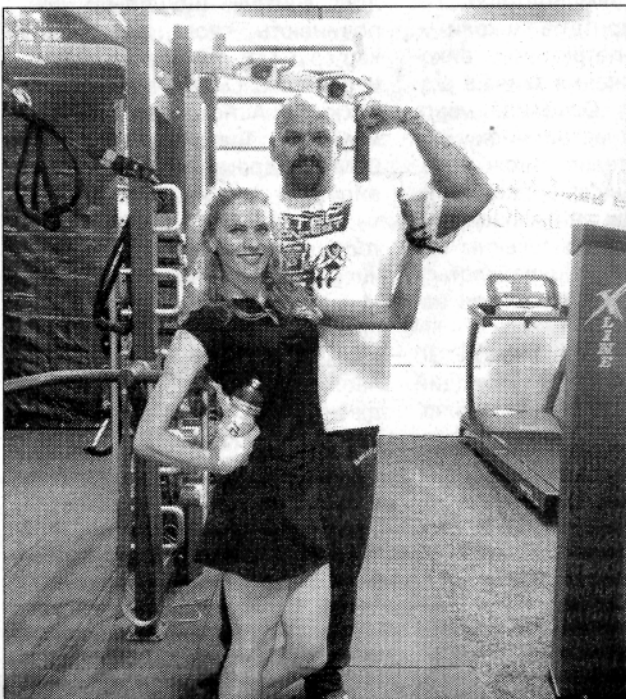


Не збираюся приховувати від наших читачів чи просто обходити мовчанкою те, що переможниця Всеукраїнського проекту "Мама року-2018" в номінації "Спорт" Марія Рачок — невістка мого колеги, добре відомого в районі журналіста і поета Павла Рачка. Вона закінчила з червоним дипломом лісовий коледж, а потім і Надслучанський інститут НУВГП, разом з чоловіком Віталієм, заступником директора з навчально-виховної роботи, працює в коледжі. У молодого подружжя двійко дітей: чотирирічний Святослав і п'ятимісячна Діаночка, — правда, на той час, коли Марія зважилася на такий рішучий крок і на три дні вирушила до Києва, як переможниця проекту, маленькій виповнилося лише три місяці, отож змушена була взяти її з собою. Чоловіка, звісно теж, бо хто ж, як не тато, мав доглядати за донечкою, поки мама брала участь в різноманітних заходах. Організатори дійства врахували ситуацію і дозволили поселитися Віталієві в готелі в одному номері разом з Марією і Діаночкою.

Так склалося, що я з деяким запізненням попросила Павла Трохимовича посприяти в організації зустрічі з невісткою, щоб поспілкуватися з нею, дізнатися, що спонукало її до такого сміливого вчинку. І тут виявилось, що спорт для неї не просто захоплення, а спосіб життя. Коли три роки тому у нашому місті з ініціативи Світлани Куцої відкрився фітнес клуб "Re-start", Марія одразу ж взялася відвідувати його.

- Такі заняття, - говорить вона, - спрямовані на розтяг всіх м'язів тіла, завдяки рівномірному навантаженню вони підтримують фігуру в тонусі, укріплюють суглоби, позитивно впливають на осанку тіла. Навіть під час вагітності я не переставала займатися тим, чим живу: плавала в басейні, щоденно організовувала з сином рухли-



Мама року живе у Березнолу



Як же личить Марійці ця вечірня сукня.

ка цитат, які мене мотивують: "Нескінченне прагнення бути кращим є обов'язком людини. Це вже саме по собі є винагородою". Ці мудрі слова належать Махатмі Ганді. А от Г. Торо вважає: "Кожна людина — будівник храму, що називається його тілом". Переконатися в цьому легко, досить тільки позбутися лінощів. Спорт має дивовижні властивості. Він об'єднує людей, знайомить їх між собою, зміцнює здоров'я, характер, навіть розумові здібності. От у Львові я познайомилася з Василем Вірастюком. Це не тільки один з найсильніших спортсменів сві-

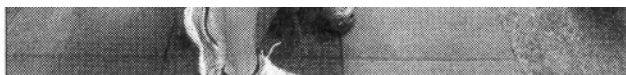
не, урочистою церемонією нагородження під час конференції "Мама може".

