні сприймаю виключно як виклик самій собі, який, впевнена, що успішно подолаю, але все згодом, час все розставить...

Ну а поки, з-поміж постійних навчань з метою самовдосконалення та підвищення кваліфікації та професійного росту, – авторська програма на телеканалі "Рівне 1", яка транслюється щовівторка о 19 год. 00 хв, зокрема під назвою: "Швидка юридична допомога з Іриною Пашкевич", на мою думку, з кричущо цікавими та корисними темами для перегляду у такий непростий для кожного українця час. Теми випусків у своїй більшості пов'язані з військовою проблематикою, що є найактуальнішою на сьогодні. Отож, враховуючи важливість тематики та потреби населення в обізнаності про саме практичні аспекти, а не теорію, яка часто не завжди відповідає реаліям, сподіваюсь, буду корисною.



КОМФОРТ, ПРАКТИЧНІСТЬ ТА КРАСА – ШВЕЙНЕ ВИРОБНИЦТВО ОЛЬГИ КРОКИ

Історія Ольги КРОКИ – яскравий приклад того, як завзятість, творчий підхід та бажання розвиватися можуть перетворити маленьке швейне підприємство на успішний бізнес. Попри виклики пандемії та війни вона йде до своєї мети. Сьогодні Ольга є прикладом для наслідування для багатьох, хто мріє реалізувати себе в підприємстві.

- ОЛЬГО, РОЗКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, З ЧОГО ВСЕ ПОЧИНАЛОСЯ: ЯК ВИНИКЛА ІДЕЯ СТВОРИТИ ВЛАСНЕ ШВЕЙНЕ ВИРОБНИЦТВО? ЧИ МАЛИ ВИ ПОПЕРЕДНІЙ ДОСВІД У ШВЕЙНІЙ СПРАВІ АБО ЦЕ БУЛО АБСОЛЮТНО НОВИМ ДЛЯ ВАС?

– Свій бізнес я розпочала у 2008 році. Відкрила ФОП, найняла ще одну людину в поміч і почала працювати на себе. Згодом, у 2014 році, влаштувалася директором швейного виробництва, яке спеціалізувалося на пошитті спецодягу, форми та уніформи. Власну справу не покинула. У вільний від роботи час шила постільну білизну, українські сукні, вишиванки, масовку на куртки, жилети тощо. У 2019 році, отримавши другу вищу освіту, "магістр менеджменту", вирішила відкрити свій швейний цех.

Починаючи з однієї швейної машинки та власних заощаджень, я поступово розширювала виробництво. Із заощаджених коштів поступово купувала необхідне обладнання, тканину. І працювала, наполегливо працювала. Штат працівників зростає, клієнтів ставало більше, асортимент виробів розширювався.

Корективи у роботу швейного виробництва внесла спочатку пандемія COVID-19, а згодом війна. Частина замовлень скасували, а працівники – хтось виїхав за кордон, а хтось був змушений шукати нові джерела доходу.

- АЛЕ ВІЙНА ТА ВТРАТА ЧАСТИНИ КОЛЕКТИВУ ВАС НЕ ЗУПИНИЛИ – ВИ ОСВОЇЛИ НОВУ СПЕЦІАЛЬНІСТЬ – ВИШИВАЛЬНИЦЯ. ЩО СПОНУКАЛО ДО ЦЬОГО?

– В якийсь момент я зрозуміла, що для розвитку цеху потрібна промислова вишивальна машина. Завдяки їй можна не тільки збільшити продуктивність цеху приблизно на 20%, а то й більше, але також створити нові робочі місця. Оскільки в моєму цеху встановлено дві дорогі промислові вишивальні машини, вартість яких сягає десятків тисяч євро, я повинна розуміти, як на них працювати.

Так я пішла на курси від Рівненського центру зайнятості з чіткою метою самій досконало навчитися працювати на промисловій вишивальній машині. Завдяки цьому навчанню я відкрила для себе нові можливості для творчості. Вишивка стала своєрідною візитною карткою виробів від Ольги Кроки.

- ЧИМ ВАШЕ ВИРОБНИЦТВО ВІДРІЗНЯЄТЬСЯ ВІД ІНШИХ НА РИНКУ?

– Наш одяг використовується в різних галузях: від харчової промисловості до сфери послуг та інших. Серед наших клієнтів – "Щирий пан" та "Гоцанські ковбаси", київська компанія "Алсо" та рівненська ресторація "Маяк". Кожен виріб, що виходить з-під рук майстринь цеху, – це результат кропіткої праці та креативного підходу. Ми поєднуємо сучасні моделі та вишивку і єдиний виріб, який буде комфортним, практичним та красивим водночас.

Крім того, завдяки грантовій підтримці, ми змогли придбати сучасне обладнання – машину флет-флок, яка дозволила нам виготовити спецодяг для потреб рівненського реабілітаційного центру, забезпечивши таким чином якісне обслуговування людей з особливими потребами.

- ЯКІ У ВАС ПЛАНИ НА МАЙБУТНЄ? ЧИ ПЛАНУЄТЕ РОЗШИРЮВАТИ ВИРОБНИЦТВО, ВИХОДИТИ НА НОВІ РИНКИ?

– Попри успіхи у виробництві одягу, я б не хотіла зупинятися на досягнутому. Я завжди мріяла бути дизайнером. А тепер чітко розумію, що свої ідеї хочу втілити у власному бренді дитячого одягу. Переконана, що український ринок потребує якісних та оригінальних виробів



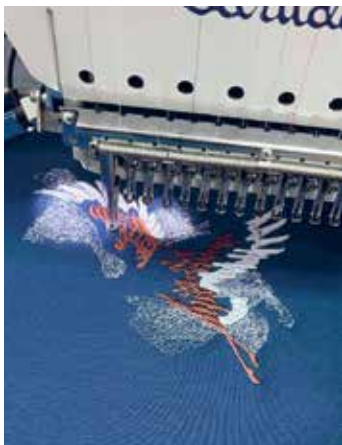
для дітей. Як мама трьох дітей хочу, щоб діти носили одяг, який не тільки красивий, але й комфортний та безпечний.

Створення власного бренду – клопітка робота. Щоб реалізувати цю мрію, потрібно розширити виробництво, залучити нових дизайнерів та розробити власну лінійку дитячого одягу.

- ЯКУ ПОРАДУ ВИ Б ДАЛИ МОЛОДИМ ПІДПРИЄМЦЯМ, ЯКІ ХОЧУТЬ РОЗВИВАТИ СВІЙ БІЗНЕС?

– Любов до своєї справи, наполегливість та постійний розвиток обов'язково приведуть вас до успіху. Навіть у найскладніших умовах можна досягти успіху, головне – вірити в себе і не боятися труднощів.

+38 097 867 46 00



2025 РІК ОГолошується РОКОМ ПРОФІЛАКТИКИ!

Попри те, що сучасна медицина щодня докладає значних зусиль над пошуком методів боротьби із хворобами, наша схильність до різних недуг залишається досить високою, а їх поширеність – глобальною. З кожним днем кількість і різноманітність захворювань збільшується, а отже, все більшого значення набуває проблема ефективної профілактики.

На черговому засіданні Асоціації подологів України, що відбулося у листопаді 2024 року, було чітко окреслено перспективи на 2025 рік. Найважливішим напрямком діяльності й популяризації обрано профілактику – як ефективний комплекс заходів, що забезпечить міцне та непохитне здоров'я українців.

Профілактика захворювань – це система заходів, спрямованих на виявлення хвороботворних умов і чинників ризику, запобігання розвитку захворювань та зміцнення здоров'я. Це основне завдання закладів здоров'я, що відіграє величезну роль у запобіганні поширенню захворювань та виникненню епідемії. Найважливішим складником усіх профілактичних заходів є формування в людини усвідомленості, відповідальності та правильних установок на життя.

Будь-якій хворобі набагато простіше, дешевше, ефективніше запобігти, ніж її лікувати! Тим більше при статистиці, яка щороку лише деградує! Так, до списку обов'язкових обстежень, які потрібно профілакувати, належать:

Гіпертонічна хвороба та інші серцево-судинні захворювання: чоловіки 40 років і старші, жінки 50 років і старші – кожні 2 роки.

Цукровий діабет: 45 років і старші – щороку.

Вірус імунодефіциту людини: швидкий тест на виявлення антитіл до ВІЛ – щороку.

Туберкульоз: проведення скринінгового анкетування – щороку.

Рак молочної залози: жінки: 50-69 років, за наявності чинників ризику; із 40 років – маммографія – кожні 2 роки.

Колоректальний рак (пухлина товстого кишківника): чоловіки та жінки 50-75 років – кожні 2 роки, за наявності чинників ризику – щороку.

Рак передміхурової залози: чоловіки: 50 років і старші з низьким ризиком; 45 років і старші із середнім ризиком; 40 років і старші з високим ризиком – щороку.

Скринінгове гінекологічне обстеження для запобігання онкологічних захворювань жіночих статевих органів: з 15 років (якщо жінка живе статевим життям) – щорічно.

І це лише невеликий перелік захворювань, що потребують нашого регулярного контролю! У подологічній практиці їх, звісно, менше, але іноді саме хворий ніготь здатен позбавити нас мобільності й можливості повноцінної життєдіяльності! Іноді саме гіпергідроз ставить під сумнів нашу репутацію через неприємний запах. А буває й гірше, коли проблему запущено настільки, що жодні методи не зможуть її вирішити повністю. Саме тому настільки важливо дотримуватися профілактичних заходів, які, безперечно, полегшують життєдіяльність як фахівцям, так і пацієнтам!

Окреме питання – фінансова складова. Профілактика завжди обходилася людуству дешевше. Профілактичні заходи дозволяли одночасно економити фінансові ресурси та суттєво скорочувати значні незворотні людські втрати.

Але питання навіть не у коштах як матеріальному об'єкті, а в можливостях! Набагато ціннішою є можливість дозволяти собі усі ці профілактичні заходи лише з огляду на турботу про своє



здоров'я і тіло, а не через потребу, і при цьому не турбуватися про чек. Можливість відвідати будь-якого приватного фахівця у клініці із найкращими умовами, а не стояти у черзі державної установи. Можливість у будь-якому віці почуватися фінансово безтурботним, навіть тоді, коли працездатність уже на нулі. Усе це можливо за умови свідомої позиції зараз. От прямо зараз!

Усі ці можливості забезпечує страхування життя. Це важливий крок, тому що в молодості та при міцному здоров'ї люди рідко замислюються про старість, хвороби й про те, що буде з їх настанням. А страхування життя дає можливість згладити неприємні ситуації та створити фінансовий захист, виконуючи роль стабілізатора рівня життя громадян та зберігаючи одночасно соціальну стабільність суспільства.

Страхування життя – це не казочка, це не дорого і це ніколи не пізно. Натомість це відповідально, безпечно, гарантовано! Розвіяти ті чи інші сумніви, спростувати міфи й відповісти на всі ваші запитання щодо страхування життя зможу саме я. А ще – надати висококваліфіковану консультацію, підібрати програму на найвигідніших умовах і тарифах, залежно від віку, статі, категорії ризику тощо. Я точно знаю, що допоможу саме вам, бо страхування життя – це норма для усієї моєї родини та близького оточення!

З повагою та на сторожі вашого фізичного, ментального і фінансового здоров'я, подологиня та страховий брокер Ольга Ткачук



м. Рівне,
вул. В. Стельмаха, 1Б

+38 096 109 79 97

+38 097 501 39 74

НА СТАРТІ КАР'ЄРИ ФОТОГРАФА

ІРЕН БОНДАР ПРО ФОТОГРАФІЮ
ТА НОВИЙ КУРС ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ

Мистецтво зупиняти час, бачити особливе у звичайному й передавати це через кадр. Усе це про фотографію. Ірен БОНДАР, фотографиня з 12-річним досвідом, знає, як зробити цей процес захопливим і водночас доступним для початківців. Про шлях у професії, натхнення та новий курс "На старті кар'єри фотографа", який допоможе новачкам освоїти основи фотографії, Ірен відверто розповіла нашим читачам.

- ІРИНО, ЯК ВИ ПОЧАЛИ СВОЮ КАР'ЄРУ У ФОТОГРАФІЇ? ЩО ВАС НАДИХНУЛО?

- Мій шлях у фотографії розпочався в коледжі, коли я мріяла про якісні знімки для соцмереж. Тоді мій хлопець (нині чоловік) подарував мені фотоапарат Nikon D90. Це була моя перша камера, і я досі пам'ятаю мурахи по шкірі, коли вперше її взяла. Але на початку було важко: я нічого не знала про налаштування техніки й працювала методом проб і помилок.

Цей досвід став поштовхом до створення курсу "Фотографія з нуля". Я знаю, як важко починати, тому хочу допомогти новачкам уникнути тих труднощів, які були у мене. Мій курс побудований так, щоб людина без жодного досвіду могла навчитися фотографувати й отримувати задоволення від цього процесу.

- ЩО ВАМ НАЙБІЛЬШЕ ПОДОБАЄТЬСЯ У ВАШІЙ РОБОТІ?

- Для мене фотографія – це не просто робота, а процес, що надихає. Я отримую задоволення на всіх етапах: підготовка до фотосесії, спілкування з клієнтами, обробка кадрів. Коли бачу, як люди розкриваються перед камерою, як вони радіють результату, – це заряджає енергією навіть у найпохмуріші дні. Фотографія для мене – це можливість створювати щось красиве та значуще для інших.

- ЯК БИ ВИ ОПИСАЛИ СВІЙ СТИЛЬ ФОТОГРАФІЇ? ЩО РОБИТЬ ВАШІ РОБОТИ УНІКАЛЬНИМИ?

- Я завжди говорю своїм учням: не прагніть бути першим – будьте унікальними. І сама дотримуюсь цього правила. Кожен фотограф має свій стиль, і це чудово. Ми не конкуренти, бо кожен відкриває людину по-своєму. Унікальність полягає в тому, щоб бачити індивідуальність і передавати її через кадр. Я завжди працюю із задоволенням, бо без цього у фотографії просто немає сенсу.

- З ЯКИМИ ТРУДНОЩАМИ ВИ СТИКАЛИСЯ ПІД ЧАС ФОТОСЕСІЙ? ЯК ВИ ЇХ ДОЛАЛИ?

- На початку кар'єри мене лякала робота в студії. Я не ро-

зуміла, як працювати зі світлом у маленькому приміщенні, як налаштувати техніку. Але на моєму шляху завжди були люди, які допомагали. Тепер усі ці знання я передаю своїм учням у курсі "На старті кар'єри фотографа".

Курс має в собі більше шести годин цінної інформації і охоплює як технічні аспекти, так і психологічні нюанси, які допоможуть початківцям почуватися впевнено під час зйомок.

- ЧИ Є У ВАС УЛЮБЛЕНИЙ ПРОЄКТ АБО ФОТОСЕСІЯ, ЯКІ ЗАПАМ'ЯТАЛИСЯ НАЙБІЛЬШЕ?

- Кожна фотосесія унікальна, бо це важливий момент для людей: весілля, сімейні фотосесії, вінчання. Моя задача – зробити цей день особливим і створити знімки, які викликать теплі спогади.

- ЯК ВИ ПРАЦЮЄТЕ З КЛІЄНТАМИ, ЩОБ ДОСЯГТИ НАЙКРАЩИХ РЕЗУЛЬТАТІВ?

- З досвідом я навчилася відчувати, який підхід потрібен кожному клієнту. З кимось варто спілкуватися легко й жартівливо, а з іншими – серйозніше. Один із секретів вдалої зйомки – це музика. Вона створює атмосферу, яка допомагає людям розслабитися перед камерою.

Я бачу ідею кадру ще до того, як починаю зйомку. Це приходить із досвідом і бажанням створювати щось унікальне.

- ЩО Б ВИ ПОРАДИЛИ ЛЮДЯМ, ЯКІ ТІЛЬКИ ПОЧИНАЮТЬ СВОЮ КАР'ЄРУ ФОТОГРАФА?

- Не бійтеся експериментувати й робити помилки. Постійно навчайтеся, ходіть на майстер-класи, спілкуйтеся з іншими фотографами. Завжди слухайте своє бажання, а не чужі очікування. І отримуйте задоволення!

Мій курс "На старті кар'єри фотографа" створений саме для тих, хто хоче розпочати свій шлях у фотографії з упевненістю. Я ділюся власним досвідом, щоб допомогти новачкам уникнути поширених помилок і знайти свій стиль.

Якщо ви до прочитання цього тексту вагались чи варто навчатися, щоб бути фотографом, тепер сумніви повинні просто зникнути. Я чекаю на ваше повідомлення щодо бажання отримати курс у своєму Instagram [@biph.study](#) чи [@bondar_iren](#) або ж за телефоном **+38 097 269 75 79**.



ХОЧУ, ЩОБ КОЖЕН З ГОРДІСТЮ НОСИВ УКРАЇНСЬКЕ

Ельвіра Ляшко

Цей рік був роком викликів, але водночас інновацій та відкриттів. Адже попри все, українські підприємці продовжують розвиватися та є прикладом сили та незламності. Саме такою є засновниця бренду E.Milliko Ельвіра ЛЯШКО. Про відкриття мультибрендового шоуруму, амбітні плани на рік прийдешній – читайте.

– ЯКІ ДОСЯГНЕННЯ ВАШОГО БРЕНДУ У 2024 РОЦІ ВИ ВВАЖАЄТЕ НАЙВАЖЛИВІШИМИ?

– Я вважаю, що найбільше наше досягнення – це те, що попри всі виклики ми розвиваємося та рухаємося вперед. Це відбувається завдяки внеску наших героїв, які в такий складний час боронять нашу країну, завдяки тим людям, які підтримують українське, місцевих виробників. В час, коли все українське намагаються знищити, викоринити, ми гуртуємось і намагаємося маленькими кроками не тільки не втратити, а й примножити своє – українське. Відкрили мультибрендовий магазин "Пліч-о-пліч", де зібрали понад 20 виробників. Це спочатку мав бути фірмовий магазин E.Milliko, але ми вирішили, що це має бути широка цільова аудиторія та цінова політика. Саме тому в "Пліч-о-пліч" зібралися виробники різного "калібру" – від резидентів fashion week в Україні та за її межами, так і бренди, які тільки починають свій шлях у цей надскладний час, для кожного українця і для держави в цілому.

– ЧИ БУЛИ ЯКІСЬ ОСОБЛИВІ ВИКЛИКИ, З ЯКИМИ ВИ СТИКНУЛИСЯ ЦЬОГО РОКУ, І ЯК ВАМ ВДАЛОСЯ ЇХ ПОДОЛАТИ?

– Насправді кожен рік складніший за попередній. Це стоїть збільшення цін на все, що впливає на кінцеву ціну виробу, тому особливих якихось викликів не було. Просто залишаються всі ті, з якими нині стикається кожен виробник – здорожчання сировини, здорожчання комунальних послуг, і все, що відбувається в країні, лишає відбиток на великих бізнесах, як наш.

– ЯКІ НОВІ ПРОДУКТИ БУЛИ ВИПУЩЕНІ ВАШИМ БРЕНДОМ У 2024 РОЦІ ТА ЯК ВОНИ БУЛИ СПРИЙНЯТІ СПОЖИВАЧАМИ?

– У нас лишилася наша ніша – жіночий одяг. А те, що у нас з'явилося з новинок – це постійні наші колекції. Ми зробили колекцію кімоно. Їх можна розглядати як патріотичну колекцію з мінімальною вишивкою. Наші лляні кімоно точно вирізняються з-поміж інших і вже полюбилися нашим клієнтам.



– ЧИ БРАЛИ УЧАСТЬ ВАШІ ВИРОБИ В ЯКИХОСЬ ЗНАЧУЩИХ ПОДІЯХ АБО КОЛАБОРАЦІЯХ?

– В якихось значущих подіях ми не брали участі лише через те, що основний фокус уваги та мій особистий внесок був максимально спрямований на відкриття нашого мультибрендового шоуруму в центрі міста. Нас запрошували на Praga Fashion Week. Ми не змогли взяти участь, бо мали інші плани. Нас запрошували наші партнери як гостей відвідати їх колекції на Lviv Fashion Week, але, сподіваюся, наступного року ми будемо їздити всюди, куди нас будуть запрошувати.

– ЯК ЗМІНИЛАСЯ ВАША АУДИТОРІЯ ЗА ЦЕЙ РІК?

– Насправді бренд рухається вперед і ми не можемо сказати, як саме змінилася наша аудиторія. Але з впевненістю можу сказати, що ми зробили її ширшою завдяки новим моделям, тканинам та змінам-трансформаціям бренду.

– ЯКІ ПЛАНИ ТА ЦІЛІ ВИ СТАВИТЕ ПЕРЕД СОБОЮ ТА ВАШИМ БРЕНДОМ НА 2025 РІК?

– У планах на 2025 рік – безумовно розвиватися далі, ставати кращими. Наш бренд буде більш зважений, бо ми маємо більше досвіду і впевнено зможемо зробити його кращим. У процесі ми будемо бачити всі ці трансформації, але ми точно впевнені в тому, що це буде щось особливе. Ми точно станемо кращими, щоб кожен українець з гордістю носив своє!

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



БОЛЮ СТАЛО БІЛЬШЕ, АЛЕ ПСИХОЛОГ МОЖЕ ДОПОМОГТИ З НИМ ВПОРАТИСЯ!

Оксана Третяк

Основні зміни стосуються акценту на роботу з травмою, переживанням втрати та постійним почуттям тривоги. Люди стали частіше звертатися за допомогою у питаннях стабілізації емоційного стану та пошуку ресурсу для життя в умовах невизначеності.

