



РІВНЕНСЬКИЙ ЖУРНАЛ УСПІШНИХ ЛЮДЕЙ

для рівнян **РІВНІЯНИ**

№1 (30), 2022



МИ ТВОРИМО ІСТОРІЮ  
**УКРАЇНСЬКОЇ**  
**ПЕРЕМОГИ**

# РІВНЕ ПІД ЧАС ВІЙНИ

*Моменти, які не забути на світлинах  
фотохудожника Олександра Харвата*





# РІВНЯНИ

для рівнян  
№7 (30), 2022

**Шеф-редактор**  
Віктор ДАНИЛОВ

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

**Автори текстів**  
Олександр ШЕВЧУК  
Ольга ЛІРНИК  
Вікторія ТРОФІМОВА  
Галина СТРУС  
Дарина ШЕВЧУК  
Вікторія КРАСУЦЬКА

**Фотографи**  
Олександр ХАРВАТ  
Anna Maria Dali  
Наталія ЯКИМЧУК  
Аліна РОМАШКО

**Коректор**  
Галина ЦУКАНОВА

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

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

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

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

**Тираж відповідно  
до замовлення.**





МИ ВСІ РАЗОМ ТВОРИМО

ІСТОРІЮ

ПЕРЕМОГИ

Віталій КОВАЛЬ, голова Рівненської ОВА

**Пішов другий місяць війни... Доки наші захисники та захисниці стримують ворога на передовій, Рівненщина повинна забезпечувати життя в тилу. Бо війна – не привід для того, щоб життя зупинялося. Міста та села мають повертатися до активного життя, де це можливо та безпечно. Малому, середньому та великому бізнесу необхідно працювати на економіку держави для забезпечення її обороноздатності, а мешканцям області – підтримати місцевих підприємців. Підтримаємо один одного у такий непростий час для нашої країни – збережемо та відновимо українські підприємства, українську економіку, збережемо державу.**

У цей непростий для кожного українця час я поспілкувалася з людиною, яка ухвалює всі ключові рішення на Рівненщині, на плечі якої лягла велика відповідальність за наш край, за його оборону, за економічний та соціальний розвиток в умовах воєнного часу. Наша розмова – з Віталієм КОВАЛЕМ, головою Рівненської обласної військової адміністрації, про переселенців, бізнес, релокацію бізнесу та державні програми підтримки бізнесу у воєнний час.

## ВИМУШЕНО ЕВАКУЙОВАНІ

“Нагадаю, Рівненщина виконує тилу роль. Робота з внутрішньо переміщеними особами зараз є одним з наших пріоритетів. Щодня на Рівненщину прибувають нові ВПО, і ми не маємо права залишити їх один на один з проблемами та викликами, які на них чекають.

Ми вже на сьогодні прийняли більш як 40 тисяч переселенців. Приблизно 20% таких людей живуть у Рівному. Інших розселяємо рівномірно по всій області та місту, наскільки є можливість. Зазвичай це готелі, санаторії, пансіонати, гуртожитки та житло, яке пропонують небайдужі жителі нашого краю”, – розповів голова Рівненської ОВА Віталій Коваль.

“Частина з ВПО – це діти шкільного віку. Ми активно працюємо над тим, щоб внутрішньо переміщені учні долучилися до освітнього процесу. Так, станом на сьогодні, двісті школярів з територій, де ведуться бойові дії, долучилися до навчального процесу на Рівненщині. Це учні усіх класів – від наймолодших першачків до 11-класників. Окрім того, за останніми даними, до дистанційного навчання долучилися й майже 26 тисяч школярів громади з 32 тисяч зареєстрованих у навчальних закладах”, – зазначив Віталій Коваль.

Віriamo, що вже скоро наші школярі змінять дистанційне навчання на шкільні парти. А діти з зони бойових дій повернуться до своїх громад, до свого звичного оточення та будуть навчатися зі своїми друзями та однолітками.



## КУПУЙ РІВНЕНСЬКЕ – ПІДТРИМАЙ РІВНЕНЩИНУ!

Очільник Рівненщини закликає жителів регіону підтримати ініціативу “Купуй Рівненське”. Рівне зараз у центрі уваги – тилу місто, яке працює та відновлює економіку нашої держави.

“Запускаємо ініціативу “Купуй Рівненське”. Земляки, давайте підтримувати наших виробників. Купуйте рівненські макарони, цукерки, масло, топінги та інші продукти. На Рівненщині є підприємства – великі експортери. Серед них – меблеві, продовольчі, скловиробники, виробники мінеральних добрив та інші. Вони чекають на ваші замовлення. Нині закликаю вас підтримати нашу економіку”, – зазначив Віталій Коваль.

Керівник обласної військової адміністрації додав, що в цей нелегкий час Рівненщина докладає чималих зусиль для того, щоб наблизити нашу перемогу: “Маємо нагодувати не тільки себе, а й сусіда. Необхідно запустити економіку не тільки в регіоні, а й в країні загалом”.

**ГАРЯЧА  
ЛІНІЯ**

**ДЛЯ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ  
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

**067 363 88 27**  
**096 539 53 59**

**КУПУЙ  
РІВНЕНСЬКЕ**

Очільник області також звернувся до партнерів та друзів з-за кордону. Подякував за сотні тонн гуманітарних вантажів та закликав підтримати виробників Рівненщини. Зазначив, що як тилові області нам важливо відроджувати економіку, максимально запускаючи всі виробництва й підприємства. “Економіка Рівненщини та країни має працювати без перебоїв, адже усім нам потрібно купувати їжу, оплачувати комуніальні послуги, одягати себе та дітей”, – підкреслив Віталій Коваль.

## ВІДНОВЛЕННЯ РОБОТИ БІЗНЕСУ НА РІВНЕНЩИНІ

“Перукарні, магазини, кав’ярні, малі й великі підприємства, виробничі потужності повинні бути задіяні в обороноздатності через податки та зарплату працівника. А мешканців області використаємо користуватися послугами місцевих підприємців та вносити свій посильний внесок у відновлення нашої економіки”, – сказав голова Рівненської ОВА Віталій Коваль.

Президент, Уряд та Верховна Рада створили всі умови для того, щоб бізнес міг працювати. Серед основних рішень:

- Програма “Доступні кредити “5-7-9%”: кредит під 0% для будь якого-бізнесу протягом дії воєнного стану та місяць після його завершення. Після цього кредитна ставка становитиме 5%. Також збільшено максимальну суму кредиту до 60 млн грн.
- Програма «Підтримка»: 6,5 тисячі гривень отримають роботодавці на компенсацію зарплати працевлаштованих внутрішньо переміщених осіб, а також ФОПи усіх груп.
- Не проводитимуться планові та позапланові перевірки бізнесу під час воєнного стану. Це дозволить забезпечити стабільну роботу підприємств.
- Започаткування та ведення бізнесу в Україні спрощено. Відтепер замість отримання дозволу чи ліцензії, достатньо подати декларацію, що підприємство відповідає всім вимогам закону. Декларацію можна подати фізично – через ЦНАП, або онлайн – через Єдиний веб-портал електронних послуг або додаток чи портал Дія. Раніше в Україні налічувалося понад 600 дозволів та ліцензій для здійснення господарської діяльності. Тепер обов’язковими будуть близько 50-ти, і лише для тих видів, які неможливо скасувати через значний ризик для здоров’я людей, довкілля та безпеки держави.
- Держава компенсуватиме відсотки за кредитами на покриття витрат, пов’язаних зі здійсненням с/г діяльності,



підприємствам із земельним банком до 10 тисяч га. Також аграріям будуть надаватися державні гарантії на 80% суми кредиту.

- Рівненщина запрошує бізнес із постраждалих територій переміщувати свої потужності в наш регіон. Загалом в Україні вже подано 1 тисячу заявок. Переміщено майже 50, 18 із яких працюють. Контактуйте із департаментом економічного розвитку і торгівлі Рівненської ОВА або залишайте заявку за телефоном гарячої лінії ОВА 0 800 500 078.

## ЦЕНТР ЕКОНОМІЧНОГО РОЗВИТКУ ТА РЕЛОКАЦІЇ БІЗНЕСУ

На Рівненщині розпочав роботу Центр економічного розвитку та релокації бізнесу. Його мета – супровід переведення бізнесу із постраждалих від війни регіонів у Рівненську область.

“25 тисяч громадян України з інших регіонів офіційно зареєструвались у нас після приїзду. Є тенденція, що тут залишаться. Йде вже релокація підприємств з інших регіонів – пішли перші ластівки, коли погоджують земельні ділянки, визначаються з інфраструктурою та трудовими ресурсами, – зазначив Віталій Коваль. – Щоб скоординувати роботу в цьому напрямі, діє гаряча лінія 0 800 332 723 та бот у телеграмі @rivnerelocation\_bot”.




Рівненська обласна  
військова адміністрація

**ЦЕНТР ЕКОНОМІЧНОГО  
РОЗВИТКУ ТА РЕЛОКАЦІЇ  
БІЗНЕСУ**

 **0800 332 723**

телеграм бот @rivnerelocation\_bot



Річ у тім, що Рівненщина включена до державної програми підтримки тимчасового переміщення бізнесу із зони бойових дій. І для цього існують передумови. Тут відіграє роль і фактор безпеки, адже область – тилова, і розвинена транспортна інфраструктура, і база даних земельних ділянок та об'єктів нерухомості, які можуть бути запропоновані представникам бізнесу, і юридичний та інформаційно-консультативний супровід.

“Ми готові до активної участі у зазначеній державній програмі й запрошуємо представників бізнесу постраждалих регіонів України до співпраці, – прокоментував голова Рівненської ОВА Віталій Коваль. – Для перемоги нам необхідно розвивати економіку, підтримувати місцевий бізнес та допомагати адаптуватися бізнесу із постраждалих регіонів України”.

Підтримаємо підприємців, які потребують допомоги з евакуацією приватних підприємств, що виробляють товари першої необхідності, із зони бойових дій. Адже зараз економічний фронт також дуже важливий, поруч з воєнним.

## БІЗНЕС РІВНЕНЩИНИ

Рівненщина хоча й прикордонна зона, але дуже важливо тут розгорнути економіку та працювати на повну силу. На Рівненщині запроваджують щотижневі зустрічі з представниками бізнесу. Голова Рівненської ОВА Віталій Коваль зустрівся з бізнесом Рівненщини. Керівник області подякував за допомогу і співпрацю, а також розповів про механізми підтримки бізнесу від держави у воєнний час. Зокрема: податкові пільги, скасування перевірок, штрафів та ліцензій, спрощення трудових відносин, підтримку аграріїв, кредитування під 0% та плату за найманих переселенців.

“Під час зустрічі обговорили і питання, які найбільше хвилюють представників бізнесу. Сьогодні, як ніколи, важливо чути підприємців та допомагати їм. Такі зустрічі плануємо робити щотижневими. Нам важливо не лише, аби бізнес працював, а й розширяв свої потужності та займав нові ніші в економіці”, – зазначив Віталій Коваль.

“Від кожного з нас залежить перемога. Ми маємо робити все, що можемо – там, де ми є сьогодні. Це наш вклад в перемогу. Вилікувати воїна, допомогти тому, хто приїхав з іншого регіону – це і є наша місія сьогодні. Ми всі об'єднані. Так, ми втомилися. Але це “похідна” втома, як в козака в поході.

Нам важко, але ми йдемо до перемоги. Це наша чітка ціль – Перемога. На відміну від нас, у наших ворогів цілі немає. Вони демотивовані, тому що йдуть з війною. А ми оберігаємо, обороняємо і охороняємо нашу землю. Це принципова різниця. Сьогодні ми творимо Україну. Ми творимо історію. І наші діти, наші онуки скажуть нам дякую!” – підсумував нашу розмову голова Рівненської ОВА Віталій Коваль.

*Співкувалася Вікторія Красуцька.*

## ГАРЯЧА ЦІЛОДОБОВА ЛІНІЯ

**(0362) 400 100**  
**(098) 505 83 25**  
**(097) 008 81 91**

Телефонуйте якщо Ви:

- вимушено евакуювались і шукаєте житло для проживання
- хочете запропонувати свою домівку для розміщення внутрішніх переселенців

**М.РІВНЕ, ВУЛ. СЛОВАЦЬКОГО 1**



Рівненська обласна  
військова адміністрація



Вікторія Єрейська:

## «У СВІТІ ВСЕ ВЛАШТОВАНО НА ЛЮБОВІ!»

Вона – Тета-практик, майстер роботи з підсвідомістю за методом Тета-хілінг. Вона точно знає, як розкрити потенціал кожної людини, пропрацювати минулі проблеми й образи та знайти справжнє щастя. Вікторія ЄРЕЙСЬКА – успішна, цікава, активна, а ще у неї точно попереду багато досягнень та перемог. Своїми думками вона, як учасниця проєкту “Успішні жінки Рівненщини”, поділилася на сторінках глянцю “РІВНЯНИ”.

**– ПАНІ ВІКТОРІЄ, РОЗКАЖІТЬ КІЛЬКА СЛІВ ПРО СЕБЕ. ДЕ НАВЧАЛИСЯ, ЯКУ ОСВІТУ ЗДОБУЛИ?**

– У 2017 році я закінчила Національний університет імені Т.Г.Шевченка за спеціальністю правознавство. Це була вже друга моя вища освіта. Першу здобувала у нашому рівненському МEGУ. Була однією з перших випускників рівненської Малої академії наук, переможцем обласного й учасником всеукраїнського конкурсу захисту наукових робіт у секції мистецтвознавство.

**– А ЩО СТАЛО ПОШТОВХОМ ДО ТОГО, ЧИМ ВИ ЗАЙМАЄТЕСЯ ЗАРАЗ?**

– У 2017 році я випадково натрапила у мережі на курси психології. Вони тривали майже рік. А після їх закінчення почала думати над тим, що хочу розвиватися у цій сфері. Через деякий час дізналася про метод Тета-хілінг. Після чого близько 1,5 року спостерігала за діяльністю свого інструктора, а потім мені подарували гроші, які я витратила на Тета-сесію для себе. Саме ті три консультації допомогли мені розв'язати найбільш болючі питання. Водночас найголовнішим запитом, з яким я звернулася до Тета-практики, був – моє призначення. Це зараз я розумію: все, що відбувалось у моєму житті до того моменту, і привело мене до мого призначення.

**– А ЯК ВИ ЗРОЗУМІЛИ, ЩО СТАТИ ТЕТА-ПРАКТИКОМ – ЦЕ ДІЙСНО ВАШЕ? ЯК ПОЧАЛИ РУХАТИСЯ, ВЧИТИСЯ ЦЬОМУ?**

– Хоч ми працювали не над самим призначенням, адже його знайти/відкрити можна лише після того, як позбутися страхів, образ та інших важких почуттів, змінивши свої ключові негативні програми на нові, але, побачивши результат роботи, який був швидким – змінилося сприйняття себе, ситуацій і таке інше. Я вирішила сама навчитися цього методу.

І в березні 2020 розпочалося моє навчання у сертифікованого інструктора Інституту THETA HEALING INSTITUTE Of KNOWLEDGE. Станом на сьогодні я закінчила 7 курсів методу для майстрів, у планах – навчання на інструктора.

Ключовим у розумінні того, що я знайшла своє призначення, стало те, що я можу допомагати людям. Метод, яким я володію, з максимальною легкістю дозволяє пропрацювати запит клієнта. А окрім знань, я володію емпатією, що дозволяє відчувати людей, їхні болі й почуття.

**– З ЯКИМИ ЗАПИТАМИ ДО ВАС НАЙЧАСТІШЕ ЗВЕРТАЮТЬСЯ КЛІЄНТИ?**

– Клієнти часто звертаються із запитом пропрацювати важкі почуття – біль, образи, почуття вини, розча-



рування. Також частий запит – самоцінність, для багатьох важливо покращити стосунки з близькими, батьками, чоловіком/дружиною, хтось також шукає своє призначення. Ще один частий запит – гроші, покращення матеріального становища. Звертаються клієнти з синдромом “хорошої дівчинки” “відмінника/відмінниці”. Багато хто шукає спосіб позбутися страхів, фобій, тривожних станів – і Тета-хілінг у цих питаннях прекрасний інструмент. Список можна продовжувати нескінченно, але хочу звернути увагу на те, що запит може бути один, а корінь проблеми в іншому, або передаватися “у спадок” поколіннями. Адже наші предки переживали багато чого – особисті трагедії, війни, голодомор, і їхні переживання сформували генетичні програми кожної людини. Частина цих програм працює для нас з користю, а частина втратила свою актуальність і тільки шкодить нашому розвитку.

**– ЯКІ ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ, МЕТОДИ ВИ ВИКОРИСТОВУЄТЕ В РОБОТІ?**

– Основний інструмент моєї роботи – це науковий метод ТІЕТА HEALING, який включає в себе різноманітні практики за допомогою яких я і допомагаю людям. Основною методу є розкопка запиту в Тета-медитації, де ми розкопуємо саму ситуацію та змінюємо старі негативні програми й установки на нові.

*Успішна  
жінка – та,  
яка любить  
себе. Якщо  
жінка любить  
себе – вона  
має здатність  
віддавати  
любов людям,  
світу, а в світі  
все влаштовано  
на любові!*

## БЛІЦ...

**– ШО ВИ НАЙБІЛЬШЕ ЦІНУЄТЕ В ЛЮДЯХ?**

– В людях, як і в собі, ціную вміння бути чесним з собою, можливість бути собою незалежно від обставин, відкритість, щирість.

**– ШО ВИ НІКОЛИ НЕ МОГЛИ Б ПРОБАЧИТИ?**

– Ніколи не говори ніколи. Немає такого, що я не змогла б пробачити, ця риса притаманна тим людям, чиє ЕГО/гордіня бере верх над ними. Вміння пробачати – чеснота кожної людини. І коли ми говоримо: “Я ніколи...” – закони світу та енергії працюють так, що ми обов’язково отримаємо ситуації, в яких будемо вчитись пробачати.

**– КИМ ВИ МРІЯЛИ БУТИ В ДИТИНСТВІ?**

– Мріяла бути ведучою, виступати перед публікою – і можу сказати, що в еру соціальних мереж моя дитяча мрія певною мірою ожила.

**– ШО ДЛЯ ВАС ЩАСТЯ І ШО РОБИТЬ ВАС ЩАСЛИВОЮ?**

– Щастя – це вибір. І бути щасливою – теж право вибору кожної людини. Щастя є у всьому і скрізь. Питання в тому, чи помічають його люди й чи дозволяють собі його відчувати та що їм заважає бути щасливими.

Можливість бути собою, проявляти свої таланти, вміння. Чашка ароматної кави вранці – все це складові щоденного щастя.

**– ДЕ ЗНАХОДИТЕ НАТХНЕННЯ?**

– У спілкуванні з людьми, в подорожах, мене надихають успіхи інших людей, їхній досвід – адже якщо змогли вони, то і я обов’язково зможу. Як дивно це не звучало б – мене надихають мої невдачі, адже це можливості!



# БРЕНД SISTERS: ВОНИ ТОЧНО ЗНАЮТЬ, ЧОГО ХОЧУТЬ ВАШІ ВОЛОССЯ ТА ШКІРА



Їх та їхніх клієнтів називають "волосяними маніячками". Хоча насправді вони просто змогли зробити справу життя, захоплення та інтерес – бізнесом. Ілона та Оксана, більш відомі як SISTERS, ексклюзивно для журналу "РІВНЯНИ" розповіли про шлях до успіху, запевні мрії та цінності.

## **- З ЧОГО ПОЧАЛАСЯ ІДЕЯ SISTERS? І В ЩО ЗА РОКИ НАМ ВДАЛОСЯ РОЗВИНУТИСЯ?**

– Розпочалося все з невеличкого блогу про косметику, який поступово переріс у бізнес і нарощував обсяги. Станом на зараз ми – два офлайн-магазини в Рівному та у Львові, всеукраїнський онлайн-магазин. Також ми є дистриб'юторами декількох брендів по догляду за волоссям та обличчям в Україні.

## **- ЩО ВВАЖАЄТЕ ОСНОВНОЮ ЗАПОРУКОЮ ВАШОГО УСПІХУ?**

– Багато факторів повпливали на наш успіх. Перший з них – це те, що ми не мали на меті розбагатіти чи побудувати бізнес-імперію. Першопочатково наша мета була відновити власне волосся й поділитись знаннями з іншими. Далі під'єдналося бажання самореалізації, підтримка аудиторії – і все вийшло дуже природно. Запорука успіху – це величезна працездатність, підкріплена особистісними якостями.

Саме це дозволило нам стати "героями" нашого блогу ще у 2018 році (у 2021 стало популярним називати це "особистим брендом").

## **- ВАШІ КЛІЄНТИ, ЯКІ ВОНИ? ЗА ЩО ВИ ЇХ ЦІНУЄТЕ?**

– Наші клієнти свідомі. Вони дуже вірні та віддані. Не дивно, що нас часто називають "волосяні маніячки". Колись вони приходили купувати косметику з рук в руки на вулиці, потім підіймалися на 4-й поверх (без ліфта). А вже зараз вони ходять у зручні магазини, де все максимально комфортно. Тому наш клієнт особливий. Все тримається завдяки неревальній довірі до нас, і ми це завжди цінуватимемо.

## **- ЗАРАЗ БІЗНЕС МАЄ ЧИМАЛО ВИКЛИКІВ. НЕ БУЛО ТАКОГО, ЩОБ СТОП, ХОЧЕМО ВСЕ ЗУПИНИТИ?**

– Ніколи! Навіть не було таких думок, бо бізнес дуже прогресивний і лише встигає за ним постійно.

## **- ВИ – ПІДТРИМКА ТА ОПОРА ОДНА ОДНОЇ. А БУВАЄ, ЩО МІЖ СОБОЮ СВАРЯТЬСЯ СІСТЕРЗ?**

– Звичайно, буває. Бо ми ж живі люди. Плюс до всього – ми два Водолії, тобто дві яскраві, сильні особистості. Але ми завжди знаходимо вихід, вміємо просити вибачення та вчимося слухати одна одну. Наші стосунки також розвиваються, як і наш бізнес. Єдине, що ми знаємо точно – ми опора одна одної!

## БЛІЦ ОКСАНИ

### УСПІШНА ЖІНКА - ЯКА ВОНА?

Успішна жінка - вільна. Вона смілива у своїх діях та думках. Вона переконлива та незламна. Вона - неідеальна, але вона намагається встигати всюди: вдома, на роботі та наодинці із собою. Успішна жінка - це та, яка на поразку не дивиться як на лихо. А шукає в ній приховані можливості!

### ЩО ЦІНУЄТЕ В ЛЮДЯХ?

Ціную справедливість, вміння дотримуватися слова. Ціную сильних духом людей. Ціную, коли людина має принципи та їх дотримується. Ціную тих, які тверді в своїх рішеннях та на яких можна покластися.

### ЩО НЕ МОГЛИ Б ПРОБАЧИТИ ІНШИМ?

Є дуже влучна думка. Ми не в праві на когось тримати образи або когось осуджувати. Адже ми не знаємо, який шлях пройшла та проходить людина. "Візьми його взуття та пройди його шлях - і тоді ти зрозумієш його вчинки". Водночас думаю, що я не змогла б пробачити зло та біль щодо людей, яких я люблю.

### ПРО ЩО ВИ МРІЄТЕ? Є ЯКЕСЬ БАЖАННЯ?

У моєму розумінні мрія - це щось недосяжне, а я можу не досягнути бажаного. (Посміхається, -авт.) Хоча знаю точно, що я мрію, щоб у світі не було війни. Мрію про нашу перемогу над росією. Зараз це особливо актуально.

### ЯКОЮ БАЧИТЕ СЕБЕ ЗА РОКІВ П'ЯТЬ?

Я бачу себе ще більше свідомою, сміливою та вільною!



## БЛІЦ ІЛОНИ

### ЩО ВКЛАДАЄТЕ В ПОНЯТТЯ УСПІШНА ЖІНКА?

Успішна жінка - це та, яка ніколи не опускає руки, навіть якщо успіх не на її боці, й робить все для того, щоб отримати бажаний результат. Якщо, звісно, це для неї актуально. Успішна жінка - це та, яка вміє маневрувати між бізнесом та сім'єю і при цьому не забувати про себе та не втрачати жіночності.

### ЩО ВИ ЦІНУЄТЕ В ЛЮДЯХ?

Ціную в людях здатність "бути людиною", мати принципи, які ти сам перед собою ніколи не порушиш. Також ціную здатність бути оптимістом, вміння нести відповідальність за всі сфери свого життя.

### ЩО НЕ МОГЛИ Б ПРОБАЧИТИ ІНШИМ ЛЮДЯМ?

Я релігійна людина, тому вважаю, що хто я така, щоб не пробачати людям їх помилки. Однак коли задумалась, то зрозуміла, що не пробачила б людину, яка зробила боляче моїй дитині й не відчувала розкаяння.

### ЯКЕ ВАШЕ БАЖАННЯ НИНІ?

Жити в гармонії з собою і своїми рідними, не мати ні перед ким почуттів образи чи провини. А також, звісно, миру нашій країні. Бо це так важливо!