- Особисто, що я взяла для себе з лекцій, а перед нами виступали відомі в Україні люди, скажімо, редактор журналу "Наталі" Ірина Трухачова, стиліст, іміджмейкер Марія Піон, психолог Любов Лоріашвілі, телеведуча Маша Єфросиніна, фітнес-тренер Юлія Черніцька, - то це те, що найважливіший той час, який ти проводиш з дітьми і чоловіком. Бо якщо завтра буде руйнуватись світ, то вичищений на глянець дім уже не відіграватиме жодної ролі, а от відносини, які у тебе склалися з чоловіком, донечкою, сином, друзями зможуть допомогти вціліти в тому хаосі, який може статись.

Кожен день переможниць проекту "Мама року" був надзвичайно насиченим. Тому присутність Віталія, який взяв на себе догляд за донечкою, поки Марія приміряла вечірню сукню, ніжилася у спа-салоні, робила модельну зачіску, професійний макіяж від талановитих майстрів, брала участь у фотосесії, смакувала святковими обідами та вечереями в ресторані, виявилася більш, ніж доречною. Причому у ролі тата він був просто бездоганним, чим викликав неабияке захоплення в організаторів святкового дійства.



Ірина Сенюк вітає подругу з перемогою.



З Василем Вірастюком у Львові.

ві ігри на свіжому повітрі, що допомогло мені з легкістю пережити пологи. Отож майбутнім матусям теж раджу не сидіти годинами біля телевізора.

Відкриттям для мене стало і те, що Марія Рачок в 2017 році взяла участь у Відкритому кубку Львівської області з бодібіндингу та фітнесу. І хоч була наймолодшою і найменш досвідченою серед спортсменок, стала фіналісткою і зайняла п'яте місце.

- Головне — не зупинятися, адже межі вдосконалення нема, - вважає вона. - Дозволю собі озвучити кіль-



Квіти для мамі.



Премію "Мама року - 2018" вручено.

ту, а й неперевершений інтелектуал.

- Все, про що ми з тобою розмовляємо, - звертаюся до Марійки, - поза всяким сумнівом, цікаво для наших читачів. Та все ж, думаю, вони хотіли б якомога більше дізнатися саме про "Маму року-2018".

- З радістю поділюся інформацією, - усміхається вона. - Тим більше, що премія щорічна і кожна з молодих мама (кількість дітей значення не має) може спробувати одержати її. "Мама року" - це соціальний проект компанії "Ева", яка є організатором благодійних заходів. В нашому місті теж є магазин цієї компанії, очолює його Ольга Кучеренко.

Та от, щоб взяти участь в проекті, необхідно написати історію або розповідь про себе, чи іншу людину, якою захоплюєшся. Дуже важливо правильно вибрати серед 8 номінацій - "Натхнення", "Велике серце", "Спорт", "Успіх", "Сімейний затишок", "Стиль", "Супербабуся", блогер, ту, яка тобі найбільше підходить. Переможців визначає експертне журі та відвідувачі сайту.

Висока оцінка журі та найбільша кількість позитивних відгуків відвідувачів сайту і вивела розповідь Марії Рачок (номінація "Спорт") на перше місце, в результаті чого вона отримала головний приз — запрошення в Київ на триденний відпочинок в заміському готельному комплексі "Гранд Адмірал Клуб" зі спа процедурами, фотосесією у вечірніх сукнях, цікавими лекціями і, влас-

За подругу щиро порадили Ірина Сенюк та Вікторія Яковишина з Березного, які також займаються у фітнес-клубі "Re-start". Ірина приїхала у Київ, щоб привітати Марію та взяти кілька уроків у майстрів аеростретчингу, новинки у сфері фітнесу. Молоді жінки постійно спілкуються, охоче вчать одна в одної, Ірина разом з Марією побувала і у Львові, підтримувала її у змаганнях.

Здобувши титул "Мама року-2018", Марія Рачок ще наполегливіше працює над собою, віддаючи разом з тим чимало зусиль вихованню дітей. Чотирирічний Святослав, наприклад, щоранку робить з мамою зарядку, "щоб швидше вирости і бути сильним". Перебуваючи у відпустці по догляду за дитиною, Марія одержала можливість більше часу приділяти ще одному своєму захопленню — шиттю і одержує неабияку насолоду від того, що вдягає Святослава і Діаночку в одяг, який змайструвала сама.

По-справжньому зворушливими є стосунки молодого подружжя, в основі яких лежить взаєморозуміння, взаємодопомога, довіра і кохання, звісно. Вони завжди і всюди вдвох навіть тоді, коли перебувають на той чи інший момент в різних місцях. Але це вже окрема тема, до якої, цілком можливо, авторка цієї публікації ще повернеться.

Надія ЯРМОЛЮК.



Марія і Віталій під час прогулянки з донечкою.