Серед найпоширеніших проблем: відчуття провини перед тими, хто воює, втрата близьких, проблеми адаптації під час вимушеного переселення, порушення сну, тривога та депресія, також погіршення стосунків в сім'ях, втрата власних життєвих сенсів, апатія.

- ЯКІ ПРОБЛЕМИ НАЙЧАСТІШЕ ТУРБУВАЛИ ВАШИХ КЛІЄНТІВ ЦЬОГО РОКУ?

- Нинішні реалії впливають на стан кожного: молодь відчуває кризу майбутнього, адже війна позбавляє можливості планувати та реалізовувати свої мрії.

- ЯК ВІЙНА ВПЛИНУЛА НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП, З ЯКИМИ ВИ ПРАЦЮЄТЕ?

- Дорослі, особливо батьки, часто виснажені, бо несуть тягар відповідальності за свої сім'ї в умовах економічних труднощів і постійного стресу, літні люди переживають сильний страх за своїх дітей та онуків, а також почуваються ізольованими через евакуацію або неможливість вести звичний спосіб життя, стан дітей напряму залежить від стану дорослих, з якими вони перебувають.

- ЧИ ЗМІНИЛИСЯ МЕТОДИ ТА ПІДХОДИ У ВАШІЙ РОБОТІ ЧЕРЕЗ ПОТОЧНУ СИТУАЦІЮ В КРАЇНІ?

- Підходи в терапії не так змінилися, як розширилися. Мені, дуже важливо і принципово бачити людину та її життя в цілому, а не виділяти лише симптом, травму чи складну ситуацію. Значно зросла роль кризового консультування, технік стабілізації стану (наприклад, тілесно-орієнтовані підходи, дихальні практики), а також дистанційних консультацій для клієнтів за кордоном.

- ЯКІ НОВІ ТЕХНІКИ АБО ІНСТРУМЕНТИ ВИ ВПРОВАДИЛИ У СВОЮ ПРАКТИКУ ЦЬОГО РОКУ?

- Моя професія передбачає постійне навчання та розвиток. Зараз в роботі застосовую більше творчих інструментів і багато роботи з тілом, це дає доступ до великої кількості ресурсів, адже когнітивна сфера у багатьох людей дуже переважана.

- ЯКІ ПЛАНИ ТА ЦІЛІ ВИ СТАВИТЕ ПЕРЕД СОБОЮ НА НАСТУПНИЙ РІК?

- Серед цілей – робота над власним ресурсом, адже часом психолог – це єдине, на що людина спирається протягом певного часу. Також навчання, створення та розвиток освітніх програм для підтримки різних верств населення. Поглиблення роботи з травмою, створення спеціалізованих груп підтримки.

Сьогодні ми маємо унікальну можливість поспілкуватися з клінічним психологом Оксаною ТРЕТЯК, яка вже багато років допомагає людям впоратися з психологічними труднощами. У цьому інтерв'ю ми обговоримо її професійний шлях у 2024 році, основні досягнення та виклики, з якими вона стикалася. Також дізнаємося, як війна вплинула на запити людей щодо психологічної допомоги та які проблеми найчастіше турбували її клієнтів цього року.

- ЯК БИ ВИ ПІДСУМУВАЛИ СВОЮ РОБОТУ ВПРОДОВЖ 2024 РОКУ? ЯКІ ОСНОВНІ ДОСЯГНЕННЯ ТА ВИКЛИКИ ВИ ВІДЗНАЧИЛИ?

- 2024 рік був надзвичайно насиченим і складним. Головне досягнення – надання психологічної допомоги багатьом клієнтам, які потребували підтримки в умовах війни. Найбільшим викликом стало балансування між емоційним виснаженням і професійною ефективністю.

Мою професію неможливо відділити від інших сфер життя, психологія дає багато натхнення, але водночас і забирає багато сил та часу.

- ЧИ ПОМІТИЛИ ВИ ЗМІНИ В ЗАПИТАХ ЛЮДЕЙ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ ВІЙНИ?

- Запити і змінилися, і ні водночас. До психотерапевта людину приводить одне відчуття в різних його формах – біль, душевний біль. Болю, звісно, стало більше.

ЩЕ ОДИН ОСОБЛИВИЙ РІК ДЛЯ ЦЕНТРУ ЕСТЕТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ MED&LIFE

У такий нелегкий час для кожного українця ми все ж досягли чималих успіхів, розширили спектр послуг і ще більше зміцнили довіру наших клієнтів.

Med&Life використовує лише сучасне обладнання та методики. Цьогоріч ми ще більше підвищили ефективність процедур і зробили їх максимально комфортними для наших клієнтів.

Різноманіття послуг для краси та здоров'я

Ми пропонуємо комплексний підхід до турботи про зовнішність і самопочуття. Серед наших послуг:

Лазерна епіляція – безболісне та довготривале рішення для видалення волосся.

Дерматологія та трихологія – діагностика та лікування захворювань шкіри й волосся.

Флебологія – лазерне лікування варикозу, що повертає легкість і здоров'я вашим ногам.

Лазерне шліфування шкіри – ефективне омолодження, усунення рубців і пігментації.

Доглядові та апаратні косметологічні процедури – відновлення, зволоження та зміцнення шкіри обличчя та тіла.

Масаж – як апаратний, так і ручний, для корекції фігури, здоров'я, релаксації та тонізації.

Ін'єкційна косметологія – ботулінотерапія, контурна пластика, мезотерапія, що допомагають зберегти природну молодість.

Перманентний макіяж – ідеальні риси обличчя без зусиль.

Безопераційна ліпосакція обличчя – яка дозволяє позбутися жирових відкладень в ділянках обличчя без зусиль та операцій.

Клієнт – наш пріоритет

У центрі Med&Life кожен клієнт почуватися особливим. Ми пропонуємо індивідуальні консультації, де враховуємо всі побажання та стан здоров'я. Для нас важлива не тільки естетика, але й комфорт і безпека наших процедур.



Результати та плани

Цього року Med&Life отримав чимало позитивних відгуків, що стало нашою найбільшою мотивацією. Ми допомогли сотням людей виглядати краще, відновити впевненість у собі та поліпшити якість життя.


Наступного року плануємо розширити наші можливості, додати нові процедури та ще більше вдосконалити сервіс.

Дякуємо кожному клієнту за довіру! Ми завжди працюємо для того, щоб ви залишалися задоволеними результатами та поверталися до нас знову.



**Графік роботи
Центру естетичної
косметології Med&Life:**
Пн. – Сб.: з 9:00 до 19:00
Нд.: 10.00 до 16.00
м. Рівне, вул. Студентська, 14

+38 098 621 01 02

 Центр медичної
косметології "Med&Life"

 medlife.rivne

У НАШОМУ ЦЕНТРІ ГОЛОВНА УВАГА – ПАЦІЄНТУ ТА ЙОГО БАЖАННЯМ!

Ірина Дячук

Більш як рік тому в Рівненській обласній клінічній лікарні імені Юрія Семенюка РОР працює обласний центр реабілітації. Його було створено шляхом реорганізації обласного центру неврології та реабілітації у серпні 2023-го. Про успіхи, яких вдалося досягнути працівникам Центру за цей час, ми поспілкувалися з його завідувачкою Іриною ДЯЧУК.

– ПАНІ ІРИНО, РОЗКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, ПРО СТВОРЕННЯ ОБЛАСНОГО ЦЕНТРУ РЕАБІЛІТАЦІЇ. ЯК ВДАЛОСЯ СТВОРИТИ ЗАКЛАД ТАКОГО РІВНЯ?

– Сьогодні обласний центр реабілітації – це сучасний, гарно оснащений та ошатний лікувальний підрозділ з кваліфікованим персоналом. Більш як рік тому його створення почалося з капітального ремонту. Тут замінили вікна, двері та підлогу з урахуванням усіх принципів безбар'єрності, оновили систему вентиляції, освітлення, встановили відеоспостереження, придбали нові меблі та кондиціонери. Також у Центрі було оснащено реабілітаційні зали, інклюзивні санітарні вузли, кабінети психологічної допомоги й терапії мови та мовлення.

– ЯКІ НОВІ ПОСЛУГИ З'ЯВИЛИСЯ У ЦЕНТРІ ВПРОДОВЖ 2024 РОКУ?

– З лютого цього року у нас функціонує "Палата героя" для поранених захисників України, які перебувають у пригніченому стані свідомості (апалічний синдром) і потребують тривалого догляду та реабілітації.

– ЯК ЦЕНТР ВІДПОВІДАЄ ПРИНЦИПАМ БЕЗБАР'ЄРНОСТІ? АДЖЕ МИ ЗНАЄМО, ЩО ЧИМАЛО ЗАХИСНИКІВ МАЮТЬ ІНВАЛІДНІСТЬ.

– Обласний центр реабілітації відповідає всім принципам безбар'єрності під час надання медичних та реабілітаційних послуг, визначеним наказом МОЗ України від 6.02.24 року № 198.

– ЯКА ГОЛОВНА МЕТА ВАШОГО ЦЕНТРУ?

– Ми дотримуємося думки, що реабілітація – це не просто зберегти життя, а зробити його якісним, тож у нашому Центрі головна увага для пацієнта та його бажань.

– ЯКІ НАПРЯМКИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВИ НАДАЄТЕ?

– Сьогодні обласний центр реабілітації надає реабілітаційну допомогу хворим за двома напрямками: нейрореабілітація та



опорно-рухова реабілітація. Тут вони проходять післягострий та довготривалий реабілітаційні періоди.

– ЯК ПРОВОДИТЬСЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНА ДОПОМОГА ПІД ЧАС ГОСТРОГО ПЕРІОДУ?

– Реабілітаційна допомога особам, які потребують відновлення впродовж гострого реабілітаційного періоду, проводиться безпосередньо у відділенні чи центрі, де лікується пацієнт (обласний інсультний центр, відділення анестезіології та інтенсивної терапії).

– ЯК ВІДБУВАЄТЬСЯ ГОСПІТАЛІЗАЦІЯ ПАЦІЄНТІВ У ВАШ ЦЕНТР?

– Пацієнтів госпіталізують у наш Центр планово і лише за електронним направленням лікаря фізичної та реабілітаційної медицини або за висновком ВЛК (для військових). Тривалість одного циклу реабілітації становить 14 днів для цивільних пацієнтів і 21-30 днів для військових.

– ЧИ Є ПОСЛУГИ В ЦЕНТРІ БЕЗКОШТОВНИМИ?

– Так, послуги в Центрі надають безплатно, адже ми уклали договір з НСЗУ за 53-м пакетом медичних послуг "Реабілітаційна допомога дорослим та дітям у стаціонарних умовах", тривалість не менше 14 днів, 3 години реабілітаційних сесій на добу.

– ЯКА КОМАНДА ПРАЦЮЄ У ВАШОМУ ЦЕНТРІ?

– В обласному Центрі реабілітації працює мультидисциплінарна команда: 4 лікарі фізичної реабілітаційної медицини, 1 психотерапевт, 1 клінічний психолог, 1 логопед (терапевт мови та мовлення), 3 ерготерапевти, 4 фізичних терапевти, 1 асистент фізичного терапевта, 2 асистенти ерготерапевта, а також сестри медичні з реабілітації та молодші медичні сестри з догляду.

– ДЛЯ ЕФЕКТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОТРІБНЕ ГАРНЕ ОБЛАДНАННЯ, ЯКЕ У ВАС Є В НАЯВНОСТІ?

– У нас функціонують реабілітаційні кабінети, оснащені тренажерами для фізичної реабілітації – мотомедами, розробленими спеціально для хворих з порушенням ходьби та обмеженою моторикою ніг та рук; вертикалізатором, призначеним для реабілітації пацієнтів, які нездатні самостійно стояти, із порушеннями опорно-рухового апарату, паралічем нижніх кінцівок і тулуба; пересувними тренажерами та іншим сучасним обладнанням.



ВПЛИВ ВІЙНИ НА МЕДИЦИНУ: ІНТЕРВ'Ю З ТЕРАПЕВТОМ РОКУ ОЛЕНОЮ ЄФІМОВОЮ



Війна в Україні суттєво вплинула на всі сфери життя, зокрема медицину. Ми поспілкувалися з ЄФІМОВОЮ Оленою Богданівною, завідувачкою терапевтичного відділення КНП "Міська лікарня №2" Рівненської міської ради, щоб дізнатися, як змінилися умови роботи лікарів та потреби пацієнтів у цей складний час.

– ЯК ВІЙНА ВПЛИНУЛА НА ВАШУ РОБОТУ ЯК ЛІКАРЯ-ТЕРАПЕВТА?

– Війна суттєво вплинула на роботу лікаря. Стало набагато важче працювати через постійне психо-

емоційне перенавантаження та наплив пацієнтів. Кожен день приносить нові виклики, але ми намагаємося зберігати спокій і професіоналізм.

– ЯКІ ОСНОВНІ ВИКЛИКИ ВИ ЗУСТРИЛИ ПІД ЧАС НАДАННЯ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ В НОВИХ УМОВАХ?

– Основним викликом стало адекватне оцінювання ситуації та необхідність працювати плідно і віддано, попри стан війни. Ми повинні були швидко адаптуватися до нових умов і забезпечити якісну медичну допомогу всім, хто її потребує.

– ЧИ ЗМІНИЛИСЯ ПОТРЕБИ ПАЦІЄНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ? ЯКЩО ТАК, ТО ЯК САМЕ?

– Так, потреби пацієнтів під час війни змінилися. Крім медичної допомоги, пацієнти потребують підвищеної уваги, більшого спілкування з лікарем та медперсоналом, а також покращеного харчування. Важливо забезпечити не лише фізичне, але й емоційне здоров'я пацієнтів.

– МОЖЕТЕ ПОДІЛИТИСЯ УСПІШНИМИ ІСТОРІЯМИ ЛІКУВАННЯ, ЯКІ ЗАПАМ'ЯТАЛИСЯ?

– Кожна історія лікування пацієнта є індивідуальною. Лікування повинно бути фаховим, дієвим та менш фінансово затратним. Для мене особисто покращення стану пацієнта – це вже "маленька перемога". Надалі здоров'я пацієнта залежить від нього самого: чи буде він дотримуватися рекомендацій, змінювати свій стиль життя та проводити оздоровлення.

– ЯКІ ПЛАНИ ТА ОЧІКУВАННЯ ВАС НА НАСТУПНИЙ РІК?

– Плани й очікування на наступний рік: перше – довгоочікуваний мир в Україні! Друге – це любов та довіра в сім'ях! Третє – це гідна оплата праці лікаря в Україні! Ми сподіваємося на краще майбутнє і продовжуємо працювати для досягнення цих цілей.

– ЩО Б ВИ ПОРАДИЛИ СВОЇМ ПАЦІЄНТАМ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ?

– Більше довіри до людей, щирості та взаємоповаги! Як лікар, хочу порадити уникати психоемоційного перенавантаження, своєчасно приймати препарати та дотримуватися порад лікарів. Важливо зберігати спокій і підтримувати один одного в цей складний час.

"ПАРОДЕНТ – Н": СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ПРОФЕСІОНАЛІЗМ ЛІКАРІВ ДЛЯ ВАШОЇ БІЛОСНІЖНОЇ УСМІШКИ!



Здоров'я зубів має величезне значення для відмінного самопочуття та комфортного життя. І його довіряти варто лише справжнім професіоналам, здатним розв'язати будь-яку проблему та забезпечити гарний вигляд вашим зубам.

Одна з високопрофесійних команд працює у рівненській стоматологічній клініці "Пародент – Н". Саме тут можна якісно, комфортно та швидко полікувати зуби.

КОМАНДА, ЯКА ПОСТІЙНО САМОВДОСКОНАЛЮЄТЬСЯ, ТА СУЧАСНЕ ОБЛАДНАННЯ

У клініці не тільки надають необхідні медичні послуги, тут також панує доброзичлива атмосфера, яку створює кожен працівник, який відповідально та ретельно ставиться до власної роботи. Команда працює ще й для того, аби кожен пацієнт зміг відчути себе особливим, а сам процес лікування зубів не супроводжувався стресовими ситуаціями й був максимально зручним. А ще акцент у "Пародент – Н" роблять на використанні сучасних технологій:

"Ми пишаємося тим, що завжди користуємося сучасними технологіями та постійно спрагли до професійного зростання. Команда вдосконалює свої навички та стежить за новітніми тенденціями у сфері стоматології, щоб надати вам найкращі методи лікування та догляду", – розповідає **засновник та головний лікар "Пародент – Н" Наталя ПАРОЛЯ**.

ЯКІ ПОСЛУГИ МОЖНА ОТРИМАТИ?

У "Пародент – Н" можна отримати увесь спектр необхідних стоматологічних послуг:

• ЛІКУВАННЯ КАРІЕСУ.

Пошкодження емалі зуба є однією із найпоширеніших проблем, з якою не раз зустрічався кожен із нас. У клініці використовують для лікування лише високоякісні матеріали, а також, за потреби, для механічного зміцнення зубів. Фахівці "Пародент – Н" успішно лікують найрізноманітніші ураження зубів.

• **ПРОТЕЗУВАННЯ** (встановлення коронок). Якщо ураження занадто велике, доводиться вдаватися до протезування. Один із найпоширеніших методів – це встановлення коронок. Вони дозволяють відновити не лише естетичний вигляд зуба, але і його форму, що забезпечує комфортні відчуття під час їжі. У "Пародент – Н" можна встановити зручні та сучасні коронки, які збережуть чарівливість вашої усмішки.

• **ІМПЛАНТАЦІЯ** – інноваційний та ефективний метод, яким успішно користуються у "Пародент – Н", створює можливість відновити втрачений зуб. У процесі використовуються високоякісні матеріали, за допомогою яких можна виготовити практично ідентичний до природного зуб.

• У "ПАРОДЕНТ – Н" також можна скористатися послугами ортодонта, якщо виникла необхідність виправити неправильний прикус, а також інші аномалії зубів та щелеп. Професійна робота ортодонта не лише відновить красивий вигляд зубів, але й поверне здоровий і правильний прикус, що позитивно вплине на здоров'я загалом.

• **ПЛАЗМОТЕРАПІЯ** – інноваційна процедура доступна у "Пародент – Н", яка сприяє швидкому відновленню та оновленню, оскільки використовується плазма пацієнта. Переваги плазмотерапії у тому, що використані власні ресурси

пацієнта, тому мінімізується ризик відторгнення або алергічних реакцій. Він має мізерну кількість побічних ефектів і добре переноситься більшістю людей.

• **ЗАВДЯКИ ПРОФЕСІОНАЛАМ У "ПАРОДЕНТ – Н"** можна отримати практично голлівудську посмішку, скориставшись відбілюванням зубів. Це дозволить позбутися пожовклості та плям на емалі.

• **ЯКЩО ВІДНОВЛЕННЯ ЗУБА НЕМОЖЛИВЕ**, то доведеться вдаватися до його видалення. Максимум комфорту під час цієї делікатної процедури забезпечить не лише професійна робота лікаря, але і якісна седація, яка позбавить болісних відчуттів.

ДИТЯЧА СТОМАТОЛОГІЯ

Лікувати зуби потрібно змалечку, як тільки починаються перші негаразди. Регулярне відвідування стоматолога, починаючи ще змалку, не тільки дозволить випрацювати корисну традицію дбати про здоров'я, але й позитивно вплине на хороший стан зубів уже в дорослому віці. Фахівці клініки уміють створити довірчі стосунки під час візиту (що є дуже важливим у цій галузі стоматології), їхній професіоналізм позбавить стресу й страху перед своїми колегами у дорослому майбутньому.

БЕЗ СТРЕСУ І БОЛЮ

Завадою перед відвідуванням стоматолога для багатьох може стати очікування болісних відчуттів у процесі лікування. Та стоматологи у клініці користуються новітніми препаратами для знеболення, які не лише знімають болісні відчуття, але й знімають тривогу.

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД

Варто зазначити, що у "Пародент – Н" особливо поважають особистість кожного пацієнта, а тому, цінуючи час кожного, забезпечують зручний для кожного запис.

м. Рівне, вул. Відінська, 38

Графік роботи:

Пн.–Пт. : 9:00 – 19:00

Сб.–Нд. : вихідні

+38 096 147 3367

parodent.n@gmail.com

📱 @parodent_n

2024 РІК ДЛЯ SKYUP СТАВ УРОКОМ СТІЙКОСТІ, ЄДНОСТІ, СИЛИ ТА ВІРИ У МАЙБУТНЄ



Для розважального центру SkyUp, як і для всієї країни, 2024 рік був сповнений викликів та випробувань. Війна змінила життя українців, але колектив Парку твердо вирішив залишатися опорою для дітей та їхніх родин.

"Наш Парк став місцем, де діти можуть забути про складнощі й просто бути собою. Ми докладємо максимум зусиль, щоб не лише дарувати веселощі, а й щоб підтримувати маленьких українців у цей непростий час. Радість дітей – це те, що надихає нас рухатися вперед і створювати найкращі умови для їхнього розвитку та щастя", – каже **директорка SkyUp Валентина КОЗІЙЧУК**.

У складних умовах війни Парк продовжує працювати та ставить собі за мету підтримувати тих, хто цього найбільше потребує: наших захисників, їхні родини та кожного працівника, який щодня допомагає робити цей світ трохи кращим.

"Цей рік став для нас уроком стійкості, єдності, сили та віри у майбутнє. Ми підтримували один одного, допомагали у складних ситуаціях і разом розробляли нові ідеї, щоб зробити центр ще кращим", – ділиться пані Валентина.