### ЯКОЮ БАЧИТЕ СЕБЕ ЗА П'ЯТЬ РОКІВ?

Я така ж сама, як і сьогодні, але ще більш мудра, сильна й досвідчена.



Instagram icons and handles: @sisters\_stelmakh | @sisters.skin

# Вікторія Мартинюк: «МИ ЦІНУЄМО, ПЕРШ ЗА ВСЕ, ОСОБИСТІСТЬ!»



На мапі Рівного з'явився ще один креативний осередок, де кожен мешканець може розвинути свої таланти, збагатитися новими знаннями та знайти друзів. При чому, двері відчинені для всіх, без огляду на вік чи творчі уміння. Саме такою є філософія нового креативного закладу "Центр вуличних культур", який створила рівнянка Вікторія МАРТИНЮК. Вона, до речі, має чималий досвід роботи у креативній індустрії, адже понад 10 років керує танцювальним колективом "NoName dance and parkour studio".

"Центр вуличних культур" став справжньою культурною родзинкою у нашому місті. Команда Центру, слідуючи найновішим світовим тенденціям, пропонує не тільки навчання з того чи іншого стріт культури, але й творить особливу вільну від упереджень атмосферу, яка сприяє креативу та особистому зростанню.

## **- ПАНІ ВІКТОРІЄ, А ЩО ВИ ВКЛАДАЄТЕ У ЦЕ ПОНЯТТЯ - "ВУЛИЧНІ КУЛЬТУРИ"?**

- Існує велика кількість мистецьких та спортивних напрямків, які об'єднує згадане поняття. Якщо це мистецтво, то це танцювальні стилі, графіті, реп, бітбокс. Спортивні: паркур, катання на скейтах, роликах, велосипедах. Нещодавно дуже популярним став самокат. Більше того, поняття "Вулична культура" знайшло своє відображення і офіційно: його внесли у закон України "Про основні засади молодіжної політики". Але вони досі в нашій країні недооцінені. У тому числі, щоб виправити цю помилку, ми створили власний урбан-центр.

## **- А ЩО ВАС СПОНУКАЛО ВІДКРИТИ ЦЕЙ ЗАКЛАД У РІВНОМУ?**

- Річ у тому, що вуличним культурам у нашому місті приділяють занадто мало уваги. І дарма, адже вони мають достатньо великий потенціал для всебічного розвитку дітей та молоді. Нині у світі не заведено заганяти їх у певні жорсткі рамки, як це було заведено раніше, скажімо, ще у Радянському Союзі. Натомість вулична культура здатна дати фізичну базу для подальшого розвитку, а також навчити тих принципів та методів, які допоможуть досягти успіху у дорослому житті. І дозволить відчувати себе вільним та самовиразитися, продемонструвати свою унікальність. Ми цілком дотримуємося принципів урбан-культур, в рамках яких кожен митець та спортсмен вільний у своєму самовираженні. Ми прагнемо змінити підхід до навчання молоді, зруйнувати стереотипи, які притаманні стандартизованій системі освіти.

Варто зазначити, що наш колектив - це наставники у повному значенні слова. У нас немає жодного диктату, який би жорстко обмежував у самовираженні тих, хто у нас навчається.

## **- НЕОБХІДНЕ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ОБЛАДНАННЯ У ЦЕНТРІ ВУЛИЧНИХ КУЛЬТУР УЖЕ Є?**

- Без сумніву. У нас уже можна займатися і танцями, і спортом. Достатньо розвинена база для занять різноманітними сучасними танцювальними: хіп-хоп хореографією, брейкдансом, джаз-фанком, хаусом, а також хіп-хоп фрістайлом. Також є умови для тренувань з паркуру. А по



не встановлюємо вікового цензу – в нас розпочати заняття можна у будь-якому віці. До того, необов'язково мати досвід у спорті чи мистецтві – ми навчимо усього, що потрібно! Завжди щиро дивуюся, коли телефонують батьки 8-річних дітей і запитують, чи можна записатися, якщо до цього не-



мірі зростання у майстерності трейсерів (спортсменів, які займаються паркур), розвиватиметься і спот (місце тренування трейсерів). А ще у майбутньому буде власна школа графіті – зараз йдуть переговори з графіті-художником.

**- КОЛИ ВАШ ЦЕНТР ПОЧНЕ ДІЯТИ?**

- Ми вже працюємо. Не задіяно лише 20-25 відсотків площі. Тож усе для занять є. У майбутньому не виключене створення скейт-парку, якщо це буде цікаво рівнянам. Проте його спорудження стане можливим у співпраці з іншими фахівцями та інвесторами.

**- ПАНІ ВІКТОРІЄ, ВИ ЗГАДАЛИ, ЩО ВУЛИЧНІ КУЛЬТУРИ СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ ПОЗИТИВНИХ РИС ОСОБИСТОСТІ ТА НАБУТТЯ НЕОБХІДНИХ ДЛЯ ДОРΟΣЛОГО ЖИТТЯ НАВИЧОК. ЩО САМЕ ВИ МАЄТЕ НА УВАЗІ?**

- Перш за все, ми приділяємо вели-

ку увагу психологічному станові наших вихованців. Прагнемо не тільки дати необхідні знання у певній дисципліні, виховати вправних спортсменів чи майстерних артистів, а стати затишним простором, де кожен може знайти друзів та однопумців. Ми цінуємо, перш за все, особистість! Як я вже зазначала, оця радянська схема, де кожен є просто безликою одиницею, а не людиною зі своїм складним і багатограним внутрішнім світом, не тільки безнадійно застаріла, але й шкідлива для психіки юного покоління. Тому наші наставники ставляться до дітей як до особистостей. Вони прагнуть мотивувати молодь до подальшого розвитку, особистісного зростання, самовдосконалення в обраній вуличній культурі. До нас приходять діти з інших творчих колективів, які по-доброму шоковані, що можна самовиражатися, висловлювати свою точку зору. Ми принципово

має досвіду в танцях. Який може бути досвід у дітей?! Ми переконані, що діти та підлітки можуть розвиватися та змінювати рід діяльності. Зрештою, саме цей вік найбільше сприятливий для пошуку власного життєвого шляху.

Одне з наших головних завдань, щоб діти та підлітки займалися тим, до чого мають таланти й до чого лежить душа! Наша команда прагне розвинути у вихованців впевненість, творчий погляд на життя, комунікативність. Ми цінуємо кожну дитину!

**- СКІЛЬКИ КОШТУЮТЬ У ВАС ЗАНЯТТЯ?**

- Заняття у Центрі вуличних культур – 680 гривень за місяць, у студії – 540 гривень за місяць.

**- А З ЯКОГО ВІКУ МОЖНА ЗАПИСАТИСЯ?**

- Починаючи з 4 років. Верхньої межі немає. Ми раді усім!

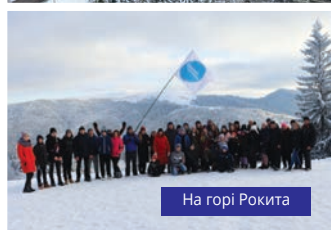
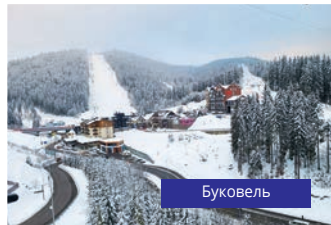
# Сироти з Рівного та педагоги з Донбасу ВІДПОЧИВАЛИ в Карпатах

27 табір відпочинку в Карпатах, організований церквою "Христос є відповідь" (м.Рівне), зібрав понад 50 людей, серед яких – 25 сиріт, педагоги з Донбасу, команда організаторів поїздки, 10 гостей із Рівненщини. Зимовий табір відбувся із 10 по 15 січня.



Мальовниче містечко Яремче гостинно зустріло кожного учасника поїздки. Незважаючи на прогнози синоптиків, погодні умови порадували й дорослих, і дітей. Слухаючи відгук про табір, стає зрозумілим те, що людям сподобалося усе: і спілкування, і екскурсії, і засніжені краєвиди.

Учасники мали можливість двічі побувати в Буковелі та досхочу покататися на лижах. Не менш захопливими були екскурсії в парк динозаврів, у перевернутий будинок, на скелі Довбуша, до водоспадів Пробій та Гук. Особливо гарні враження справив підйом на гору Рокита на позашляховиках. Учасники розповідають, що від побаченого перехоплю-



вало дух. А на горі усі смакували запашний карпатський чай та традиційні гуцульські страви.

*"Було неймовірно добре! Я зрозумів на уроках в недільній школі й на зібраннях, що Господь відкриває перед людиною Своє серце, щоб довести: ми потрібні Йому, ми – Його діти, й Він хоче, щоб ми були з Ним. Також мене вразила поїздка на джипах. Ми підіймалися з групою на гору. Коли бачиш величність гір, які створив Бог, серце переповнюється вдячністю для Нього!" – Назар Ксендзюк, вихованець дитячого будинку сімейного типу.*

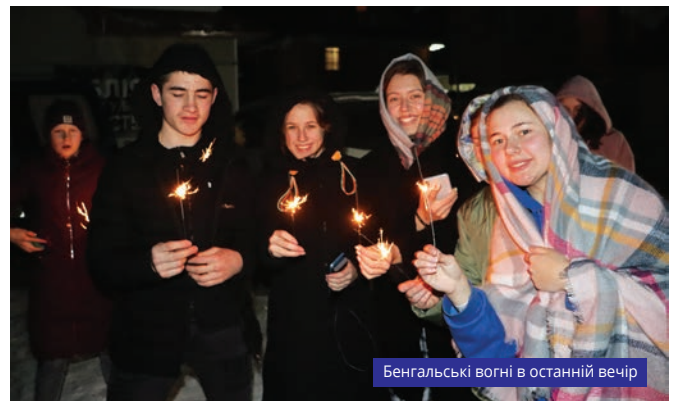
Кожен день розпочинався із загальних зібрань, де всі слухали проповідь слова Божого, християнські пісні, свідчення, дивились гарні відео. Дітки відвідували недільну школу, де їм розповідали повчальні біблійні історії, проводили конкурси. За відвідування занять і гарну поведінку хлопчики та дівчатка отримували заохочувальні бали, за які на ярмарку останнього дня змогли придбати гарний подарунок: іграшки, книги, канцелярські товари.

Сподобалися гостям і вечірні спілкування. Для молоді команда організувала перегляд повчальних фільмів. Усіх охочих пригощали попкорном і солодкою ватою. А дорослі у цей час у приємній, домашній атмосфері проводили тематичні спілкування. Гості з Донбасу, а особливо ті, хто вперше в Карпатах, були у захваті від поїздки.

*"Поїздка збагатила мене як духовно, так і фізично. Цей неповторний момент запам'ятається на все життя. Мені дуже сподобалися вечірні зустрічі, де ми мали можливість обмінюватися досвідом, поговорити про сімейні та життєві цінності. Якщо ми будемо дотримуватися тих цінностей, які несе Біблія, то й наше життя буде складатися щасливо!" – Олексій Головатий, директор школи №7, м.Торецьк, Донецька обл.*

*"Особливістю цієї поїздки було те, що Господня благодать сильно діяла на наших зібраннях. Люди відчували Бога своїм еством; відчували, як Боже слово доторкалося до їхніх сердець і змінювало їх. Ми маємо велику надію, що будуть добрі переміни в серцях як дітей, так і дорослих. І те слово, яке чули вони, збереже їх від багатьох помилок і направить до Бога" – Тарас Сень, пастор церкви "Христос є відповідь".*

Завершилася 27 поїздка в Карпати, як завжди: яскравим, урочистим салютом.



# Чи маєте ви вічне життя?



*"І коли вирушав Він у путь, то швидко наблизивсь один, упав перед Ним на коліна, і спитався Його: Учителю Добрий, що робити мені, щоб вічне життя впадкувати? Ісус же йому відказав: Чого зवेश Мене Добрим? Ніхто не є Добрий, крім Бога Самого. Знаєш заповіді: Не вбивай, не чини перелюбу, не кради, не свідкуй неправдиво, не кривди, шануй свого батька та матір. А він відказав Йому: Учителю, це все виконав я ще змалку. Ісус же поглянув на нього з любов'ю, і промовив йому: Одного бракує тобі: іди, розпродай, що маєш, та вбогим роздай, і матимеш скарб ти на небі! Потому приходь та й іди вслід за Мною, узявши хреста. А він засмутився тим словом, і пішов, зажурившись, бо великі маєтки він мав! І поглянув докола Ісус, та й сказав Своім учням: Як тяжко отим, хто має багатство, увійти в Царство Боже!" (Євангеліє від Марка 10:17-23)*

Зверніть увагу на запитання цього чоловіка: він не запитав про здоров'я чи своє земне майбутнє, його цікавило вічне життя. Він розумів, що одного разу стане перед Богом і дасть відповідь за прожитий відрізок часу. Цей чоловік виховувався серед єврейського народу, знав Слово Господнє і був зразковим у багатьох питаннях, але його серце не знаходило спокою. У нас є багато питань про земне, але чи цікавимося ми тим, як успадкувати Царство Небесне?

Що означає життя вічне? Річ у тому, що всі ми одного разу залишимо цю землю і станемо перед Богом. Після цього кожен з нас потрапить або в пекло на вічні муки, або в Царство Небесне для вічного життя. Ісус Христос сказав, щоб чоловік той виконував заповіді й він потрапить на Небеса.

Біблія навчає, що спасіння людина може отримати в один момент, коли вона щиро повірить у Відкуплення Христове та покається у своїх гріхах. Але зберігається спасіння людини, коли вона живе по заповідях Божих. Тому, друзі, виконуйте заповіді Господні!

Багато людей обманюють себе думкою: якщо покаюся один раз, то немає значення, як будеш жити після свого покаяння. Сьогодні Бог промовляє до кожного з нас: "Виконуй заповіді Мої, бо це шлях благословіння та миру, який приведе тебе у Царство Небесне".

Якщо ви не читаєте Біблію, то не можете виконувати її,

бо не знаєте слова Божого. Якщо ж людина знає заповіді Господні, то це не означає, що вона прямує у Небеса. Тому що не знання, а саме виконання Слова Божого дає гарантію на вічне життя з Ісусом Христом.

Біблія навчає, що з чоловіка, який знав Слово, але не виконував, Бог більше спитає. І в Писанні сказано, що краще не пізнати шлях правди, ніж пізнати та залишити його. Поки живемо на цій землі, Бог дає час наблизитися до Нього та Його Слова.

Коли той чоловік, який ставив Ісусу питання про вічне життя, сказав, що змалку виконував заповіді, тоді Христос з любов'ю поглянув на нього і сказав: "Одного бракує тобі: іди, розпродай, що маєш, та вбогим роздай, і матимеш скарб ти на небі! Потому приходь та й іди вслід за Мною, узявши хреста" (Євангеліє від Марка 10:21).

Чи потрібно сьогодні всім багатим людям продавати своє майно й слідувати за Ісусом? Ні. Проблема багатого чоловіка була в тому, що він був дуже прив'язаний до своїх грошей та майна. Вихід для нього полягав у тому, щоб він роздав своє майно бідним. Але це не означає, що сьогодні всі ми повинні так робити. Важливо, аби наше серце не було прилиплене до земного багатства. Цей чоловік був майже ідеальним, але мав проблеми з відношенням до матеріального. Багатьом людям бракує чогось одного або декількох речей. Вони моляться, ходять на богослужіння, роблять добрі справи, але мають таємні гріхи, про які інші не знають. Через це людина не потрапить у Небесне Царство. І Господь через Своє слово говорить: "Одного бракує тобі..." Якщо в нашому серці є проблеми, образи та інше, тоді це не пустить нас до Господа й ми залишимося за межами Царства Небесного. Дуже сумно буде, коли багато християн почують від Христа: "Я ніколи не знав вас... Відійдіть від Мене, хто чинить беззаконня!" (Євангеліє від Матвія 7:23)

Проаналізуйте своє серце, аби ніщо не завадило нам отримати вічне життя з Ісусом.

*"Учинки тіла явні, то є: перелюб, нечистість, розпуста, ідолослужіння, чари, ворожнечі, сварка, заздрість, гнів, суперечки, незгоди, ересі, заздрі, п'янство, гулянки й подібне до цього. Я про це попереджую вас, як і попереджав був, що хто чинить таке, не успадкують вони Царства Божого!" (Послання до Галатів 5:19-21)*

У цьому тексті апостол Павло перераховує різні вчинки, через які людина не успадкує Божого Царства. Тому не будемо обманювати себе тим, що ми молимося, читаємо Біблію. Так, це добре, але, можливо, нам чогось не вистачає, можливо, щось нам заважає спастися?

Коли Ісус сказав тому чоловіку, щоб він роздав своє майно, то багатій засмутився і відійшов від Христа. Як сумно! Багато людей йдуть з церкви, бо їх щось не влаштовує; багато залишають Бога, тому що з чимось не згодні. Але наші амбіції не варті того, щоб через них ми втрачали вічне життя.

Друзі, прийдімо до Ісуса Христа! Підкоримося Слову Божому, будемо виконувати заповіді Господні. І одного разу ми увійдемо в Небесне Царство.

**З проповіді пастора Тараса Сеня на телеканалі itv**



Консультація пастора:  
**+38 096 301 13 71.**

Сайт церкви  
«Христос є відповідь»:  
**cita.rv.ua**



КАТЕРИНА МАРЧУК:

# “ КОЛИ ЛЮБИШ ТЕ, ЩО РОБИШ, ТО НЕ ПРАЦЮЄШ НІ ДНЯ! ”

Катерина Марчук – відома у Рівному підприємця, власниця агентства нерухомості "Рівненська оселя", депутатка Рівненської міської ради, очільниця постійної комісії Рівнеради з питань міського господарства, транспорту, зв'язку та екології, дружина та щаслива мама трьох дітей. Стільки якостей та здобутків на рахунок цієї надзвичайної жінки! Ми вивідали у Катерини секрет її успіху та дізнались, як їй вдається так майстерно поєднувати бізнес, роботу на благо громади та сім'ю.

**– КАТЕРИНО, ВИ УСПІШНА ПІДПРИЄМЦЯ. ВИ СТВОРИЛИ НАЙБІЛЬШЕ АГЕНТСТВО НЕРУХОМОСТІ У РІВНОМУ "РІВНЕНЬКА ОСЕЛЯ", ЯКЕ ЗАРАЗ Є ОДИМ ІЗ НАЙКРАЩИХ. РОЗКАЖІТЬ, ЯК ВИ ПРИЙШЛИ ДО ЦЬОГО?**

– Я завжди звикла ставити перед собою амбітні цілі та йти вперед. Я працювала у відділі продажу новобудов, але мені було цього замало. Я хотіла розвиватися у цій справі, адже відчувала, що це моє. Тому понад шість років тому прийшло таке рішення – розпочати власну справу. Спочатку, звісно, було непросто. Адаже у нашому місті на той час був уже сформований ринок нерухомості з певних агентств, які не дуже хотіли конкурентів у власній справі. Але я завжди намагаюся долати всі виклики й перешкоди та впевнено йти вперед. Сьогодні ми не лише надаємо послуги, пов'язані з купівлею, продажем чи орендою нерухомості, а й працюємо безпосередньо із забудовниками та надаємо інший спектр послуг.

**– НЕ ОСТАННЄ МІСЦЕ В УСПІШНОСТІ АГЕНТСТВА НЕРУХОМОСТІ ПОСІДАЄ КОЛЕКТИВ, ЯКИЙ ВИ ЗІБРАЛИ. ЯКІ ЯКОСТІ ВИ НАЙБІЛЬШЕ ЦІНУЄТЕ У СВОЇХ ПРАЦІВНИКАХ, НА ЩО ЗВЕРТАЄТЕ УВАГУ, КОЛИ БЕРЕТЕ У КОМАНДУ НОВИХ ЛЮДЕЙ?**

– Найголовніше для нас – сприятлива атмосфера в колективі. Людина, яка хоче у нас працювати, передусім має любити людей, бути комунікабельною та відповідальною. У нас особливий підхід до колективу – навчання та постійний розвиток наших працівників. Ми беремо участь у різних тренінгах та семінарах і завжди впроваджуємо новий досвід. Нещодавно запросили найкращого спікера України у сфері нерухомості провести для наших працівників індивідуальний майстер-клас по роботі з нерухомістю. Крім того, наші ріелтори завжди мають креативний та індивідуальний підхід до клієнтів. А наше кредо – чесність, надійність, конфіденційність!

**– КАТЕРИНО, ВИ УСПІШНА, САМОРЕАЛІЗОВАНА ЖІНКА. ПОДІЛІТЬСЯ СЕКРЕТОМ. ЯКІ ЯКОСТІ ПОТРІБНО РОЗВИВАТИ В СОБІ, А НА ЩО ВЗАГАЛІ НЕ ВАРТО ЗВЕРТАТИ УВАГУ НА ШЛЯХУ ДО УСПІХУ ТА ПРОЦВІТАННЯ?**

– Моя життєва позиція – якщо братися за будь-яку справу, то віддаватися на всі 100%. Найголовніше – потрібно любити





те, що робиш. На шляху до успіху часто бувають перешкоди та сумніви, але потрібно вірити у свої сили та впевнено крокувати до мети.

**- БАГАТО РІВНЯН ТАКОЖ ЗНАЮТЬ ВАС ЯК ДЕПУТАТКУ МІСЬКОЇ РАДИ ВІД ФРАКЦІЇ "РІВНЕ РАЗОМ". КРІМ ТОГО, ВИ ОЧОЛЮЄТЕ ПОСТІЙНУ КОМІСІЮ РІВНЕРАДИ З ПИТАНЬ МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА, ТРАНСПОРТУ, ЗВ'ЯЗКУ ТА ЕКОЛОГІЇ. РОЗКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, ПРО ВАШУ ДЕПУТАТСЬКУ РОБОТУ. ЧИМ НАЙБІЛЬШЕ ПИШАЄТЕСЯ? ЧОГО ВДАЛОСЯ ДОСЯГТИ?**

- Коли я вирішила стати депутатом, то розставила для себе пріоритети. Я свідомо людина і розумію, що представляю інтереси усієї нашої громади в органах місцевого самоврядування, тому вимагаю від усіх членів комісії повної відповідальності! Хоч рік - це і не такий великий строк для депутатської роботи, але я дуже радію, що вже багато чого вдалося вирішити. На початку моєї діяльності до мене звернулися батьки дітей з обмеженими можливостями, вихованці закладів "Особлива дитина" та "Пагінець", адже вони не мали права пільгового перевезення до 10-ї години, через карантинні обмеження. Ми зуміли розробити та впровадити посвідчення, які без обмеження в часі давали можливість пільгового проїзду дітям та особам, що їх супроводжують. Також чимало вже зроблено у питаннях житлово-комунальної сфери: сприяння у ремонті асфальтованого покриття у дворах, обрізки дерев, освітленні вулиць, проведення ремонтних робіт у будинках тощо. Також три локації, серед усіх поданих по моєму виборчому округу, обрано для встановлення спортивних майданчиків у рамках президентської програми "Здорова Україна".

Окрім того, наразі, маю амбітний проєкт, який вже втілюю в життя - зробити сучасною відпочинковою зоною бульвар Богдана Хмельницького.

**- КАТЕРИНО, РОЗКРИЙТЕ ЩЕ ОДИН СЕКРЕТ. ЯК ВАМ ВДАЄТЬСЯ ВСТИГАТИ ВСЕ І ПОЄДНУВАТИ БІЗНЕС, ДЕПУТАТСЬКУ ДІЯЛЬНІСТЬ, АКТИВНУ ГРОМАДСЬКУ ПОЗИЦІЮ ТА СІМ'Ю?**

- Коли любиш те, що робиш, то не працюєш ні дня. А взагалі, я постійно в русі. Багато справ, зустрічей та напрацювань. Допомогає те, що у власній справі маю сформований злагоджений колектив. Тому більшу частину свого часу можу присвятити депутатській діяльності. Також не секрет, що моя діяльність та чоловікова тісно переплітаються. Ми обговорюємо всі напрямки комунальної галузі, радимося та разом думаємо, де і як можна зробити краще - це теж неабияк допомагає.

Я хочу прикласти максимум своїх зусиль, щоб Рівненська територіальна громада стала сучасною, комфортною та європейською. Аби мої діти в майбутньому не хотіли переїжджати в інше місто чи країну. Найбільшим моїм мотиватором є троє моїх дітей. Вони мене надзвичайно надихають та дають сили для роботи.

*Розмовляла Галина Струс.*

*З усього серця бажаю всім величезного щастя, любові й добра. Нехай поруч з кожною жінкою завжди буде чоловік, з яким будуть нестрашні будь-які незгоди! Хай весна живе у серці кожної жінки за будь-якої погоди та настрою. А поряд будуть ті, хто любить вас і кого любите ви.*



# Валентина Вербицька: ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ

важливі як зусилля, так  
і духовна складова!



Вона знає, як завдяки власним зусиллям досягати успіху. Адже, пройшовши різні етапи, змогла створити ресторан, який без перебільшення є одним з найкращих у Рівному. А ще ця жінка переконана, що духовна складова також важлива для того, щоб реалізовувати цілі та плани. І все це про неї – головну натхненницю, ідейницю та власницю ресторану Adaline Валентину ВЕРБИЦЬКУ, учасницю проєкту “Успішні жінки Рівненщини”.

**- ПРИГАДАЙМО, КИМ МРІЯЛИ СТАТИ В ДИТИНСТВІ. ЯКИМИ БУЛИ МРІЇ?**

- Дитинство промайнуло в селі. Мені найбільше хотілося позбутися обов'язків і поїхати до міста, ходити по асфальту, але на той час вирішували батьки. Стати агрономом в селі – це була ідея не на мою користь, тому опанувала професію швачки. У той час це було перспективою лишитися в місті. А саме цього мені хотілося.

**- А ЯК ВІД ПРОФЕСІЇ ШВАЧКИ ПРИЙШЛИ ДО ВІДКРИТТЯ РЕСТОРАНУ?**

- Всі випадковості не випадкові. Віра в долю здатна здійснювати мрії, приводячи вас у правильне місце у правильний час. Так, одного разу доля привела мене до заправної компанії кухарем. Хоча я не планувала пов'язувати своє життя з кулінарією, але, опинившись в цьому середовищі, зрозуміла, що це мені подобається. Я дійсно кайфувала від створення радості та задоволення. Здавалося б, готую я – куштують інші, а задоволення знову отримую я. Пройшовши різні щаблі на кухні, зрозуміла, що можу більше і готова до відкриття ресторану.

**- РЕСТОРАН – ЦЕ КОМАНДНА РОБОТА. ЩО ЦІНУЄТЕ В РОБОТІ?**

- Мені важлива любов, увага до



кожного гостя. Адже надзвичайно важливо, щоб гість був задоволений. А команда – щоб була на одній хвилі, злагоджено працювала на результат та підтримувала одне одного.

**- А ЯКИХ ЛЮДЕЙ, З ЯКИМИ ПРИНЦИПАМИ, ПЕРЕКОНАННЯМИ ЦІНУЄТЕ?**

– Ціную людей, які шукають щось хороше навіть у тих життєвих ситуаціях, над якими інші плачуть. Для мене важливим є вміння посміхатись життєвим труднощам. Відповідальність, наполегливість, доброта та уважність – це дуже важливо для кожного.

**- А ЩО ВИ НІКОЛИ НЕ МОГЛИ Б ПРОБАЧИТИ?**

– Мабуть, пробачила б усе, бо, живучи з образою чи почуттям гніву, ми прокладаємо собі шлях до негативу. Адже подібне притягує подібне. Тому пробачення дозволяє нам взяти відповідальність за своє життя і примножувати добро.

**- ЩО ВИ ВКЛАДАЄТЕ В ПОНЯТТЯ “ЩАСТЯ”?**

– Щастя – це коли ти прокидаєшся й тобі добре, коли не хочеться щось змінювати. До щастя не можна доторкнутись, його можна відчути десь глибоко в душі. Щастя, коли поглядаєш на світ широкими очима і дякуєш Богу за любов, багатогранність та велич цього світу!

**- ЩО ОСОБИСТО ВАС РОБИТЬ ЩАСЛИВОЮ?**

– Особисто мене робить щасливою задоволення моїх потреб. Я щаслива від самореалізації, коли ти можеш своєю працею дозволити забезпечити власні потреби та потреби своєї родини.

ни. Подорожі також мене надихають, дарують нові знання, і сам процес пізнання нового робить мене щасливою.

**- ДЛЯ КОЖНОЇ ЖІНКИ ВАЖЛИВИМ Є НАТХНЕННЯ. ДЕ ВИ ЙОГО ШУКАЄТЕ?**

– Я встаю о 5-й ранку, готую без поспіху корисну їжу, пишу свої сторінки з роздумами... Ці ранкові ритуали заряджають мене натхненням, дарують нові цілі та допомагають ставати кращою версією себе!

**- ДЛЯ КОЖНОЇ ЛЮДИНИ ВАЖЛИВИМИ Є ЛЮБОВ ТА ДРУЖБА. ЯК ЗНАЙТИ ДРУЗІВ ТА ЗБЕРЕГТИ ЦІ ГАРНІ СТОСУНКИ?**

– Дружбу, як і любов, потрібно вирощувати, мов живу квітку: поливати її, удобряти, захоплюватися красою, дивитися з ніжністю і любов'ю. Треба бути самим собою, щирим, відвертим, важлива відсутність фальші у стосунках з людьми... Тільки тоді можеш розраховувати на те, що привернеш увагу близької по духу людини, яку наділено схожим характером. У народі кажуть, що друг пізнається в біді. Це момент, коли дуже потрібна допомога або просто підтримка близької людини. У стосунках важливе вміння вислухати і зрозуміти тебе, залишитися вірним. Для дружби потрібно радіти з другом, коли йому добре. А також робити дії, щоб у такі моменти йому ставало краще.

**- ВАС БЕЗУМОВНО МОЖНА НАЗВАТИ УСПІШНОЮ ЖІНКОЮ. А ЩО ВИ ВКЛАДАЄТЕ В ЦЕ ПОНЯТТЯ УСПІХУ?**

– Успішна жінка має сильну енергетику, ніколи не зупиняється на до-

сягнутому. Навіть у моменти, коли вже створений та працює бізнес, вона все одно прагне ще більшого. Далі з'являється бажання займатися благодійністю, віддавати комусь частинку себе, жити для інших, допомагати та поважати тих, хто тебе оточує.

Правило успішної жінки: живи для Бога. Живи по заповідях щодня! Найбільш значуща місія жінки – відповідальність за духовність сімейного вогнища. Ти – жінка!



ОЛЬГА ЛІТВІНЧУК:

# “МІЙ ТВОРЧИЙ ШЛЯХ ФОТОГРАФІНІ РОЗПОЧАВСЯ З НАРОДЖЕННЯ СИНОЧКА”



Наша героїня – Ольга Літвінчук, дитяча фотографиня, а її моделі – малюки, яким всього декілька днів від народження. Найщиріші дитячі посмішки роблять фото Ольги неповторними. З нашої розмови ви дізнаєтеся про успіх, про любов до своєї справи, а також про те, що ця захоплива та водночас важка зйомка потребує ретельної підготовки, постійної практики та дотримання спеціальних умов.

## – ОЛЮ, ЯК ВИ ПРИЙШЛИ ДО ФОТОГРАФІЇ?

– Про те, що стану професійним фотографом, я могла лише мріяти. Однак, наші мрії стають реальністю, якщо ми цього дуже хочемо!

Фотографією я захоплювалася ще зі школи, мені надзвичайно подобалося це заняття. Свого часу я так надихнулася фотографією новонароджених, що вирішила все покинути і здобути освіту фотографа.

А сталося це після народження першого синочка Стаса. Я твердо вирішила: "Я йду вчитися на фотографа, а саме на фотографа новонароджених! Хочу фотографувати і створювати красу!" І так все почалося... одні курси... за ними інші... різні вчителі з України та з-за кордону... І тепер я фотографую найцінніше – ваших діток.

## – ШО САМЕ ДЛЯ ВАС Є УНІКАЛЬНИМ У СВІТЛИНАХ НОВОНАРОДЖЕНИХ?

– Такі тендітні риси обличчя, наче виліплені ювеліром. Такі крихітні ручки та ніжки. Такий солодкий сон. Ти милуєшся своїм новонародженим малюком і відчуваєш – серце розтає, наче пломбір на сонці.

Зараз тобі хочеться співати від щастя. Але пам'ятай: у магії є свій термін. Вона зникає... Зникає приблизно через місяць – саме стільки триває унікальний період новонародженості. Малюк зростає та змінюється з кожним днем. І таким, як він був після народження, не буде вже ніколи.

Світлини, на яких зображений ваш малюк у перші дні життя – БЕЗЦІННІ та унікальні! Вони стануть важливим спогадом на все життя!

## – СПЕЦИФІКА ВАШОЇ РОБОТИ?

– Для мене зйомка новонароджених – це не просто робота, це улюблена справа, в яку я вкладаю свої знання, сили та велику любов! Батьки довіряють мені найдорожче – їхніх малюків. Адже маю досвід роботи з новонародженими малюками більш ніж п'ять років. Я пройшла шість майстер-класів у провідних фотографів України та світу. Використовую на зйомці лише безпечні та комфортні позування для малюків. Я використовую лише чистий простір та чистий реквізит. У мене є завжди великий вибір реквізиту та одягу для маленьких моделей.

Для мене безпека малюка – це основне на зйомці. У мене кожна зйомка проходить бережно, якісно та з великою любов'ю!

Батьки відчувають це і приходять до мене знову і знову. Частенько, окрім фотосесії новонароджених, я ще роблю сімейні зйомки та фотосесії для діток до трьох років. Я щаслива від того, що бачу, як ростуть та розвиваються мої маленькі моделі. Я щаслива від того, що роблю щасливими багатьох батьків. Адже зберігаю на фото спогади про найкращі моменти їх життя.

## – ЯК ВИНИКАЮТЬ ІДЕЇ?

– Я особистість творча! І для мене дуже важко повторювати одні й ті ж самі фото. Я – за неповторність світлин. Перед фотосесією ми з батьками завжди обговорюємо кольорову



гаму та реквізит. Я завжди враховую всі побажання батьків. Навіть якщо мама просить повторити таке ж саме фото, як я робила попередньо – воно буде відрізнятися. Адже на фото буде інша дитинка. А фото прикрашає не реквізит, не одяг, а саме дитинка!

Дітки дуже різні та унікальні, тому ідеї завжди приходять під час фотосесії, коли я бачу дитинку.

#### **- ЧИ РОБИТЕ ВИ ФОТОСЕСІЇ НОВОНАРОДЖЕНИХ У ДОМАШНІХ УМОВАХ?**

– Так. Якщо батьки бажають, щоб зйомка проходила у них вдома – я їду. Завжди пропоную батькам вибір – зйомку у власній спеціалізованій студії для новонароджених або на виїзд до них додому.

Моє головне завдання в роботі з новонародженими малюками – це безпека у всьому! Я на виїзд завжди беру з собою маски, дезінфектори, щоб обробляти руки та техніку.

Я дуже трепетно ставлюся до санітарних умов. Ніколи не ціпаю малюка, не помивши руки та не переодягнувшись. Я завжди переодягаюся у спеціальний одяг, який привожу з собою.

Весь одяг та аксесуари для маленьких моделей, що я беру на зйомку, бережно перу, прасую та складаю у чисті пакети.

Мені важливо, щоб все було дуже чисто та гіпоалергенно.

Перед зйомкою ми з батьками обговорюємо одяг та реквізит, який вони бажають, і я все привожу з собою.

#### **- ЧИ БУЛИ У ВАС ДВІЙНІ ЧИ НАВІТЬ ТРІЙНІ?**

– Попрацювавши з новонародженими дітками понад п'ять років, я відчула бажання чогось більшого. А найсильніше бажання – сфотографувати двійню або близнят. І це ба-

жання було таким сильним, що навіть почала купувати одяг та реквізит для зйомки двійнят. Я не задумувалася над тим, що це важче і що така зйомка займає більше часу.

Я завжди вірю в те, що коли дуже сильно чогось хочеш, воно завжди збувається! Головне – мріяти і мати мрію! І от минуло не так багато часу – і тут дзвінок. Мама питає, чи можна записатися на фотосесію з двійнею.

Ви не уявляєте, радості не було меж.

Це тоді була моя перша двійня, хлопчики. А потім, протягом чотирьох місяців, я відзняла ще три двійні підряд. От що значить сила думки чи сила мрії!

#### **- ЧОМУ САМЕ ВИ?**

– У мене немає поставленого завдання сфотографувати УСІХ новонароджених у світі, навіть не у світі, а у нашому місті.

Я працюю лише з тими, хто ЦІНУЄ та РОЗУМІЄ – це не просто "фоточки" для Instagram чи Facebook, це набагато цінніше!

Отож, якщо ви, батьки, читаєте й розумієте, що це описує вас, тоді welcome до мене!

– Ви в очікуванні свого малюка і хочете дати йому все найкраще, з народження.

– Для вас дитина заслуговує не тільки на теплу постіль та смачну їжу, але й на духовні сімейні цінності. А саме – перші фото з народження, оскільки це ціла історія, яка буде не лише для вас, а й для цілої сім'ї.

– Зйомка новонароджених для вас – свідомий вибір! Ви знаєте, що ви дійсно цього хочете і що це неможливо повторити ні через місяць, ні через рік! Адже це унікальний період, тому зйомка унікальна!

Для мене головне, щоб ви були задоволені, а фото вашого новонародженого малюка дарували вашій сім'ї радість та безцінні спогади на все життя!

+38 096 656 63 73

Instagram: @olhalitvinchuknewborn

Facebook: Olha-Litvinchuk-Newborn

Валентина Ковальчук:

«Світ унікальний і повний можливостей.

Головне – розпочати»



**Власниця студії прокату суконь Dress bar Studio й організатор професійних фотозйомок "під ключ" Валентина КОВАЛЬЧУК розповіла спеціально для читачів журналу "РІВНЯНИ", в чому унікальність її бізнесу, як вдалося завоювати довіру клієнтів, а також що для неї означає успіх.**

**- ВИ ЗАСНОВНИЦЯ ВІДОМОЇ У РІВНОМУ СТУДІЇ СУКОНЬ. РОЗКАЖІТЬ, ЯК ВИНИКЛА ІДЕЯ ЇЇ СТВОРЕННЯ І В ЯКИЙ МОМЕНТ ВДАЛОСЯ ВСЕ РЕАЛІЗУВАТИ В ЖИТТЯ?**

– Почалось усе у 2012 році, коли під час першої вагітності я шукала сукню для фотосесії. До того професійна зйомка у мене була лише раз у житті, і та – на весіллі. Не уявляла, за що насамперед потрібно братись, де шукати фотографа, вбрання та як обрати локацію. Після тієї зйомки я загорілась ідеєю створити власний сервіс з прокату суконь... Носила її довгих сім років, допоки не народила вдруге. Діти – неймовірний ресурс, адже після їхнього народження ми можемо все. І ось, на початку 2019 року, ми вже відшивали перші сукні! А в 2020 році я вирішила створити ідеальну послугу, яка допомагатиме дівчатам відчувати свою красу і заощадить купу часу та нервів, оскільки таких запитів, які були в мене на тій вагітній фотосесії – дуже багато. І сьогодні я вдячна кожній красуні, котра нам довіряє!

**- ЩО МОЖЕТЕ ПОРАДИТИ ТИМ ЛЮДЯМ, ЯКІ ХОЧУТЬ РОЗПОЧАТИ СВІЙ БІЗНЕС/СВОЮ СПРАВУ?**

– По-перше, не хотіти, а почати. По-друге, не боятися. Потретье, зрозуміти допустиму суму помилки, яку вони готові втратити, та скільки заплатити за досвід, хай навіть він може бути з крутим поворотом. А далі – особиста магія кожного: десь спрацює план і стратегія, а десь – і без них піде. Інколи, скільки не готуйся та не плануй, не піде. Потрібно бути готовим і з головою занурюватись у цю пригоду. Світ унікальний і повний можливостей. Головне – почати.

**- ХТО ПРАЦЮЄ У ВАШІЙ КОМАНДІ? НА ЯКІ ГОЛОВНІ ПРОФЕСІЙНІ ТА ЛЮДСЬКІ ЯКОСТІ ЗВАЖАЄТЕ ПІД ЧАС ПРИЙНЯТТЯ НА РОБОТУ?**

– Наша команда складається з людей, яких сміливо можна назвати фанатами своєї справи. Тому в кожен нашу послугу ми вкладаємо частинку себе. Прокат суконь – це неймовірна можливість для багатьох дівчат приміряти непритаманний їм образ, відчувати всю багатогранність своєї краси у розкішному вбранні та закарбувати ці моменти в пам'яті, не думаючи про те, що далі робити із цим образом.

**- НА ЯКІ ПОСЛУГИ МОЖУТЬ РОЗРАХОВУВАТИ ВАШІ КЛІЄНТИ?**

– Ми працюємо у двох суміжних напрямках – це прокат об-

разів для фотосесії та організація фотосесій "Все включено". Обидві послуги створені для того, щоб полегшити життя нашим клієнтам. Усі сукні ми шиемо вручну для того, щоб ви виглядали неперевершено й відчували себе у своїй стихії. З любов'ю підібрані матеріали та кольори, продуманий дизайн, різноманіття образів та стилів – ми зробили все, аби на світлинах ви були по-справжньому щасливою!

**- РОЗКАЖІТЬ ДОКЛАДНІШЕ ПРО ВАШ ФОРМАТ ФОТОСЕСІЙ ТА ЯКА МЕТА ЇХ ПРОВЕДЕННЯ?**

– Організація фотосесій "Все включено" – це дуже зручний формат для суспільства, яке рухається в неймовірно швидкому темпі. У створення зйомки своєї мрії треба вкласти купу часу: і фотографа знайти, і локацію обрати, і спланувати концепцію, обрати стиль, тематику, образи, знайти стилістів, а ще продумати позування і, головне, нічого не забути... А коли ви маєте команду, яка знає все до найменших дрібниць та здатна втілювати у життя найсмівливіші ідеї, фотосесія одразу перетворюється на казкову історію, де необхідна лише ваша присутність і гарний настрій. Ця послуга позбавить вас усіх організаційних клопотів, які стосуються фотосесії, оскільки від нас:

- Розробка концепції
- Підбір та оренда локації
- Декілька образів з нашого прокату
- Послуга "Індивідуальний стиліст"
- Розробка плану зйомки
- Робота фотографа
- Мейкап і зачіска
- Аксесуари



**- НА ВАШУ ДУМКУ, В ЧОМУ ПОЛЯГАЄ СЕКРЕТ УСПІХУ Й ЧОМУ РІВНЯНИ ДОВІРЯЮТЬ САМЕ ВАМ?**

- У кожного своє уявлення про успішну людину, адже це поняття дуже багатогранне та неоднозначне. Проте, всім відомо, що успіх – це стан, коли ви з легкістю досягаєте поставлених цілей та живете з натхненням творити. Чому нам довіряють? Бо за плечима два роки нашого прокату. Весь час ми йдемо в ногу з трендами, пропонуючи вам лише модні та стильні образи. У нас найбільший вибір образів у Рівному. Команда зібрала різноманітні вбрання під будь-який стиль та тематику фотосесії. За три роки роботи ми провели 100 фотосесій. Маючи такий досвід, ми зможемо втілити у життя всі ваші фантазії!

+38 096 127 13 09, Валентина

Instagram: dress\_bar\_studio

м. Рівне, Макарова, 18  
Бізнес-центр Status



## Альона Давидова: ЯК ПОКИНУТИ РОБОТУ У ПОЛІЦІЇ ТА ЗАСНУВАТИ ВЛАСНИЙ ШОУРУМ

Власниця MULTIBRAND showroom Альона ДАВИДОВА розповіла нам про те, як почати свій бізнес, знайти власну нішу та що вважає головним у власній справі. А ще успішна рівнянка у цій статті поділиться з нами, що буде модним в сезоні Весна 2022 року.

**- ВІТАЮ! НАСКІЛЬКИ МЕНІ ВІДОМО, У БІЗНЕСІ ВИ НОВАЧОК. ТО ВСЕ Ж ТАКИ, ЩО НАДИХНУЛО ВАС? ЧИ ВАЖКО БУЛО ВІДКРИТИ ШОУРУМ У РІВНОМУ? З ЧИМ ДОВЕЛОСЯ ЗІШТОВХНУТИСЯ?**

- Вітаю! Оскільки наша розмова про власну справу, то я не прийшла в цей бізнес одразу і в мене не було капіталу для його започаткування. Я три роки працювала на державній роботі, а саме в управлінні поліції. Як би це не було важко, як би це для мене не здавалось безальтернативним, але саме ця робота надихнула мене відкрити власну справу і надала тієї рішучості й впевненості, яких, можливо, мені бракувало. Я також завдячую тій дисципліні, до якої мене привчила моя колишня робота.

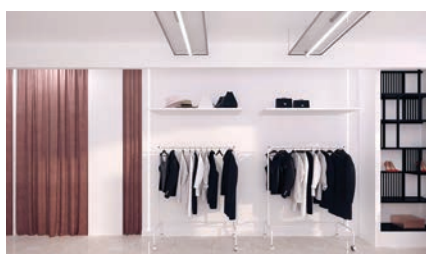
Взагалі займатися бізнесом в Україні дуже важко, враховуючи політичну і пандемічну ситуацію. В Рівному я відкривала перший шоурум своєї поки невеликої мережі. Звісно, відкривати шоурум було важко, адже виникають різні моменти, з якими ти раніше не мав справу і які потрібно було вирішувати саме тут і саме зараз. Крім того, у Рівному існує серйозна конкуренція мас-маркет магазинів подібного типу.

**- ЧОМУ САМЕ ТАКИЙ НАПРЯМОК ВИ ОБРАЛИ?**

- Мабуть, це питання торкається моєї юності, коли в нашому місті не було можливості придбати якісний брендовий товар за відповідною ціною. Я, як і кожна дівчина, жінка, хотіла одягатись гарно в речі актуальної моди та, звісно, не за дорогий кошт – саме це і надихнуло мене замовляти речі з закордону, спочатку для себе, а вже потім це стало моїм бізнесом. Тобто це хобі, яке переросло в постійну роботу.

**- ЯКА ОСОБЛИВІСТЬ ВАШОГО ШОУРУМУ?**

- Особливість шоуруму в Рівному – це доступність його розташування, тому що він знаходиться безпосередньо у центрі міста на площі Короленка. Крім того, це постійне оновлення товару два рази на тиждень. Хочу зазначити, що у мене також працює комерційна баерська сторінка, що є додатковим драйвером постійного оновлення в магазині. Великий асортимент брендів та нові колекції, а також у нас не існує





товару з європейських стокових магазинів, як це практикується у більшості магазинів, що замовляють речі з колекції дво- або трирічної давнини.

#### **- ЯКІ ЛУКИ БУДУТЬ МОДНИМИ В СЕЗОНІ ВЕСНА-2022?**

- Почнемо з того, що Весна-2022 буде продовжувати тенденції 2021 року – це перевага зеленого кольору й вихід на авансцену ніжно-рожевого

та біло-сірих кольорів. Одним з можливих луків, що відповідають модним тенденціям весни 2022 року, може бути пальто рожевого кольору з лаковими ботфортами або більш вечірній варіант – біла сукня з пір'ям та сріблястими босоніжками.

#### **- П'ЯТЬ ПОРАД, ЯК ДОСЯГТИ УСПІХУ, ВІД АЛЬОНИ ДАВИДОВОЇ...**

- Перша порада: запастись терпін-

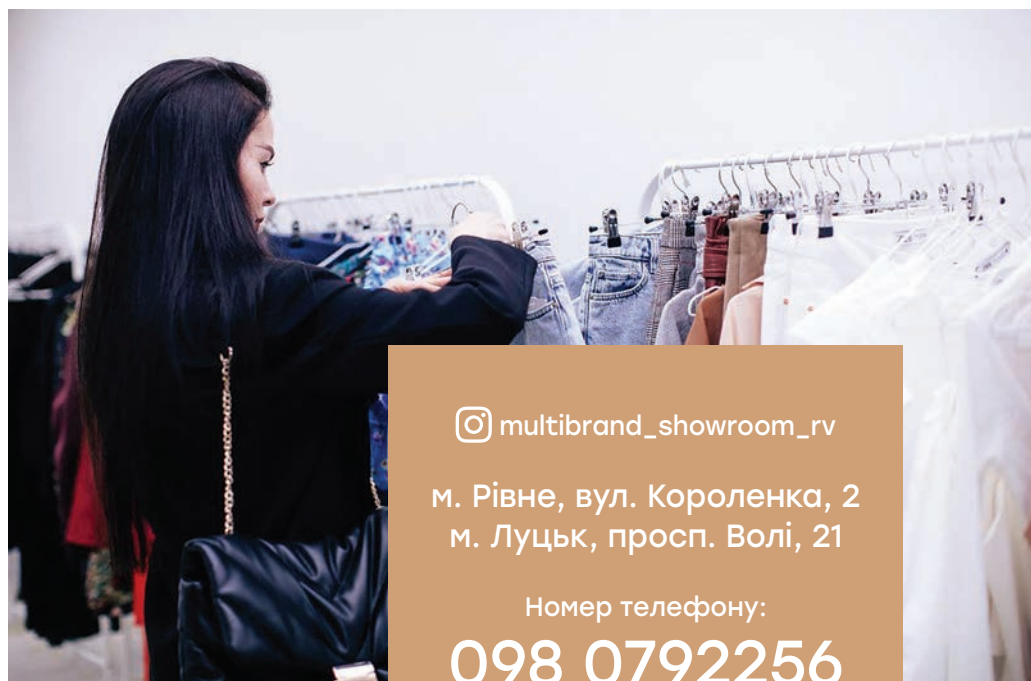
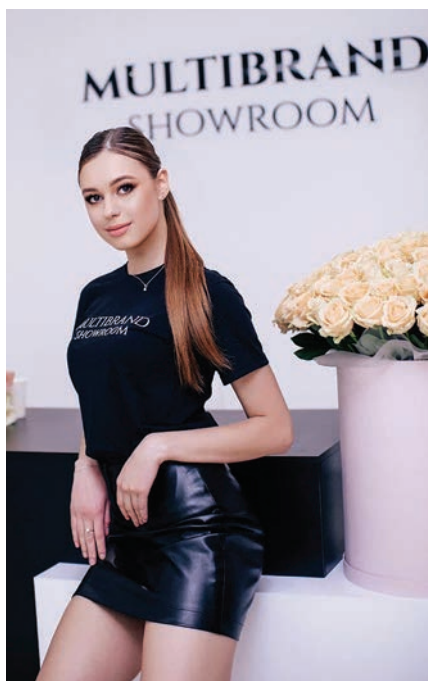
ням.