Команда SkyUp переконана, що навіть у найважчі часи їхній обов'язок – зберігати дитячу посмішку. Разом вони продовжують будувати світ, у якому діти відчувають підтримку, любов і турботу.

Адже, попри труднощі, дитинство має бути сповнене радості, сміху і теплих спогадів.

Досягнення року

"Безумовно, найбільшим досягненням є те, що наші гості стали для нас друзями, а їхні щирі посмішки – головним показником успіху", – ділиться директорка закладу.

Крім цього, SkyUp вдосконалив розважально-інтерактивні зони, які вже полюбилися дітям, і започаткував тематичні розважальні програми, що вдало поєднують веселощі з навчанням. Також запровадили регулярні заходи, вечірки та майстер-класи для всіх гостей, спрямовані на популяризацію українських традицій.

Завдяки цим нововведенням SkyUp став не лише місцем розваг, а й простором розвитку, де кожна дитина почувається унікальною та особливою, а дорослі мають змогу долучитися до розваг і відпочити разом із родиною.

Найзворушливіша історія року

Одного разу до розважального центру завітала маленька дівчинка, яка переїхала до Рівного через війну. Спершу вона почувалася сором'язливою, проте завдяки теплій атмосфері та щирій підтримці співробітників швидко знайшла нових друзів. Наприкінці свого першого візиту вона з усмішкою сказала: "Тут я знову відчула себе вдома". Ці слова стали для команди SkyUp символом того, наскільки важливо дарувати дітям радість, відчуття безпеки та тепла.

Знижки для дітей ВНО та військових

У закладі продовжують підтримувати дітей внутрішньо переміщених осіб та дітей військовослужбовців. Для них діють різноманітні знижки на вхідні квитки.



"Ідея запровадити ці пільги виникла під час перших хвиль переміщення, коли ми побачили, як важливо дарувати дітям радість у складний для них час. А особливо важливою є підтримка діток загиблих захисників. Вони можуть відвідувати наш заклад безоплатно. Це наша маленька вдячність за їхню стійкість і силу", – розповідає Валентина Козійчук.

Ми щиро дякуємо кожному, хто був із нами у 2024 році, й обіцяємо зробити 2025 ще більш захопливим!

Плани на 2025 рік

2025 рік обіцяє стати роком інновацій та зростання. SkyUp планує впровадити нові розважальні формати, зокрема VR-зони, інтерактивні квести та більше творчих майстер-класів. Особлива увага приділятиметься розширенню інклюзивних програм, щоб кожна дитина, незалежно від особливостей, відчувала себе важливою частиною цього простору.

Успіх SkyUp можливий завдяки чудовій команді, яка об'єднана спільною метою та щирою відданістю своїй справі. Кожен співробітник вкладає душу у свою роботу, створюючи теплу атмосферу для гостей. Саме згуртованість, підтримка одне одного та відкритість до нових ідей дозволяють забезпечувати найкращі умови для дітей і дорослих.

Команда SkyUp дякує гостям за підтримку у 2024 році та обіцяє зробити 2025 ще яскравішим і наповненим новими враженнями. SkyUp залишається місцем, де дитинство стає незабутнім, а родинний відпочинок – комфортним і веселим.

SkyUp: ваш простір радості, посмішок і натхнення!

МИ ВРАХОВУЄМО ПОТРЕБИ КОЖНОГО УЧНЯ

Марія Кусік

У непростий час війни вони продовжують дарувати дітям найцінніше – знання та позитивні емоції. Педагог та власниця дитячого клубу "Пізнайко" Марія КУСІК розповіла про вимоги до педагогів, підхід до кожної дитини та особливості дитячого центру, який за версією журналу "РІВНЯНИ" отримує звання "Дитячий клуб року".

- ЩО ВАС НАДИХНУЛО НА СТВОРЕННЯ ЦЕНТРУ ДИТЯЧОГО РОЗВИТКУ?

– В минулому випуску я розповідала історію зі свого життя, яка надихнула мене на створення центру. Але неодмінно зараз більше узагальнено можно сказати – зміна освітньої структури та виконання функцій, які неодмінно знадобляться малюкам та підліткам. Менше паперової роботи для наших вчителів, а більше вдосконалення у своїй сфері та більше часу приділяти навчанню дітей.

- ЯКІ ОСНОВНІ ЦІННОСТІ ТА ПРИНЦИПИ ЛЕЖАТЬ В ОСНОВІ ВАШОГО ЦЕНТРУ?

– Принципи, за якими ми працюємо, допомагають нам виконувати повний робочий план та реалізовувати запити наших учнів. Основні цінності від початку відкриття нашого закладу досі збереглись, вони допомагають більше зрозуміти учнів та знайти до них доступ до спілкування з нашими малятами. До принципів входять такі пункти: підтримка викладача та повний виклад матеріалу на уроці, відсутня критика під час помилок, відповідне ставлення до дитини в діалозі як до дорослої особистості, завдяки цьому діти відчувають відповідальність та статус "дорослого". Також колектив викладачів у нас завжди дружний та цілеспрямований, адже від енергії наших вчителів та атмосфери в закладі також залежить психологічний стан дитини.

- ЯК ВИ ОБИРАЄТЕ ТА РОЗРОБЛЯЄТЕ НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ ДІТЕЙ?

– Коли в нас опрацьовують викладачі заняття індивідуально, то відповідно розробки уроків готуються індивідуально до кожного учня та згідно з його рівнем та потреб. Також програми для дітей використовуємо відповідно до вимог МОН, наразі ми використовуємо програми завдяки іноземним джерелам та формуванню навчальних планів. На іноземних платформах дуже багато приділяють увагу саме індивідуальному підходу до кожного з учнів, тому саме там ми формуємо наші програми для навчання, особливо для уроків іноземних мов.

- ЯКІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ ВИ ВВАЖАЄТЕ НАЙБІЛЬШ ЕФЕКТИВНИМИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ?

– Є декілька методів, які ми використовуємо на постійній основі: "Навчання в ігровій формі". Це допомагає засвоїти знання через практичний досвід. Також є чудовий метод "Дослідницька діяльність" – діти мають змогу дослідити самостійно тему та бути залученими в експериментальних програмах, що розвиває їхню допитливість. А за методом "Індивідуалізація навчального курсу" ми враховуємо потреби кожного учня та маємо змогу йому допомогти.

- ЯК ВИ ЗАБЕЗПЕЧУЄТЕ БЕЗПЕКУ ТА КОМФОРТ ДІТЕЙ У ВАШОМУ ЦЕНТРІ? АДЖЕ В ПЕРІОД ВІЙНИ ЦЕ ДУЖЕ ВАЖЛИВО.

– Скажу відверто, це дуже складно, та ми можемо зробити все можливе для того, щоб зробити комфортне середовище для наших учнів. Коли лунає тривога, малята разом вже зі своїми батьками йдуть в укриття або в безпечне місце, де можна перебувати в безпеці. Також ми забезпечені водою, приміщенням та заходами безпеки, що допоможуть у будь-якому випадку. Ми розмовляємо з дітками на тему життя і безпеки, що допоможе їм подолати хоча б трішки страх та паніку.



- ЯКІ КВАЛІФІКАЦІЙНІ ВИМОГИ ВИ СТАВИТЕ ДО СВОЇХ СПІВРОБІТНИКІВ?

– Кваліфікаційні вимоги до співробітників для мене є основними. Ось декілька з них: вища освіта, любов до дітей, якщо людина бачить розвиток у цій сфері, професійні навички, які потрібні для досягнення цілей у нашій сфері, здатність ефективно спілкуватися з колегами, клієнтами та іншими учасниками процесу. Готовність до навчання та адаптації до змін. Уміння працювати в команді та підтримувати позитивну робочу атмосферу. Висока мотивація, відповідальність, ініціативність та організованість.

- ЯКІ ПЛАНИ НА МАЙБУТНЄ У ВАС Є ДЛЯ ВАШОГО ЦЕНТРУ?

– Не будемо забігати наперед, але попереду тільки початок нового, пізнавального. Плани для нашого центру – це розширення можливостей для розвитку та вдосконалення нашої діяльності. Також розширення спеціалізацій та предметів для навчання. Підвищення ефективності навчання та відкриття нових предметів та розвитку в них.

+38 098 632 87 03

м. Рівне, вул. Коновальця, 5

м. Березне, вул. Андріївська, 29 а



ДИХАТИ, ВІДЧУВАТИ, ЗМІНЮВАТИСЯ: ЯК АРОМАТИ ДОПОМАГАЮТЬ У ЖИТТІ



Сучасний світ ставить перед нами безліч викликів, серед яких стрес, емоційне виснаження та пошуку балансу між внутрішнім і зовнішнім світом. Один із методів, що допомагає впоратися з цими труднощами, – ароматодіагностика та ольфактотерапія. Про ці напрями, їхній вплив на емоційний та фізичний стан людини розповіла фахівчиня з ароматології Аліна ЛІТВІНЕЦЬ.

– АЛІНО, РОЗКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, ЩО ТАКЕ АРОМАТІАГНОСТИКА ТА ОЛЬФАКТОТЕРАПІЯ?

– Ароматодіагностика – це метод, що дозволяє людині зрозуміти свої поточні потреби й бажання через вибір ароматів. Часто люди приходять до мене, відчувачи, що вони "загубили себе", не знають, із чого почати зміни. Завдяки ароматодіагностиці я допомагаю їм визначити, на якому етапі вони перебувають і що саме зараз потрібно їхньому тілу та душі, щоб підготуватися до змін, розпочати процес трансформації.

Ольфактотерапія, своєю чергою, – це вплив ароматів на психоемоційний стан людини. Вона допомагає пропрацювати психологічні блоки, розкрити потенціал, поліпшити настрій і запустити трансформаційні процеси. Ми працюємо з ефірними оліями, які підопічний обирає "своїм носом". Це інтуїтивний вибір, і саме він допомагає розпочати роботу над конкретним запитом.

– ЩО ВАС ПРИВЕЛО ДО АРОМАТІАГНОСТИКИ ТА ОЛЬФАКТОТЕРАПІЇ?

– Мій шлях розпочався із власного досвіду. Я перебувала у стані тривоги, стресу, страху. Тоді почала використовувати ефірні олії для себе й своєї родини. Швидко дія ароматів вразила мене, і я відчула, що це щось особливе. Згодом почала досліджувати, як саме аромати впливають на психіку, й занурилася у цей дивовижний світ. Аби клієнтам було зрозуміліше, чим саме я займаюсь, використовую термін ароматопсихологія – це дозволяє налаштувати людину на певний лад. Хоча, точніше, це ароматологія. Я навчалася в Університеті Ароматології у Франції й тепер допомагаю іншим людям через ароматодіагностику й ольфактотерапію.

– ЯК ВИ ВИЗНАЧАЄТЕ, ЯКІ АРОМАТИ ПІДХОДЯТЬ ДЛЯ КОНКРЕТНОЇ ЛЮДИНИ?

– Ключовий принцип ароматодіагностики – це вибір аромату клієнтом. Людина нюхає кілька ефірних олій і підсвідомо обирає ті, які викликають найбільший відгук. Кожен аромат пов'язаний із певними емоціями, спогадами та навіть фізичними відчуттями.

На основі цього вибору ми визначаємо, які аспекти життя потребують уваги. Наприклад, якщо людина обирає олію ладану, це може свідчити про потребу у внутрішньому спокої або духовному очищенні.

– ЯКІ АРОМАТИ НАЙЧАСТІШЕ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В ТЕРАПІЇ?

– Серед популярних ароматів – лаванда, яка заспокоює, допомагає при тривожному стані, цитрусові, що додають енергії, і сандал, який допомагає знайти баланс. Також є олії для специфічних станів. Наприклад, ладан і шавлія мускатна сприяють активації альфа-хвиль у мозку, що дозволяє швидко й чітко приймати рішення.

– ВИ БАГАТО РОЗПОВІДАЄТЕ, ЯК АРОМАТИ ВПЛИВАЮТЬ НА ЕМОЦІЙНИЙ ТА ФІЗИЧНИЙ СТАН. А ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ?

– Коли ми вдихаємо аромат, молекули ефірних масел потрапляють у носову порожнину й стимулюють нюхові рецептори. Вони передають сигнали до лімбічної системи мозку, яка відповідає за емоції, пам'ять і стрес. Цей процес може викликати приховані спогади, активувати нейротрансмітери, такі як серотонін і дофамін, що покращують настрій, а також допомагає впоратися із психологічними блоками.

– ІЗ ЯКИМИ ЗАПИТАМИ ДО ВАС НАЙЧАСТІШЕ ЗВЕРТАЮТЬСЯ?

– Запитів, які приводять клієнтів до мене, досить багато. Це і розчарування в роботі, відсутність бажання та цілі в житті або ж складність знайти нові цілі й бажання, хронічна тривога, постійне відчуття без спокою і страху, невпевненість, хронічне безсоння, труднощі в шлюбі, відчуження в сім'ї, проблеми зі здоров'ям дітей. Не менш важливі запити щодо складності в самореалізації, соціальна ізоляція, депресія. Усі їх ми поступово вирішуємо.

– ЧИ Є ПРОТИПОКАЗАННЯ ПРИ ЗАСТОСУВАННІ АРОМАТІАГНОСТИКИ ТА ОЛЬФАКТОТЕРАПІЇ?

– Протипоказань практично немає. Наприклад, вагітним жінкам або людям з алергією слід бути обережними. Перед початком використання краще проконсультуватися зі спеціалістом. Так до сеансу я збираю анамнез і формую структуру самої зустрічі та попередньо обговорюю це з клієнтом.

– ЧИ МОЖНА САМОСТІЙНО ВИКОРИСТОВУВАТИ АРОМАТИ ВДОМА?

– Звісно, але важливо дотримуватися певних правил. Наприклад, не варто використовувати ефірні олії в чистому вигляді на шкірі. Найкраще – розпилювати їх через дифузори. А от нагрівати ефірні олії не рекомендується, бо це не несе жодної користі, а навпаки може нашкодити. Важливо пам'ятати, що використовувати краще не синтетичні аромати, а саме натуральні. Деякі синтетичні молекули переводять фокус уваги зсередини нас назовні. А натуральні аромати переводять увагу ззовні всередину. Тож дуже важливо мінімізувати синтетику в нашому житті та більше включити використання натуральних речовин (олій).

Записатися на консультацію можна за телефоном

+38 098 376 91 93



СМАЧНІ СНІДАНКИ ALL DAY ТА АРОМАТНА SPECIALTY КАВА

FRAGRANCE

~COFFEE & BREAKFAST~

У Рівному відкрилась нова кав'ярня, яка вже привернула увагу місцевих гурманів та любителів смачних сніданків і ароматної кави. Кав'ярня не лише радує своїх гостей їжею та напоями, але й створює затишну атмосферу, де хочеться проводити час у будь-яку пору доби.

СНІДАНКИ НА БУДЬ-ЯКИЙ СМАК

У новому закладі можна насолоджуватись сніданками, які подають не тільки зранку, а й впродовж усього дня. В меню – різноманітні варіанти: від класичного омлету з креветками до більш екзотичних поєднань, як авокадо тост із лососем на бріюші чи сирники з дор блю на подушці із хумусу.

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ КАВИ: АРОМАТ ТА СМАК

Не менш важливу роль у кав'ярні займає кава. Вона приготована з високоякісних спеціальних сортів, що вирощуються в кращих кавових регіонах світу. Кожна чашка – це справжнє мистецтво: від класичного еспресо до авторських напоїв, які здивують навіть найвибагливіших кавоманів.

АТМОСФЕРА, ЩО НАДИХАЄ

Дизайн інтер'єру кав'ярні вдало поєднує стильну мінімалістичність з теплими кольорами та комфортом. Тут легко відчутися себе в оазі спокою серед шумного міста. Якщо ви в пошуках місця для ранкової кави або просто хочете насолодитися смачним сніданком – це місце точно варте вашої уваги.

ЖК Синергія, вул. Корольова, 9, т.: +38 096 590 95 10



FRAGRANCE.COFFEE.RV



FRAGRANCE.COFFEE.RV

ПРОСТІР ВАЖЛИВИЙ: РОЛЬ АРХІТЕКТОРА В ЖИТТІ ЛЮДЕЙ

Чи замислювалися ви, хто стоїть за створенням простору, в якому ми щодня перебуваємо? Будівлі, сквери, квартири, офіси – усе це результат праці архітекторів. Наш сьогоднішній співрозмовник – Андрій ЮРКОВ, сертифікований архітектор і засновник компанії "UA-Development" – переконаний, що роль архітектора виходить далеко за межі креслень і макетів. Це професія, яка формує середовище, впливає на якість життя та навіть на добробут громади. У нашому інтерв'ю він розповів про виклики та перспективи сучасної архітектури, а також про те, як покращити виразність і якість наших міст.

- ПАНЕ АНДРІЮ, АРХІТЕКТУРА – ЦЕ ГАЛУЗЬ, ЯКА ПОТРЕБУЄ НЕ ЛИШЕ ТАЛАНТУ, А Й ВЕЛИЧЕЗНОЇ КІЛЬКОСТІ ЗНАНЬ. РОЗКАЖІТЬ НАШИМ ЧИТАЧАМ БІЛЬШЕ ПРО СЕБЕ.

– Все, що пов'язане з будівництвом та архітектурою, подобалося мені ще з дитинства. Коли я навчався в художній школі, дізнався, що в Рівному при НУВГП є кафедра архітектури, куди й вступив після закінчення школи. І ось вже понад 20 років розвиваюся в цій галузі. За цей період працював архітектором у м.Рівному та м.Луцьку. Тривалий період свого життя я працював в управлінні містобудування та архітектури виконавчого комітету Рівненської міської ради на посаді заступника начальника управління (в.о. начальника). Але мені хотілося розвиватися далі, досягати нових вершин, і я заснував власну компанію "UA-Development", основним напрямком якої є архітектурне проектування та девелоперська діяльність у галузі будівництва.

- ЯКІ ОБ'ЄКТИ ВИ ПРОЄКТУЄТЕ?

– Ми маємо досвід проектування різних об'єктів – житлових, громадських, виробничих та інше. Але найбільше мені подобається проектувати житлові будинки (індивідуальні, багатоквартирні, котеджі, котеджні містечка) та громадські будівлі (офісні, готельні, торгівельно-адміністративні та ін.).

- ЯКА, НА ВАШУ ДУМКУ, РОЛЬ АРХІТЕКТОРА В ЖИТТІ ЛЮДЕЙ?

– Насправді досить вагома, хоч не всі це відразу розуміють. Ідучи по вулиці, ви поряд з собою бачите будівлі, які придумали та запроектували архітектори, відпочиваючи в парках та скверах, ви перебуваєте в просторах, які створили архітектори, проживаєте у квартирах, які теж продумали архітектори.

Якщо коротко, то все те, що нас оточує, є творінням архітекторів. Тому, на мою думку, архітектор відіграє ключову роль у формуванні середовища, в якому живуть, працюють і відпочивають люди.

- ЯКИЙ ВАШ ЗАМОВНИК? ДЛЯ КОГО НАЙЧАСТІШЕ СТВОРЮЄТЕ ПРОЄКТИ?

– Це успішні люди, які цінують красу та якість, прагнуть підкреслити свою індивідуальність. Люди з високими цінностями, які думають про своє майбутнє та майбутнє своїх нащадків. Їх об'єднує бажання створити естетичні, стійкі та надійні проекти, що відповідають сучасним викликам і потребам.

- ЧИМ ВІДРІЗНЯЄТЬСЯ АРХІТЕКТУРНІ ПРОЄКТИ В СУЧАСНОМУ МІСТІ ВІД ПРОЄКТІВ ДЕСЯТИРІЧНОЇ ДАВНОСТІ?

– Архітектурні проекти сучасних міст значно відрізняються від тих, що створювалися 10 років тому. За цей час змінилися технології будівництва, змінилася суспільна потреба мешканців, значна увага приділяється інклюзивності, будівлі стали більш сучасними, енергоефективнішими та екологічнішими. З'явилося більше архітектурно виразніших будівель, архітектори почали все більше себе проявляти, використовуючи сучасні форми, стилі, конструкції, матеріали та інше.

- З ЯКИМИ ПРОБЛЕМАМИ ЗІШТОВХУЮТЬСЯ АРХІТЕКТОРИ ПІД ЧАС РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОЄКТІВ?

– Під час реалізації виникає багато проблем, але, на мою думку, найголовнішою є виконання робіт будівельниками з низькою кваліфікацією. Часто виникають помилки у виконанні робіт, з'являється неправильне дотримання проектної документації, неякісне виконання конструктивних елементів та інше.



- ЯК, НА ВАШУ ДУМКУ, МОЖНА ПОКРАЩИТИ АРХІТЕКТУРНУ ВИРАЗНІСТЬ БУДІВЕЛЬ В МАЙБУТНЬОМУ?

– Покращення архітектурної виразності будівель можливе завдяки фаховості архітекторів, обізнаності інвесторів, поєднанню естетичної краси з функціональністю, створенню просторів, що не тільки приваблюють погляд, але й покращують якість життя.

- ЩО ВИ ПОРАДИТЕ МОЛОДИМ АРХІТЕКТОРАМ, ЯКІ ХОЧУТЬ ЗМІНЮВАТИ МІСТА НА КРАЩЕ?

– Молодим архітекторам важливо поєднувати творчий підхід із розумінням сучасних викликів і технологій. Потрібно навчитися відчувати потреби інвесторів та громад, працювати над вмінням інтегрувати сучасні технології у проекти, експериментувати з формами та матеріалами, і найголовніше – постійно навчатися та розвиватися.