Друга порада: бути готовим працювати на нуль перший рік.

Третя порада: слідкувати за актуальністю, бути гнучким і готовим відповідати тенденціям, що постійно змінюються.

Четверта порада: постійно вкладати в бізнес.

І п'ята порада: не забувати про відповідних!



 multibrand\_showroom\_rv

м. Рівне, вул. Короленка, 2  
м. Луцьк, просп. Волі, 21

Номер телефону:

**098 0792256**

Наталія КОВАЛЬЧУК:

ЗАЙМАТИСЯ УЛЮБЛЕНОЮ  
СПРАВОЮ З ОДНОДУМЦЯМИ –

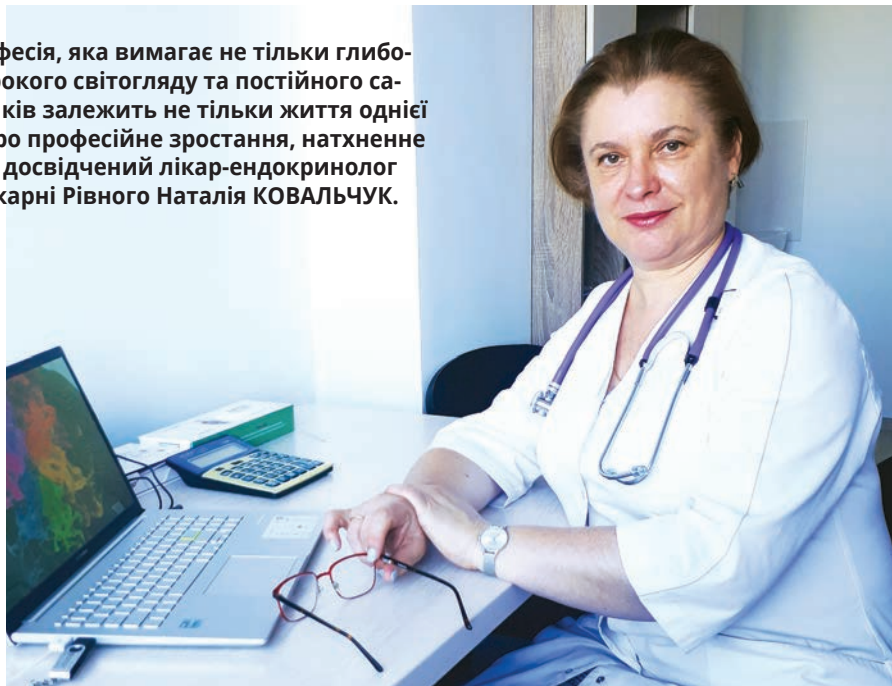
## ОСНОВА МОГО ПРОФЕСІЙНОГО ЖИТТЯ

**Медицина – надзвичайно складна професія, яка вимагає не тільки глибоких та різносторонніх знань, але й широкого світогляду та постійного саморозвитку. Від професіоналізму медиків залежить не тільки життя однієї людини, а й добробут цілих народів. Про професійне зростання, натхнення ставлення до своєї професії розповідає досвідчений лікар-ендокринолог вищої категорії Центральної міської лікарні Рівного Наталія КОВАЛЬЧУК.**

**– ПАНІ НАТАЛЮ, ЧОМУ ВИ ОБРАЛИ САМЕ ЕНДОКРИНОЛОГІЮ?**

– Свою професію люблю надзвичайно. Вважаю ендокринологію однією з найцікавіших галузей медицини. Хоча, закінчуючи Тернопільський медичний інститут, не мала чіткого наміру стати саме ендокринологом. Але волею випадку мені порадили звернути увагу саме на цю спеціальність, оскільки був потрібен ендокринолог у Рівненський ендокринологічний диспансер, в якому я почала свою трудову діяльність у 1996 році. Робота виявилася цікавою, а колектив – дружнім та професійним. Були надзвичайно великі прийоми пацієнтів, особливо під час призовної компанії, по 40-60 осіб у день, виїзди в райони, нічні чергування та багато нової інформації. Робота подобалася, але тільки після проходження курсу спеціалізації у 1997 році в Інституті ендокринології та обміну речовин ім. В.П. Комісаренка Національної академії медичних наук України, я остаточно захопилася ендокринологією. На мене значною мірою вплинула виняткова атмосфера – мене оточували прекрасні вчителі, колеги. Кафедру очолював професор зі світовим ім'ям Андрій Семенович Єфімов, зав. курсом був прекрасний викладач, професіонал своєї справи Володимир Гаврилович Науменко. Рівень викладання був настільки високий, що я просто таки закохалася в ендокринологію. З того часу я працювала в ендокринологічному центрі на різних посадах аж до самої його реорганізації.

У 2011 році заклад було переведено в Рівненський обласний спеціалізований диспансер радіаційного захисту населення, де мені запропонували



посаду завідувачої відділенням. Через рік почала виконувати обов'язки обласного позаштатного спеціаліста з ендокринології УОЗ Рівненської ОДА. Це був надзвичайно напружений, насичений подіями та роботою період. Було нелегко, але надзвичайно цікаво. Об'єднання двох закладів було необхідністю. З одного боку, "чорнобильська" лікарня вже відчувала дефіцит в пацієнтах і була недовантаженою, з іншого – старе приміщення ендокринологічного центру на вулиці Відінській вже не відповідало сучасним вимогам надання допомоги ендокринологічним хворим. Так що об'єднання пішло на користь обом закладам. Умови перебування пацієнтів з ендокринною патологією, доступ до обстежень та огляду суміжними спеціалістами покращився, хоча кожного разу доводилося відстоювати на різних рівнях потреби саме ендокринологічної служби: доводити необхідність Школи хворих на цукровий діабет, кабінету діабетичної стопи, діабетичної нейропатії, що робило нашу службу високоспеціалізованою та спрямованою на запобігання

серйозним ускладненням.

За час роботи обласним позаштатним спеціалістом навела професійні та дружні контакти з провідними фахівцями в галузі ендокринології. У Рівненській області щорічно проводилися міжобласні конференції за участю науковців практично зі всіх профільних наукових закладів України – Києва, Львова, Івано-Франківська, Харкова, Вінниці, Тернополя. Проводилися круглі столи, щорічно виїзні курси підвищення кваліфікації та інші форми науково-практичної освіти ендокринологів. Я як обласний фахівець безпосередньо брала участь в організації цих заходів і завжди отримувала підтримку керівників наукових установ та кафедр, зокрема директора Інституту ендокринології та обміну речовин ім. В.П. Комісаренка, академіка Національної академії медичних наук України Миколи Дмитровича Тронька. Близькі відносини склалися також з завідувачими кафедрами ендокринології Львівського, Івано-Франківського, Тернопільського, Чернівецького,

Харківського медичних університетів, які завжди надавали допомогу в практичній роботі. Мене часто запрошували на конференції, з'їзди, симпозиуми ендокринологів як в Україні, так і за кордоном. Дуже допомагало знання англійської мови, особливо на міжнародних конференціях для безпосереднього ознайомлення з сучасними досягненнями.

Все це дало можливість бути на передовому рівні ендокринологічної науки та запроваджувати ці досягнення на теренах Рівненської області. Хочу наголосити, що Рівненщина завжди займала достойні позиції в Україні з діагностики ендокринологічних захворювань, а наші ендокринологи використовували у своїй роботі найновіші досягнення. Стаціонарні відділення "чорнобильської" лікарні завжди працювали з переважанням. Також саме завдяки дружному та професійному колективу ендокринологів, добре проведеної організаційній роботі було запроваджено Реєстр інсулінозалежних хворих і Рівненщина швидко та без проблем зайшла в нові умови реімбурсації препаратів інсуліну у 2017 році. Цьому передувала велика підготовча робота протягом декількох років, в якій я брала безпосередню участь під керівництвом голови Української діабетологічної асоціації, професора Бориса Микитовича Маньковського. На жаль, не завжди в цій роботі була підтримка на місцевому рівні. Було дуже багато сумнівів та навіть спротиву. Завжди запровадження чогось нового, а особливо в медицині, потребує великих зусиль. Але, як ми бачимо зараз, це був правильний крок.

Наступним кроком стало запровадження в липні 2021 року нового порядку реімбурсації препаратів інсуліну та десмопресину. В його розробці я брала участь вже як експерт Національної служби здоров'я України за напрямком ендокринологія та член відповідної робочої групи. Робота експертної групи була розпочата у 2019р. та тривала протягом 3-х років спочатку в режимі щоквартальних нарад, а потім онлайн. До складу робочої групи входили провідні спеціалісти профільних науково-дослідних установ, завідувачі кафедр ендокринологічних відділень, представники міжнародних організацій, МОЗ та НСЗУ, пацієнтських спільнот. Результатом проведеної роботи стало запровадження нового Порядку реімбурсації інсулінів та препаратів десмопресину за програмою медичних гарантій.

Спочатку не всі поділяли мій оптимізм. Управління охорони здоров'я з незрозумілих причин виключило



мене з доступу до роботи з Реєстром, який мною ж був запроваджений. Але зараз вже очевидно, що нова система реімбурсації має цілий ряд переваг перед попередньою. Зокрема, розроблена нова удосконалена категоризація хворих на цукровий діабет, що потребують інсулінотерапії. Нові категорії краще враховують потреби пацієнтів у забезпеченні певними видами інсулінів. Те, що випускати інсуліни мають право ендокринологи, які ведуть амбулаторний прийом хворих, і сімейні лікарі – теж правильно. Так відбувається у всьому світі. Це сприяє забезпечення хворих необхідними препаратами. Крім того, пацієнт може отримати інсулін в будь-якому аптечному закладі, який має відповідну ліцензію. Випускати рецепти можна дистанційно, що було важливим за умов пандемії COVID-19, але набуло особливого значення тепер в умовах війни та обмеження доступу до безпосереднього спілкування з лікарями. Я задоволена тим, що брала активну участь у такому прогресивному, потрібному нашим пацієнтам проєкті НСЗУ.

Взагалі позаштатним експертом Національної служби здоров'я України я є з моменту її створення, була учасником багатьох робочих груп з реформування ендокринологічної галузі, стаціонарного лікування, запровадження нової системи класифікації хвороб, брала участь у багатьох інших проєктах. Пішла туди, щоб мати достовірну інформацію, яка стосується реформування медицини в цілому та ендокринологічної галузі зокрема, і ні краплі не шкодую про це. Принаймні, для наших пацієнтів прийняті рішення щодо реімбурсації інсулінів вже принесли позитивні результати. Тепер настав час рухатися далі.

Нові умови фінансування медичної галузі потребують нових підходів до організації допомоги хворим ендокринологічного профілю. Сучасна ендокринологія також потребує потужної матеріально-технічної бази закладу та роботи багатопрофільної команди.

У той же час багатопрофільний заклад, в якому надається висококваліфікована допомога пацієнтам різних напрямків, у тому числі й хірургічних, також потребує наявності сучасної ендокринологічної допомоги. Всім цим умовам відповідає КП Центральна міська лікарня РОР, куди я сьогодні перейшла працювати. Лікарня, яка на сьогодні має третинний рівень акредитації, забезпечення сучасним медичним обладнанням і кваліфікованими кадрами, має великі плани розвитку. Надіюсь, що ендокринологія займе в цих планах достойне місце. У закладі працюють кваліфіковані ендокринологи з досвідом роботи. Крім того, на базі загально-терапевтичного відділення розгорнуті ліжка для надання стаціонарної допомоги ендокринологічним хворим з коморбідною патологією. Це лише перші кроки, оскільки треба, щоб відбулася адаптація можливостей лікарні з потребами ендокринологічних хворих. Але я думаю, що це не займе багато часу. Надіюсь, що пацієнти швидко оцінять рівень надання допомоги в закладі, а персонал адаптується до роботи з новою категорією стаціонарних хворих. Крім того, наші пацієнти отримують інформацію про можливість лікування в нашому закладі. Маю надію на підтримку колег та керівництва для спільної успішної роботи.

Наостанок хочу сказати, що коли мене запитують, чи важко робити кар'єру жінці, хочу відповісти, що я ніколи не вважала побудову кар'єри самоціллю. Я просто з задоволенням займалась улюбленою справою, яка привела мене свого часу до потрібних, близьких мені по духу людей, принесла мені очікувані результати та успіх в роботі. Думаю, що в мене буде ще багато цікавої роботи в новому колективі.

І ще, у мене надійний тил – моя чудова сім'я, мій чоловік, який у всьому завжди мене підтримує, мої доньки, яких я люблю і якими безмежно горджуся. Саме завдяки їм у моєму житті все відбулося.



Лікар-дерматолог та косметолог Оксана ЮКІШ в інтерв'ю для журналу "РІВНЯНИ" розповіла про ексклюзивні знання, про секрети догляду за шкірою та ідеальну формулу успіху.

### **- ОКСАНО, ВІТАЮ! З ЧОГО ВИ РОЗПОЧАЛИ СВІЙ ШЛЯХ І ЩО ПРИВЕЛО ВАС ДО УСПІХУ?**

– Медицина є невіддільною складовою життя моєї сім'ї: дідусь і бабуся, батьки, сестра – всі пішли цим шляхом. Тому ще з дитинства я чітко знала, з чим хочу пов'язати свою діяльність у майбутньому. Отож, після закінчення школи без жодних сумнівів я стала студенткою Івано-Франківського державного медичного університету, який, до речі, ще в далекому 1956 році закінчили моя бабуся та її сестра. І ось вже більш як десять років я йду цим шляхом. Так, іноді бувало складно і часом опускалися руки, проте виклики, які кидає тобі життя, – найкращий поштовх для розвитку і найкраща мотивація не зупиняться.

Тільки за останній рік відвідала більш ніж 30 конференцій, семінарів і майстер-класів. Окрім цього, щаслива бути частиною найкращої клініки естетичної медицини України 2021 року "Z Beauty clinic" (м. Київ).

### **- ЧОМУ САМЕ ДЕРМАТОЛОГІЯ, АДЖЕ ВИ ЩЕ Й ЛІКАР-НЕВРОЛОГ?**

– Протягом всього періоду навчання в медичному університеті мені однаково близькими були як неврологія, так і дерматологія. Але моя мама, будиши лікарем-неврологом, з дитинства прищепила мені любов до цієї спеціальності, що і стало поштовхом зробити відповідний вибір.

Проте бажання реалізувати себе як дерматолога та лікаря естетичної медицини не давало мені спокою. Тому у 2017 році розпочалася наступна сто-

Оксана Юкіш:

# МОЄ ЗАВДАННЯ ЯК ЛІКАРЯ ЕСТЕТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ

— лише допомогти кожному насолоджуватися собою у будь-якому віці

рінка мого життя: я прийняла рішення розвиватися в новому напрямку. І досі щодня дякую собі за сміливість змінити вектор руху, за наполегливість та цілеспрямованість.

### **- РОЗКАЖІТЬ, ЯКИМИ ЕКСКЛЮЗИВНИМИ ЗНАННЯМИ ВИ ВОЛОДІЄТЕ?**

– Перш за все хочу зауважити, що у сферу моїх послуг входять усі методи класичної та ін'єкційної косметології. Але якраз наявність спеціалізації невролога та досвід роботи в неврології розширює спектр моїх знань та можливостей, як-от використання певних технік не тільки з метою естетики, а й в лікувальних цілях. Взяти, до прикладу, ботулотоксин – препарат, що в естетиці переважно використовується для корекції мімічних зморщок, у той час як широта його можливостей вражає – це і лікування мігрені, блефароспазму, і наслідків інсультів та травм спинного та головного мозку (спастичність, больові синдроми).

### **- ЧОМУ ЧИТАЧАМ ЖУРНАЛУ ВАРТО ЗВЕРНУТИСЯ САМЕ ДО ВАС?**

– Думаю, не варто зупинятися на таких речах, як освіта та використання сертифікованих препаратів, адже це є очевидним та безумовним для будь-якого спеціаліста, що з повагою ставиться до себе та своїх пацієнтів.

Мені б хотілося, щоб до мене зверталися люди, які поділяють мої цінності: любов до себе та турбота про себе. Зі свого боку, я завжди індивідуально підходжу до кожного пацієнта, всі призначення та рекомендації здійснюю лише відповідно до потреб та показів, намагаюся детально та доступно пояснити усі моменти процедури чи лікування. Звісно, бачення краси – поняття відносне, але я є прибічником натуральності. Адже тренди дуже швидкоминучі, а природність, індивідуальність, здоровий осяйний блиск – завжди в ціні.



## 3 поради у догляді за шкірою від Оксани Юкіш

• Не забувайте, що грати про здоров'я шкіри потрібно завжди, незалежно від пори року, погоди чи настрою.

• Як кажуть, все геніальне – просто, тому здорове збалансоване харчування і якісний сон та відпочинок – ваші найкращі друзі, адже наш зовнішній вигляд напряму залежить від стану організму в цілому.

• Не менш важливим є і правильно підібраний домашній догляд, адже, як я люблю повторювати, домашній догляд – це ваші 60 косметологічних процедур в місяць.

### **НА ЗАВЕРШЕННЯ РОЗМОВИ**

Чудовим подарунком для вашої шкіри також стануть професійні процедури, проте конкретні поради може дати вже лікар-косметолог безпосередньо на консультації, після огляду та бесіди з вами.

Впевнена, що старість – це розкіш, яка дана не всім. Тому моє завдання як лікаря естетичної медицини – лише допомогти кожному насолоджуватися собою у будь-якому віці.

### **ЛІКУВАЛЬНО-ДІАГНОСТИЧНИЙ ЦЕНТР «ЗДОРОВА РОДИНА».**

Вул. Курчатова, 18М.

Instagram: @dr.oksana\_yukish.

Facebook: oksana.yukish.

ІРИНА ПЕТРИК-ЩОКОВА:

# “ УСПІШНА ЖІНКА – ЦЕ ТА, ЩО ТАК БАГАТО ХОВАЄ ЗА ПОСМІШКОЮ... ”

Вона ще з підліткового віку прагнула працювати з дітьми. Її найбільша вдячність – це щасливі діти та задоволені батьки. А сама ж вона багатогранна особистість, яка шукає перезавантаження у подорожах та постійно розвивається. Це все про неї – логопед, директорка дитячого садочка "Babyland" Ірина Петрик-Щокова – учасниця проєкту "Успішні жінки Рівненщини".

## – РОЗКАЖІТЬ ТРИШКИ ПРО СЕБЕ. ДЕ НАВЧАЛИСЯ, ЯКУ ПРОФЕСІЮ ЗДОБУЛИ?

– Не є секретом той факт, що я здобула три вищі освіти. У свій час я закінчила Рівненське музичне училище, Рівненський гуманітарний університет, Університет водного господарства та природокористування і на закінчення ще Кам'янець-Подільський національний університет ім.І.Огієнка. Чому так багато навчалася? Тому що завжди мала жагу до чогось нового і було цікаво відточувати набуті знання на практиці. З 19-річного віку я вже працювала викладачем у 1-й музичній школі, згодом – інспектором у фінансовій установі, але прийшов час, коли я захопилася дефектологією і логопедією. Зараз основним напрямком розвитку маю не лише директорську роботу, але і заняття з дітьми з різними вадами мовлення.

## – З ДИТИНСТВА МРІЯЛИ СТАТИ ПЕДАГОГОМ ТА ПРАЦЮВАТИ З ДІТЬМИ?

– В дитинстві я мріяла бути принцесою. Але вже з більш підліткового віку гарно ладнала з меншими дітьми. Мама була педагогом, я фактично виросла і до років 18 постійно була в середовищі дитячого садочка. Допомогала мамі друкувати плани, разом з мамою брала участь у різних педагогічних заходах у місті. Тому, напевно, це було десь вже вирішено за мене.

## – ЧИ МОГЛИ ПОВІРИТИ В ТЕ, ЩО КОЛИСЬ СТАНЕТЕ ДИРЕКТОРКОЮ ДИТЯЧОГО САДОЧКА?

– Якщо бути відвертою, то я завжди відчувала, що буду керувати освітнім простором. Чи була впевнена, що садочок – ні. Але, мабуть, з того часу, як я бачила організацію роботи методичної, якою займалася мама і я була опосередковано до неї залучена... я підсвідомо вже знала, що буду робити щось подібне. Нині отримую колосальний заряд енергії та позитиву від своєї роботи.

## – ЩО, НА ВАШУ ДУМКУ, Є ОСНОВНИМ У РОБОТІ З ДІТЬМИ? ЩО ТРЕБА ЗНАТИ ТА ВРАХОВУВАТИ?

– Я щоденно маю реальну роботу з різними малюками. І для себе виробила свою формулу результативності – це терпіння + любов до дитини. Завжди враховую той факт, що маю допомогти, підтримати, але при цьому і навчити. Знати потрібно багато, але головне – відчувати дитину: її настрій, її емоційний стан, її вподобання, її інтереси. Варто цінувати кожного малюка, але й вимагати, зважаючи на вік та можливість дитини, бо лише в подоланні певних труднощів народжується досвід.



## – ДЛЯ ТОГО, ЩОБ БУТИ ПОСТІЙНО В ТОНУСІ, МАЮТЬ БУТИ РЕЧІ, ЯКІ НАДИХАЮТЬ. ЩО Є НАТХНЕННЯМ ДЛЯ ВАС?

– Я такий колосальний трудоголік, моїм натхненням є результат від моєї праці. Якщо бачу, що те, що робилося, мало очікуваний ефект, буду працювати ще більше. Обожаю моменти, коли дітки, які мене знають або є випускниками садочка чи нині навчаються – десь посеред міста кричать: "Ірина Петрівна!" і біжать, обіймають... Або коли виходжу о 19.00 з роботи, а батьки просять: "Скажіть їм щось, вже ж додому хочеться, а вони не хочуть іти" – ось це для мене рушійна сила і доказ того, що я ВСЕ роблю вірно, і стимул робити ще краще.

## – ЩО ВКЛАДАЄТЕ У ПОНЯТТЯ ЩАСТЯ ТА ЩО ВАС РОБИТЬ НАПОВНЕНОЮ, ЩАСЛИВОЮ?

– Для мене щастя – щодня відчувати цей світ, обіймаючи свою дитину. Для мене щастя – моя здорова родина. Для мене щастя – це коли з моєю допомогою в дитини, з якою працюю, щось вийшло. Для мене щастя – далі створювати середовище, в якому кожного малюка чують, поважають та цінують!

## – ЩО ВАЖЛИВО В ДРУЖБІ, ЛЮБОВІ? ЩО, НА ВАШУ ДУМКУ, ДЛЯ ЦЬОГО ТРЕБА?

– Особисто для мене у всьому вище перерахованому важливою є щирість. А до цього ще й хороше почуття гумору. Саме ці обидві складові допоможуть уникнути або розв'язати багато життєвих ситуацій.

## – ПРОДОВЖТЕ ТЕЗУ: УСПІШНА ЖІНКА – ЦЕ...

– ...жінка, яка багато чого ховає за посмішкою.

## – ВАША МРІЯ, ЯКУ ПРАГНЕТЕ ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ – ЦЕ...

– Подорожувати. Моєю мрією є побачити якщо і не всі можливі куточки земної кулі, то принаймні ті, які є колоритними. Я в подорожах відпочиваю... відбувається перезавантаження і я отримую колосальний заряд енергії від нових місцин, обставин, людей, а як наслідок – гайда до дії!



# ЯРИНА КАЙЗЕР: КОЖНА ЖІНКА ПО-СВОЄМУ УСПІШНА!

Вона переконана, що мрії – це щось нездійсненне, а все решта – план дій на майбутній час. Вона точно знає, як ставити амбітні цілі та досягати їх, а ще цінувати істинно своїх людей та шукати натхнення у всьому. Учасниця проекту “Успішні жінки Рівненщини”, блогер, операційний директор клініки Professional Dental Ярина КАЙЗЕР – ексклюзивно для журналу “РІВНЯНИ” про цінності, щастя та успішність кожної жінки.

## – КИМ МРІЯЛИ БУТИ В ДИТИНСТВІ?

– Насправді в дитинстві у мене було дуже багато мрій. Я малювала різноманітні сукні та уявляла себе модельєром чи дизайнером одягу. Далі я захотіла бути актрисою, з часом – журналістом. Аж поки не прийшла вступна компанія... і я обрала для себе стоматологію.

## – ОКРІМ РОБОТИ У PROFESSIONAL DENTAL, ВИ ВЕДЕТЕ ЦІКАВИЙ БЛОГ. ЯК ВИНИКЛА ІДЕЯ? ПРО ЩО ПИШЕТЕ?

– Свій блог я веду досить давно, ще з 2015 року. Спочатку писала виключно про зуби, він був маленьким і складно було “зацепити” аудиторію саме такою профільною інформацією. Далі я переключилася на лайфстайл і побачила, що це реально людям “зайшло”. Але зараз з появою нових функцій та нових можливостей, я почала теж повертатися до стоматології. Бо лайфстайл та красива картинка – це те, що потроху набридає людям, вони цінують важливу та корисну інформацію.

## – ДЕ ШУКАЄТЕ НАТХНЕННЯ?

– Я творча людина, тому можу знайти натхнення у будь-чому. Це може бути пісня, яка лунає по радіо, промінчик сонця, який пробивається через жалюзі, або ж людина, яка прийшла до мене на прийом. Це не завжди фокусується на одному моменті, але найголовніше, що воно є і бажання творити супроводжує мене постійно.

## – ЩО ЦІНУЄТЕ В ЛЮДЯХ?

– Насамперед ціную в людях чесність, порядність, вихованість, повагу до себе та навколишніх. При знайомстві з людьми насамперед звертаю увагу на ці критерії. Також для мене важли-

ва повага людей до навколишнього середовища. Я можу змінити ставлення до людини в один момент, коли бачу, що людина викидає недопалок, папірець десь на вулиці. Адже якщо людина так себе поводить, то вона не поважає не тільки себе, а й інших.

## – ЩО Є ВАЖЛИВИМ У ДРУЖБІ, ЛЮБОВІ? ЩО, НА ВАШУ ДУМКУ, ДЛЯ ЦЬОГО ТРЕБА?

– У дружбі та любові найголовніше, щоб вони були у вашому житті та були справжніми. Дружба – чесна, щира та без вигоди. Бо зараз, у сучасному світі, коли ти чогось досягнув, то бачиш дволикість людей. У мене не так багато справжніх друзів. Але скажу відверто, що заради них я готова робити дуже багато. Аналогічно щодо любові – це повага, розуміння і вміння приймати людину, такою як вона є, не прагнучи її змінити, а підсилюючи сильні сторони одне одного.

## – ЩО ВИ НІКОЛИ НЕ ПРОБАЧИЛИ Б?

– Думаю, що з часом можна пробачити все. Адже від цього немає жодної вигоди. Якщо ми тримаємо в собі якусь образу чи злість, то це шкодить насамперед нам самим. Якщо це пов'язувати з моєю професією, то це наче зуб, який давно пора видалити (*посміхається, – авт.*). Тому не варто тримати зла ні на кого, з часом можна пробачити все...

## – ЩО ОСОБИСТО ВИ ВКЛАДАЄТЕ В ПОНЯТТЯ ЩАСТЯ?

– Кожен має своє бачення поняття щастя. Для мене – це коли я здорова і мої рідні здорові. Коли немає потреби за когось переживати, хвилюватися. Це не пов'язано з матеріальними благами та кар'єрними здобутками, але коли ти здоровий та здорові твої близькі, то ти це можеш змінити. Тобі нічого не заважає досягти чогось нового. За ці останні два роки, під час пандемії, дуже багато людей погодяться зі мною. Бо багато людей перехворіли, втратили своїх близьких, і той момент, коли ти з температурою під 40, то розумієш, що щастя – коли тобі нічого не болить.

## – ЩО РОБИТЬ ВАС ЩАСЛИВОЮ?

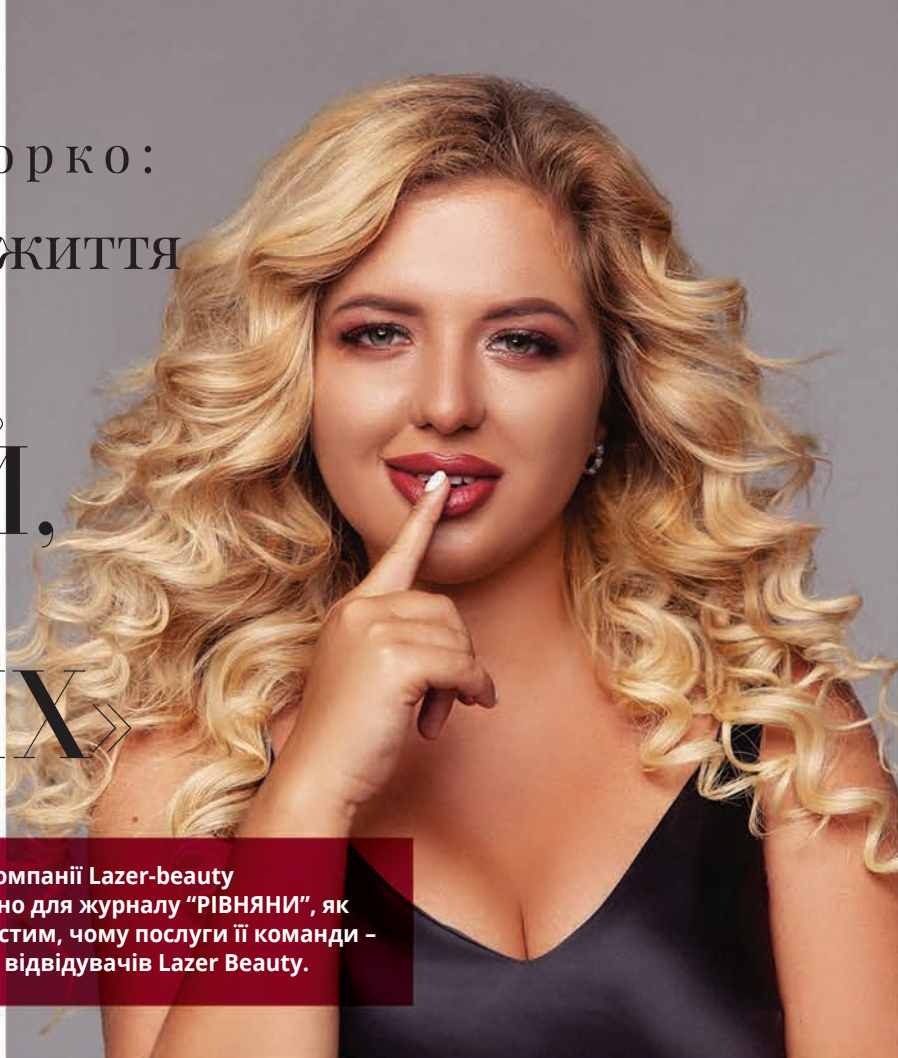
– Я щаслива кожного дня. Щасливою мене роблять звичайні буденні, здавалося б, речі. Ранкова смачна кава, колектив, робота, складні ситуації, які вдалося вилікувати, новенька сумочка чи похід у театр. Я не зациклююся на якихось грандіозних складових. Адже щастя – це не мета, до якої ми так прагнемо дійти, а шлях, яким ми рухаємося. Бо інакше в нас залишиться всього лише кілька хвилин для істинного щастя.

Успішна жінка – це та, яка цінує себе. Кожна жінка навколо нас, якщо поглянути глибше, то вона успішна. Вона може бути спеціалістом певної галузі, веде свій блог, народила дитину. Все це успіх. А от успішна жінка – та, яка це розуміє і відкрита до досягнення нових цілей та здобутків.

## МРІЯ УСПІШНОЇ ЖІНКИ ЯРИНИ КАЙЗЕР:

Якщо мрія здійсненна, то це плани на завтра. А істинна мрія має надихати кожного дня на нові подвиги. А тому з нездійсненого – полетіти у космос та зняти сторіз на Місяці.

# Катерина Вечорко: «Коли всі сфери життя на своєму місці, ми отримуємо СПОКІЙ, ЛЮБОВ ТА УСПІХ»



Власниця салону краси та партнерка компанії Lazer-beauty Катерина ВЕЧОРКО розповіла спеціально для журналу "РІВНЯНИ", як їй вдається поєднувати робоче з особистим, чому послуги її команди – найякісніші та які новинки чекають на відвідувачів Lazer Beauty.

**- ЩОРОКУ 8 БЕРЕЗНЯ УКРАЇНЦІ СВЯТКУЮТЬ МІЖНАРОДНИЙ ЖІНОЧИЙ ДЕНЬ. ЯК ВИ СТАВИТЕСЬ ДО ЦЬОГО СВЯТА? ВВАЖАЄТЕ, ЦЕ НАГАДУВАННЯ ПРО РОЛЬ ЖІНКИ У СУСПІЛЬСТВІ ЧИ ВДАЛИЙ МАРКЕТИНГОВИЙ ХІД?**

- Кожна жінка володіє колосальною творчою енергією. Вона може любити, продовжувати рід, надихати, зцілювати, приносити у світ мир та злагоду. 8 березня – це однозначно нагадування про роль жінки в суспільстві.

**- ВИ НЕ ЛИШЕ ВІДОМА У РІВНОМУ КОСМЕТОЛОГІНІ, А Й ВЛАСНИЦЯ САЛОНУ КРАСИ. ЯК ВДАЄТЬСЯ ПОЄДНУВАТИ ОСОБИСТЕ ЖИТТЯ З ПРОФЕСІЙНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ, АДЖЕ ПАНУЄ ДУМКА, ЩО ЯКАСЬ ЗІ СФЕР ЗАВЖДИ СТРАЖДАТИМЕ?**

- Важливо завжди у всьому старатись тримати баланс. Усе має бути на своєму місці, а робота не повинна заважати особистому життю, сім'ї та відпочинку. У своїй професії я з 2011 року, а сім'ю створила у 2014 році. Чесно кажучи, спочатку балансувати у стосунках та роботі було досить складно. Але за ці роки я зрозуміла, що коли всі сфери життя на своєму місці, ми отримуємо спокій, любов та успіх.

**- РОЗКАЖІТЬ ДЕТАЛЬніше ПРО LAZER BEAUTY. ЯКІ ПОСЛУГИ НАДАЄ ВАШ САЛОН І ЧОМУ РІВНЯНИ ДОВІРЯЮТЬ САМЕ ВАМ?**

- Наш центр лазерної косметології

заснований з 2017 року. Ми постійно вдосконалюємо свої знання, навички та обладнання. Послуги проводимо на преміальному обладнанні, наприклад: Lumenis LightSheer duet, Lumenis One, VelaShape 3, SMAS-ліфтинг Ulthera System. Усе це обладнання преміального сегмента американських виробників, яке отримало сертифікацію FDA, що є гарантом якості, оскільки FDA свідчить про найвищий рівень якості у сфері медицини, косметології.

У нашому салоні можна отримати такі послуги:

Остання новинка – SMAS-ліфтинг на оригінальному обладнанні ULTHERA. Це обладнання дійсно гарантує 100% якість проведення процедури.

Лазерна епіляція на гібридному лазері Lumenis LightSheer duet.

Вигалення судин, куперозу, гемангіом.

Вигалення пігментації, веснянок.

Вигалення тату.

Фотоомолодження.

Лікування акне і постакне.

Лазерний карбоновий пілінг.

Комплексний догляд за шкірою неінвазивними та інвазивними методами, такими як: пілінг, чистка обличчя, масаж обличчя, мезотерапія, ботулотоксин, волюмінізація філерами тощо.

Також у нас працює сертифікований масажист-реабілітолог, майстер з розшування вій, майстри манікюру.

**- ЯК ПРАВИЛЬНО ДОГЛЯДАТИ ЗА ШКІРОЮ ОБЛИЧЧЯ ВЕСНОЮ? Є ЯКИЙСЬ ЗАГАЛЬНИЙ ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДАЦІЙ ЧИ ЇХ МОЖЕ НАДАТИ ВИКЛЮЧНО КОСМЕТОЛОГ ПІСЛЯ ОГЛЯДУ?**

- Насамперед необхідно підібрати правильний професійний домашній догляд на очній консультації в косметолога, а також обов'язково використовувати сонцезахисні креми.

**- ЩО ВИ БАЖАЄТЕ РІВНЯНАМ?**

- Насамперед бажаю бути здоровими! Бути щасливими, мати баланс у всіх сферах життя, кохати й бути коханими!

098 533 3433



місто Рівне, БЦ "Словацький",  
2 поверх, кабінет 229.



cosmetologist\_vechorko



katya.khominyuk

# Я Ольга Ткачук

**ПРАКТИКУЮЧИЙ СПЕЦІАЛІСТ-ПОДОЛОГ З МЕДИЧНОЮ ОСВІТОЮ.  
ВЛАСНИК ТА ЗАСНОВНИК ПОДОЛОГІЧНОГО ЦЕНТРУ OLNATKASNUKPODOLOGRIVNE.  
ГОЛОВА ЗАХІДНОГО ОСЕРЕДКУ ГО АПУ (АСОЦІАЦІЯ ПОДОЛОГІВ УКРАЇНИ) У РІВНЕНСЬКІЙ,  
ВОЛИНСЬКІЙ ТА ТЕРНОПІЛЬСЬКИХ ОБЛАСТЯХ.  
СЕРТИФІКОВАНИЙ МЕТОДИСТ-ІНСТРУКТОР ТА ЕКСКЛЮЗИВНИЙ ПРЕДСТАВНИК  
КОМПАНІЇ ТМ VIJIDERM ТА ТОВ ВІНСТРІМ.**

У нашому центрі є цілий спектр послуг як медичного, так і естетичного характеру.

Я, Ольга Ткачук, як практикуючий подолог, звісно працюю з проблематикою захворювань стоп, нігтів та шкіри. А от мій асистент Катерина, вона моя “права” рука, у більшості випадків проводить естетичні процедури, а саме: апаратний манікюр, парамедичний манікюр, манікюр з покриттям гель-лаку (звісно, якщо ваші нігті повністю здорові) та медичну апаратну обробку шкіри та нігтів стоп.

У нашому центрі ви можете отримати висококваліфіковану консультацію, індивідуальний підхід до кожного клієнта з урахуванням усіх потреб та якісне професійне лікування. Адже ми регулярно удосконалюємо наші навички роботи підвищенням кваліфікації. Працюємо лише з найкращою косметикою, що не має аналогів в Україні та за її межами. Стерилізація інструментарію та дезінфекція обладнання повністю відповідає усім нормам СЕС. У приміщенні на постійній основі працюють рециркулятори повітря. Щоденне вологе прибирання відповідними сертифікованими препаратами. Кожен наш відвідувач, перебуваючи у нашому центрі, може почувати себе у безпеці. Співпрацюємо з лікарями – хірург, дерматолог, флеболог, рентгенолог тощо. Введення кожного клієнта з першого прийому і надалі, навіть якщо ви лише раз відвідали наш центр, ми все одно заводимо на вас карту клієнта, де чітко фіксуємо увесь анамнез. Уся інформація повністю конфіденційна, і це ми підтверджуємо своїм підписом та печаткою.

Найпоширенішим захворюванням наразі є вrostання нігтів, грибкові захворювання, бактеріальні та вірусні інфекції. З усім цим ми успішно працюємо щодня. Також у нас можна виготовити розвантажувальні устілки та силіконові ортези. І те, й інше виготовляється індивідуально під кожного пацієнта з урахуванням усіх потреб. Ми ретельно підходимо до лікування ваших патологій, щоб не лише зняти запальний процес чи полегшити вашу ходу, а й усунути причини виникнення болю.

А ще до нас можна прийти на консультацію, де ми вас навчимо правильно підбирати шкарпетки та взуття, доглядати за своєю шкірою, адже шкіра – це найбільший орган нашого тіла. Правильно обрізати нігті собі та діткам. Розкажемо про всі нюанси гігієни та навчимо робити зарядку для стоп. Адже будь-якому захворюванню ліпше запобігти, аніж лікувати.



*З любов'ю до  
ваших ніжок – ваш подолог  
Ольга Ткачук*

м. Рівне, вул. Дворецька, 46;

тел. 096 109 79 97

📌 Olha Tkachuk

📸 @olga\_tkachuk\_podolog



# УСПІШНА ЖІНКА – *це щаслива жінка!*

Вона точно знає, як мрії втілювати життя. Вона змогла реалізувати себе як прекрасна мама, талановита дизайнерка та позитивна людина. Ельвіра ЛЯШКО, засновниця бренду E.Milliko – учасниця проекту “Успішні жінки Рівненщини” – ексклюзивно для журналу “РІВНЯНИ” – про дитячі мрії, пошуки натхнення та поняття успіху.

## **– КОЖНА УСПІШНА ЛЮДИНА ПОЧИНАЄТЬСЯ З ДИТИНСТВА. РОЗКАЖІТЬ, КИМ МРІЯЛИ СТАТИ В ДИТИНСТВІ?**

– Як будь-яка людина, ще з дитинства я мала чимало мрій. Був період, коли мріяла стати хірургом. Але потім зрозуміла, що напевно боюся крові більше і мрія відійшла на другий план. Далі було бажання стати юристом, обохнювала право та історію. Далі стала провізором, і про це зовсім не шкодую, бо була хорошим фахівцем. Я любила людей, розвивалася в цьому напрямку та допомагала іншим. Тепер я радію, що змінилася й реалізувала свою мрію бути дизайнером. І це чудово, коли змінюємося ми й наші мрії змінюються. А в результаті ми приходимо до того, що дійсно нам треба.

## **– ЩО ОСОБИСТО ВИ НАЙБІЛЬШЕ ЦІНУЄТЕ В ЛЮДЯХ?**

– Я ціную ті якості, які притаманні усім чесним та порядним людям. Це чесність, щирість та відкритість. Я ненавиджу в людях фальш. Коли поруч нещира людина, то ти перестаєш просто спілкуватися з такою людиною і викреслюєш її зі свого життя.

## **– ЩО ВИ НЕ ЗМОГЛИ Б ПРОБАЧИТИ?**

– Я навіть не можу сказати... Мабуть, на сьогодні у моєму житті такого не було. Не буду приховувати, що були різні підстави, обмани, плітки. Але це все для того, щоб зробити правильні висновки, зрозуміти, яке місце насправді ця людина займає у твоєму житті. Мабуть, я завжди робила висновки й сама, інтуїтивно віддалялася від цих людей. Не пробачила б, якби хтось завдав шкоди моїй сім'ї. Мова не про обмани, а здоров'я дітей чи близьких. Життя – це дуже цікава річ. І будь-яка злість, ненависть, вона руйнує людину зсередини. Тому намагаюся виховувати себе і пробачати іншим. Треба вчитися прийняти, пробачити й відпустити.

## **– ПОНЯТТЯ “ЩАСТЯ”, ЩО ВОНО ОЗНАЧАЄ ДЛЯ ВАС?**

– Щастя – щоб моя родина була здоровою. Вірю, що в житті можна виправити все. Але є речі, є хвороби, на які ми жодним чином не можемо вплинути. Я прокидаюся кожного ранку. Діти здорові, я здорова, маю сили та натхнення щось робити, творити й рухатися вперед. Це робить мене щасливою.

## **– ВИ СКАЗАЛИ ПРО НАТХНЕННЯ. ДЕ ВИ ЙОГО ШУКАЄТЕ, ЗВІДКИ ЧЕРПАЄТЕ?**

– Я б не сказала, що я його якимось шукаю. Якщо в мене всередині внутрішня рівновага, то я можу та хочу творити, щось створювати нове. Тому воно приходиться мимоволі. Нема особливих секретів, я просто бачу та роблю!



## **– ЩО ЦІНУЄТЕ В ДРУЖБІ, ЛЮБОВІ...**

– В любові та дружбі, переконана, що найголовнішим є вірність. Якщо це стосується дружби, то друзі завжди повинні бути з тобою, коли тобі добре та погано, коли вони і ти готові прийти на допомогу. Я вдячна Богу за те, що у моєму житті є такі люди. А в любові, крім вірності, треба відчувати підтримку, мати спільні цілі та цінності, висловлювати повагу одне до одного. Це дуже глибоке почуття, коли підтримуєш того, кого любиш, навіть у найшаленіших починаннях.

## **– НА ДУМКУ ЕЛЬВІРИ ЛЯШКО, ЯКА ВОНА – УСПІШНА ЖІНКА?**

– Успішна жінка – це точно щаслива жінка, яка може приймати та дарувати любов. Жінки – вони багатогранні. Тому кожен в поняття успіху може вкласти щось своє: успіх – щаслива велика родина, успіх – реалізація. А щаслива жінка – вона просто приречена бути успішною!

весільний та сімейний  
фотограф

Кузичкіна Надія

☎ 096 8022910  
📷 nkuzichkina  
🌐 kuzichkina.com



# Марта Байда: «ВАЖЛИВО ПО-СПРАВЖНЬОМУ ЛЮБИТИ ТЕ, ЩО РОБИШ»

Засновниця клінінгової компанії Марта БАЙДА розповіла спеціально для журналу "РІВНЯНИ" про те, як починала свій шлях у сфері бізнесу, з якими труднощами зіштовхнулася і в чому головний секрет успіху її команди.

## - ВИ ЗАСНОВНИЦЯ ВІДОМОЇ У РІВНОМУ КЛІНІНГОВОЇ КОМПАНІЇ. ЯК РОЗПОЧИНАЛИ СВІЙ ШЛЯХ У ЦЬЙ СФЕРІ Й КОЛИ НАВАЖИЛИСЯ НА ВІДКРИТТЯ ВЛАСНОЇ СПРАВИ?

- У сфері клінінгу я працюю вже близько 5 років. Коли ми з сім'єю переїхали у Рівне, коштів відчутно бракувало, тож я шукала різні шляхи заробітку, іноді підпрацьовуючи на декількох роботах. З часом, отримавши необхідний досвід й заробивши капітал, вирішила відкрити власну справу. Жодних зв'язків у цьому бізнесі не мала, тому розвивала все своїми силами, фактично з нуля. Спочатку було чимало труднощів, адже навіть для того, щоб зібрати команду спеціалістів, мені знадобився рік пошуків. Але з часом усі старання виправдались – ми завоювали довіру клієнтів і за нашими послугами почали звертатися не лише приватні особи, а й відомі організації.

## - СКІЛЬКИ ЛЮДЕЙ У ВАШІЙ КОМАНДІ ТА ЯКІ САМЕ ПОСЛУГИ НАДАЮТЬ ПРАЦІВНИКИ "СПРИТНОЇ МАРТУСІ"?

- Кількість людей у моїй команді залежить від обсягу роботи, але завжди є ті спеціалісти, які можуть виконати повний список клінінгових послуг будь-якої складності. Ми пропонуємо нашим клієнтам:

- ПРИБИРАННЯ ПІСЛЯ РЕМОНТУ;
- ГЕНЕРАЛЬНЕ ПРИБИРАННЯ;
- МИТТЯ ВІКОН ЗОВНІ ТА ЗСЕРЕДИНИ;
- ПІДТРИМУЮЧЕ ПРИБИРАННЯ.

## - НАСКІЛЬКИ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНА СФЕРА КЛІНІНГУ В НАШОМУ МІСТІ?

- Я вважаю, що конкуренція є і вона має бути здоровою, але важко змагатися зі "Спритною Мартусею", яка є професіоналом своєї справи.

## - ВАШІ СПЕЦІАЛІСТИ ВИЇЗДЖАЮТЬ В ІНШІ МІСТА ЧИ "СПРИТНА МАРТУСЯ" - ЛОКАЛЬНА КОМПАНІЯ? СПІВПРАЦЮЄТЕ З ВІДОМИМИ ОРГАНІЗАЦІЯМИ?

- Клінінгова компанія називається "Спритна Мартуся" не лише тому, що працює якісно та швидко, але й через те, що ми встигаємо працювати не лише в Рівному, а й в інших містах України. Зокрема, моя команда за минулий рік відвідала Харків, Київ, Дніпро, Запоріжжя, Полтаву тощо. Приємно, що нам довіряє така велика й потужна організація, як "Епіцентр", з якою ми стабільно співпрацюємо вже не перший рік.

## - НА ВАШУ ДУМКУ, У ЧОМУ СЕКРЕТ УСПІХУ Й ЧОМУ ЛЮДИ ДОВІРЯЮТЬ САМЕ ВАМ?

- Секрет успіху в тому, що мало розумітися у своїй справі – потрібно ще мати особливий погляд та підхід до неї, а що



не менш важливо – по-справжньому любити те, що робиш. Довіра людей – це перш за все ознака гарної репутації, відповідальності та якісної роботи.



**Тел. 098 045-57-74**

# НАТАЛІЯ ЯКИМЧУК: З ВДЯЧНІСТЮ ДО НОВИХ ДОСЯГНЕНЬ ТА ПЕРЕМОГ



Вона точно знає, як у своїх світлинах передати емоції, а ще – побачити людей з нових сторін... Кожна їх світлина – це мистецтво, яке захоплює та надихає. Наталія ЯКИМЧУК – учасниця проекту “Успішні жінки Рівненщини” – ексклюзивно для журналу “РІВНЯНИ” про цінності, натхнення та поняття успіху.