+38 096 083 00 18

www.ua-development.com

📍 @yurkov_architect

📍 @ua-development



МОЯ МОТИВАЦІЯ – ЦЕ РЕЗУЛЬТАТ

Наталія Савіна

Про виклики освіти під час війни, міжнародну співпрацю та наукову роботу говоримо з Наталією САВІНОЮ, проректоркою з наукової роботи та міжнародних зв'язків Національного університету водного господарства та природокористування, яка за версією журналу "РІВНЯНИ" отримує звання "Науковець року".

- НАТАЛІЄ БОРИСІВНО, ВИ МАЄТЕ БАГАТИЙ ДОСВІД У СФЕРІ МІЖНАРОДНОГО СПІВРОБІТНИЦТВА, ДОСЛІДЖЕНЬ І ВИКЛАДАННЯ. РОЗКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, ЯК НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ АДАПУЄТЬСЯ ДО СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ?

– Наш університет активно працює над інтеграцією у світову освітню спільноту, і я пишаюся тим, що можемо представляти його на міжнародній арені. Ми беремо участь у численних проєктах. Все почалося з проєкту "Енергоефективність у промисловості" спільно з німецькими партнерами, а також студентських обмінів у рамках "Федерації обмінів Франція-Україна". Одні з останніх проєктів – це участь НУВГП у твінінговій програмі з Університетом Ньюкасла (Велика Британія), організована на базі університету літня школа з телемедицини від Фордхемського університету, США, а також COIL з двома мексиканськими університетами. Участь у таких ініціативах дозволяє не лише обмінюватися досвідом, а й вдосконалювати навчальні програми, адаптуючи їх до міжнародних стандартів.

- ВИ КООРДИНУВАЛИ БАГАТО ПРОЄКТІВ, У ТОМУ ЧИСЛІ ERASMUS+. ЯК ЦІ ПРОГРАМИ ВПЛИВАЮТЬ НА НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС І СТУДЕНТІВ?

– Erasmus+ – це унікальна можливість для наших студентів і викладачів розширювати горизонти. Наприклад, у проєкті INTERADIS ми розробляємо методики для адаптації іноземних студентів, що допомагає їм інтегруватися в наш освітній і культурний простір. До речі, цей

проєкт став підґрунтям для входження університету до міжнародних рейтингів, а саме ми зайняли 26 місце серед 303 учасників у Higher Education Ranking. Ще один важливий аспект – навчання в інших країнах. Воно дає змогу отримати практичний досвід у мультикультурному середовищі, що є ключовим для сучасного професіонала.

- ВИ ТАКОЖ ПРАЦЮВАЛИ МІЖНАРОДНИМ ЕКСПЕРТОМ У ПРОЄКТАХ У ТАДЖИКИСТАНІ, ПОЛЬЩІ. ЩО БУЛО НАЙЦІННІШИМ У ЦІЙ РОБОТІ?

– Так, я брала участь у розробці стандартів підготовки спеціалістів з гідротехнічного будівництва в Таджикистані та у міжнародній програмі підготовки докторантів у Польщі. Найціннішим тут є можливість порівняти різні освітні системи, знайти найкращі практики й застосувати їх у нашому університеті. Крім того, такі проєкти сприяють формуванню тривалих наукових і культурних зв'язків.

- ВИ Є АВТОРОМ БЛИЗЬКО 200 НАУКОВИХ ПРАЦЬ ТА ПОНАД 60 ПУБЛІКАЦІЙ У БАЗІ SCOPUS. ОДИМ ІЗ НАПРЯМКІВ ВАШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ Є ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ІНВЕСТИЦІЙ. РОЗКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, БІЛЬШЕ ПРО ВАШІ НАУКОВІ ІНТЕРЕСИ.

– Мої дослідження зосереджені на оцінці та прогнозуванні ефективності інвестицій у підприємницькі проєкти, логістичні системи, економічні структури різних рівнів та людський капітал. Це надзвичайно актуальні напрями, адже правильна оцінка інвестицій дозволяє підвищити стійкість економіки й ефективність управлінських рішень.



Наприклад, я досліджую, як інвестиції в людський капітал впливають на конкурентоспроможність підприємств. Моїм завданням є знайти методики, які допомагають бізнесу досягати найвищих результатів при оптимальних затратах і встановити, як це вплине на результативність національної економіки.

- ВИ ДІЙСНО МАЄТЕ ШИРОКИЙ СПЕКТР ЗАЦІКАВЛЕНЬ І ДОСЯГНЕНЬ. ЯК ЗНАХОДИТЕ БАЛАНС МІЖ НАУКОЮ, ВИКЛАДАННЯМ І АДМІНІСТРАТИВНОЮ РОБОТОЮ?

– Це не завжди легко, але я завжди орієнтуюся на чітке планування та командну роботу. Моя мотивація – це результати, які ми досягаємо разом із колегами: нові наукові відкриття, успішні міжнародні проєкти й підготовка висококваліфікованих спеціалістів.

- НА ЗАВЕРШЕННЯ, ЯКІ ВАШІ ПЛАНИ НА МАЙБУТНЄ ЩОДО РОЗВИТКУ УНІВЕРСИТЕТУ?

– Ми плануємо поглиблювати міжнародну співпрацю, розширювати програми подвійних дипломів і залучати іноземних студентів. Крім того, наша мета – впровадження інновацій у навчальний процес і наукову діяльність, зокрема у сфері екології та енергоефективності.



З 1992 року працює у Національному університеті водного господарства та природокористування (м. Рівне).

З 2014 року – проректор з наукової роботи та міжнародних зв'язків.

Загальний стаж роботи – 37 років. Стаж педагогічної роботи у вищих закладах освіти III – IV рівня акредитації – 29 років.

ДИТЯЧА ХІРУРГІЯ НАЙБЛАГОРОДНІША ГАЛУЗЬ У ПРОФЕСІЇ ЛІКАРЯ!



Знайомтесь, Володимир КРАСЬКО – хірург для дітей та дорослих, який оперує без болю. Провідний фахівець, котрий вважає, що медицина – це мистецтво, а дитяча хірургія, одна з найблагородніших галузей у професії лікаря. Лікар, що лікує найрізноманітніші недуги за найсучаснішими підходами, мініінвазивними або класичними оперативними методами.

Очолує та розвиває першу приватну дитячу поліклінічну хірургічну практику, в тому числі медикаментозному сні – седації. Там же виконує всі операції для дорослих, які можливо виконати під місцевою анестезією.

Завдяки потужній співпраці, хірургічні втручання вищого рівня складності, де не обійтися без загальної анестезії, Володимир Григорович виконує на базі клініки Петра Миколайовича Тарасюка, де є певні особисті напрацювання та плоди навчання в напрямку реконструктивної та пластичної хірургії.

В житті хірурга має місце і державна практика, де пацієнти можуть звернутися за допомогою по програмі медичних гарантій.

*doc.kraskovg –
відданий своїй справі
новатор, котрий не звик
стояти на місці!*

– ВІТАЮ, ПАНЕ ВОЛОДИМИРЕ! А РОЗПОЧНЕМО З НОВИН 2024 РОКУ, НАШИМ ЧИТАЧАМ ТРИШКИ ВІДОМО ПРО ВАШЕ НОВЕ ПРИЗНАЧЕННЯ, ВІТАЄМО ВАС! РОЗКАЖІТЬ, ЯК ЗМІНИВСЯ ВАШ ГРАФІК РОБОТИ І ЇЇ КІЛЬКІСТЬ З НОВИМ ПРИЗНАЧЕННЯМ!

– Так, тепер я заступник директора з поліклінічної роботи Міської дитячої лікарні. Звісно, коли мені запропонували цю посаду, я просив кілька днів на роздуми, адже переді мною поставлені не прості завдання, плюс хірургічна практика. Вважаю, що сильний менеджмент може бути тільки в тому випадку, коли керівник орієнтується, що робиться у закладі від і до. А ще приватний хірургічний сегмент – він нікуди не подівся, а навпаки розвивається, є певні цікаві проекти, яким треба приділяти увагу.

– КАЖУТЬ, РІК ВИСОКОСНИЙ – ТО ЗАВЖДИ СКЛАДНО, А ДЛЯ ВАС ЯКИЙ ТОЙ 2024, ЩО ДОБІГАЄ ДО ЗАВЕРШЕННЯ?

– Війна, війна, війна, тут все сказано, складно в усіх і в кожного. Щодо мене, вважаю просто не буде завжди, особливо коли хочеш дійсно щось робити ефективно та змінювати на краще. Безперечно, рік був насиченим, як і попередній, якщо ти не стоїш на місці та хочеш розвитку. Та як би там не було, нам своє робити!

– НАЙСКЛАДНІША ОПЕРАЦІЯ РОКУ, ЯКА ВОНА?

– Їх було цього року декілька, одна з них – це мініінвазивне видалення кісти заочеревинного простору у молодій дівчині 26 років. Важкий випадок у плані клінічної діагностики, тому що по цей час невідомо, звідки та кіста взялася, важкий у плані анатомії розташування, бо все знаходилося між кишківником і судинами на задній стінці черевної порожнини. Такі речі робляться рідко, і зробити це лапароскопічно, як на мене, це рівень. Коли робиш такі речі, то відчуваєш, що ти чогось вартий.

– ДЛЯ УКРАЇНИ ПЕРІОД ЗАРАЗ СКЛАДНИЙ, ЯК І ДЛЯ КОЖНОГО УКРАЇНЦЯ, ХВОРОБИ АТАКУЮТЬ ВСІХ І ЩОДНЯ. ЧИ ПОБІЛЬШАЛО ЦЬОГО РОКУ ДО ВАС ЗВЕРНЕНЬ, ЧИ БУЛИ КРИТИЧНІ ТА СКЛАДНІ?

– Не можу сказати, чи побільшало звернень, бо щодня 15-25 консультацій, їх точно не поменшало, можливо, дещо збільшилося, це стабільна робота. А кількість хірургічних операцій росте. Цього року їх було понад 450. Потроху підходить час, коли я починаю диферен-

ціювати клінічні випадки, працювати з більш цікавими та складними, а частину пацієнтів скеровую до молодих колег, яких вважаю професіоналами, адже команда має рости і розвиватися. Колись ми підемо – вони прийдуть і хтось має продовжувати цю важливу роботу.

– ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТАЦІЯ ПОПУЛЯРНА ЗАРАЗ, НАСКІЛЬКИ ЧАСТО ДО ВАС ЗВЕРТАЮТЬСЯ?

– Щодня, я консультую онлайн постійно, часто відписую і в ліфті, і в дорозі, бо робота в режимі онлайн – це напрям, якому треба приділяти час. А з часом в мене думаю ви зрозуміли... Проте намагаюся в міру можливостей відповісти всім, наскільки це можливо, решту роблять мої бджілки-помічниці, за що їм безмежно вдячний.

– ВАШІ ЗДОБУТКИ У 2024 РОЦІ, ЯКЩО НЕ СЕКРЕТ – ЯКІ ВОНИ?

– Можливо, що моє призначення є здобутком, адже тепер є можливість зробити щось важливе і глобально більше та корисне для маленьких рівнян і не тільки.

Щодо приватного напрямку здобуток – це можливість проводити операції на новому обладнанні, якого колись і в мріях не було. Розширення та ріст команди, з якою працювати – це задоволення. Певною мірою це можна назвати здобутками.

– ХТО ВАШ ТИЛ, ТІ, ХТО З ВАМИ ЗАВЖДИ 24/7, ХТО МОТИВУЄ, ПІДТРИМУЄ?

– Це однозначно моя дружина, не хочу нікого образити, я пройшов в житті багато різного, впевнено кажу, що це моя дружина, яка дійсно підтримує, а діти – мотивують, і разом вони одне ціле – мій тил.

**Перемоги! Здоров'я міцного!
Поваги один до одного, любові,
спокою, бо в нас попереду
багато роботи!**

ЧЕКАЮ НА ВАС,
ваш лікар Володимир КРАСЬКО
+38 068 995 65 65

  @doc.kraskovg



MARMALADE – ЗАКЛАД, КУДИ ЗАВЖДИ ХОЧЕТЬСЯ ПОВЕРТАТИСЯ!

Ресторан "Marmalade", відкритий у червні цього року, вже встиг завоювати серця відвідувачів та отримати номінацію "Заклад року" за версією журналу "РІВНЯНИ". Це місце, де кожна деталь пронизана любов'ю та майстерністю.

Ресторан "Marmalade" у Рівному – це справжня перлина для поціновувачів авторської кухні та коктейлів. Тут кожна страва – це витвір мистецтва, створений з любов'ю та нахненням. У меню – страви з різних куточків світу, що дозволяє гостям здійснити кулінарну подорож, не виходячи з ресторану.

Атмосфера закладу завжди тепла та гостинна. Інтер'єр "Marmalade" оформлений у сучасному стилі з яскравими акцентами, що робить його ідеальним місцем для того, щоб зробити круті інстаграмні фото.

Окрім чудової кухні, "Marmalade" відомий своїми благодійними заходами та вечірками. Тут регулярно проводяться різноманітні події, які збирають гостей для веселощів та добрих справ. Вечірки з живою музикою та танцями додають особливого шарму.

Завітайте до "Marmalade" та насолодіться неповторною атмосферою, смачними стравами та авторськими коктейлями. Це місце, яке залишить у вашій пам'яті лише найкращі враження!

Забронювати стіл у "Marmalade"
можна за телефоном:

+38 097 171 74 76



СТИЛЬ, ЯКІСТЬ І КРАЩА ЦІНА – МЕБЛЕВИЙ МАГАЗИН "ПЕРЛИНА"

Меблі – це не просто елементи інтер'єру, а невіддільна частина комфорту та затишку в кожному домі. У Рівному магазин "Перлина" вже понад 10 років допомагає клієнтам створювати ідеальні простори, пропонуючи стильні, якісні й доступні меблі. Про шлях розвитку сімейного бізнесу, секрети роботи та плани на майбутнє розповіли власники магазину – Ігор та Ірина БОНДАР.

Від кіоску до магазину: як все починалося

Сімейна справа подружжя Бондарів розпочалася зі скромного кіоску на продуктовому ринку. Це був маленький павільйон із єдиним кухонним куточком і столом, де клієнти замовляли меблі з каталогів. Подружжя, яке продовжувало справу Ігоревих батьків, працювало в тісних умовах два роки, але мріяли про більше. Тож згодом орендували приміщення в торговому центрі "Моріон", неподалік від кіоску, щоб клієнти легко могли знайти магазин. Простір був невеликим, але винахідливість допомогла: меблі розмістили у два яруси. Цікаво, що клієнтам частіше подобалися ті, що стояли вище, тож доводилось постійно змінювати асортимент. А нині з маленького кіоску подружжя прагне розширити бізнес до цілої мережі магазинів.

Меблі, які хочеться мати вдома

"У нашій роботі головне – орієнтуватися на потреби клієнтів. Ми обираємо стильні, сучасні, але доступні моделі. Ті, які самі б хотіли бачити у своєму домі", – пояснює Ірина.

Мінімалізм, інтер'єри як з Pinterest, якість і комфорт – саме такі тенденції сьогодні диктує попит, і "Перлина" впевнено їм відповідає.

Меблі, представлені в магазині, відповідають високим стандартам: вони стильні, зручні й довговічні. Адже один з головних критеріїв відбору продукції – її якість. Перед тим, як співпрацювати з новим постачальником, власники особисто перевіряють виробництво:

"Ми завжди дивимося, як виготовляються меблі, з яких матеріалів, перевіряємо рівність швів, наповнення. Для нас важлива якість, адже ми займаємося цією справою вже понад десять років", – зазначає Ігор.



Вміння адаптуватися: секрет успіху

Ігор та Ірина зізнаються, що не раз доводилося адаптуватися до змін. "Коли курс долара зріс удвічі, багато меблевих магазинів закрилися. Ми ж продовжували працювати, співпрацювали з новими фабриками, шукали якісних постачальників. І це дало свої плоди", – ділиться Ігор.

Сьогодні магазин активно розвивається: заплановано запуск інтернет-магазину, розширення асортименту та покращення обслуговування клієнтів. Адже тут цінують живе спілкування, професіоналізм консультантів, їхнє вміння відповісти на запитання й запропонувати оптимальне рішення.

Сімейний підхід до бізнесу відчувається в усьому: від теплих рекомендацій до допомоги у створенні ідеального інтер'єру.

"Люди шукають баланс між красою, якістю та ціною, і ми завжди готові допомогти їм у цьому, – зазначають власники. – Ми працюємо, щоб постійно вдосконалюватися. Нам приємно, коли клієнти повертаються до нас або радять наш магазин друзям. Це найкращий показник нашої роботи".

"Перлина" – це більше, ніж просто меблі. Це сімейні традиції, якість, перевірена роками, і бажання зробити кожен дім затишним. Тут ви знайдете меблі, які не лише прикрасять ваш інтер'єр, а й створять комфорт, який ви заслужили.

Завітайте до магазину "Перлина" та оберіть те, що стане частиною вашого ідеального простору!

м. Рівне, вул. Кулика і Гудачека, 21, ТЦ "Метро"

+38 097 269 75 79

📍 @perlynamebliv





Since 1881

Найкращі вітання
**З РІЗДВОМ ХРИСТОВИМ
та НОВИМ РОКОМ!**

*Щиро бажаємо вам та вашим
родинам сімейного благополуччя,
міцного здоров'я, достатку
та Божого благословення.
Нехай у нашій державі запанує
омріяний мир.*

*А кожен день буде наповнений гарними
враженнями та добрими емоціями.
Нехай міцною буде віра, непереможною
надія та всеохоплюючою любов!*

Акціонери та Дирекція
ТОВ "ОДЕК-Україна"

РІК РОСТУ ТА РОЗВИТКУ КОНДИТЕРСЬКОЇ EMILY



2024 рік став для кондитерської Emily справжнім роком росту та розвитку. Цього року кондитерська відкрила ще одну додаткову локацію поруч із ТРЦ "Злата Плаза", що стало важливим кроком для збільшення кількості поціновувачів солодкої смакоти.

Кондитерська Emily під керівництвом власниці та бренд-шефа Анни Стельмашук завжди прагне до вдосконалення своїх продуктів. Цього року вони зробили десерти ще кра-

щими, впровадивши нові рецепти та технології приготування. Кожен десерт створюється з любов'ю та увагою до деталей, що робить їх справжніми шедеврами кондитерського мистецтва.

Окрім цього, кондитерська Emily тепер пропонує можливість доставлення десертів просто додому. Це стало особливо зручним для тих, хто хоче насолодитися улюбленими ласощами, не виходячи з дому. Швидке та надійне доставлення гарантує, що десерти прибудуть свіжими та готовими до споживання.

Кондитерська Emily також відома своєю соціальною відповідальністю. Вони постійно підтримують Збройні Сили України, передаючи воїнам все необхідне на фронті. Ця підтримка є важливою частиною їхньої діяльності, і вони пишаються тим, що можуть допомагати захисникам нашої країни.

Таким чином, 2024 рік став для кондитерської Emily роком значних досягнень та нових можливостей. Команда Emily продовжує радувати своїх клієнтів чудовими десертами та роблять свій внесок у підтримку нашої країни.



+38 067 266 12 21

📍 @emily.boutique_cakes

ВАША ПОДОРОЖ У СВІТ ВИНА ПОЧИНАЄТЬСЯ ТУТ!



Тільки для читачів журналу "РІВНЯНИ" – отримайте до 10% знижки на покупку у наших магазинах в Рівному, Луцьку та відтепер і в Нетішині!

Використовуйте промокод "РІВНЯНИ10" при покупці в одному з наших магазинів.

*участь в акції беруть усі товари крім акційного

Не прогавте шанс відкрити для себе найкращі вина за вигідною ціною!

Мережа ВИНА СВІТУ – це більше ніж просто магазини вин. У нас ви знайдете виняткові вина з усіх куточків світу, а також вишукані гастрономічні продукти: сирні й м'ясні делікатеси, равлики, риба та багато інших ексклюзивних товарів.

Наша місія – поєднати вишуканий смак із культурою споживання вина. Окрім вишуканих вин, ми пропонуємо широкий асортимент міцних напоїв для справжніх гурманів, що цінують насичені та унікальні смаки. У наших магазинах ви знайдете напої на будь-який смак і бюджет, які стануть чудовим доповненням до ваших особливих моментів.

До зустрічі у ВИНА СВІТУ!



торговий дім
ВИНА СВІТУ

+38 067 641 76 70

© vinasvitu_rivne

м. Рівне

вул. Василя Червонія, 18б
вул. Чорновола, 98а

м. Луцьк
вул. Задворецька, 2

м. Нетішин
вул. Василя Стуса, 1А

Працюємо без перерв та вихідних!
Доставляємо замовлення по місту та поштою, надихаємо на естетику смаку!



НАДМІРНЕ ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ
ШКОДИТЬ ВАШОМУ ЗДОРОВ'Ю

ВАШЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ НАЙЦІННІШЕ!

КАТЕРИНА ДЕНИСЕНКО –
ПРО СУЧАСНІ МЕТОДИ
ЛІКУВАННЯ ЛОР-ОРГАНІВ

Хвороби ЛОР-органів – одні з найпоширеніших у світі. І хоч вони часто здаються нам незначними, їхнє недбале лікування може мати серйозні наслідки. Лікар-оториноларинголог Катерина ДЕНИСЕНКО розповідає про свій досвід, особливості роботи з пацієнтами та важливість своєчасного звернення до фахівця.