**– НАТАЛЮ, ЗАРАЗ ВИ УСПІШНА ЖІНКА, ФОТОГРАФ, ЯКОГО ЗНАЮТЬ НА РІВНЕНЩИНІ Й ПОЗА ЇЇ МЕЖАМИ. РОЗКАЖІТЬ, А КИМ МРІЯЛИ СТАТИ У ДИТИНСТВІ?**

– В дитинстві я мріяла стати вчителем. Мрія здійснилася, і я маю дві повні вищі освіти, здобула кваліфікацію вчителя української мови і літератури та німецької мови, а також кваліфікацію викладача педагогіки та методики початкового навчання.

**– У МИСТЕЦТВІ ФОТОГРАФІЇ ДУЖЕ ВАЖЛИВЕ НАТХНЕННЯ. ДЕ ЙОГО ЧЕРПАЄТЕ?**

– Натхнення шукаю в природі, у подорожах, в книгах... Також дуже надихають люди, які приходять до мене спочатку на одну зйомку, а лишаються на роки. І такі зустрічі “по роботі” часто переростають у дружбу.

**– А ЩО ВИ ЦІНУЄТЕ НАЙБІЛЬШЕ В ЛЮДЯХ, ЯКІ ВАС ОТОЧУЮТЬ?**

– В людях ціную порядність, щирість та чесність. Думаю, що я здатна пробачити іншим практично все. Але з усіх життєвих ситуацій роблю правильні висновки.

**– ЩО ВКЛАДАЄТЕ У ПОНЯТТЯ “ЩАСТЯ” І ЩО РОБИТЬ САМЕ ВАС ЩАСЛИВОЮ?**

– Щастя для мене – це мета всього, що ми робимо. Щастя – це те, що дає сенс нашому життю. Для мене – це мої діти й моя родина, а також мої друзі, можливість подорожувати... Все це разом формує моє жіноче щастя...

**– ВАС БЕЗ ПЕРЕБІЛЬШЕННЯ МОЖНА НАЗВАТИ УСПІШНОЮ. АДЖЕ МАСА ПЕРЕМОГ У КОНКУРСАХ, РІЗНІ ФОТОПРОЕКТИ, НОВІ ІДЕЇ ФОТОСЕСІЙ – ЦЕ ПОСТІЙНИЙ РУХ ТА РОЗВИТОК... А ЩО ОСОБИСТО ВИ ВКЛАДАЄТЕ У ЦЕ ПОНЯТТЯ?**

– Успішна жінка – це жінка, яка кохає і є коханою, успішна жінка – це щаслива жінка, вона щаслива у власній родині, у колі своїх друзів та в суспільстві... Я вважаю себе і щасливою, і успішною... За все це я вдячна Богу, моїм рідним і близьким, вдячна батькам за виховання мене доброю та чуйною людиною... І впевнена, що попереду ще багато цікавих сторінок мого різнобарвного життя!

Надія Тищенко:

Успішна жінка – це та, яка

# РЕАЛІЗУВАЛА СЕБЕ

Вона й не уявляла, що змінить своє життя та надаватиме послуги лазерної епіляції. А зараз вона займається цим і вдячна кожному клієнту за довіру та позитив. Про особисте життя, любов та мрії – ексклюзивно для журналу "РІВНЯНИ" від Надії ТИЩЕНКО (Lazer room).

## - КОЖЕН ПОЧИНАЄТЬСЯ З ДИТИНСТВА. КИМ МРІЯЛИ СТАТИ В ДИТИНСТВІ?

- Ще маленькою дівчинкою дуже хотіла та мріяла стати лікарем, а саме – педіатром. У мене був бокс, в якому я зберігала все для того, щоб слухати своїх ляльок, робити їм уколи та навіть брати кров з вени та пальчика. Тобто я практикувалася не лише як лікар, а і як медсестра, одним словом, "2 в 1". Заводила для своїх пацієнтів картки, встановлювала їм діагнози та писала лікування. У ті моменти я точно думала, що я – успішний та хороший лікар.

## - ЯКИМ БУВ ШЛЯХ ДО ТОГО, ЧИМ ЗАРАЗ ЗАЙМАЄТЕСЯ?

- Зізнаюся чесно, що ідея відкрити послуги лазерної епіляції належить моєму чоловіку. Ще до відкриття я почала відвідувати процедури лазерної епіляції, коли навіть не здогадувалася, що буду цим займатися. Найбільше мені сподобалося, що шкіра моя суттєво змінилася після процедур, а коли придбала власний апарат та спробувала його, то була дуже здивована, бо процедури на моєму апараті набагато комфортніші, ніж на тому, що пробувала я, а результат той самий.

Відкриття кабінету припало на "найкращий" момент. Це сталося перед тотальним карантинном. Тому було важко, бо вкладаєш гроші, енергію, час у власний бізнес і не маєш можливості ніяк працювати. Це був шалений удар. Але я розуміла, як важко не було б, це все тимчасово: все пройде та люди підуть і будуть задоволені, що їй сталося найближчим часом.

## - ЩО ЦІНУЄТЕ В ІНШИХ ЛЮДЯХ, ТИХ, ХТО ВАС ОТОЧУЄ?

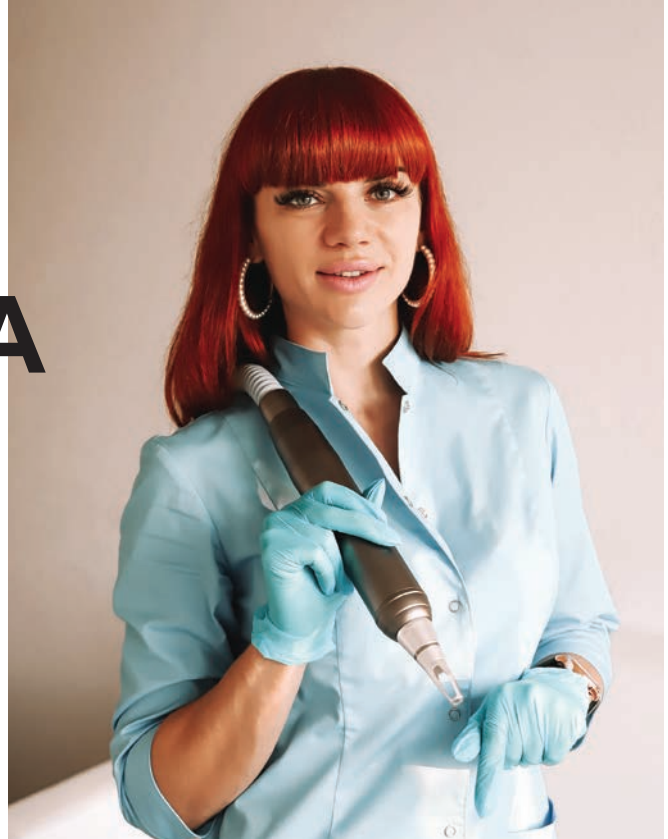
- Найбільше ціную в людях чесність. Ненавиджу, коли люди брешуть. Часто відразу бачу та відчуваю брехню. Щиро радію тому, що притягаю до себе щирих та світлих людей, будучи з ними максимально щирою та відкритою, їй тому клієнти завжди мені скажуть, як є. Бувають різні моменти, ситуації, завжди напишуть, передзвонять, попередять, перепросять – і все закінчується переписом процедури, вдячністю та побажаннями приємного дня.

## - ЯКІ ПРИНЦИПИ ВВАЖАЄТЕ КЛЮЧОВИМИ ДЛЯ БУДЬ-ЯКОЇ РОБОТИ?

- На мою думку, ключовими принципами, навіть не принципами, а інструментами для будь-якої роботи, є:

- Любов. Любов до справи, якою ти займаєшся, любов до свого власного стану, в якому ти перебуваєш під час справи, якою ти займаєшся, любов, яку ти випромінюєш людям, з якими ти працюєш, а наслідок цієї любові – вдячність;

- Навчання та розвиток. Мова про навчання та розвиток як спеціаліста у конкретній галузі та спеціальності;



- Навчання та розвиток, а тут уже піде мова про розвиток як особистості. Впевненість в собі, вміння спілкуватися з людьми, вміння розпізнати проблему та з застосуванням вмінь, навичок та знань успішно допомогти людині, або володіти знаннями про інших спеціалістів і перенаправити проблему до іншого, який компетентний у відповідних питаннях, щоб у кінцевому результаті людина була задоволеною;

- Вихід із зони комфорту, розширюватися, що і мене чекає. Як не було б стабільно та класно, завжди треба створювати для себе умови виходу з зони комфорту та розширювати спектр послуг;

- Чесність, насамперед бути чесною з собою та максимально чесною та щирою з людьми.

## - ЩО ВКЛАДАЄТЕ В ПОНЯТТЯ "ЩАСТЯ"? ЩО РОБИТЬ ВАС ЩАСЛИВОЮ?

- Щастя для мене – це стан моєї душі. Вважаю, що щастя неможливо купити, знайти чи воно може звалитися на голову.

Щастя треба створити в собі, народити як дитя, це те, чим ми наповнені, відповідно цим же ділимося з іншими, особливо рідними та коханими людьми.

Щастя – це ресурсний стан, в такому стані живеш в задоволення: працюєш на повному "заряді", бачиш навколо красу, радієш кожній хвилині, проводиш час з рідними у відмінному настрої.

Ще щастя для мене – це здорові мої близькі та рідні, і я теж переймаюся, коли у них не дуже приємний настрій, і намагаюся покращити його своєю присутністю та позитивним спілкуванням.

## - ЯКОЮ Є УСПІШНА ЖІНКА, НА ВАШУ ДУМКУ?

- Успішна жінка – впевнена в собі жінка, реалізована жінка. За що вона не візьметься, всюди буде успіх: на роботі, в сім'ї, у взаєминах з чоловіком, у спілкуванні з навколишніми та друзями.

Успішна жінка задоволена своїм життям та собою. Вона, як свіжий подих, як повітря на світанку – легка та невимушена, чиста та прозора, наповнена енергією та натхненням.

тел. 097 034 20 05

# LANA LASHES: “ТРЕБА ЗАВЖДИ ЛЮБИТИ ТЕ, ЩО ТИ РОБИШ!”



Засновниця студії Lana Lashes точно знає, що потрібно, щоб ваш погляд був неймовірним. А також допомагає тим, хто прагне творити красу для інших, опанувати вміння нарощувати вій. Про особливості професії, про те, з чого Світлана ФАДЕЄВА розпочала свій шлях – читайте на сторінках журналу “РІВНЯНИ”.

## – ЯК ПОЧАЛИ ЗАХОПЛЮВАТИСЯ НАРОЩЕННЯМ ВІЙ, ЩО СТАЛО ПОШТОВХОМ?

– Я завжди прагнула допомагати іншим ставати красивішими. Це бажання у мені було давно. Вії – це невіддільна складова довершеного образу. Оскільки я сама неодноразово робила цю процедуру і бачила, як змінюється обличчя, то вирішила спробувати. Переконана, що жінка стає красивішою, коли її погляд завдяки віям стає виразнішим.

## – НАРОЩЕННЯ ВІЙ – ЦЕ НЕ ТАК ПРОСТО. ДЕ НАВЧАЛИСЯ, ПРОХОДИЛИ КУРСИ?

– Курси я проходила у свого майстра в Рівному. Вона для мене стала мотиватором, щоб розвиватися, вчитися і рухатися далі. Я дивилась на неї та мріяла про таку ж велику, затишну студію, де буде багато дівчат і де можна буде творити красу для кожної.

## – ОДИН ЕТАП, КОЛИ ТИ РОБИШ НАРОЩЕННЯ, А ІНШЕ – ВЧИТИ ІНШИХ. ЯК ЗРОЗУМІЛИ, ЩО ГОТОВІ НАВЧАТИ ЦЬОГО ІНШИХ ЛЮДЕЙ?

– Мене часто почали запитувати про курси. Спочатку це були переважно мої ж клієнти. Я не відразу взялася за це. Бо спочатку не розуміла, як це провести курс. Адже я не вчителька, щоб когось навчати. А потім вирішила спробувати. Так і створила свій авторський курс, який удосконалюю постійно.

## – ЯКИМИ ПРИНЦИПАМИ КЕРУЄТЕСЯ В РОБОТІ, ЩОБ ШУКАТИ НОВИХ КЛІЄНТІВ ТА ЗБЕРІГАТИ ТИХ, ХТО З ВАМИ?

– Зазвичай клієнтам нас рекомендують. Переконана, що найкраща реклама – це задоволений клієнт та гарно і якісно зроблена робота. Є клієнти, які ходять до мене з самого початку моєї кар'єри. І мені дуже приємно, що вони багато років залишаються зі мною. За їхніми словами, їм подобається атмосфера в студії, моє ставлення до роботи.

Головний мій принцип: бути унікальним, розуміти, які потреби у твого клієнта, адже не всі приходять просто на нарощення вій. А ще треба завжди любити свою роботу.

## – Що ви цінуєте в людях?

– В людях ціную простоту, ширість, чесність.

## – Що робить вас щасливою?

– Щасливою мене робить моя сім'я, мій маленький синочок, чоловік, моє найближче оточення та робота.

Успішна жінка це та, яка прагне розвиватись у всіх сферах життя.

*Успіх – це реалізація моїх цінностей*



ТЕТЯНА ЧЕПЕЛЮК:

# “ МЕНІ ВАЖЛИВО ДОСТУКАТИСЯ ДО СЕРЦЯ КОЖНОГО ”

Психологів не дарма називають лікарями людських душ. Адже саме вони здатні вислухати, зрозуміти, підтримати. І виликувати те, що болить найбільше – душу. Психолог Тетяна ЧЕПЕЛЮК точно знає, що, переживши різний досвід, можна стати щасливою з самою собою. Про її шлях до успіху – читайте в інтерв'ю.

## – РОЗКАЖІТЬ ТРОШКИ ПРО СЕБЕ: ДЕ ПРАЦЮВАЛИ, НАВЧАЛИСЯ?

– Я народилася й виросла у маленькому містечку Хирів Львівської області. Тато – військовий, а мама – підприємець. Закінчила рівненський Міжнародний економіко-гуманітарний університет, факультет економіки. Моя перша офіційна робота була в банку. Тоді я навчалася ще на третьому курсі. Далі працювала бухгалтером, економістом на приватній фірмі. У 2015 році у мене був власний стоковий магазин і кавовий кіоск. Я обожнювала шукати себе, випробовувати й навчатися чогось новому.

## – ЯК ПОЧАЛИ ЗАХОПЛЮВАТИСЯ ПСИХОЛОГІЄЮ, ЩО СТАЛО ПОШТОВХОМ?

– У психологію я прийшла, коли мій світ був на грані... Затяжна депресія, після якої були великі наслідки з проблемами зі здоров'ям. Це було приблизно 13 років тому. Ще тоді не було такої в мене інформації про психологів, і я почала багато читати, шукати відповіді на розв'язання своїх проблем. Тоді й почалася любов до психології. А ще я просто люблю людей, люблю життя і все, що є в моєму житті.

## – ДЕ НАВЧАЛИСЯ, ПРОХОДИЛИ КУРСИ?

– Переконана, що ми маємо навчатися постійно. Особисто я не зупиняюся на отриманих знаннях. OSNOVA Міжнародна тренінгова компанія, My Psychologu School, INSIDE Рівненська психологічна студія – тут я здобула практичний досвід. Курсів у мене було багато, і наголошу, що я досі навчаюся, підвищую свою кваліфікацію.

## – ЯК ЗРОЗУМІЛИ, ЩО САМЕ ЦЕ ВАШЕ ПРИЗНАЧЕННЯ?

– "Таке відчуття, що в тебе 10 життів, чекаєш ідеальності й нічого при цьому не робиш"... Почувши цю фразу, я почала змінювати своє життя. Це було більш як 10 років тому. Вже тоді я відчувала, що в мене є щось особливе, що в мене є покликання лікувати людей – це говорив мій внутрішній голос.

В дитинстві я лікувала всіх, починаючи від рідних, закінчуючи комашками, мурашками. Це було незвичайне лікування. Бо сила була в руках, була енергія, магічна енергія, віщі сни, і тільки з часом я зрозуміла, що хочу бути лікарем, але не хірургом, не гінекологом, а психологом.

Чому саме психологом? Тому що великий життєвий досвід, він був різний. Я хочу ділитися своїми знаннями, хочу бути підтримкою та опорою для людей, які приходять до мене.

Я не працюю з заспокоєними, я не зашиваю і не видаляю, я не ставлю діагноз. Я відчуваю ваш біль, горе, розчарування, я мотивую, надихаю, трансформую. Я знаходжуся поруч, створюю потрібну атмосферу і допомагаю прожити, відчувати і зрозуміти.



Точно знаю, що ніякий диплом не дає психологу право вважати себе знавцем людських душ. Я досі навчаюся і практикую. Мені важливо достукатися до серця кожного. Я вірю у свою силу. Я – та, хто допоможе змінити те, що хоче змінити саме людина. Якщо це їй потрібно.

## – З ЯКИМИ ПРОБЛЕМАМИ, ПИТАННЯМИ НАЙЧАСТІШЕ ДО ВАС ЗВЕРТАЮТЬСЯ ЛЮДИ?

– Запитів багато, все дуже індивідуально. Я працюю як offline, так і online. Найпоширеніші запити:

- Занижена самооцінка, невпевненість у собі;
- Тривога, втома, біль, страх, депресія;
- Проблеми в стосунках, розлучення;
- Втрата близької людини;
- У пошуках свого призначення;
- Емоційне вигорання мами;
- Дитячі істерики (агресія);
- Дитячі вікові кризи;
- Психосоматичні захворювання.

Консультація може бути підтримкою у складних життєвих ситуаціях, допомагає прожити та відновити внутрішній стан. Вона дає зрозуміти власні почуття й змінити стосунки із собою.

## – ЯК ВДАЄТЬСЯ ПОЄДНУВАТИ ПСИХОЛОГІЮ, ШОКОЛАД ТА ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ?

– Завдяки знанням психології мені вдається це все поєднати. Психологія – це я, шоколад – це магія, моя медитація. А сім'я і діти – це моя любов, підтримка.

## – ЩО ВКЛАДАЄТЕ В ПОНЯТТЯ ЩАСТЯ?

В кожній людини своє щастя. Життя одне, і треба прожити його щасливо, а не гнатися за ідеальними картинками в інтернеті й думати, що хтось красивіший, кращий, що хтось щасливіший...

Ти – ідеальний, ти – особливий, ти – унікальний! Сила в тобі, ти і є щастя.

## – ЖІНКУ УСПІШНОЮ РОБИТЬ...

...Навчання мистецтву маленьких кроків, які приводять до великої перемоги.

Вікторія Шматова:

# «Я ЗАВЖДИ ХОТІЛА БУТИ КОРИСНОЮ МОЄМУ МІСТУ»

Вона стала першою в історії гравчиною баскетбольного клубу "Рівне", яка зіграла за національну збірну України з баскетболу. Лідерка БК "Рівне" Вікторія ШМАТОВА сьогодні у своєму інтерв'ю розповість історію свого успіху, як не втратити себе та як поєднати спорт з особистим життям.



**- ВІКТОРІЄ, БУТИ БАСКЕТБОЛІСТКОЮ - ТО ВАША МРІЯ З ДИТИНСТВА? ЧИ ВСЕ-ТАКИ БУЛИ Й ІНШІ МРІЇ? ЧОМУ САМЕ БАСКЕТБОЛ?**

- На баскетбол мене запросила подружка, за що я їй шалено вдячна! Правда, у неї були трохи інші цілі - вона сказала, що там буде багато хлопчиків і лише ми дві дівчинки. Ну ось я пішла з нею за компанію. Незабаром їй все набридло, а я ось досі кайфую! (Посміхається.) Чесно кажучи, про інше я і не мріяла, адже пішла на секцію в дитячому віці й не розглядала жодних інших варіантів. Тому що баскетбол поглинув мене!

**- ЯК ПРОХОДИТЬ ДЕНЬ ВІДОМОЇ РІВНЕНСЬКОЇ БАСКЕТБОЛІСТКИ?**

- Зізнаюся, мій день проходить, мабуть, вже для мене у звичному ре-

жимі: в основному по два тренування, на вихідні - ігри домашні чи виїзд. Я вже пройшла той момент, коли з тренування бігала на навчання, потім на вечірні тренування, і так день у день. Єдине, до чого я й досі не можу звикнути - це ранні тренування, які розпочинаються о сьомій тридцять.



**- КРИМ СПОРТУ, ЩО ЩЕ ЛЮБИТЕ РОБИТИ? ЧИ МАЄТЕ ХОБІ?**

- Моє хобі на цей момент - це моя улюблена собака Діва. Я готова їй присвячувати весь свій вільний час. Я дуже люблю з нею гуляти! Діва моя the best friend! (Посміхається.) Ще у вільний від тренувань чи гри час я люблю ходити з друзями у кінотеатри, як би це не звучало банально.

**- КІЛЬКА СЛІВ ПРО ВАШІ НАГОРОДИ.**

- Що стосується індивідуальних нагород, то це найкращий нападник чемпіонату, найкращий захисник чемпіонату, найкращий нападаючий захисник чемпіонату - це і в чемпіонатах України, Казахстану та Білорусі. Найкращий гравець балтійської ліги у складі білоруської "Олімпії". І звичайно ж, це мій улюблений рік, найнезабутніший рік, коли ми рівненською командою взяли кубок України і стали призерами чемпіонату України. Тоді в кубку я отримала MVP та найкращого захисника. І в чемпіонаті MVP - звання найрезультативнішого гравця. Загалом, був відмінний, незабутній рік!

**- ВІКО, ЯКІ ВАШІ ЖИТТЄВІ ПРІОРИТЕТИ?**

- Життєві пріоритети... цікаве питання. Хм, напевно, це не плисти за течією, а будувати своє життя таким, як я хочу, а не щоб воно мене будувало. (Посміхається.) Бути вдячною за все, що з тобою відбувається! Що граю та проживаю у славному місті Рівному. Що у своєму житті знайшла справжніх, щирих, добрих людей, з якими я працюю.

**- НАЗВІТЬ ВАШІ СИЛЬНІ СТОРОНИ ЯК У ЖИТТІ, ТАК І У СПОРТІ ЗОКРЕМА.**

- Сильні сторони мої - це, швидше за все, не опускати руки. Разом у команді рухатися далі, досягати ще більших вершин та поставлених перед собою завдань! А ще я й надалі дуже хочу бути корисною цьому місту!



# ОФТАЛЬМОЛОГІЧНИЙ ЦЕНТР МЕРЖИЄВСЬКОЇ Н.П.

- Огляд дітей з народження
- Скринінг вроджених вад зору
- Діагностика оптичних відхилень - міопії, гіперметропії, астигматизму, анізотропії
- Підбір оптичної корекції будь-якої складності
- Підбір призматичної корекції
- Плеопто-ортоптичне лікування Амбліопія - с.м. «лінивого ока», косоокість, розлади акомодатції, контроль за прогресуючою міопією
- Лікування запальних процесів органа зору та його придатків, у т.ч. дакриоциститу новонароджених

## ДИТЯЧИЙ ОРТОПТИЧНИЙ КАБІНЕТ

- ДІАГНОСТИКА • ТОНОМЕТРІЯ
- ВІДНОВЛЕННЯ ЗОРОВИХ ФУНКЦІЙ
- КОРЕКЦІЯ



Апарат 2WIN ADAPTICA  
для виявлення і обчислення похибок оптичної  
системи ока, особливо у дітей раннього віку.

Важливо, що 2WIN ADAPTICA  
діагностує одночасно обидва ока.

м. Рівне, вул. Карнаухова, 31, тел.: +38 097 343 63 14

# Соболева Катя Василівна

керівник "Школи Леді"

# 66

*Жіночість – це  
неймовірно джерело  
жіночої сили, цінність,  
дана природою.  
У тому ж виражається  
жіночість?*

*Виражається вона  
в душевній доброті,  
міжності, розвмненій  
емпатії (вмієні  
співпереживати  
і здатності поставити  
себе на місце іншої людини),  
гуйності, міжності, любові  
до себе і близьких.*

*Все це поєднується  
з самоповагою, умінням  
говорити "ні", цінувати  
себе, не дозволяти  
користуватися своєю  
добротою. Себе треба  
берегти, а свої таланти  
потрібно розвивати,  
щоб не зруйнувати  
жіночу емерію.*





*Брусніцина Кіра*



*Городнюк Олена*



*Стецюк Віада*



*Демисюк Маргарита*



*Макова Вікторія*



*Косюк Анна*



*Мудрик Вікторія*



*Бойко Яна*



*Лещук Софія*



*Озішківська Анастасія*



*Єгорова Ангеліна*



*Бригук Варвара*



*Понович Яна*



*Нікольченко Ксюша*



*Негипорук Анна*



*Андрошук Віола*



# Я дівчинка-перлинка Маргарита Демисюк

Мое ім'я, в перекладі з латині, означає "перлина". Я є дорожчим каменем для своїх рідних та близьких людей. Вони мене люблять, оберігають, підтримують і пишуться мною.