– ПАНІ КАТЕРИНО, РОЗКАЖІТЬ ПРО ВАШ ШЛЯХ У МЕДИЦИНІ ДЕТАЛЬНІШЕ.

– Я закінчила Полтавський державний медичний університет, а практичний досвід здобувала у різних регіонах України. Спочатку працювала в Полтаві, а інтернатуру проходила в Чернігівській обласній лікарні. Однак початок повномасштабного вторгнення змусив мене, як і тисячі інших українців, шукати безпечніше місце. Так я опинилася в Рівному, де продовжила інтернатуру в Центральній міській лікарні. Нині працюю в Центрі мікроендоскопічної хірургії ЛОР-органів, веду приватний прийом у поліклініці "Медичні довідки" та за сумісництвом працюю в обласній інфекційній лікарні.

– ЧОМУ ВИ ОБРАЛИ САМЕ ОТРИНОЛАРИНГОЛОГІЮ?

– З дитинства я мріяла стати лікарем. Спочатку бачила себе ендокринологом, але на старших курсах навчання захопилася хірургією завдяки практиці у третій міській лікарні Чернігова. Мене вразила атмосфера операційної, і я вирішила, що хочу займатися саме хірургічними втручаннями. Згодом обрала вузьку спеціалізацію – оториноларингологію. Це дозволяє не лише лікувати пацієнтів, а й буквально повертати їм комфортне життя.

– ХТО Є ПЕРЕВАЖНО ВАШИМИ КЛІЄНТАМИ І ЧИ МОЖЕТЕ ПРИГАДАТИ ЯКИЙСЬ СКЛАДНИЙ ВИПАДОК З ВАШОЇ ПРАКТИКИ?

Сьогодні однаковою мірою доводиться працювати і з дорослими, і з дітьми. Для кожного потрібен особливий підхід. Важливо, щоб батьки пояснили малечі, що похід до лікаря – це не страшно. Тоді огляд проходить як гра. Дорослі, звісно, більш зосереджені на результаті лікування, але інколи їх складніше переконати в необхідності певних процедур.

Зважаючи на сучасні обставини, чимало моїх пацієнтів – це військові, як чоловіки, так і жінки. У багатьох із них, крім фізичних травм, є й психологічні, що ускладнює лікування. Найважчий випадок у моїй практиці був пов'язаний із військовим, якого евакуювали з гарячої точки з рваними ранами й серйозною деформацією лицевого скелета. Це була складна й кропітка робота, яка включала елементи пластичної хірургії. Для мене було надзвичайно важливо не лише відновити функції ЛОР-органів, а й забезпечити хороший косметичний результат, щоб пацієнт міг почуватися впевнено після одужання.

– З ЯКИМИ СКАРГАМИ НАЙЧАСТІШЕ ЗВЕРТАЮТЬСЯ ВАШІ ПАЦІЄНТИ?

– Хвороби ЛОР-органів – одні з найпоширеніших у світі. Люди приходять із затяжними нежитями, утрудненим носовим диханням, носовими кровоточами, боєм у горлі, охрипністю голосу, боєм у вухах чи зниженням слуху. Ці симпто-



ми можуть свідчити про серйозні проблеми, тому їх не можна ігнорувати. Я завжди раджу: краще звернутися до лікаря при перших ознаках, ніж лікувати ускладнення.

– ЯКІ СУЧАСНІ МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ ВИ ВИКОРИСТОВУЄТЕ У СВОЇЙ ПРАКТИЦІ?

– Сучасна медицина пропонує малоінвазивні методи, які дозволяють пацієнтам швидко відновлюватися. Так, у своїй практиці активно використовуємо радіохвильову тонзилектомію для видалення мигдаликів, ендоскопічні операції на додаткових пазухах носа, а також шунтування барабанної перетинки за допомогою мікроскопа для лікування гострих і хронічних отитів.

Такі методи значно зменшують час перебування пацієнта в лікарні й сприяють швидкому поверненню до звичного життя.

– ЯК ВИ ВДОСКОНАЛЮЄТЕ СВОЇ НАВИЧКИ?

– Я регулярно відвідую майстер-класи провідних хірургів України, курси підвищення кваліфікації та конференції Асоціації отоларингологів. Навчання та обмін досвідом із колегами допомагають мені залишатися в курсі сучасних тенденцій у медицині.

– ЩО Б ВИ ХОТІЛИ ПОРАДИТИ НАШИМ ЧИТАЧАМ?

– Не ігноруйте сигнали свого тіла. Нежить, біль у горлі чи зниження слуху можуть бути симптомами серйозних захворювань. Вчасне звернення до лікаря допоможе уникнути ускладнень і зберегти здоров'я. Пам'ятайте: ваше здоров'я – це найцінніше!



Записатися на прийом
до Катерини Денисенко
можна за номером

+38 066 143 80 31

НАДАВАТИ ЯКІСНІ ПОСЛУГИ ТА БУТИ ЛЮДИНОЮ

Irena Kar

Власниця Школи та студії перманентного макіяжу, співвласниця барбершопу, засновниця та директор благодійної організації "Ісус змінив мене" Irena Kar.

- ЯКИМ БУВ РІК, ЩО МИНАЄ, ДЛЯ ВАШОЇ СТУДІЇ ПЕРМАНЕНТНОГО МАКІЯЖУ?

- За рік, що пройшов, я можу сказати: Слава Богу і подяка Йому, що живі, що маємо змогу працювати й ще є заробітки в нашій країні. Попри страшні події в нашій країні – цей рік був плідний. Наші жінки, як робили б'юти-послуги, так і роблять. Приємним для мене є те, що, незважаючи на складні часи для українців, наші жінки бажають бути доглянутими. А для мене це є також можливість підтримати й потішити словом кожного, хто має в цьому потребу.

- ЯКІ ОСНОВНІ ВИКЛИКИ ВИ ЗУСТРІЧАЛИ ЦЬОГОРІЧ У СВОЇЙ ДІЯЛЬНОСТІ?

- Скажімо чесно, що раніше ми мали більший попит в Україні на навчальні курси, більша зацікавленість в б'юти-послугах, не лише в найнеобхідніших, а і в додаткових. Але зменшення не критичне, в нашій країні й досі можна гідно заробляти, якщо докладати зусиль.

- ЯК ВИ ОБИРАЄТЕ ТЕХНІКИ ТА ПРОДУКТИ ДЛЯ СВОЇХ ПРОЦЕДУР?

- Техніки стараюся обирати під зацікавленість клієнтів, тому намагаюся мати новинки й у себе в студії. Якщо майстер бажає мати хороший результат і задоволених клієнтів, то краще використовувати найкраще на ринку. Але мати мудрість у цьому і вміння розрізняти дійсно хороші матеріали плюс ціну, заявлену на них, чи відповідає вона дійсності. Сьогодні дуже багато брендів, іменних і не тільки, які не мають свого власного виробництва, які купують недорого продукцію в інших брендів та іменують під свій бренд, продаючи дорого. Тому не все заявлене на ринку за великі кошти дійсно відповідає своїй справжній ціні за якість. Бізнес – це добре, я не маю нічого проти таких заробітків, якщо заявлена адекватна ціна за якість.

- ЯКІ ТРЕНДИ В ПЕРМАНЕНТНОМУ МАКІЯЖІ ВИ ВВАЖАЄТЕ НАЙПЕРСПЕКТИВНІШИМИ?

- На сьогодні дуже стала популярною волоскова техніка брів та більш природний вигляд ПМ будь-якої зони. Техніка пудрового напilenня не відстає, а також має попит, як і раніше.

- ЯКІ ПОРАДИ ВИ Б ДАЛИ ТИМ, ХТО ТІЛЬКИ ПОЧИНАЄ СВОЙ ШЛЯХ У ЦІЙ СФЕРІ? АДЖЕ ВИ ЇХ НАВЧАЄТЕ?

- Знаєте, чула неодноразово від клієнтів про майстрів, що роблять процедури добре, але ставлення до людей таке, що не підуть до них через це. Тому моя порада майстрам – не гнатися за популярністю, а дійсно робити якісно свої послуги й бути доброю людиною перш за все, не хамовитим, не гордовитим майстром, а приємним і простим, турботливим, тоді люди будуть радити вас як хорошого професіонала і доbru людину.

- ЯК ВИ БАЧИТЕ РОЗВИТОК СВОЄЇ СТУДІЇ В НАЙБЛИЖЧІЙ РІК?

- Як Бог дасть. Я знаю: все в Його руках. Ми не знаємо, що буде завтра і як буде, а Він знає. Тому довіряю Йому, що Він



проведе і допоможе, підтримає Своєю рукою. І якщо Йому вгодно, то будемо мати те чи інше, працювати і процвітати, а якщо ні – будемо дякувати і за те, що живі, і за все, що маємо. Але щодня молячись і знаючи, що лине багато молитов за нашу країну, за нашу місцевість, за нашу владу і всіх людей, я вірю в Його милість до нас.

Користуючись нагодою, хотчу всіх вас щиро привітати з прийдешнім Різдом Христовим і бажаю вам рясних Божих благословень і Уого охорони, затишку, тепла, миру та радощів. Нехай Народження Ісуса Христа буде в кожному серці українця, а світло Уого в кожному домі та Уого милість нехай не відійде від нашої країни та нашого народу. Нехай Господь звершить Своєю рукою довгоочікуване закінчення війни й повернення всіх чоловіків і жінок додому. Щоб ти провадили тихе, мирне і спокійне життя в наших домівках. Нехай не згасає наша віра, надія та любов.

Beauty studio & School
by IRENA KAR
м. Рівне, вул. Кулика і Гудачека, 5

СМАЧНА ЇЖА ТА ВІДМІННИЙ СЕРВІС – ЦЕ СПРАВА ЦІЛОЇ КОМАНДИ ЛЮДЕЙ!



У непростий для України час ресторан Adaline продовжує працювати, долаючи численні виклики. У розмові з директоркою Валентиною ВЕРБИЦЬКОЮ говоримо про досвід управління рестораном в умовах війни, про те, як адаптуватися до постійних змін, а також пані Валентина відкрила завісу планів на майбутнє. Ми дізнаємося: що стоїть за успіхом закладу – командна робота, сміливі рішення чи щось більше?

– ЯК ВИ АДАПТУВАЛИ РОБОТУ РЕСТОРАНУ ДО УМОВ ВОЄННОГО СТАНУ? АДЖЕ В ПЕРІОД ВІЙНИ РОЗВИВАТИ БІЗНЕС, ТИМ ПАЧЕ ТАКИЙ ДУЖЕ СКЛАДНО.

– Будь-які виклики дозволяють нам розвиватись і застосовувати нові підходи. Ми ростемо і трансформуємося, усе змінюється навіть у спокійні часи, і ми це усвідомили та почали підлаштовуватися до нових обставин. Ми розуміли, що їжа буде актуальною для людей. Адже це наші першочергові потреби та ще похід до ресторану – це нагода відволіктись та перенестись в іншу атмосферу. Також доставляння їжі теж має попит, бо люди не відмовляють собі в улюблених стравах.

Вистоявши у скрутні часи, ми продовжуємо будувати плани. Попри всі складнощі ми здебільшого покладаємося на власні сили. Навіть серйозні перебої з електроенергією не зупинили бізнес, та найголовніше – ми зберегли власну справу. Не варто складати руки, слід працювати на своєму місці й витискати максимум з реальної ситуації. Разом з перемогою настане відновлення, підвищення добробуту та нові перспективи для розвитку бізнесу.

– ЧИ ЗМІНИЛИСЯ ВПОДОБАННЯ ВАШИХ ГОСТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ? ЯК ВИ НА ЦЕ РЕАГУЄТЕ?

– Люди зараз мають потребу в захищеності та спокої. Тому в нас у пріоритеті почуття людей. Вони стали більше вразливіми та тривожними. А ми своєю чергою хочемо забезпечити їм цей комфорт. Коли ми робимо щось не так, як зручно нам, завжди думаємо, чи буде це зручно для гостей, у дрібничках прихована ціла турбота. Задоволення гостей і відчуття душевності – це все допомагає гостю почуватися бажаним. Пишаємося,

що несемо таку місію ресторану бути частинкою гарного настрою для наших гостей.

– РЕСТОРАН – ЦЕ РОБОТА ЦІЛОЇ КОМАНДИ. РОЗКАЖІТЬ ПРО ВАШ КОЛЕКТИВ.

– В ресторані відмінна їжа та сервіс – це завжди командні зусилля. Над їх створенням потрібно працювати й бути хитрим та справедливим одночасно. В команді є базові працівники, які тримають шанобливий дух команди, де кожен працівник розуміє свій внесок у загальні зусилля і бачить себе як важливу складову для досягнення цілей. Саме у такій злагодженій роботі досягаються найкращі результати.

– СМАЧНА КУХНЯ – ЗАПОРУКА УСПІХУ. ЯК ЧАСТО ДОДАЄТЕ ЯКІСЬ РОДЗИНКИ В МЕНЮ?

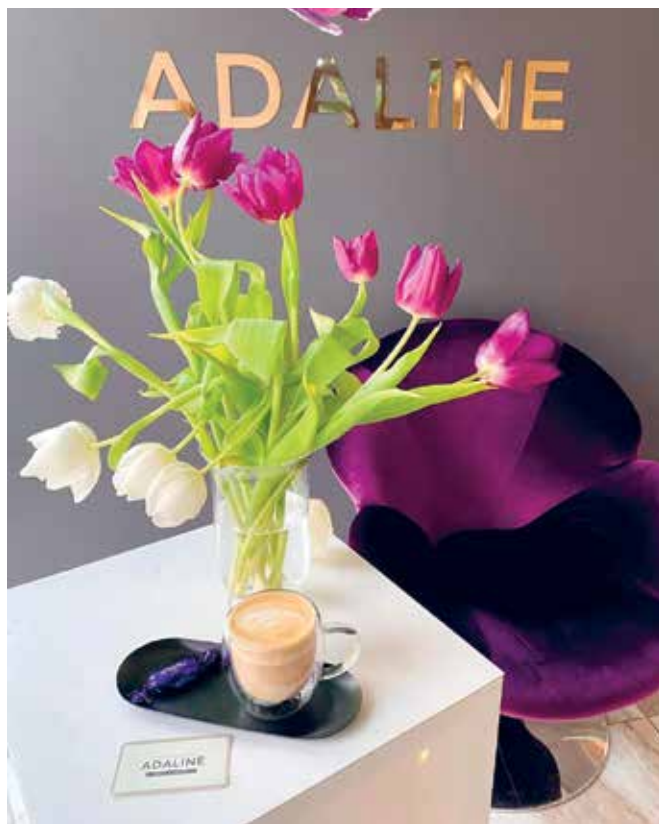
– Сmachна кухня – це є любов, як до України чи родини. Надзвичайно важливо і потрібно, щоб горіли очі до створення страв. Час від часу ми пробуємо щось нове, додаємо щось цікаве вже до наявних страв, виходимо зі звичайних рамок. Застосовуємо все те, що може порадувати нашого гостя.

– ЧИ Є У ВАС ПЛАНИ НА МАЙБУТНЄ ЩОДО РОЗВИТКУ РЕСТОРАНУ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ? ЯКІ НОВАЦІЇ ХОТІЛОСЯ Б, МОЖЛИВО, ВТІЛИТИ?

– Планувати розвиток ресторану в умовах невизначеності складно. Наразі основний фокус направлений на збільшення гостей. Прагнемо запрошувати відомих кухарів щомісяця, щоб гості змогли спробувати щось нове та відтворити свої здібності у нас на кухні. Для нас важливе – збереження команди, а також вдосконалення операційної системи.

– ЩО ВАС НАДИХАЄ ПРОДОВЖУВАТИ ПРАЦЮВАТИ Й РОЗВИВАТИ РЕСТОРАН НАВІТЬ У ТАКІ СКЛАДНІ ЧАСИ?

– Любов – найсильніше джерело натхнення. Все, що нас оточує, створено рукою нашого Творця. Світ повен можливостей, тільки варто задуматися, яке щастя ми маємо жити тут і зараз. Там, де природа продумана ідеально до дрібниць, не потрібно щось вигадувати, варто обернутися докола. Я заходжу в ліс чи парк і звідити черпаю натхнення. А ще натхнення приходить під час роботи, адже воно не любить відвідувати ледачих.





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



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

Дякуємо ЗСУ за новий день та можливість працювати для Вас!

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

ФОТОГРАФІЯ НА ТЕЛЕФОН: СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО ТВОЇХ НАЙКРАЩИХ ЗНІМКІВ!



Фотограф Ольга ГЕРАСИМЧУК використовує телефон замість традиційного фотоапарата, щоб створювати чудові знімки та відео. Подивіться, які шедеври виходять з-під прицілу її камери!

ЧОМУ ОБИРАЮТЬ МОБІЛЬНУ ЗЙОМКУ?

- ШВИДКІСТЬ:** Отримайте свої фото за один чи два дні.
- ЯКІСТЬ:** Професійна та художня обробка знімків.
- ЗРУЧНІСТЬ:** Фото завжди під рукою на вашому телефоні.

Неважливо, який девайс у ваших руках, головне – творче бачення та креативний підхід!

+38 098 765 89 77

© gerasimchuk_artphoto



СКЛАДНА БУХГАЛТЕРІЯ ПРОСТИМИ СЛОВАМИ

Катерина Сиротюк

ДОПОМАГАЮ ПРАЦЮВАТИ
ОФІЦІЙНО БЕЗ СТРАХІВ

Я з тих людей, які свідомо обрали для себе професію бухгалтера. Після закінчення ВНЗ вже 10 років працюю тільки в цій сфері, вкладаю час і ресурси у свій розвиток.

**ЗАРАЗ Я НАДАЮ СВОЇ ПОСЛУГИ
В КІЛЬКОХ НАПРЯМКАХ:**

- СПІВПРАЦЮЮ З ЮРИДИЧНИМИ ТА ФІЗИЧНИМИ ОСОБАМИ-ПІДПРИЄМЦЯМИ на умовах аутсорсингу. Тобто, надаю повний бухгалтерський супровід бізнесу, який включає повноцінне та регулярне ведення бухгалтерського обліку;
- НАДАЮ РАЗОВІ БУХГАЛТЕРСЬКІ ПОСЛУГИ: консультація, разова подача звіту, аналіз стану електронного кабінету ФОП/ТОВ, розрахунок відпускних/лікарняних/декретних, відкриття/закриття ФОП, налаштування ПРРО.

ФОПи на супроводі сплять спокійно, бо впевнені, що податковий кабінет під контролем, книги доходів в порядку, про дедлайни обов'язково нагадають.

Я завжди тримаю руку на пульсі, щоб бути максимально ефективною своїм клієнтам та їх запитам.

**ТО КОМУ ТАМ ПОТРІБЕН
ФАХОВИЙ БУХГАЛТЕР?**

+38 097 309 95 71



@SYROTIUK.PRO.FOP

ІРИНА ЮХИМЕНКО-НАЗАРУК: ПІДТРИМКА РІДНИХ ДОПОМАГАЄ ВПОРАТИСЯ З УСІМ!

ЮХИМЕНКО-НАЗАРУК Ірина Анатоліївна – жінка, яка вміє поєднувати виклики науки, освіти, управління та сімейного життя. Її шлях від мрії стати викладачкою до посади деканки, професора, академіка економічних наук є прикладом цілеспрямованості, наполегливості й уміння знаходити баланс.

ВІД МРІЇ ДО ПРОФЕСІЇ

Ірина Анатоліївна з раннього дитинства мріяла стати викладачкою. Проте життєві обставини скерували її у практичнішу сферу. За порадою батька, який хотів забезпечити доньці стабільне майбутнє, Ірина вирішила обрати економічну освіту як надійну основу для кар'єри.

Після закінчення школи із золотою медаллю в рідному Рівному вона вступила до Національного університету водного господарства та природокористування, де навчалася за спеціальністю "Економіка підприємства". Після закінчення університету з червоним дипломом вона почала працювати в ПриватБанку, що стало важливою сторінкою в її професійному становленні. Робота в банківській сфері вимагала навичок швидкої адаптації, спілкування з клієнтами, роботи в команді та освоєння новітніх фінансових технологій.

Попри успіхи у фінансовій сфері, внутрішній покликання до викладання не зникав. Після народження першої доньки Ірина вирішила переглянути свої життєві пріоритети. Відчула, що хоче присвятити себе роботі з людьми, які прагнуть вчитися, надихати студентів і ділитися знаннями.

Цей переломний момент став ключовим у її житті. Жінка зрозуміла, що справжнє покликання – це не лише професія, а й джерело радості й задоволення. Тому, залишивши банківську сферу, вона вирішила повернутися до мрії дитинства й почати будувати кар'єру викладачки.

ПОЧАТОК ВИКЛАДАЦЬКОЇ КАР'ЄРИ: ПЕРШІ КРОКИ ДО ВЕЛИКИХ ДОСЯГНЕНЬ

У 2009 році Ірина Анатоліївна зробила перший крок до своєї мрії, почавши викладацьку діяльність у Рівненському



державному гуманітарному університеті. Її призначили асистенткою. У той час Ірина також була молодою мамою маленької доньки, тож їй доводилося поєднувати професійний розвиток із сімейними обов'язками. Вона вчилася раціонально використовувати час і знаходити баланс між турботою про родину та роботою.

Прагнення постійно вдосконалюватися привело Ірину до рішення стати здобувачкою Житомирської політехніки, яка стала відправною точкою її наукового злету. Успішний захист кандидатської дисертації став першим значним досягненням, що підкріпило її авторитет як молодої науковиці. Однак Ірина не зупинилася на цьому, а почала працювати над докторською дисертацією. Навіть у період декретної відпустки вона залишалася активною учасницею наукових проєктів, організовувала дослідження та писала статті, які згодом були високо оцінені.