Я теж дуже їх люблю і завжди старансь бути найкращою для них, ніколи не засмугувати.

Мені 10 років, я навчаюсь в 4-ому класі Рівненської ЗОШ №23 та вивчаю англійську мову в школі "Helen Doron".

Я активна, весела та життєрадісна дівчинка, яка любить розвиватись та відкривати щось нове для себе, тому і навчаюсь у "Школі Леді", де я полюбую себе унікальною особистістю, яка всебічно розвивається.

В "Школі Леді" працюють справжні ювеліри, які відточують і маповнюють сайвом кожному прекрасну грань своєї особистості.



Сикосар Анеліна



Харчук Олександра



Ободюк Катерина



Мошотюк Вікторія



Будзіро Віталіна



Решетино Дарія



Пішаєва Надія



Пасічник Єлизавета





# Анастасія Озішківська

Мені 5 років

Я смілива, кмітлива,  
розудлива, вимагдлива,  
надійна, міжна, активна,  
артистична, амбітна.

Ці всі риси допомагають мені  
розвиватися і досліджувати все  
нове.

Мої твори дорогі налічують  
безліч нагород та досвіду.  
Неодноразово брала участь  
у конкурсах краси та моди,  
а саме: Fashion Time в 2016  
році, представляла одяг  
магазину "Тяпа", переможець  
фотоконкурсу "Кумедні  
дітишки" в 2017 році, брала  
участь у показі дитячого одягу  
від дизайнера Марини Козаченко  
у 2018 році та показі "Diamonds  
Kids", представляла дитячі  
плаття від весільного салону  
"Dolloris" у 2020 році.

Відвідую школу розвитку  
талантів "ARTmodels" група  
Mini Models, школу Legi у групі  
Pretty Lady.

Захоплююся музикою,  
відвідую уроки вокалу у школі  
"MySound".

Люблю малювати та шріто  
у майбутньому про організацію  
виставки своїх картин.  
Захоплююся плаванням у  
дитячому центрі "H2O".

Моєю опорою є моя сім'я та  
родина, котра завжди надихає  
мене на нові перемоги.

Я раюок зустрігати із вірою в добро.  
Знайомши посміхаюся, даруючи тепло.  
Сестричок розважаю, співаю їм пісні.  
Я щастя, твердо знаю, довіряться мені.

Я з воликою навітаюся і хочу більше знати.  
Співаю і малюю, і хочу всіх втішати.  
В навітанні дні вирують,  
Забарвлюють життя.  
Знання усі дивують і будять відгуктя!





**ART  
FORMAT**

ФОТОСТУДІЯ

ВУЛ. В. ЧОРНОВОЛА, 91-Л  
+38 (068) 131-12-12, +38 (063) 131-12-12  
+38 (050) 131-12-12





# Найкращі Вітання зі святом Весни!

*Від імені чоловіків  
АТ «Рівнегаз» вітаємо  
усіх жінок газової компанії  
із днем жіночності, краси  
та чарівності.*

*У цей непростий для всіх час  
бажаємо кожній з Вас сімейного  
затишку, тепла, мирного неба,  
любові та злагоди в родині.  
Нехай серця будуть  
наповнені гарними спогадами,  
теплими словами.  
Щирості Вам від людей,  
які поруч, впевненості  
в майбутньому та яскравих  
моментів в житті!*

*Будьте красивими,  
щасливими, здоровими та  
впевненими у собі!*

*Ви чарівні!  
Зі святом!*



Андрій БУРАЧИК:

# «Ми єдиний в Україні медичний заклад,

## де здійснюють лікування та реабілітацію наслідків нейротравм»

Перебування на війні – екстремальна ситуація, коли людина постійно у найсильнішому психоемоційному стресі, долаючи його вольовими зусиллями. Обходить це дуже високою ціною: майже у всіх учасників бойових дій неминуче відбувається зміна у фізичному та психологічному стані. Госпіталі ветеранів війни є в кожній області, проте центрів лікування та реабілітації наслідків нейротравми для колишніх учасників бойових дій за державні кошти в Україні одиниці. Цей заклад розрахований на 240 ліжок, а центр спроможний одночасно лікувати пів сотні осіб. В арсеналі лікарів – цілий спектр медичних, фізичних і психологічних послуг, таких як арттерапія, ліплення з глини, в'язання, шиття та навіть вишивання бісером. Про надання медичної, фізичної, психологічної реабілітації учасникам бойових дій ми поговоримо з начальником КП «Рівненський обласний госпіталь ветеранів війни» РОР, заслуженим лікарем України, кандидатом медичних наук Андрієм БУРАЧИКОМ.

### – АНДРІЮ ІВАНОВИЧУ, В ЧОМУ УНІКАЛЬНІСТЬ ОБЛАСНОГО ГОСПІТАЛЮ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ?

– Матеріальна база закладу дозволяє поєднувати лікування й відпочинок пацієнтів, середній термін лікування яких становить близько шести місяців. Госпіталь розташований у сосновому лісі, в екологічно чистій зоні, на відстані 25 кілометрів від обласного центру, займає площу близько 12 гектарів. Тут розміщені два лікувальні корпуси, адмінкорпус з актовою залом, корпус фізіотерапевтичного і водного лікування, відділення реабілітації, яке розміщено в 41 будиночку котеджного типу з покращеними умовами перебування. Кожен з них обладнаний автономними системами опалення, має сучасне планування і оздоблення, адаптований до пацієнтів особливої категорії. Інфраструктура з численними альтанками, рідкісними деревами, кущами й квітами навколо будиночків відіграють важливу роль у максимальному відновленні здоров'я.

Третина пацієнтів, які прибули в лежачому положенні, виписалися цілком соціалізованими, а кожен десятий залишає стіни закладу на своїх ногах, вдруге в житті навчившись ходити.

### – ЯКА МЕДИЧНА ДОПОМОГА НАДАЄТЬСЯ БІЙЦЯМ?

– У нас надається весь спектр повноцінної медичної допомоги, необхідний для лікування та реабілітації учасників бойових дій. У госпіталі функціонують: поліклініка, де ведуть прийом висококваліфіковані спеціалісти; також працюють лікувально-діагностичне та фізіотерапевтичні відділення, кабінети УЗД, ендоскопії, клініко-біохімічна лабораторія; стоматологічні кабінети, де проводяться всі види лікування і зубного протезування. Проводить прийом кваліфікований медичний психолог. Функціонує кімната психологічного



розвантаження, де бійці можуть пройти психологічну реабілітацію.

### – АНДРІЮ ІВАНОВИЧУ, ПОВОРОМО ПРО НОВІ МЕТОДИКИ ЛІКУВАННЯ, НАПРИКЛАД, ПРО ЕРГОТЕРАПІЮ. ЩО ЦЕ ТАКЕ, ТА ЯК ВОНА ПРОХОДИТЬ?

– Ерготерапія – один з методів реабілітації. Це сучасна передова технологія в медицині. В Україні їй лише шостий рік, а у світі – десятки років (з 30-х років ХХ ст.). Ерготерапія – це галузь медицини, і в той самий час мистецтво про те, як допомогти людям, які мають обмеження здоров'я після поранень, черепно-мозкових уражень, інсультів. Як повернутись до повноцінного життя, що має значення для людини, через цілеспрямовану активність.

Слово «Ерготерапія» походить від латинського ergon – праця, заняття і грецького therapia – лікування. Таким чином, ерготерапія – це зцілення через діяльність, через працю. Долаючи побутові виклики, пацієнти готують на спеціальній кухні смаколики, гарячі бутерброди, каву, піцу. І цим мотивують один одного, борючись з недугою.



### - РОЗКАЖІТЬ ПРО РЕАБІЛІТАЦІЮ ВЕТЕРАНІВ.

- В обласному госпіталі ветеранів війни відкрито Республіканський центр лікування та реабілітації наслідків нейротравми. Матеріальна база нашого закладу дозволяє проводити діагностику, надавати висококваліфіковану медичну допомогу, а також медичну, психологічну, психосоматичну і соціальну реабілітацію учасникам АТО й особам, які постраждали внаслідок бойових дій на сході України. Психологічна реабілітація ветеранів має завдання допомогти пацієнту адекватно відреагувати на травматичний досвід у безпечній терапевтичній обстановці. При роботі з ветераном бойових дій зарекомендували себе такі напрямки психотерапії, як десенсибілізація і переробка травмуючих переживань за допомогою руху очей, когнітивно-поведінкова психотерапія, прогресивна релаксація. Психологічна корекція ставлення до свого стану надзвичайно важлива для цієї категорії пацієнтів. Потребує великого такту і терпіння, поваги до пацієнта та його травматичного досвіду; проводити її треба з урахуванням психологічних, культурних і національних особливостей людей. Надзвичайно важливими для ветеранів, які повернулися з війни, є позитивні емоції.

### - АНДРІЮ ІВАНОВИЧУ, ХТО МОЖЕ ЗВЕРНУТИСЯ В ОБЛАСНИЙ ВІЙСЬКОВИЙ ГОСПІТАЛЬ ЗА МЕДИЧНОЮ ДОПОМОГОЮ?

- Лікування в обласному госпіталі ветеранів стало доступним для всіх краян. Віднедавна по допомогу фахівців сюди можуть звертатися усі жителі області. Завдяки підписаному договору із НСЗУ лікування пацієнта відбувається за спрощеною процедурою. Відтак, для госпіталізації необхідно мати лише направлення сімейного лікаря. У Рівненському обласному госпіталі ветеранів війни за е-направленням від сімейного лікаря можна отримати консультацію багатьох вузьких спеціалістів, а також пройти УЗД-діагностику та реабілітацію.

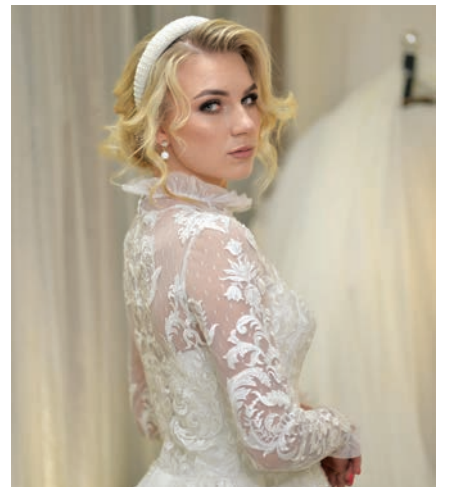
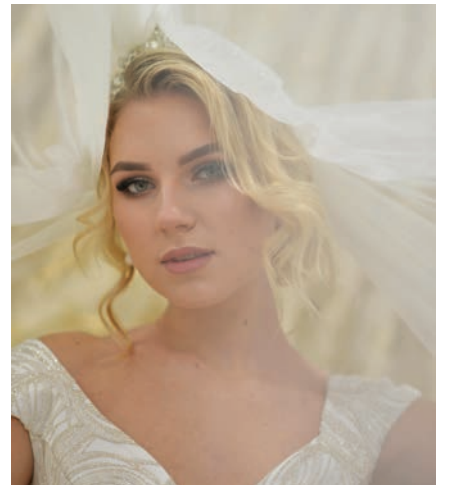
Рівненська обл.,  
Рівненський район,  
смт Клевань,  
вул. Деражненська, 39.  
тел. (0362) 27-04-10,  
E-mail: ogiv@ukr.net.



# Секрети

ідеальної  
нареченої

Кожна дівчина з дитинства мріє бути нареченою, уявляє собі, яка в неї буде сукня і яке весілля. Тому, щоб ранок нареченої і весь день були ідеальними, ми спитали поради професіоналів своєї справи.



Стильні сукні для  
європейської нареченої від

 [@inna\\_morato\\_salon](#)

  096 129 20 79

Фотограф



Сергій Бєбко

 [@serhiybebko](#)

  050 222 09 67

Зачіски і макіяж

 [@beauty\\_room\\_rivne](#)

  096 968 89 82





## Тетяна Герасименко

візажист, майстер зачісок

☎️ 096 96 88 982    @ gerasumenko\_mua    @gerasumenko\_hair

Оскільки я сама сівчина, знаю, як сівчата переймаються і хвилюються за свій весільний день. І найбільшу частину цих переживань займає їх зовнішній вигляд. Якщо омріяну сукню ви вже обрали, то я допоможу підібрати під неї зачіску та макіяж. Підберіть образ під сукню і фату, а не навпаки, так вам буде складно уявити, як ви будете виглядати. Загальний стиль весілля й кольорова гама оформлення впливатимуть на образ в цілому. Зачіска буде багато в чому залежати від форми, довжини та пишноти фати, тому обов'язково на пробний варіант прихопіть її із собою. У класичних весільних образах акцентують на макіяжі очей, але якщо весілля стилізоване, можуть бути і яскраві вуста, чому б і ні. І головне, довіряйте вашому весільному стилісту, пробуйте різні варіанти перед поїєю, і підготовка у весільний ранок пройде швидко та з хорошим настроєм.



## Наталія Васильчук

візажист, майстер зачісок

☎️ 067 398 53 59  
@natalivizazh

Впродовж усього весілля обличчя нареченої має виглядати бездоганно – як для очей гостей, так і для об'єктивів камер фото- та відеозйомки. Тому відповідально поставтесь до вибору весільного стиліста, перегляньте портфоліо робіт, запитайте відгуки про роботу майстра, не зволькайте з вибором, адже справжні професіонали своєї справи мають записи на пів року наперед, а то і більше. Обирайте професіоналів, прислухайтеся до їх порад та довіряйте їм! Якісна послуга – це запорука вашого щасливого весільного дня!



## Марина Годун

візажист, майстер зачісок

☎️ 098 128 59 62  
@marisha\_godun

Настрій нареченої на весь день залежить від позитивно заряджених професіоналів своєї справи. Найперші, кого зустрічає наречена зранку – це перукар і візажист. Від їхньої роботи залежить, чи наречена буде відчувати себе королевою свята. У весільному макіяжі є дуже багато нюансів – стійкість, кольорова гама, стиль, який пов'язаний з образом в цілому, цей макіяж має виглядати ідеально як на фото, так і на відео. Тому ніколи не економте на весільному візажисті, проведіть консультацію заздалегідь та обов'язково порадьтесь про всі питання, що вас хвилюють. Обирайте професіоналів!



## Катерина Гончарова

візажист

☎️ 095 248 70 04  
@goncharovamake\_up

За місяць до обраної дати весілля завітайте до косметолога та зробіть чистку обличчя. Не проводьте жодних експериментів над своєю зовнішністю мінімум за два тижні до весілля. Зверніть увагу на одну дуже важливу деталь: макіяж може вам здатись трохи заяскравим, але зважайте на те, що ви цілий день будете під прицілом фото і відео, а їх професійне світло забирає половину яскравості вашого макіяжу. Кожній нареченій буде приємно, коли її мама та сестричка будуть теж красунями на весіллі. Тому подумайте і про них, коли будете обговорювати час запису до вашого весільного стиліста. Це запорука усміхнених обличч ваших рідних на весіллі!



## Віта Колоскова

майстер зачісок

☎️ 097 040 65 82  
@koloskova\_hair

Весільна зачіска дуже важлива в образі нареченої, зараз вони настільки різноманітні, що кожна сівчина може обрати собі до смаку. Від ніжних укладок у стилі "лісова мавка" до високих королівських зачісок із гіадемою. Дуже важливим є кріплення зачіски та кріплення фати, адже зачіска повинна протриматись цілий день, пережити карколомний перший весільний танок і "дики" весільні танці. Моя порада: зробіть пробний варіант зачіски, щоб ви були впевнені у тому, як це буде виглядати, і змогли внести корективи, якщо у цьому буде потреба.

ТЕРИТОРІЯ КРАСИ

# Glazur

## НАДАЄМО ПРОФЕСІЙНІ ПОСЛУГИ:

- **Манікюр** будь-якого рівня складності
- **Педикюр**
- **Лікувальний масаж** із застосуванням техніки ломі-ломі. Спеціаліст з Єгипту, кваліфікований професіонал з багаторічним досвідом.
- **Релакс-масаж «Арома дотик»**. Застосовуються масла терапевтичного класу найвищої якості. Проводить спеціаліст-ароматерапевт.
- **Масаж обличчя та зони декольте**
- **Антицелюлітний масаж**
- **Масаж ніг**
- **Кінезіотейпування**
- **Шугаринг**
- **Енергетичний масаж «Рейкі»**
- **Оформлення брів**
- **Перманентний макіяж**
- **Візаж**
- **Косметологічні послуги**
- **Мехенді**



## ПРОВОДИМО ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНІ КУРСИ

### БАЗОВИЙ КУРС З НАРОЩУВАННЯ НІГТІВ

Інструктор – засновниця студії Юлія Мазур, практикуючий майстер більше 10 років, багаторазова переможниця чемпіонатів України з нігтевого мистецтва.

### КУРС РЕЛАКС-МАСАЖУ «АРОМА ДОТИК»

Інструктор – Ольга Коляда, ароматерапевт, практикуючий майстер з багаторічним досвідом.

### КУРС «МАЙСТЕР-БРОВИСТ» ТА «МЕХЕНДІ»

Інструктор – Анастасія Цицаркіна, художник за освітою, більше 10 років практикуючий майстер, призер всеукраїнських чемпіонатів.

*В продажі масла терапевтичного класу DoTERRA, вітаміни DuoLife та унікальні мила ручної роботи. Для клієнтів салону знижка 10%.*

### ЗНАХОДИМОСЯ В СЕРЦІ РІВНОГО:

вул. Чорновола, 18,  
тел. 097 623 97 07

**Glazur**  
навчальний центр



**вул. Мазепи, 3,  
ЖК «Театральний»  
096 377 99 09**

\*Тарифікація дзвінків згідно тарифів вашого оператора



# ЖІНКА. ЦЕ СЛОВО ВБИРАЄ В СЕБЕ НЕЙМОВІРНУ КІЛЬКІСТЬ ДОБРОДІЙНОСТІ

## ■ ЖІНКА – ХТО ВОНА?

Маленький хлопчик запитав маму:  
– Мамо, чому ти плачеш?  
Мама обняла його і сказала:  
– Ти не зрозумієш, синку.  
Тоді хлопчик запитав у батька:  
– Тату, чому мама іноді плаче без причин?  
– Всі жінки іноді плачуть, – все, що зміг відповісти батько.

Нарешті хлопчик запитав у Бога. Бог відповів:

– Задумавши жінку, я хотів, щоб вона була досконалою. Я дав їй плечі такі сильні, щоб тримати весь світ, і такі ніжні, щоб підтримувати дитячу голівку. Я дав їй дух настільки сильний, щоб винести пологи й інший біль. Я дав їй волю настільки сильну, щоб вона йшла вперед, коли інші падають. Вона піклується про всіх, не скаржачись. Я дав їй

доброту до людей, навіть якщо вони кривдять її. Я дав їй силу підтримувати чоловіка, незважаючи на всі його недоліки. Я зробив її з чоловічого ребра, щоб вона захищала його серце. Я дав їй мудрість зрозуміти, що хороший чоловік ніколи не завдасть їй болю навмисно. І нарешті, я дав їй сльози, і право проливати їх, де і коли їй треба, щоб виразити сум і радість.

## ■ ДРУЖИНА – ЯКА ВОНА?

### Віруюча жінка

В кінці дев'яностих років 19 століття в електричній компанії в м.Детройті, США працював молодий механік, намагаючись винайти новий тип двигуна. Його батько й сусіди над ним сміялися, і ніхто не вірив, що з нього щось вийде, крім його дружини. Вона допомагала йому працювати ночами. Взимку руки

її синіли, зуби цокотіли від холоду. Але вона дуже вірила в ідею чоловіка.

Після трьох років виснажливої праці у старому цегляному гаражі вони, нарешті, добилися своєї мети. Це сталося в 1893 році. Сусіди почули дивні звуки й побачили, як цей дивак Генрі Форд і його дружина тряслися по дорозі в колясці, яка котилася сама по собі без коня! Цього вечора народилася нова індустрія – автомобільна, якій судилося стати провідною в США.

Коли у чоловіка все йде шкереберть, все падає з рук, йому потрібна жінка, яка **підтримала** б його, була б йому **помічницею**.

Бути помічницею чоловіка – це Божий задум. Бог запланував чоловікові бути головою, а дружині доручив бути його помічницею. Ви ж не проти Бога?

Божий план досконалий, до нього нічого додати. З Божої точки зору чоловік і дружина рівні, але мають різний статус.

Бог наділив жінку особливими здібностями: жіночою інтуїцією, чутливістю, якої часом не достає чоловікам. Жінка створена спеціально для чоловіка. Жінка заповнює собою все, чого бракує чоловікові.

Бог наділив жінку певними талантами й дарами, які доповнюють чоловіка. *"Хто знайде добродішну дружину? Ціна її більша від перел: довіряє їй серце її чоловіка, і йому не забракне прибутку! вона чинить для нього добро, а не зло, по всі дні свого життя".* Пр.31:10-12.

А що ж чоловік? У Біблії написано: *"Чоловіки повинні любити своїх жінок, як свої тіла: хто любить свою жінку, себе самого любить".* Єф.5: 28.

Тобто любити дружину, плекати її, захищати її, брати весь тягар на свої плечі. Вас влаштовує такий підхід?

## ■ МОЯ СІМ'Я – МІЙ ЄРУСАЛИМ

Скільки пам'ятаю себе, мені завжди хотілося бути місіонеркою в Африці.

І Бог дав мені чоловіка-місіонера. Ось тільки серце його горіло до дитей-сиріт України.

Через два роки після весілля з маленькою донечкою на руках ми приїхали із Сіетла до України, "на 3 роки послужити дітям-сиротам". Принаймні так ми думали. Так народилося служіння АГАПЕ. Мені було 22, Саші – 29 ро-

ків. Незабаром у нас народився синок, потім третя дівчинка. І сталося так, що про служіння сиротам мені треба було забути...

Місіонерське життя таке "красиве і романтичне" на картинці, а насправді – це багато нерозуміння з боку інших: за судження, сльози, нестаток фінансів... Навколо тебе завжди багато людей. Всі потребують уваги, і тільки потім... твоя сім'я.

Мені було 27, коли у нас народилася четверта дитина. Тепер увесь мій час був присвячений сім'ї. Служіння стрімко зростало, набирало обертів, і люди довкола говорили: "Твій чоловік так трудиться, а що ти робиш для Бога?"

І незабаром мене стало гнітити хибне уявлення, що зараз "для Бога" я не роблю нічого... Почало здаватися, що я більше йому не потрібна...

Адже я тільки готую їсти, прибираю, міняю підгузки, гуляю з дітьми, приймаю численних гостей... і так по колу, і так щодня.

Я глибоко переживала і часто плакала.

Але одного разу Бог реально проговорив до мого серця, що моя сім'я – це мій Єрусалим. **"...ви отримаєте силу, коли Святий Дух зійде на вас, і ви будете Моїми свідками, спочатку в Єрусалимі та по всій Юдеї та Самарії, а потім до країв землі".**

Дії 1:8

І тут я зрозуміла, що моє служіння саме в тому, щоб підтримувати руки чоловіка, бути йому помічницею, виховувати своїх дітей, бути для них люблячою мамою.

Я так і не поїхала служити народам Африки, хоч завжди мріяла. В Африці я була лише один раз. Але мою мрію понесла вихованка з адаптаційного центру – Надя. Це дівчинка-сирота, яку я знаю багато років. Вона стала моєю сестрою за Духом і дуже рідною людиною. Бог запалив її серце для місіонерства, і вона поїхала до Африки! Там служить народу Кенії вже п'ять років. Це найпосвяченіша дівчина-місіонерка, яку я коли-небудь зустрічала.

*"Віро, твоя сім'я – це твій Єрусалим. Ти служиш Богові у своїй сім'ї, піклуйчись про Його дітей, яких Він довірив тобі на якийсь час!"*

*"І це. Твоя сім'я – це місце, де інші можуть набратися сил і стати свідками, щоб йти аж до краю Землі! Теперішнє покоління більше потребує матерів, ніж лідерів! Виховуй своїх синів та дочок у Дусі та Істині!"*

Віра Федорчук

Всеукраїнська  
ГО «Міжнародна місія  
«Агапе»

www.AgapeUa.com  
м. Рівне, вул. Дворецька, 41  
+38 096 6261720

**Наші банківські реквізити:**  
**"Міжнародна місія Агапе Г.О."**  
**ПАТ КБ "Приватбанк"**  
р/р023052990000026002010701334  
**ЄДРПОУ 39704879**  
**МФО 305299**  
**Призначення:**  
**"Благодійний внесок"**

# МИСТЕЦТВО КРІЗЬ Життя і смерть



Людське життя вимірюється не кількістю прожитих років, а численними справами, які людина встигла зробити, крокуючи власною стежиною. Богдан Денисюк за відміряний долею 41 рік зробив так багато, що вистачило б на кілька життів і на кілька біографій. Таку передчасну і несподівану смерть свідомість відмовляється сприйняти й досі. Важко говорити у минулому часі про таку життєлюбну, активну та надзвичайно оптимістичну людину, яка, здавалося, була причетна до всього на світі.