За час своєї наукової кар'єри Ірина Анатоліївна опублікувала численні наукові праці, брала участь у міжнародних конференціях і проєктах. Визнанням її досягнень стало здобуття звання професора та академіка. У 2023 році її внесок у розвиток науки та освіти було відзначено грамотою Верховної Ради України – однією з найвищих нагород у сфері науки.

ШЛЯХ ДО ДЕКАНСТВА: ВІД ВИКЛАДАЧА ДО КЕРІВНИЦІ ФАКУЛЬТЕТУ

Кар'єра Ірини Анатоліївни в освітній сфері розвивалася поступово, і її шлях до деканства став результатом багаторічної праці та професійного зростання.

З 2010 по 2020 рік Ірина Анатоліївна очолювала факультет документальних комунікацій та менеджменту. За цей час вона успішно керувала колективом, організовуючи навчальний процес та наукову діяльність.

У вересні 2020 року факультет документальних комунікацій та менеджменту реорганізували та об'єднали із факультетом технологій та фізики, утворивши Факультет документальних комунікацій, менеджменту, технологій та фізики. Ірину Анатоліївну призначили на посаду деканки нового факультету. Цей крок став важливим етапом у її кар'єрі, адже вона була змушена адаптувати управлінські стратегії до нових реалій та об'єднати спеціальності, що суттєво відрізнялися між собою: від економіки та маркетингу до фізики та технологій.

Попри нові виклики, Ірина зуміла створити ефективну команду, налаштувати тісну співпрацю між викладачами та студентами, а також впровадити інноваційні освітні підходи, орієнтуючись на потреби сучасного ринку праці.

СТУДЕНТСЬКЕ ЖИТТЯ ТА БЛАГОДІЙНІ ІНІЦІАТИВИ

"Останні роки стали справжнім випробуванням для всіх, хто має відношення до освіти. Пандемія коронавірусу, а згодом і війна, радикально змінили реалії, наше життя, студентські роки, які традиційно вважалися безтурботними та сповненими мрій. Сьогодні студенти зіштовхуються з серйозними викликами: втрата рідних, необхідність поєднувати навчання з роботою, адаптація до нових умов, зокрема навчання за кордоном, а також активна підтримка Збройних сил України через благодійні акції та ярмарки", – ділиться Ірина Анатоліївна.

Студенти факультету демонструють зрілість і відповідальність за майбутнє своєї країни, організовуючи важливі ініціативи.

Студентська спільнота організувала низку благодійних заходів, спрямованих на підтримку ЗСУ. У листопаді 2023 року вони провели ярмарок "В єдності наша сила", зібравши 25 315 грн для купівлі автомобіля для 2 Галицької Бригади НГУ. У травні 2024 року відбувся другий ярмарок, на якому вдалося зібрати 12 100 грн, що були спрямовані на підтримку підрозділу ударних БпАК "Сапсан" 5 ОШБР і допомогу волонтерам у плетінні маскувальних сіток.

Крім благодійності, студенти брали участь у культурних і спортивних заходах: виготовляли патріотичні браслети для військових до Дня захисників і захисниць України, виборювали призові місця на чемпіонатах із мініфутболу, організовували інтерактивні ігри, майстер-класи та долучалися до розвитку соціальних мереж факультету.

Усі ці зусилля не лише допомагають країні, але й формують покоління молоді, яке стане основою майбутнього України.



СІМ'Я ЯК ДЖЕРЕЛО НАТХНЕННЯ

"Сім'я – це центр, довкола якого обертається життя. Моя сім'я завжди була великою, теплою і підтримуючою. В дитинстві я росла в оточенні мами, тата, бабусі, дідуся, тіток і кузенів. Наші родинні свята були сповнені сміху, любові та традицій, які передаються з покоління в покоління. Навіть зараз, коли збираємося за одним столом, усвідомлюємо, що це і є справжнє щастя", – ділиться деканка.

Ірина познайомилася зі своїм чоловіком Олегом ще під час навчання в магістратурі, і їхнє спільне життя почалося у 2004 році. Разом вони виховують трьох доньок, кожна з яких має свої унікальні таланти та досягнення.

Старша донька, Анна, закінчила школу зі срібною медаллю та обрала шлях міжнародного права і вже демонструє чудові результати в цій галузі. Восьмирічна, Вікторія, захоплюється літературою і вже неодноразово перемагала на олімпіадах. Нещодавно вона здобула перемогу на міському етапі конкурсу ім. Петра Яцика та друге місце на районному етапі. Наймолодша, Олександра, – справжня творча натура. Вона займається малюванням і танцями.

"Мої діти – моя найбільша підтримка й мотивація. Їхній приклад додає сил, а їхні досягнення – це найбільша гордість", – зізнається Ірина.

Її батьки Анатолій та Лариса були справжніми наставниками у житті. Тато, який завжди був уособленням честності, доброти й відповідальності, залишив глибокий слід у її серці. Мама навчила Ірину любити домашній затишок, кулінарію та створювати теплу атмосферу в родині. Їхня підтримка і життєвий приклад стали основою для Ірини Анатоліївни, щоб досягти великих висот у кар'єрі.

СЕКРЕТИ БАЛАНСУ

"Поєднувати роль викладача, адміністратора і мами – це справжній виклик. Проте я навчилася делегувати повноваження, організовувати час і просити допомоги, коли це необхідно. Підтримка рідних – це те, що дозволяє мені справлятися з усіма задачами", – каже пані Ірина.

Ключовим відкриттям для неї стало усвідомлення права на помилку. Вона зрозуміла, що прагнути бути ідеальною не обов'язково – важливіше приймати себе і рухатися вперед. Джерелом найбільшого натхнення для неї стали її діти. Їхня любов, підтримка та віра мотивували її не зупинятися, навіть у найважчі періоди життя. Як її батьки були прикладом для неї, так і вона прагнула стати натхненням для своїх доньок.

Попри всі виклики, вона зосереджувалася на побудові майбутнього – як у родині, так і в професійній сфері. Кожен день нагадував їй про важливість жити тут і зараз, цінуючи кожную хвилину життя.



У РІВНОМУ ВІДБУВСЯ "ФОРУМ ЖІНОЧЕ ЗДОРОВ'Я"

Організаторами цього пізнавального та цікавого заходу стали жіноча ГО "Я Жінка. I am a Woman" та особисто її засновниця Ольга Навроцька, засновниця мережі центрів зору "Ваша оптика" Наталія Куліковська та директор клініки "Стоматологія Висоцьких" Ольга Висоцька.

Хедлайнером заходу була лікар акушер-гінеколог, засновниця клініки жіночого здоров'я Shupeniuk Medical club, ведуча проекту "Я соромлюсь свого тіла" Людмила Шупенюк.

В теперішній час – період війни, жінка стала дійсно незламною! Жінка намагається поєднувати кар'єру та материнство, роль дружини, доньки та подруги, волонтерки й військової тощо. Величезна кількість соціальних та професійних ролей у жінок, велика відповідальність та активність, стреси та навантаження, безперечно, впливають на їхнє фізичне та психічне здоров'я.

Щоб залишатись красивою та молодою якомога довше, кожна жінка повинна дбати про своє здоров'я, адже краще запобігати захворюванню, аніж його лікувати. Саме про це ми говорили на форумі.

Приємним бонусом були виступи запрошених рівненських спікерів у сфері жіночого здоров'я:

- Нутриціолог Наталія Збагерська
- Сексолог, тренер з інтимного фітнесу
Мирослава Руденко
- Спеціаліст з фізичного розвитку
дитини Марія Лапюк
- Сергій Малеш лікар дерматолог-трихолог
медичного центру "Єва"
- Ольга Висоцька – лікар стоматолог
"Мода здорової посмішки"
- Ірина Царук – лікар гінеколог
центру репродукції "Благодар"
- Анна Клап – спеціаліст центру "Лазерхауз"
- Наталія Куліковська – лікар-офтальмолог
- Пітчук Ольга – лікар офтальмолог "Ваша Оптика"

Кожна учасниця заходу отримала приємні подарунки. Частина коштів з продажу квитків була спрямована на підтримку онкохворої дівчини Мар'яни. Адже ми об'єднуємось, щоб бути сильнішими!



15 років
з турботою про Ваш зір!
...дякуємо за довіру

ВАША ОПТИКА

ЦЕНТР ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗОРУ



vashaoptyka.com



Instagram



Facebook

м. Рівне, вул. Соборна, 17 (ЦУМ), т.: +38 068 876 64 73

м. Рівне, вул. Міцкевича, 32, т.: +38 099 099 12 82

м. Рівне, вул. Київська, 67А, (ТРЦ Арена), т.: +38 098 634 28 91

м. Рівне, вул. Борисенка, 1, (ТРЦ Злата Плаза), т.: +38 098 634 29 05

БІЛОКРИНИЦЬКІ ТРАДИЦІЇ – ЗВ'ЯЗОК ПОКОЛІНЬ

Ще здавна наші предки варили узвари на різні події за особливими рецептами. Незмінно цей напій був частиною різдвяно-новорічних обрядів. Сьогодні у Білокриницькій громаді на Рівненщині продовжують шанувати старовинні кулінарні традиції.

Якщо ви у пошуках унікальних гастрономічних смаків, вам саме сюди. У Білій Криниці не лише пригостять узваром, а й "маминими" або ж "грубими коржами" – знаменитим місцевим смаколиком. Про ці та інші традиції ми дізналися у затишних стінах Культурно-дозвіллевого центру громади.

– У ВАС СТВОРЕНО БЕЗПЕЧНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ДЛЯ РОЗВИТКУ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ І МОЛОДІ. ЯК ВАМ ВДАЄТЬСЯ ПРАЦЮВАТИ НА ВІДМІННО У ТАКИЙ НЕПРОСТИЙ ЧАС?

– Культурі у Білокриницькій громаді завжди приділяли особливу увагу. У період повномасштабного вторгнення ми вирішили, що саме наші діти та молодь мають залишатися стійкими, зберігати наші традиції та культуру. З перших днів війни при Будинку культури с. Біла Криниця організували гуртки та волонтерську діяльність. Тут молодь мала можливість розвиватися, діяти, мріяти та відволікатися від жахів війни. Культура – це те, що дає людям почуття приналежності та згуртованості, особливо в такі часи.

Культурні заходи об'єднують громаду, дарують надію і створюють відчуття єдності. Це важливо не лише для молоді, а й для старшого покоління, яке передає традиції.



вання узвару. Це не просто кулінарний процес, а справжній ритуал, що зберігає мудрість предків та любов до рідної землі. Його готують із джерельної води, яка проходить природну фільтрацію крізь крейдяні шари ґрунту. До узвару додають шипшину, мед, яблука, сливи чи груші – це додає напою неповторного смаку й аромату. Цей напій є символом зв'язку між поколіннями, втіленням традицій і культурної спадщини нашої громади.

Фестиваль також включає виставки робіт місцевих майстрів, народні гуляння, співи та конкурси. Завдяки таким заходам ми не лише зберігаємо культуру, а й показуємо її туристам, які дедалі частіше відвідують нашу громаду.

– "МАМИНІ КОРЖІ" – ЦЕ ЩЕ ОДНА ГАСТРОНОМІЧНА ВІЗИТІВКА ГРОМАДИ. ЧИЙ РЕЦЕПТ БУВ ПЕРШИМ? ЯК ДАВНО ЇХ ПОЧАЛИ ПЕКТИ?

– У кожному селі нашої громади мамині коржі готують по-різному. Десь їх називають "січеники", десь – "грубі коржі", "макові коржі" або "мамині коржі". Для мене вони – це смак дитинства. Рецепт передавався в нашій родині протягом чотирьох поколінь. Пам'ятаю, як їх готувала моя бабуся, мама, а тепер їх печу я. Це наша нематеріальна культурна спадщина, яку ми хочемо зберегти для майбутніх поколінь.

Вітаю всіх із прийдешнім Новим роком! Бажаю, щоб 2025-ий став роком перемоги, відновлення та розквіту України. Хай здійсняться всі наші надії та сподівання!



– З 2023 РОКУ, КОЛИ ГОВОРЯТЬ ПРО УЗВАР, ВІДРАЗУ ЗГАДУЮТЬ БІЛУ КРИНИЦЮ. ЯК ГАДАЄТЕ, ЦЕ ЗАВДЯКИ ФЕСТИВАЛЮ УЗВАРУ? ЧИ СТАНЕ ВІН ЩОРІЧНИМ? І КОЛИ НА НЬОГО МОЖНА ПОТРАПИТИ У 2025 РОЦІ?

– Білокриницька громада багата на цілющі джерела, що протікають у Гориньграді Першому, Гориньграді Другому, Городищі та у Білій Криниці, а також на фруктові сади – яблуні, груші, черешні, абрикоси, сливи. Поєднання цих дарів природи надихнуло нас на проведення фестивалю, щоб увіковічити традиції не лише громади, а й країни загалом. Узвар символізує життя, яке Бог дарує людині, а його основа – вода – є знаком очищення тіла і душі. У 2023 році ми започаткували фестиваль "Білокриницький узвар", який тепер проходить щороку в другу неділю вересня.

Головною подією фестивалю є майстер-клас із приготу-



"КОЛІР ЯК СЛОВО" НАТАЛІЇ ДЕМЕДЮК



Наталія Демедюк – журналістка, письменниця, викладачка, співзасновниця й керівниця ГО "Медіа-Центр "Третя столиця" та Радіо RESPECT, учасниця виставок живопису та фотовиставок, громадська діячка, медіаменеджерка, телерадіоведуча, авторка проєктів у сфері культури та медіа, членкиня Національної спілки журналістів України та Національної спілки письменників України. Є лауреаткою літературних премій Михайла Дубова та Валер'яна Поліщука, Всеукраїнської приватної літературної премії "Рівненський акцент", міжнародної премії "Калинові мости" у галузі телерадіожурналістики та ін. Окрема сторінка творчості Наталії Демедюк – це живопис. Учасниця групи художників "Артклуба" Анатолія Іваненка та студії ГО "КОЛОАРТ". Саме з Наталією за чашкою ароматної кави і поговоримо про її нову виставку картин.

- ВІТАЮ, ПАНІ НАТАЛІЄ. ЯК ТВОРЧИСТЬ СТАЛА НЕВІД'ЄМНОЮ ЧАСТИНОЮ ВАШОГО ЖИТТЯ?

– Творчість супроводжує мене стільки, скільки я себе пам'ятаю. Малювала ще в дитсадку, а в школі брала участь у художніх конкурсах, оформлювала стінгазети та тематичні куточки. Вчителька малювання радила батькам віддати мене до художньої школи, і вони прислухалися. Навчання у Рівненській дитячій худож-

ній школі ім. А. Мартиненка залишило теплі спогади. Я вдячна всім своїм вчителям, серед яких – Ігор Філик, Леонід Гринбокий, Артур Мартиненко. Зараз мене надихають і допомагають вдосконалюватися такі митці, як Анатолій Іваненко, Олександр Бобришев і Павло Бенедюк.

- ЩО НАДИХАЄ ВАС ПИСАТИ, МАЛЮВАТИ, СТВОРЮВАТИ НОВІ ПРОЕКТИ?

– Тут більше йдеться про потребу творити, а не лише про натхнення. Я прагну ділитися емоціями, думками, ідеями, і це природно для мене. Енергії мені завжди вистачає, чого, на жаль, не скажеш про час. Мова мистецтва універсальна й зрозуміла кожному. Головне, щоб воно знаходило відгук у серцях людей.

- ЩО КРАЩЕ ВИРАЖАЄ ВАШІ ПОЧУТТЯ – ПОЕЗІЯ ЧИ ЖИВОПИС?

– Творчий процес індивідуальний та суб'єктивний. Це стосується і поезії, і живопису. Питання полягає в засобах вираження: іноді народжується вірш, який потім стає піснюю і, як кажуть, "йде в люди" (на мої вірші вже написано понад 30 пісень), або ж є тема, історія, емоція, певний меседж, який хочеться зафіксувати саме в картині, лишивши простір для глядача. В почуттях найголовніше – справжність і щирість.

Цінують ніколи не пізно:
День, події, людей, вчинки...
Та серця наші не залізні –
Розбиваються часом дзвінко.

А лікують їх... час і люди –
Ширі люди і час – вчасний...
Як задумаєш – так і буде.
Те, що справжнє – не гасне.

"Колір як Слово" Наталії Демедюк

- РОЗКАЖІТЬ ПРО ВАШУ НОВУ ВИСТАВКУ.

– "Колір як Слово" – моя третя персональна виставка живопису. У трьох залах галереї "Євро-Арт" представлено понад 30 картин, більшість з яких створені за останні два-три роки. Окрім робіт у техніці олійного живопису, я вперше представила акварель. До виставки увійшов створений мною артбук "Бачити й чути серцем", за що особлива подяка видавництву "Волинські обереги", зокрема Віталію Власюку. У виданні зібрано вибрані вірші й репродукції картин, що гармонійно доповнюють одна одну. Вони не є ілюстраціями до поезії, але компонувалися з урахуванням суголосності сенсів та емоційного наповнення, добиралися за концептуальною складовою як доповнення та взаємопідсилення основної думки твору.

Виставка демонструє, як поезія й живопис можуть перетікати одне в одне, створюючи нові форми. Я щаслива, коли мої твори дарують людям радість і натхнення.

На завершення поділюся рядками з артбука, які можуть бути епіграфом і до виставки:

"Поезія – емоція.
Емоція – фарби.
Без фарб не напишеш картину.
Без емоцій не створиш поезію".

Вітаю всіх з прийдешніми різдвяними й новорічними святами! Нехай в житті кожного завжди знаходиться місце для світла й приємних миттєвостей, щоб добро, віра й любов зігрівали серця! І щоб здійснилося бажання всіх українців та настала довгоочікувана Перемога й мир в нашій любій Україні!



РІВНЕНСЬКА ФІЛАРМОНІЯ: МУЗИКА ЯК СИМВОЛ ЄДНОСТІ ТА НАДІЇ

Ювілейний 85-й концертний сезон Рівненської обласної філармонії був сповнений яскравими прем'єрами, виступами зіркових музикантів та амбітними проєктами. Попри воєнний час, команда філармонії не тільки адаптувалась до нових умов, а й здійснила свою давню мрію, започаткувавши музичний фестиваль "Рівненські класичні резиденції", який став важливою культурною подією для міста. Фестиваль повертає Рівне до європейських музичних традицій, започаткованих ще в XIX столітті родом Любомирських, та сприяє популяризації української класичної музики серед слухачів.

Важливим етапом в роботі філармонії є залучення місцевих музикантів і культурних діячів до створення нового контенту. Програми фестивалю були розроблені так, щоб зацікавити як поціновувачів класики, так і тих, хто шукає нові музичні горизонти. Участь взяли Київський квартет саксофоністів, Львівський фортепіанний дует (Оксана Рапіта, Мирослав Драган), Національний ансамбль солістів "Київська камера" на чолі з віртуозною скрипалькою, народною артисткою України Богданою Півненко, а також Ольга Пасічник (сопрано, Варшава), народний артист України Йозеф Ерминь (фортепіано, Львів), FueGo Orchestra (Київ), Ігор Рябов (фортепіано, Київ), юні вихованці мистецьких шкіл Рівного, танцівники центру вуличних культур, тангерос Віталій Загоруйко та Наталя Слісаренко (м. Київ).

Артисти філармонії представили ряд яскравих сольних проєктів. Серед особливо резонансних – концерти Євгенії Бельмас "Гаррі Поттер та зачарований орган" із виконанням власних транскрипції музики Джона Вільямса.

Творчий ювілей відзначив заслужений артист України, співак, композитор, поет Леонід Репета авторським вечором "Дорога під сонцем". Пісні звучали у виконанні ювіляра та артистів філармонії Анастасії Янцур, Павла Мищука, Іллі Кубая, гурту ETNOmix.

Надзвичайно чуттєву моновиставу "Світло душі", побудовану на високохудожньому українському вокальному матеріалі XIX-XX ст., представила солістка Анастасія Янцур разом з режисеркою філармонії Таніною Позняк.

Інна Бобомуратова (сопрано) вперше виконала сольний концерт "Одного разу у Парижі". В імпрезі взяли участь Академічний камерний оркестр під орудою головного диригента Юрія Скрипника, Ірина Козачук (фортепіано) та студентський хор Рівненського музичного фахового коледжу РДГУ.

У період різдвяно-новорічних свят ми презентували нову музичну інтерактивну виставу для дітей "Таємниця магічних крил".



Пишаємося нашим проєктом "Диригенти України", адже музиканти камерного оркестру в рамках циклу концертів мали нагоду співпрацювати з такими відомими диригентами, як Костянтин Кімстач (Рівне), Тарас Демчишин (Україна/Японія), а також гостем з Великобританії – диригентом Стівеном Еллері.

Важливою є співпраця Рівненської обласної філармонії з навчальними закладами області та України, адже зал камерної та органної музики – це концертний майданчик для обдарованої музичної молоді. Вдруге відбувся проєкт "Діти – таланти", у якому взяли участь 60 учнів з 9 мистецьких шкіл Рівненщини.

Спільно з партнерами та громадою реалізовано грантовий проєкт екологічної реновації території Костелу Св.Антонія. За участю представників креативного сектору було розроблено концепцію майбутнього саду Органного залу та висаджено близько 60 дерев. Проєкт акцентує на єдності та стійкості громади в умовах війни, сприяючи розвитку культурного середовища Рівного.

*Новорічне привітання від Рівненської обласної філармонії:
Шановні друзі, колектив Рівненської обласної філармонії
вітає вас з прийдешнім Різдвом Христовим та Новим
роком! Нехай музика, яка об'єднує та надихає, приносить
тепло та надію на світле майбутнє. Бажаємо вам здоров'я,
миру та творчого натхнення у новому році!*



"КУЛЬТБАБИ": МЕЛОДІЯ ЖИТТЯ І ТРАДИЦІЙ

Сьогодні в рубриці "Рівне мистецьке" ми розповідаємо про унікальний і натхненний колектив – народний аматорський ансамбль української пісні "КУЛЬТБАБИ", створений з ініціативи Руслани Грицаюк, директорки КЗ "Центр культури і дозвілля" Бабинської сільської ради.

- ПАНІ РУСЛАНО, ВІТАЄМО! ПОДІЛІТЬСЯ ІСТОРІЄЮ СТВОРЕННЯ КОЛЕКТИВУ "КУЛЬТБАБИ".

– Ансамбль був заснований у 2021 році та об'єднав 8 жінок. Під керівництвом Оксани Штаб учасниці постійно вдосконалюють власну майстерність, дотримуючись свого творчого принципу: ніколи не зупинятися на досягнутому. Вони активно беруть участь у благодійних акціях на підтримку ЗСУ, популяризують українську пісню, намагаючись надихати усіх, хто охочий слухати.

- ЯК ВИНИКЛА ІДЕЯ СТВОРЕННЯ АНСАМБЛЮ? І ЧОМУ ТАКА НЕЗВИЧАЙНА НАЗВА – "КУЛЬТБАБИ"?

– Ідея народилася під час підготовки до святкування Дня самоврядування. Ми зрозуміли, що нас об'єднує любов до української пісні, традицій та обрядів, і виникла потреба ділитися цим з іншими. Назва "КУЛЬТБАБИ" символізує професійну діяльність учасниць, адже усі вони працюють у сфері культури, здебільшого завідувачками сільських клубів.



- ЯКИМИ ДОСЯГНЕННЯМИ ВИ ПИШАЄТЕСЯ?

– Ансамбль української пісні "КУЛЬТБАБИ" є активними учасниками місцевих, всеукраїнських та міжнародних фестивалів. Уже другий рік поспіль здобуваємо нагороди в обласному онлайн-фестивалі "Барвисті мрії України", є учасниками Всеукраїнського фестивалю народної творчості "Зелене Купало у літо упало". Особливі спогади залишилися після участі у фестивалі "Різдвяні піснеспіви" та фестивалі зброї і звитяги "Харалужні мечі". Також ми стали лауреатами Міжнародного онлайн-фестивалю "Вогні Баку". За період творчості записали дев'ять відеороликів, зокрема два на Закарпатті. Плідна праця принесла колективу звання "Народний аматорський колектив"

- ЧИ ВАЖКО ЗАРАЗ СПІВАТИ? ЯКІ У ВАС ПЛАНИ НА МАЙБУТНЄ?

– Співати в ці часи нелегко. Потрібно ретельно підбирати репертуар, щоб підтримати людей і водночас не торкнутися болючих тем. Сини двох учасниць зараз на фронті, і часто їхні виступи – це "пісня крізь сльози". Але вони продовжують нести світло, сподіваючись на перемогу та повернення усіх захисників. Мріють надалі радувати людей, адже це окриляє. Можливо, навіть представляти нашу культуру за кордоном.

Бажаємо, щоб 2025 рік приніс Україні мир, перемогу та тихе небо! Віншуємо з Різдвом Христовим, зичимо радості, здоров'я і многая літ вам і вашим родинам. Христос ся рождає!



- ВАШІ КОСТЮМИ ВРАЖАЮТЬ АВТЕНТИЧНІСТЮ. ЯК ВДАЛОСЯ ЗІБРАТИ ТАКІ УНІКАЛЬНІ РЕЧІ?

– Ми не планували спеціально створювати сценічні костюми. Учасниці просто взяли рідні, автентичні вишиванки від бабусь, які для них є безцінними. Деякі речі передавалися у спадок, інші знайшли серед місцевих жителів. Усі ці предмети – справжня етнографічна спадщина Бабинської громади.

- ЩО ВИКОНУЄ АНСАМБЛЬ, І ЯК ВИ ПІДБИРАЄТЕ РЕПЕРТУАР?

– Репертуар колективу – це скарбниця української пісні: від фольклору до сучасних композицій. Ансамблю характерні поєднання народного колориту з хореографією та театральними елементами. Головне завдання кожної – дарувати радість і підтримувати дух слухачів, особливо в нинішні складні часи. Наша музика викликає не лише сумні, а й підбадьорливі, позитивні емоції, що додають сил і надії.



"КУМОНЬКИ" – НАТХНЕННЯ, ЗГУРТОВАНІСТЬ І ЛЮБОВ ДО УКРАЇНСЬКОЇ ПІСНІ



Сьогодні ми познайомимо вас із народним жіночим вокальним ансамблем "Кумоньки", який уже понад десятиліття надихає своїм співом, об'єднує громаду й несе українську культуру далеко за межі країни. За горнячком кави ми поспілкувалися з Аллою Грабар – засновницею та керівницею цього чудового колективу.

– ПАНІ АЛЛО, РОЗКАЖІТЬ ПРО ІСТОРІЮ СТВОРЕННЯ АНСАМБЛЮ. ЯК УСЕ ПОЧИНАЛОСЯ?

– Ансамбль "Кумоньки" створений у 2012 році на базі Рачинського будинку культури, згодом перейменованого в КЗ "Тараканівський центр культури та дозвілля". Спочатку до колективу входили лише чотири учасниці, але сьогодні нас вже 11. Це жінки різного віку, професій та освіти, об'єднані любов'ю до музики.

Колектив бере участь у культурних заходах громади, благодійних концертах, районних, обласних, всеукраїнських і навіть міжнародних конкурсах. Ми кілька разів виступали у Польщі, де нас зустрічали гучними оваціями, а також мали нагоду представляти свою творчість у Києві.

Особливе місце в нашій діяльності займають виступи перед захисниками та захисницями України. Ми не можемо розголошувати подробиці таких поїздок, але кожна із них залишає незабутні враження для нас і наших героїв.

Кілька років поспіль "Кумоньки" проводять благодійну коляду, зібравши для ЗСУ понад 50 тис. грн. Нині триває підготовка до різдвяних виступів.



– ЗВІДКИ ПОХОДИТЬ ТАКА НЕЗВИЧАЙНА НАЗВА – "КУМОНЬКИ"?

– Назва народилася на початку нашої діяльності. Одна з учасниць, яка вже була моєю кумою, запропонувала цю ідею. Зараз усі учасниці стали справжніми "кумами", адже протягом 12 років ми є не лише колективом, а справжня родина.

– ЩО ВХОДИТЬ ДО РЕПЕРТУАРУ АНСАМБЛЮ?

– Наш репертуар охоплює понад 70 пісень. Це українські та польські народні, козацькі, повстанські, обрядові й сучасні пісні. Окремою родзинкою є авторські композиції нашого акомпаніатора Василя Бережанського, який пише музику спеціально для нас.

– ЯК ВАМ ВДАЛОСЯ ЗБЕРЕГТИ КОЛЕКТИВ У НЕПРОСТІ ЧАСИ?

– Зберегти ансамбль було непросто. Під час повномасштабного вторгнення ми стали першим колективом у районі, який записав відео з виконанням українських пісень для підтримки морального духу. Це надихнуло інших наслідувати наш приклад.

Дружба, дисципліна й спільна любов до музики допомогли нам не лише зберегтися, а й розвиватися. Для багатьох учасниць це хобі, яке дарує задоволення.



– ЯКІ НАГОРОДИ СТАЛИ ДЛЯ ВАС НАЙБІЛЬШ ПАМ'ЯТНИМИ?

– Ми пишаємося численними дипломами та подяками, серед яких нагорода та нагрудний знак від Леоніда Кравчука, диплом переможців обласного фестивалю сільських колективів "Таланти твої, Рівненщино", диплом з фестивалю "Integracyjna Majowka na Ludowo" та Благословенна грамота від архієпископа Іларіона за просвітницько-волонтерську діяльність.

Народний жіночий вокальний ансамбль "Кумоньки" неодноразово здобував перші місця на різних конкурсах, але найбільшою нагородою для нас є позитивні емоції та вдячність глядачів після кожного виступу.

– ЩО ПОБАЖАЄТЕ УКРАЇНЦЯМ У НОВОМУ РОЦІ?

– Бажаємо всім переможного миру, любові до рідної пісні та збереження українських традицій. А ми вже готуємо пісню, яку заспіваємо в День Перемоги!

КРАСА В ПРОСТИХ РЕЧАХ: ОЛЬГА КВЯТКІВСЬКА ПРО МИСТЕЦТВО ЛЯЛЬКАРСТВА

Ольга Квятківська – майстриня із села Дорогобуж, яка створює унікальні ляльки. Саме про лялькарство, створення інтер'єрної краси та натхнення ми сьогодні поговоримо з пані Ольгою у рубриці "Рівне мистецьке".

– ПАНІ ОЛЬГО, ВІТАЄМО! ВИ НАРОДИЛИСЯ В СЕЛІ БАБИН І ЗАВЖДИ ПРАГНУЛИ ТВОРЧОСТІ. РОЗКАЖІТЬ, ЧИ ЗДІЙСНИЛАСЯ ВАША МРІЯ СТАТИ ДИЗАЙНЕРОМ.

– Так, мої творчі задуми втілилися у життя. Дизайнер – це людина, яка бачить красу в простих речах. Лялькарство теж втілює у собі здатність перетворювати звичайні предмети на щось особливе. Ця професія розвиває творчий потенціал, дає можливість створювати щось неповторне. Я з дитинства шила і виготовляла іграшки з ниток, і це бажання творити залишається зі мною досі. Працюючи над лялькою, я уявляю кожну деталь – від зачіски до найдрібніших аксесуарів.

– А ЯК ВАША РОБОТА В МАЙСТЕРНІ ДЕКОРУ ВПЛИНУЛА НА РОЗВИТОК ВАШОЇ ТВОРЧОСТІ?

– Вперше потрапивши до майстерні декору, я наче перенеслася в інший світ, де твориться краса. Це дало поштовх розкрити свій потенціал і втілювати у свої вироби почуття й емоції. Виготовлення ляльок стало для мене способом передати свою любов до мистецтва.

– СТВОРЕННЯ ЛЯЛЬОК – ЦЕ, МАБУТЬ, КРОПІТКА РОБОТА. ЯК З'ЯВЛЯЮТЬСЯ ВАШІ ІДЕЇ?

– Так, це дуже складний і відповідальний процес. Важливо вміти працювати з матеріалами та інструментами, вкладати душу в кожну ляльку. Уявляючи образ, я продумую кожну деталь, щоб передати особливий настрій і характер.

– ЩО ВАС НАДИХАЄ НА ТВОРЧІСТЬ?

– Натхнення знаходжу у всьому, зокрема, спостерігаючи за людьми. Особливо мене надихають діти, адже я працюю в дитячому садочку. Їхні щирі усмішки заряджають мене енергією. Найбільше щастя для мене – бачити, що моя робота дарує радість іншим. Якщо хоча б кілька людей вважають, що твої роботи варті уваги, це вже дає сили творити далі.

– ЧИ БУЛИ У ВАС ВИСТАВКИ? ПЛАНУЄТЕ ПЕРСОНАЛЬНУ ЕКСПОЗИЦІЮ?



– Мої роботи демонструвалися на виставках у Центрі культури і дозвілля Бабинської сільської ради, зокрема в рамках проекту "Рівненщина на смак". Також я брала участь у виставках-продажах на благодійних мистецьких заходах, присвячених Святій Трійці та 940-річчю Дорогобужа.

– ДЕ МОЖНА ПОБАЧИТИ ВАШІ РОБОТИ АБО ЗАМОВИТИ ЛЯЛЬКУ?

– Більшість моїх ляльок у приватних колекціях або подаровані друзям. Я часто створюю роботи для благодійних ярмарків. Хочу, щоб більше людей побачили мої ляльки й відчували тепло, яке я в них вкладаю. Завжди рада новим замовленням: +380 (96) 823 97 14.

Щиро вітаю Вас зі святом Різдва Христового! Нехай світло Різдвяної зірки, що сповістила про народження Божого Сина, розвіє темряву, оберігає наших воїнів, живить надію і віру в серцях, принесе в оселі радість, а Україні – довгоочікувану ПЕРЕМОГУ і МИР!



"ДРІБКА КАВИ": КАВА, КНИГИ ТА НАТХНЕННЯ

Рівне – місто зі своєю унікальною атмосферою для поціновувачів книг та кави. Хоча тут немає численних літературних кав'ярень та книжкових клубів, де можна поринути в захоплюючий світ літератури, водночас насолоджуючись смачною кавою та десертами, проте є особливе місце, яке поєднує ці дві пристрасті. Кав'ярня "Дрібка Кави" на Північному – це саме той простір, де кожен охочий може насолодитися затишком та зануритися у атмосферу смаків і ароматів.

- ПАНІ ЯРОСЛАВО, РОЗКАЖІТЬ НАШИМ ЧИТАЧАМ ТРИШКИ ПРО СЕБЕ.

- Вітаємо, рівняни та рівнянки! Раді представити вам нову кав'ярню на Північному. Дозвольте познайомити вас з "Дрібною Кави" – сімейним бізнесом, заснованим братом і сестрою, Андрієм та мною, Ярославою. Андрій займався різними роботами – від металообробки до ремонтів і столлярства, і фанатіє від кави, маючи в минулому досвід ремонтів та меблювання. Ці навички допомогли при створенні кав'ярні – оформлення і деталі інтер'єру робились власноруч Андрієм. Я – дипломований викладач англійської мови з досвідом роботи у дитячому садку, школі та на фрілансі. Мріяла відкрити свою школу англійської, адже завжди відчувала, що керувати та менеджерити – це моє. Працюючи у сфері освіти та спілкуючись з молоддю Рівного, я помітила одну важливу річ: у нас немає місця, де молоді люди у приємній атмосфері могли б зустрічатися, розкривати свої творчі здібності та обмінюватися ідеями. Також ми звернули увагу, що культура читання в нашому місті потребує підтримки, тому разом з братом вирішили створити простір, де можна не лише реалізовувати власні творчі ідеї, а й насолоджуватися літературою українських та закордонних авторів.



справжнім емоційним досвідом зі смаком ромової баби, згущеного молока, яблучного пирога, шоколадних цукерок чи апельсинів!

- КАВА ТА СОЛОДОШІ – ЦЕ ЧУДОВЕ ПОЄДНАННЯ. ЩО ЩЕ ВИ ПРОПОНУЄТЕ У МЕНЮ?

- У нас у кав'ярні ви можете поласувати смачними десертами. Наш топ-5: чизкейк рафаело, шу фісташка, брауні, лимонний тарт з меренгою та класичний еклер. Для тих, хто хоче перекусити – круасани з шинкою або лососем, класичний кіш з куркою. У холодну пору року ми пропонуємо чаї на основі натуральних пюре: обліпіха, імбир з медом, малина-шипшина, вишневий глінтвейн – справжня осінньо-зимова палітра смаків! І, звісно, ми pet-friendly, тож ваш хвостатий друг теж не залишиться без смаколиків.



- А ДЛЯ ТИХ, ХТО ХОЧЕ РОЗВАЖИТИСЬ?

- Для наших гостей ми підготували настільні ігри для компаній та розмальовки для дорослих і дітей. А для любителів детективів – у нас є секретна гра, стежте за анонсами на нашій сторінці в Instagram!

Наші двері відчинені для всіх – дорослих, дітей, домашніх улюбленців, для поціновувачів кави, книг, хороших розмов і тих, хто просто хоче провести час з близькими. Ми раді бачити у нашій кав'ярні кожного!

+38 093 679 00 54

📍 @dribka.kavu_



- ЩО НАЙКРАЩЕ ПАСУЄ ДО ЗАХОПЛИВОЇ КНИГИ ДЛЯ ПОВНОГО ЗАНУРЕННЯ У СВІТ ЛІТЕРАТУРИ?

- Ароматна кави та смачний десерт, звісно ж! Кава – це не просто напій, це цілий світ нових смаків та ароматів! Різноманітні регіони вирощування зерен, культура інших країн, подорожі, різні способи обробки, особливо експериментальні. Ми прагнемо довести рівнянам, що кави може бути не просто традиційною чашкою ранкового еспресо, а

ВЕЛИКОДНІ МАЗУРКИ: ЯК НА РІВНЕНЩИНІ ЗБЕРІГАЮТЬ ТРАДИЦІЮ ВИПІЧКИ

У Бабинській громаді на Рівненщині збереглася давня традиція випікання особливої великодньої випічки – "мазурок". Мазурки стали своєрідною візитівкою громади, старовинні рецепти яких досі передаються із покоління в покоління та залишаються улюбленими серед місцевих жителів.

Директорка "Центру культури і дозвілля" Руслана Грицаюк розповідає, що мазурки є невіддільною частиною великодніх традицій у Бабинській громаді. "Мазурки обов'язково клали до великоднього кошика, а також використовували у волочильному ритуалі разом із крашанками, писанками, паскою та іншими смаколиками", – зазначає вона.

Процес випікання цих булочок тісно пов'язаний із давніми українськими звичаями. Кожна господиня має власний рецепт, успадкований від матері чи бабусі, а в кожній родині панують свої унікальні традиції. Зазвичай мазурки пекли разом із пасками в Чистий четвер або Великодню суботу, але ніколи у Страсну п'ятницю, коли дотримувалися найсуворішого посту.

Традиційно у Чистий четвер проводили прибирання всієї оселі, а до випікання хліба, мазурок і паски ставали з чистим одягом, добрими думками та молитвою. В домі під час цього процесу мало бути тихо, затишно й тепло. Головною заборонаю були сварки та негативні емоції – вважалося, що тісто може "впасти" або не вдатися.

"У нашій місцевості випікають мазурки різних форм: "хрестиком", "квіточкою", "сонечком", "равликом" і просто круглі. Щоб зробити гарний візерунок, зверху тісто наколюють виделкою. На деко мазурки кладуть так, щоб вони не торкалися одна одної, інакше можуть втратити форму", – ділиться пані Руслана.

Рецепт мазурок від Руслани Грицаюк

Інгредієнти:

- 1 л теплого молока (35-36 °С)
- 6-7 яєць (2 жовтки відділити)
- 1 кг цукру
- 100 г олії
- 200 г вершкового масла
- 100 г дріжджів
- Борошно – скільки вбере тісто
- Родзинки
- Бадьян (аніс зірчастий)
- Ванілін

Процес приготування:

Для опари розчиніть 100 г дріжджів у теплому молоці, додайте трохи цукру та борошна, щоб вийшла консистенція густої сметани. Накрийте та залиште на 1-2 години, щоб опара набухла.

Збийте 6-7 яєць (з відділеними 2 жовтками) з 1 кг цукру до пишної маси.

Залийте родзинки кип'ятком, подрібніть бадьян і додайте ванілін.

До опари поступово додавайте збиті яйця, олію, розтоплене вершкове масло (200 г), родзинки і спеції. Вимішуйте тісто, поступово додаючи борошно. Тісто має бути м'яким і еластичним. Посипте його борошном, накрийте рушником із отвором для циркуляції повітря і залиште підходити на 2 години.



Через 2 години повторно замісіть тісто, залиште ще на 1 годину і повторіть обминку.

Сформуйте тісто у форми для пасок або мазурок. Випікайте:

- **Паски:** при температурі 130-140 °С протягом 50-60 хвилин.
- **Мазурки:** при температурі 130-140 °С протягом 20 хвилин.

Змастіть паски та мазурки жовтком за 5 хвилин до завершення випікання.

Завітайте до Бабинської громади, скуштуйте – то є смачно!



МИСТЕЦТВО ВИШИВКИ: ТРАДИЦІЇ ТА СУЧАСНІСТЬ



Українська вишивка - це більше, ніж просто декоративне мистецтво. У кожному стіжку закладено глибокий зміст, який передає культурну спадщину, духовність і естетику нашого народу. Вишивка - це спосіб спілкування, де нитка й голка розповідають історії про життя, природу, символіку й віру.

Саме про це - про унікальність вишивки, труднощі й натхнення, а також роль творчості у збереженні національної ідентичності - ми поговорили з Юлією Гончаровою, майстринею з понад 20-річним досвідом, яка перетворює кожен візерунок на справжнє мистецтво.

- ПАНІ ЮЛІЄ, РОЗКАЖІТЬ ТРОХИ ПРО СЕБЕ.

- Мене звать Юлія Гончарова, я майстриня художньої вишивки з Рівного. Українська традиційна вишивка - це моя пристрасть. Особливо захоплює вишивка Полісся, адже її геометрична простота приховує цілий космос архаїчного мистецтва. Я знаю понад 90 технік традиційної вишивки й застосовую їх як для створення стилізованого сучасного одягу, так і для традиційних сорочок. Мої роботи радують власників по всьому світу, що приносить мені особливе задоволення.

Крім того, я - одна із засновниць та голова громадської організації "Асоціація митців Рівненщини", яка об'єднує творчих людей нашого краю.

- ЧИ СКЛАДНО МАЙСТРУ ПРАЦЮВАТИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ?

- Так, зараз непросто. Якісні матеріали дорогі, адже здебільшого виробляються за кордоном і залежать від курсу валют. Творчість вимагає і часу, і натхнення, але в сучасних умовах - з постійними тривогами, блекаутами й обстрілами - важко знайти душевну рівновагу для роботи.