«Щедро обдарований від природи різноманітними талантами, Богдан Юрійович поспішав встигнути все. Він мав дар режисера, актора, декламатора, писав вірші, був талановитим викладачем. Про його лекції студенти крізь роки згадують з непідробним захватом. Богдан Юрійович вражав своїми оригінальними підходами та природним хистом на заняттях з риторики, виразного читання, ораторського мистецтва» – колега Лілія Миколаївна ОВДІЙЧУК – доцент кафедри української мови та літератури історико-філологічного факультету МЕНУ імені академіка С. Дем'янчука.

За словами дружини, Оксани ДЕНИСЮК, Богдан і мистецтво – це єдине ціле, неоціненний талант – подарований Богом. Колеги, працюючи з ним у танцювальному колективі

в Острозі, захоплено відзначали, що його роботи особливі, адже зворушували та торкалися серця кожного глядача. З прозового твору чи навіть звичайних віршованих рядків Богдан міг створити таку виставу, яка не лишала байдужим нікого, змушуючи всіх замислитись про важливі речі. Його творчий політ неможливо було зупинити, а незвичайний дар творити вражав усіх, хто був поруч.

Богдан Денисюк у режисерському амплуа – це винахідливий імпровізатор та сміливий експериментатор. У період керівництва студентським народним театром «Бриз» Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука це було помітно неозброєним оком. Його вистави завжди супроводжувалися українськими народними піснями у майстерному виконанні самих акторів. Усі спектаклі – це інтерпретовані і адаптовані до виступів на сцені драматичні твори: вражаюча «Наймичка» за поемою Тараса Шевченка, дивовижні «Чотири вінки пам'яті» за поезією Олекси Стефановича, оригінальна «Шляхетна іскра вічного вогню» за романом у віршах Ліни Костенко «Маруся Чурай». Богдан Денисюк, будучи неймовірно талановитим режисером, звертав увагу на найменші деталі, тому усі дії були гармонійними і цілісними. Він з точки зору істинного естета тонко відчував межу, яка відрізняє справжнє мистецтво від усього штучного, фальшивого, грубого. Постановки театру «Бриз» були визнані не тільки в Україні, а й за кордоном. Нині за рішенням ректора Міжнародного економіко-гуманітарного університету Анатолія Дем'янчука «Бриз» носить ім'я засновника і творця Богдана Денисюка. Ним керує проректор з виховної роботи університету Наталія Терновик. За її словами, зараз у театрі активні 37 студентів-акторів, основний склад налічує 12 акторів-аматорів. Народний студентський театр «Бриз» активно долучається до усіх університетських заходів, подій, виступів. У приміщенні театру той самий інтер'єр, який був за часів репетицій Богдана Юрійовича з колективом, – ті ж афіші, пам'ятні фото, кубки, щорічні світліни усіх учасників театру ще з 2003 року. «Ми продовжуємо справу Богдана і далі. Можливо, децю змінюємо формат, проте завжди з трепетом пам'ятаючи всі його настанови», – каже пані Наталія.



Богдан та Оксана Денисюки



«Богдан Денисюк був не просто викладачем, режисером чи наставником. Він був хорошим товаришем та щирим другом, який змінив усіх нас разом і кожного окремо. Ця людина навчила нас любити поезію, театр, людей. Сприймати світ крізь призму прекрасного. Кажуть, незамінних людей немає. Це не так! Не про Богдана... Його дуже бракує, навіть через десять років, хоч він і залишив частинку себе в кожному з нас...», – **Наталія МИКИТА, заступник директора-завідувач відділенням КЗ «Рівненський обласний центр з надання соціальних послуг» РОР, учасниця Народного студентського театру «Бриз» 2002-2007 рр.**

«Безперечно, Богдан Юрійович змінив кожного з нас назавжди. Показав, що таке впевненість, віра в себе, власне бачення, ціль і мета. Підказав, як рухатися вперед. Насправді він досі з нами – щодня у спогадах. Більшість з нас завдяки йому реалізувала себе у сфері мистецтва, навчаючи дітей та дорослих любити слово та сцену та продовжуючи рости зерно любові та жаги до творчості, посіяне ним у наші душі багато років тому. Знаєте, Богдан Юрійович – це світло, яке продовжує освітлювати життєві дороги тих, з ким перетнувся його шлях. Його любов до мистецтва, літератури продовжують жити у нас самих...» – **Людмила СТАСЮК голова ГО ЛІТЕКО, завідувачка відділом креативних індустрій КЗ «Рівненський обласний центр народної творчості» РОР, учасниця театру 2002-2008 рр.**

Усе робив з любов'ю і знанням справи. І поспішав жити. Смерть обірвала його життя на злеті. Проте вічна справа його життя продовжується. Наші студенти гідно несуть мистецький вогонь, запалюючи душі глядачів так, як це колись робив Він – Богдан Денисюк.

*Людмила Стасюк*



Богдан Денисюк – засновник, керівник народного студентського театру Бриз, режисер



Театр Бриз 2021 рік грудень



Народний студентський театр Бриз, Чехія



2009 рік вистава за мотивами творів Олексі Стефановича



Міжнародний фестиваль-конкурс IFAS – 2010 м. Пардубіце, Чехія спільно з хором Національного університету Острозька академія...



Зйомки художнього фільму у м. Сарни Історико-етнографічний музей з керівником Богданом Денисюком



Театр Бриз м. Київ Театральний форум 2004 рік



Фестиваль Студентська весна 2019 МЕРУ театр Бриз



Зйомки художнього фільму у м. Сарни Історико-етнографічний музей



Театр Бриз 2002 рік перша вистава Сватання



Зйомки кінофільму, учасники театру Бриз у м. Сарни Етнографічний музей



За мотивами віршів Ліни Костенко Маруся Чурай театральний фестиваль м. Феодосія



Маруся Чурай, 2009 рік



2009 рік творча зустріч з Богданом Бенюком



# МАВКА

«Мавка» – спільний проект громадської організації ЛІТЕКО, ГО «Асоціація майстрів Рівненщини», майстрині та власниці студії вишивки Зої Романової, майстрині витинанки та виготовлення наміст Наталії Дребот, майстрині бісероплетіння Людмили Рябунець, майстрині-флористики Олени Білощук (ДПТНЗ «Рівненський центр ПТО сервісу та дизайну») та фотографа Анни Марії Далі.

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

«Мавка» – це особливий проект, що поєднав у собі українську історію, багатство давніх традицій наших предків, неповторну дівочу вроду, чари жіночої краси та літературне слово Лесі Українки, що навічно житиме у її творах.

STUDIO  
DALI

МАВКА  
STUDIO DALI

ROMANOVA





*Анна Бернік*



*Юлія Бондарук*



*Оксана Музичук*



*Анастасія Багатко*



*Анастасія Янчук*



*Неля Строчаль*



Олена Соломчук



Наталія Демедюк



Альона Кирилюк



Юлія Мандиґра



Анастасія Дячук  
(Ледяєва)



Ірина Куртаєва

# НЕОСЯЖНА СИЛА МИСТЕЦТВА

## КРІЗЬ БІЛЬ ЖИТТЯ



Якщо познайомитись з біографіями хоча б деяких митців, одразу розумієш: що об'єднує чи не усіх діячів мистецтва – непроста доля і непростий внутрішній світ. Насправді, люди мистецтва дуже рідко бувають прості у спілкуванні. Можливо, саме це внутрішнє напруження і стає поштовхом до творчості, до розвитку, та до самовдосконалення. Бувають письменники, які пишуть настільки досконалі твори, що їм можна дозволяти собі певні диватства: внутрішню суперечливість, людські слабкості. Бувають люди, які до глибини душі вражають і своїми діями, і своїм внутрішнім світом. Саме такою видається мені Леся Українка.

Хтось із тогочасних українських письменників сказав, що в українській літературі того періоду є тільки один справжній чоловік і сильна жінка водночас – і це Леся Українка. Леся Українка своїм життєвим шляхом і своєю творчістю спростовує тезу про «слабкість». Не легко знайти в українській і світовій літературі приклад такої сили духу, яку мала ця жінка. Я досі дивуюся, як цій людині вдалося сумістити

вдачу, справжню жіночність по при таланту.

Леся Українка, видатна українська поетеса, із дитинства мріяла стати ... піаністкою. Вона бачила у музиці усе своє життя. Але музика стала для нею недосяжною. Маючи важку хворобу, яка переслідувала авторку ледь не з дитинства. Напевно, втратити мрію – вже достатній привід зламатися і зневіритись. Чи привід шукати далі,

удосконалюватись, боротись? Це та ситуація, коли особистий вибір людини зрештою, що до того, чи зневірилася б у житті ця молода дівчина, чи продовжила б шукати?) приніс неоціненно багато у культуру цілого народу. Музика була життям молодої дівчини. Коли мрія стала недосяжною, життя стало музикою.

Леся Українка – людина Пересічної освіченості. Вона чи не перша вивела українську літературу за межі національного контексту: вона переспівала у своїх творах мотиви європейської літератури (зокрема образ Дон Жуана). Але переспівала на свій лад. Леся Українка перша заговорила про особливе місце жінки, особливу роль жінки, право жінки. На творчість, на самореалізацію, на силу. Особливо ж зреалізувала це право на силу так, як, мабуть, ніхто до неї і довгі роки не згадував. Увесь життєвий й творчий шлях Лесі Українки видається мені втіленням якоїсь неземної жіночної сили – сили слова, музики, людського духу. Сили боротися, не здаватися, сили боротися мудро, а не жорстоко. Сили боротися не тільки з ворогом, а й із внутрішньою слабкістю. Своєю ж.

Творчий спадок Лесі Українки неоціненний: філософська, соціальна, пейзажна, інтимна лірика, драми, переклади... Але мені здається, письменниця залишила ще одну спадщину, окрім творчої, яку не всі помічають, не всі говорять про неї, і це спадщина власного прикладу, власної мудрості. Коли жінка стає сильною, вбачаючи всю красу і ніжність жінки. Або навіть не «стає сильною», бо це якось особово, а робить себе сильною.

Життєвий шлях Лесі Українки – неоціненний приклад вирішення цього питання.

*Ти – неосяжна стихія,  
Хвиля, що вкриває берег.  
Ти – вітер, асиметрія,  
Що має власний оберег.*

*Ти – сильна, знеболена,  
Безліччю болі наповнена.  
Ти – душа, що наче оголена,  
Справжня, шира й усміхнена.*

*Ти – жива, у слові  
й музиці навіки,  
Ти – є у кожному із нас допоки  
не запліжються повіки...*

*Анастасія Багатко*

# БУТИ В ГАРМОНІЇ З СОБОЮ

Ми часто замислюємось про свій душевний стан, намагаємось зрозуміти, чи врівноважені терези нашого внутрішнього та зовнішнього світів. Існує думка: «Краса врятує світ». Кожна людина сприймає її по-своєму, питання в тому, у чому саме вона вбачає силу краси. Як поєднати внутрішню і зовнішню красу у собі, щоб бути по-справжньому щасливою людиною? Про це та багато іншого ми поговоримо з Майстром Цілителем Рейкі.

Гармонія з внутрішнім і навколишнім світом – це красиво! Тому кожна людина повинна прагнути до того, щоб бути красивою і зовні, і внутрішньо.

## РОЗКАЖІТЬ НАШИМ ЧИТАЧАМ ПРО СЕБЕ: ХТО ВИ, ЧИМ ЗАЙМАЄТЕСЯ?

– За освітою я – учитель англійської мови. За фахом працювала доти, поки не зрозуміла, що хочу бути господинею свого життя, працювати на себе і для себе, жити у комфортному темпі та за зручним графіком. Моя новаторська та невгамовна натура прагнула до реалізації власних ідей та проєктів. Таким чином я стала бізнеследі у галузі краси, відкрила для себе сфери візажу та ароматилістики. Обоюмо спілкування і радію, коли жінка розквітає, дивлячись на своє нове відображення в дзеркалі.

## МАЮЧИ ТАКИЙ ЦІКАВИЙ ЖИТТЄВИЙ ДОСВІД, ВИ ДОСІ ПРОДОВЖУЄТЕ НАВЧАТИСЯ.

– Життя не стоїть на місці, все змінюється. Зупинившись, ми котимся назад. Тому доводиться постійно навчатися, пізнавати нове, рости і розвиватися, щоб справлятися із завданнями, життєвими випробуваннями, досягати нових цілей, вищого статусу чи рівня доходу. До речі, окрім згаданих захоплень, мене завжди приваблювала психологія, і зараз я магістрантка факультету практичної психології у ВНУ.

## ВИ – МАЙСТЕР ЗОВНІШНЬОЇ І ВНУТРІШНЬОЇ КРАСИ. ЧИ ВАЖЛИВО ВМІТИ ПОЄДНУВАТИ ЇХ У СОБІ?

– Про це багато говорять, і не безпідставно, адже зовнішній простір є проявом внутрішнього. Ми отримуємо те, що транслюємо, те, що віддаємо. Якщо говорити конкретно про зовнішню Красу, то вона, безперечно, дає відчуття впевненості, відкритості до світу, приваблює та притягує людей. Жіноча Краса апріорі підкорює без слів. І зворотна сторона, тобто просто зовнішня Краса, є пустою без внутрішнього благосного і позитивного вмісту душі. Її можна порівняти з кришталевою вазою, існування якої без квітів втрачає сенс. Духовний Розвиток – одна з найважливіших частин життя людини.

## ВИ – МАЙСТЕР ЦІЛИТЕЛЬ ВЧИТЕЛЬ РЕЙКІ. ХТО ЦЕ?

– Яскравими квітами, що прикрашають мою душу-вазу, 3 роки тому стала енергія Рейкі. Це система природнього зцілення, яка належить до комплементарної медицини. У перекладі з японської «рей» – Всесвіт, дух, душа, «кі» – енергія розум, серце. Містить дуже великий спектр напрямів: від зцілення психічного і соматичного здоров'я до успішного просування на шляху самореалізації, стимуляції природних здатностей людини, усунення енергетичних блоків. Також через енергію Рейкі можна працювати з рослинами, тваринами, їжею, водою, очищати приміщення, предмети. Рейкі можна передавати в контакті чи дистанційно (відстань не має значення).



## СКАЖІТЬ КІЛЬКА СЛІВ ПРО МИСТЕЦТВО ТА ЕНЕРГЕТИЧНІ ПРАКТИКИ

– Мистецтво – це як простір, який насичений різними видами практик і методів самопізнання. Мені відгукнулася Робота з Родом, практика родових розстановок. Будучи клієнтом, спробувала 4 роки тому і з першого разу навіть не зрозуміла, що відбулося. Однак згодом отриманий результат спонукав глибше вивчити цей метод, тож я відчула, що це моє. Родові практики і розстановки – це метод, який розглядає систему і допомагає якісно змінити життя на краще, позбутися глибоких травм, негативних родових програм, дізнатися причину хвороб. Це дієво, коли здається, що живеш не своїм життям, борешся сам із собою до нестачі сил, а лікарі розводять руками. Переконана, що більшості знайомо.

## У ЗВ'ЯЗКУ З КАРАНТИННИМИ УМОВАМИ ЧИ Є МОЖЛИВІСТЬ ПРАЦЮВАТИ З ВАМИ ДИСТАНЦІЙНО?

– Так, звісно. Більшість практик можна робити онлайн у зручному месенджері. Також поширені дистанційні сеанси Рейкі.

## І ВСЕ-ТАКИ, ЩО Ж ПОТРІБНО РОБИТИ НАШИМ ЖІНКАМ ЗАДЛЯ ВНУТРІШНЬОЇ ТА ЗОВНІШНЬОЇ ГАРМОНІЇ З СОБОЮ?

– Переконана, що всім необхідно піклуватися про обидві Гармонії. Кожен має сам відчуті і спробувати різні практики чи методи, щоб знайти свій шлях. Відчувайте і думайте серцем, а не розумом.

## ЩО ПОРАДИТЕ НАШИМ ЧИТАЧАМ?

– Ніколи не зупинятися і не опускати руки. Те, що ми називаємо проблемами, – це зона нашого росту і завдання до вирішення. Радіти кожній миті життя, бути вдячними, бути позитивними, любити і бути добрими. На Благо Всіх!

*Людмила Стасюк*

**Instagram:** newsensebeauty

**Facebook:** Nelly Strokal (Неля Строкаль)

**Viber:** +38 093 407 88 19

**У гармонії з собою!**

# НІКОЛИ НЕ ПІЗНО!

Ніколи не пізно досягати своїх цілей, втілювати мрії в реальність, творити своє життя. Страх перед невідомим майбуттям, попереднє розчарування та звичайнісінька лінь є головними причинами бездіяльності та пасивності. Якщо ти не прагнеш досягнути своїх цілей, вони теж «не хочуть» ставати дійсністю. І тільки не кажіть, що вже пізно...

Привіт! Мене звати Оксана, мені 49, і я вирішила кардинально змінити своє життя, наповнивши його мистецьким баченням.

**- ПАНІ ОКСАНО, РОЗКАЖІТЬ ПРО СЕБЕ НАШИМ ЧИТАЧАМ: КИМ ПРАЦЮВАЛИ РАНІШЕ, ЧИМ ЗАХОПЛЮЄТЕСЯ ЗАРАЗ?**

- 12 років тому я працювала в ательє, потім ще 12 – у магазині чоловічого одягу. Згодом поїхала до Польщі, де відчула те саме єднання з природою. Відтоді моє життя надзвичайно змінилося. Наразі займаюся самовдосконаленням, обожною збирати трави, створювати композиції ферментованих чаїв та натуральні цукерки (пастилу).

**- ВИ ЛЮДИНА МИСТЕЦТВА?**

- Звичайно. Я люблю творити і бути корисною людям. Саме в процесі я отримую шалене задоволення від того, чим займаюся. Я щаслива, що наважилась кардинально змінити своє життя, і це допомогло мені відчувати себе особливою.

**- НЕ БУЛО СТРАШНО ЗАЛИШИТИ РОБОТУ ТА ПОЧАТИ ЗАЙМАТИСЬ УЛЮБЛЕНОЮ СПРАВОЮ?**

- *(Посміхається.)* Звісно, я довго думала, вагалась. Однак моє серце підказувало: «У тебе все вийде!» Головне – вірити в себе, у свою унікальність. Чайні композиції, які я створюю, приносять мені справжнє, непідробне задоволення, відчуття щастя та піднесення.

**- У ЧОМУ ПОЛЯГАЄ УНІКАЛЬНІСТЬ ТА, ВЛАСНЕ, МИСТЕЦТВО ЧАЙНОЇ ЦЕРЕМОНІЇ?**

- Для мене це ніби грайливий танець в чашці: гра кольорів, смаків, запахів та легких, ледь помітних дотиків природи. З давніх-давен спосіб життя людини був нерозривно пов'язаний з природою. Наші далекі предки, будучи неписьменними, проте надзвичайно мудрими, володіли особливим, навіть інтуїтивним та інстинктивним відчуттям природи, що їх оточувала. Вони усвідомлювали її значущість та вбачали цінність не лише в соковитих плодах, а й в листях, гілочках чи корінцях рослин. Таким чином до наших днів дійшли секрети приготування чаю з листя смородини, малини, гілочок вишні та дикої груші. Унікальність мого чаю полягає ось у чому – кожен листочок зібраний на рідній Рівненщині, в екологічно чистих місцях, в полях чи на хуторах. Збір компонентів проводиться в спеціальний час, у стерильних рукавичках та обов'язково у хорошому настрої.

**- ЯКІ КОМПОНЕНТИ ВХОДЯТЬ ДО СКЛАДУ ВАШОГО ЧАЮ?**

- **Листя ферментоване:** вишня, малина, ожина, суниця, полуниця, виноград.

**Ягоди:** смородина, вишня, малина, полуниця, суниця, айва.

**Доповнення:** пелюстки троянд та волошки.

Під час виготовлення до складу моїх чаїв не потрапляє жодна крапля ароматизаторів.

**- СКІЛЬКИ ЧАСУ ПОТРІБНО ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ ЧАЙНОЇ КОМПЗИЦІЇ?**

- Насправді це довга та кропітка робота. Одна композиція створюється протягом 6-ти місяців. Листя починаю збирати на початку травня (від періоду розпускання бруньок до появи плоду).



Згодом воно проходить етап ферментування, а потім настає період дозрівання – на це потрібно не менше 3-ох місяців. На початку червня починаю збирати та сушити ягоди, у липні-серпні додаються квіти, що висушуються протягом 6-8 годин. Наприкінці жовтня доповнюю свої композиції айвою.

**- ЧОМУ САМЕ ЧАЙ?**

- Наша Рівненщина багата на розмаїття трав. Галузь чайної продукції не є дуже розвиненою у нашому регіоні, тож таким чином я прагнула звернути увагу людей на красу та багатство нашого краю.

**- ЩО ВАС НАДИХАЄ ТВОРИТИ?**

- Любов до природи, відчуття навколишнього середовища, любов до себе, усвідомлення власної унікальності та бажання бути корисною для людей.

**- ЯКИМИ ДОСЯГНЕННЯМИ ПИШАЄТЕСЯ, А НАД ЧИМ ЩЕ БУДЕТЕ ПРАЦЮВАТИ?**

- Я сучасна жінка і, звісно ж, мрію про власну чайну фірму. Я поборолала внутрішній страх і пишаюсь своїм віком, адже я молода та щаслива на всі 100%.

**- ВАШЕ ЖИТТЄВЕ КРЕДО?**

- В гармонії з природою та самим собою.

**- ЩО МОЖЕТЕ ПОБАЖАТИ ВІД СЕБЕ РІВНЯНАМ?**

- Будьте по-справжньому щасливі, прислухайтеся до свого серця, не зупиняйтеся на досягнутому адже кожен з нас різний та унікальний. Змінюйте своє життя, і ви зміните світ! Знайдіть своє покликання в житті та віддавайте йому повністю. Нехай ваш дім буде наповнений справжньою любов'ю та злагодою!

*Анна Бернік*

**Instagram:** oksana.myza22

**Facebook:** oksana.myza22

**Viber:** +38 098 07 11 449

Створено з любов'ю!



Директор парку сімейного відпочинку SkyUp  
Козійчук Валентина

# Секрет

нашого успіху в колективі...

Успіх – це перш за все пристрасть до того, що робиш!

Саме згуртованість, взаємодія та підтримка, доповнення індивідуальних якостей кожного та спільне бажання розвиватись і вдосконалюватись допомагає нашій команді впевнено йти до поставлених цілей та підкорювати вершини.

Для нас дуже важлива любов до людей і своєї власної справи ...

... адже без любові не можна створити нічого цінного



**SKY UP**

ПАРК  
СІМЕЙНОГО  
ВІДПОЧИНКУ



Фото Наталія Якимчук  
КРЕАТИВний простір Шмід





**ЗАПРОШУЄМО  
НА ТЕМАТИЧНІ ФОТОСЕСІЇ  
З КІНЬМИ, З КРОЛИКАМИ ТА ІНШІ**  
[@PHOTODEN\\_ROVNO](https://www.instagram.com/PHOTODEN_ROVNO)





Професійний макіяж  
Денний  
Святковий (вечірній)  
Віковий (ліфтинг)  
Грим  
Боді арт  
Перманентний (брови/губи)  
Оформлення брів (корекція,  
фарбування)  
Ваксинг обличчя

Irina Lutay  
**make up**

*Ірина Лутай*

**МИСТЕЦТВО МАКІЯЖУ**

м. Рівне, салон краси «Purple», клініка естетичної медицини «Аніко Естетік»

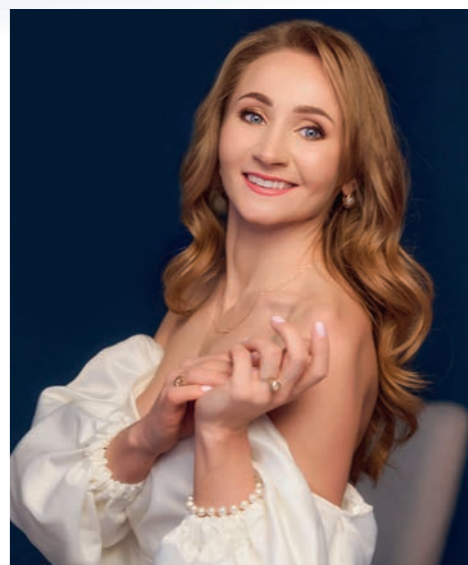
+38 096 073 76 50

 @makeup\_rivne



Фото: артфотодіагніст  
Сукня: dress\_bar\_studio  
Мажія/зачіска: beauty\_loot\_ліве  
Локація: арт\_формат\_ліве

На фото:  
Мирослава Давидюк  
Яна Бадиґа  
Ірина Лавренюк  
Світлана Степанюк  
Марина Кушнірук



# САЛОН КВІТІВ FLOWERS

*гармонія, затишок  
і любов у Вашій оселі*

*МИ ЦІНУЄМО ваш вибір  
та ЛЮБОВ ДО КВІТІВ  
і ВІДДЯЧУЄМО виключно  
гуртовими цінами на великий  
асортимент вазонів*



вул. Карнаухова, 4  
+38 096 500 89 83

 @Салон квітів

 flowers\_rivne