Крім того, майстрам доводиться освоювати нові навички, як-от предметна фотозйомка, SMM, блогерство, адже значна частина продажів і комунікації переходить в онлайн.

Попри всі виклики, творчість залишається джерелом відновлення. Тому я не припиняю працювати, адже вишивка - це не лише ремесло, а й спосіб висловлювати свої почуття та зберігати традиції.

- РОЗКАЖІТЬ ПРО ВАШУ ГРОМАДСЬКУ ОРГАНІЗАЦІЮ.

- "Асоціація митців Рівненщини" заснована у 2021 році, щоб популяризувати нематеріальну культурну спадщину, народні ремесла та творчість майстрів нашого краю. Ми прагнемо гармонійного розвитку особистості, свободи самовираження та збереження культурної ідентичності, що особливо важливо під час війни.

Серед наших завдань - привернення уваги до мистецтва, розвиток естетичного смаку, об'єднання громади довкола спільних цінностей. Ми проводимо майстер-класи, організуємо фотопроєкти, виставки, доводячи, що українці - нація великих талантів.

- ЧИ ВІДБУВАЮТЬСЯ ВИСТАВКИ ТА ЯРМАРКИ В УМОВАХ ВІЙНИ?

- Так, життя триває, і виставки проводяться там, де це можливо. Для майстра немає більшої цінності, ніж коли його роботи бачать і цінують. Такі заходи - це ще й можливість особисто поспілкуватися з колегами, чого не замінить жоден онлайн-чат.

Багато майстрів сьогодні активно допомагають наближати Перемогу - волонтерять, донатять, передають свої вироби на благодійні аукціони. Хтось навіть захищає Україну в лавах ЗСУ. Разом ми сильні й обов'язково вистоїмо.

Усім українцям у Новому році бажаю найголовнішого - Перемоги та мирного неба. Нехай у ваших оселях панують здоров'я, любов і гармонія, а близькі завжди підтримують ваші починання. Вірте в себе, творіть і зберігайте українські традиції!

 [RivneArtistsAssociation](#)



"РІВНЕНЩИНА НА СМАК": ГАСТРОНОМІЯ, КУЛЬТУРА І ТРАДИЦІЇ В СЕРЦІ ГРОМАДИ

На Рівненщині підсумовують рік, що став знаковим для популяризації регіону. Обласний проєкт "Рівненщина на смак", ініційований управлінням культури і туризму ОДА, об'єднав громади навколо культурних цінностей, туристичних родзинок і гастрономічної спадщини.

Проєкт охопив цілу низку культурно-освітніх заходів, що організовувалися спільно з громадами. Його мета – не лише показати багатство туристичних можливостей області, але й обговорити проблемні питання та стратегії розвитку культури, охорони спадщини й туризму.

"Ми прагнемо згуртувати громади навколо їхніх унікальних культурних особливостей – традицій, ремесел, звичаїв. Саме це робить кожну громаду впізнаваною й додає різноманітності культурному обличчю Рівненщини", – зазначає начальниця управління культури і туризму ОДА Любов Романюк.

Кожна громада мала змогу презентувати своє унікальне надбання: гастрономічні традиції, старовинні рецепти, що передаються з покоління в покоління, архітектурні пам'ятки, історичні родзинки та туристичні маршрути.

"Рівненщина на смак" стала майданчиком для обміну досвідом між фахівцями управління культури і туризму ОДА та спеціалістами місцевих відділів культури й туризму. Разом вони шукають способи розкрити потенціал регіону, підкреслюючи його унікальність у кожній дрібниці.

Цей проєкт – не лише про місцеву гастрономію чи туристичні маршрути. Це про те, як традиції й культура стають рушіями об'єднання людей, розвитку громад і популяризації Рівненщини як місця, яке варто відвідати.

Ми розповідаємо про кожну громаду нашого краю й запрошуємо вас переконатися, наскільки Рівненщина унікальна, багата традиціями та культурою!



РІВНЕНЩИНА
НА
СМАК





МИСТЕЦЬКА БРОНЯ

- ЩО ДЛЯ ВАС ОЗНАЧАЄ "БРОНЯ"? ЦЕ ВАШ ПЕРШИЙ ВЕЛИКИЙ ПРОЄКТ? ЧИ БУЛО СКЛАДНО ПРАЦЮВАТИ НАД НИМ?

- Для мене "Броня" має глибокий сенс. Це проєкт, що об'єднує людей через нашу спільну культурну спадщину, традиції та звичаї. Працювати над ним було зовсім нескладно, адже я мала сильне бажання показати не лише свої роботи, а й нашу культурну ДНК – вишиванки, які дарують безцінний зв'язок із нашими предками та минулим.

- ПРО ЩО ВАШ ЖИВОПИС?

- Мій живопис інтуїтивний, легкий для сприйняття і осмислення. У ньому відчувається любов до України та наших традицій. Головні героїні моїх картин – жінки, які є уособленням минулого та сучасності.

- ЧИ ЧАСТО СТВОРЮЄТЕ КАРТИНИ ДЛЯ БЛАГОДІЙНИХ ЗАХОДІВ?

- Я рідко пишу картини, спеціально для благодійних заходів, але завжди готова долучитися, коли виникає потреба. Наприклад, я розписую ящики від боєприпасів, гільзи та інші військові атрибути. Крім того, часто передаю свої роботи на благодійні лоти або ж частину коштів від продажу картин спрямовую на підтримку ЗСУ. Наприклад, половина прибутку з презентації виставки "Броня" була передана на потреби військових.

Сьогодні ми маємо змогу побачити неймовірну красу – полотна, на яких оживають старовинні автентичні візерунки сорочок. Ці картини наповнені енергією, яка надихає на віру, любов, боротьбу і життя. Знайомтесь із художницею, чийми пензлями створюється цілий світ під назвою "Броня" – Христиною Колядою.

- ВІТАЮ, ХРИСТИНО! РОЗКАЖІТЬ НАШИМ ЧИТАЧАМ ТРОХИ ПРО СЕБЕ: ДЕ НАРОДИЛИСЯ, ДЕ ЖИВЕТЕ, КИМ Є ЗА ФАХОМ.

- Вітаю! Я народилася в селі Бабин, мені 24 роки. Проживаю і в Рівному, і в Бабині. З 13 років навчалася в художній студії "Позитив" до моменту вступу до університету. За фахом я – художниця-викладачка образотворчого та декоративно-прикладного мистецтва, навчалася в Рівненському державному гуманітарному університеті.



- ПОДІЛІТЬСЯ СВОЇМИ ВИСТАВКАМИ, ПРЕЗЕНТАЦІЯМИ ТА НАГОРОДАМИ.

- У мене було чимало персональних та спільних виставок. Серед найважливіших – "Броня", а також виставка "Мистецтво нового калібру. Російсько-українська війна", на якій у перші місяці повномасштабного вторгнення були представлені роботи багатьох рівненських художників.

Вітаю з Новим роком і Різдвом! Нехай у новому році в нашій країні та кожній родині запанують мир і злагода!

ЦИБУЛЬНИКИ З РАЧИНА – СМАК ТРАДИЦІЙ

Що ви знаєте про автентичні гастрономічні страви Рівненського регіону? Про ті, які передаються з покоління в покоління, від матері до доньки, рецепти яких записані на клаптиках паперу та відомі не всім? Але найголовніше, що ці страви готують і сьогодні, і вони не лише смачні, а й неймовірно оригінальні та автентичні!

Сьогодні ми розповімо про "Цибульники". Що це за страва, звідки вона прийшла і як її готують? Про це нам розповість Алла Грабар – директор КЗ "Тараканівський центр культури та дозвілля" Тараканівської сільської ради.

– Село Рачин, яке зараз є частиною Тараканівської територіальної громади, завжди славилось працюючими і гостинними людьми. Однією з культур, що найбільше займала місце на присадибних ділянках, була цибуля. Її вирощували для продажу на ринках міста Дубно, Ковель, Броди та Львів. Це приносило значний дохід нашим предкам. Складалось враження, що весь Львів їв рачинську цибулю, і на львівському базарі можна було зустріти родичів, сусідів і друзів частіше, ніж у самому Рачині. Через це жителів села жартома почали називати "цибульниками", і ця назва збереглася до сьогодні, хоча зараз в Рачині цибулі садять значно менше.

Цибуля в Рачині була не лише джерелом доходу, а й основою для приготування смачних та простих страв на кожен день. І першою, хто може поділитися старовинним рецептом і пригостити смачними цибульниками, є староста села Рачин Наталія Андріюк. Вона вперше спробувала цю страву в дитинстві, коли її готувала бабуся Харчук Марія Автономівна (1920 р.н.). Будучи молодою, Наталія Василівна навчилася готувати цибульники самостійно, під керівництвом бабусі.

Не менш смачні цибульники з м'ясом готує ще одна жителька села – Любов Лупанович. Її навчила готувати покійна свекруха, теж Люба, яка була відома в селі своїми кулінарними вміннями. І до сьогодні ця страва займає почесне місце в родинних цих жінок та багатьох сім'ях Рачина.

ЦИБУЛЬНИКИ "РАЧИНСЬКІ" ІЗ ЗЕЛЕНОЇ ЦИБУЛІ

ІНГРЕДІЄНТИ:

- Яйця – 4 шт.;
- Борошно – 4 ст. л.;
- Цибуля ріпчаста – 4-5 шт.;
- Зелене стебло цибулі – великий пучок;
- Невеликий пучок петрушки;
- Сіль – 1 ч. л.;
- Розпушувач – 1 ч. л.;
- Спеції: орегано, сухий часник, мелений перець;
- Печериці (за бажанням).

ПРИГОТУВАННЯ:

1. Змішайте яйця, борошно, сіль, спеції та розпушувач.
2. Цибулю наріжте дрібно або подрібніть за допомогою блендера.
3. Зелене стебло цибулі та петрушку наріжте дрібно.
4. З'єднайте всі інгредієнти та ретельно перемішайте.
5. Обсмажуйте на невеликій кількості рослинної олії ложкою, викладаючи тісто по порціях.
6. Смажте цибульники 3-4 хвилини з кожного боку на середньому вогні, до золотистої скоринки.
7. Подавати зі сметаним соусом з часником та кропом.



ЦИБУЛЬНИКИ В ТОМАТНОМУ СОУСІ ВІД РАЧИНСЬКОЇ СТАРОСТИ

ІНГРЕДІЄНТИ:

- Цибуля ріпчаста – 2 великі головки;
- Борошно – 3-4 ст. л.;
- Яйця – 3 шт.;
- Томатний сік – 1,5 ст.;
- Сіль і перець – за смаком.

ПРИГОТУВАННЯ:

1. Цибулю наріжте тонкими четвертинами.
2. Додайте до цибулі томатний сік, яйця, борошно, сіль і перець. Добре вимішайте.
3. Обсмажте на смальці до золотистої скоринки.
4. Потім залийте 1 стаканом томатного соку (можна замінити на розведений соус).
5. Тушкуйте 20 хвилин, перевіряючи готовність виделкою.
6. Подавати з соусом (кетчупом з часником).



Ласкаво просимо на "Цибульники" до села Рачин Тараканівської громади, що на Рівненщині! Нехай смакують до Різдвяного та новорічного столу у вашій родині!

УКРАЇНСЬКІ СИМВОЛИ. ЦИКЛ ОСІННІХ СВЯТ. КУЛЬТУРНА СПАДЩИНА – СИМВОЛІКА

Кожна нація, кожен народ, мають свої традиції, звичаї, обряди та свята, становлення яких відбувалося протягом багатьох століть. Через свята і обряди старші покоління передавали молодим свою любов до праці, волелюбність, гостинність та життєрадісність, адже це невід’ємна частина традиційно-побутової культури нас, українців.



Анастасія БИРУК
СИМВОЛ – ПИРОГИ



Анастасія ЯНЧУК
СИМВОЛ – ЖУРАВЛИНА



Анна БЕРНІК
СИМВОЛ – ГАРБУЗ



Анна ЛІСОВСЬКА
СИМВОЛ – ТРЕПЕТУХИ



Вікторія ГОНЧАРУК
СИМВОЛ – КОРОВАЙ



Вікторія ШЕВЧУК
СИМВОЛ – ПОМИНАЛЬНИЙ ХЛІБ



Еліна ГЛАВІНСЬКА
СИМВОЛ – ГРИБИ



Людмила НОВАК
СИМВОЛ – ШИШКИ



Наталія ДЕМЕДЮК
СИМВОЛ – ХАТА



Наталія ОСТРОВСЬКА
СИМВОЛ – ДЕРУНИ



Оксана МАХНОВСЬКА
СИМВОЛ – МАЦИК



Оксана МУЗИЧУК
СИМВОЛ – ВЕСІЛЬНІ СВІЧКИ



Оксана ПОТАПЧУК
СИМВОЛ – КИСІЛЬ



Сандра ЛУКОМСЬКА
СИМВОЛ – ПШОНЯНА КАША



Світлана ГРИВЮК
СИМВОЛ – БОРЩ



Софія ШТІН
СИМВОЛ – ВЕСІЛЬНИЙ ВІНОК



ЮЛІЯ КОНДРАТЮК
СИМВОЛ – ГРУША



Юрій ШТІН
СИМВОЛ – КВІТКА ДЛЯ НАРЕЧЕНОГО

Проект "Українські символи. Цикл осінніх свят. Культурна спадщина – символіка" – це спільний проект громадської організації ЛІТЕКО, ГО "Асоціація митців Рівненщини", управління культури і туризму Рівненської обласної державної адміністрації та фотографині Антоніни Матвійчук, що популяризує культурну спадщину Рівненщини та України, знайомить з цікавими, автентичними, незвичними речами з побуту українців, звичаями та традиціями, нагадує про вічні цінності, любов до рідної землі, несе у собі символіку осені та осінніх свят.

На полотнах представлені символи, що у давнину були важливими для наших предків, а деякі з них і досі посідають надважливе місце у побуті та гастрономічних звичках українців, а також святкуванні традиційних українських свят осіннього циклу: весільний коровай, вінок, мацик, деруни, борщ, гриби, пироги та ін.



ТВОЯ КРОВ МОЖЕ ВОЮВАТИ

ДОНОРІВ ЧЕКАЮТЬ
з понеділка по п'ятницю
на вул. С. Бандери, 31.

ПРИЙОМ ДОНОРІВ
з 8:00 до 12:30
та з 13:30 до 14:30.

**СТАНЬ
ДОНОРОМ**

Одна здача крові може врятувати три життя

Здавати кров можна
кожні 56 днів.
За рік можна **5 разів** здати
кров, а це –
15 врятованих життів!



Як стати донором крові?

ЗАВЧАСНО ПІДГОТУЙТЕСЯ:

- за 14 днів** ● виключити застосування антибіотиків
 - за 3 доби** ● не застосовувати аспірин та анальгетики
 - за 48 год** ● не вживати алкоголь
 - за 1 добу** ● не споживати: смажену, жирну, гостру, копчену їжу, молочні продукти, яйця, шоколад, банани, насіння
- повноцінно відпочити (сон 7-8 год)



Як стати донором крові?

ПІДГОТОВКА У ДЕНЬ ЗДАЧІ:

-  взяти з собою паспорт
-  вранці поснідати легкою, але калорійною їжею з обмеженням жирів
-  впродовж дня пити велику кількість води
-  за 2 год до здачі не палити



Як стати донором крові?

ЩО РОБОТИ ПІСЛЯ ЗДАЧІ КРОВІ:

- одразу** ● протягом 10 хвилин відпочити
 - через 2-3 год** ● зняти пов'язку з руки
 - протягом 2 год** ● утримуватися від паління
не керувати транспортним засобом
 - протягом 24 год** ● пити більше рідини
-  не піднімати нічого важкого рукою, з якої брали кров

ТВОЯ КРОВ РЯТУЄ ЖИТТЯ!

МІСЦЕ ТЕПЛА Й ЗАТИШКУ: ІСТОРІЯ СІМЕЙНОГО КАФЕ THE HILL



Відкриття власного кафе – це не лише про мрії та бажання, а й про низку складнощів та викликів. Тут переплітаються різні аспекти: створення концепції, управління фінансами, розробка меню, маркетинг, співпраця з постачальниками й управління персоналом. Однак, для Ірини, власниці сімейного кафе THE HILL, цей шлях став не стільки випробуванням, скільки можливістю реалізувати власну ідею та зробити внесок у розвиток місцевої громади.

– ПАНІ ІРИНО, РОЗКАЖІТЬ ТРОХИ ПРО СЕБЕ ДЛЯ НАШИХ ЧИТАЧІВ.

– Мені 43 роки, я заміжня і маю двох дітей. За життя здобула досвід у різних сферах, але найбільше ціную сім'ю, подорожі та можливість створювати щось своє. Я активна, люблю дізнаватися нове й отримую задоволення від того, що роблю.

– ЯК І КОЛИ ВИНИКЛА ІДЕЯ СТВОРЕННЯ КАФЕ THE HILL?

– Ідея народилася тоді, коли я зрозуміла, що в нашій громаді не вистачає місця, де можна було б провести час із комфортом. Хотілося створити простір, де люди могли б випити чашку кави, скуштувати щось смачненьке чи поспілкуватися в затишній атмосфері. THE HILL стало таким місцем. Ми прагнули створити щось тепле й дружнє, де кожен відчуває себе бажаним гостем. Я вдячна своїй родині та команді за підтримку і внесок у реалізацію цієї ідеї.

– ЯК ВИ ДОЛАЄТЕ ВИКЛИКИ, ЯКІ ПОСТАЮТЬ У СКЛАДНІ ЧАСИ? ХТО ВАС ПІДТРИМУЄ?

– Виклики є в кожному бізнесі, а особливо зараз. Але мене надихає те, що THE HILL потрібне людям. Це місце, де можна знайти відпочинок і позитивні емоції. Саме ця ідея мотивує мене працювати, розвиватися та долати труднощі. Підтримка моєї родини, зокрема чоловіка, є надзвичайно важливою. Крім того, я постійно навчаюся, адже вірю, що розвиток – це ключ до успіху в будь-якій справі.

– РОЗКАЖІТЬ БІЛЬШЕ ПРО КАФЕ. ЯКЕ ВОНО І ЩО ПРОПОНУЄТЕ ГОСТЯМ?

– THE HILL – це невелике затишне кафе на пагорбі, з великими вікнами та атмосферним інтер'єром. Ми прагнемо, щоб гості почувалися комфортно, неначе вдома.

Наше меню розроблене так, аби задовольнити різні смаки. На сніданок ми пропонуємо омлети, сирники чи млинці. Для обіду та вечері – легкі салати, пасти або м'ясні дошки. У нас також можна скуштувати десерти, кавові напої та авторські чаї.

Наша фірмова страва – піца. Вона стала улюбленицею наших гостей завдяки унікальному поєднанню інгредієнтів і ретельно продуманим рецептам. Також пропонуємо банкетне меню з локальних продуктів, яке поєднує класичні та сучасні кулінарні тенденції.



– ЯКІ ПЛАНИ НА МАЙБУТНЄ У ВАС ТА У ВАШОГО КАФЕ?

– Ми плануємо розширюватися, зокрема облаштувати літній майданчик і створити дитячу зону для сімей з дітьми. Крім того, маємо на меті вдосконалювати якість обслуговування й оновлювати меню, додаючи нові страви.

– ЩО Б ВИ ПОБАЖАЛИ НАШИМ ЧИТАЧАМ У НОВОМУ РОЦІ?

– Хочу привітати всіх із Новим роком! Бажаю, щоб цей рік приніс довгоочікувану перемогу нашій Україні, а кожен із вас відчув тепло, любов і підтримку близьких. Нехай ваше життя буде наповнене затишком, радістю та смачними моментами. Чекаємо на вас у THE HILL, щоб створювати для вас ці приємні спогади!

с. Обарів вулиця Івана Франка 5

+38 068 172 49 81

📍 @thehill.rv

Natali Buyer

Б'ЮТІ ШОУРУМ БАЄРА

*В наявності твої
улюблені бренди:
Rituals, Zara,
Victoria's Secret, Kiko,
Tree Hut, Bilou,
Tangle Teezer, Janeke,
Lola та багато інших.*

*Широкий асортимент
догляду для тіла
та волосся, парфуми,
декоративна косметика,
аромати для дому
та авто.*

*Відмінний сервіс,
адекватні ціни,
програма лояльності
постійним клієнтам.
Виключно оригінальна
та якісна продукція.*

*"Мати ганий вигляд -
це задоволення,
яке не має зникати
з нашого життя!"*



м.Рівне ТРЦ Чайка
-1 поверх, бутік Buyer Natali
+38 096 83 95 009

www.buyernatali.com.ua
Instagram: [your_friend_buyer_natali](https://www.instagram.com/your_friend_buyer_natali)





ПРАЦЮЄМО ЩОДНЯ З 10:00 ДО 23:00



ВУЛ. ДУБНІВСЬКА, 4А, С. ВЕЛИКА ОМЕЛЯНА



**БРОНЮВАННЯ ЗА ТЕЛЕФОНОМ:
(066) 279 24 59**

РЕСТОРАН

СОФІЯ

Відкрита нова зала для вашого
кращого відпочинку на будь-яке свято!

AnSa

ІТАЛІЙСЬКИЙ ОДЯГ ТА ВЗУТТЯ



instagram: ansa.ua

м.Рівне
ТРЦ "Екватор",
вул Кулика та Гудаченка23.

BOSS
HUGO BOSS

EA7
EMPORIO ARMANI