

## Європейський вектор розвитку регіонів України



*Україна обрала свій шлях – і це шлях європейського розвитку. Тепер перед країною стоїть завдання підготуватися до європейської інтеграції та створити сприятливі умови для розвитку регіонів. Сьогодні кожна область створює власну стратегію розвитку, яка має врахувати інтереси громад та усіх категорій населення.*

19 листопада 2014 року у приміщенні Полтавської ОДА відбувся круглий стіл «Розробка стратегії регіонального розвитку у Полтавській області: досягнення та перспективи». У колі громадськості обговорили процес розробки Регіональної Стратегії-2020 та напрацьовували пропозиції до її Плану реалізації (на 2015 – 2017 роки). Захід проводився в рамках проекту «Регіональна політика в Україні: громадський моніторинг стратегій регіонального розвитку», який реалізується Поліським фондом міжнародних та регіональних досліджень (м. Чернігів) у партнерстві з Аналітичним Центром «Бюро економічних та соціальних досліджень» у складі Асоціації регіональних аналітичних центрів, Інститутом громадянського суспільства, Всеукраїнською асоціацією органів місцевого самоврядування «Українська асоціація районних та обласних рад», Офісом Ради Європи в Україні за підтримки Європейського Союзу та сприяння Громадської Ради при Полтавській ОДА.

Вадим Штефан, керівник проектів АЦ «Бюро економічних та соціальних досліджень», поінформував про сформовані стратегічні і операційні цілі, а саме: підвищення конкурентоспроможності регіону, розвиток сільських територій, розвиток людського капіталу. Ці напрями повинні забезпечити якісну зміну життя населення області. Одним з ключових елементів Стратегії є власне людина, її творчий потенціал. Як зазначив Вадим Штефан, зараз іде збір проектів та пропозицій громадськості щодо впровадження операційних цілей та завдань. У разі включення до Стратегії громадські проекти будуть мати першочергову можливість фінансування із коштів ЄС та Фонду регіонального розвитку (бюджет).

Керівник Полтавського обласного осередку «Всеукраїнської організації інвалідів «Союз організацій інвалідів України» Сергій Чумак відзначив, що текст проекту Стратегії на рівні завдань враховує інтереси цільової групи людей з інвалідністю.

Директор Полтавського Регіонального Центру Інвестицій та розвитку Дмитро Лета відмітив необхідність розробки муніципальних стратегій розвитку усіма населеними пунктами. Розробка муніципальних стратегій дасть можливість оцінити ресурси та можливості територіальних громад, залучити інвестора.

Питання показників результативності торкнувся представник Громадської Ради при Полтавській ОДА Володимир Лагиш. Він зазначив, що розробка регіональної Стратегії має здійснюватися за європейськими принципами, а в основу показників результативності слід покласти тривалість життя жителів. Саме тривалість життя є надійним показником виконання планів та стратегій, який може бути застосований у будь-якому регіоні.

Підводячи підсумки Круглого столу, учасники дійшли спільного висновку, що майбутнє реалізації регіональної стратегії буде залежати від якості поданих та реалізованих проектів, а отже, роботи кожного.

**Костянтин ДОНЧЕНКО**

2 стор.

*Удосконалено порядок  
призначення житлових  
субсидій*

3 стор.

*Подолляни*

4 стор.

*Оренда рухомого майна*

12 стор.

*Державний реєстр речових  
прав на нерухоме майно*

13 стор.

*Листи в редакцію*

14 стор.

*Психологічна сторінка*

15 стор.

*Корисні поради*

# Удосконалено порядок призначення житлових субсидій



**З метою підтримки малозабезпечених верств населення в умовах підвищення цін і тарифів на житлово-комунальні послуги змінено порядок призначення житлових субсидій.**

З 1 жовтня 2014 року визначення обов'язкового відсотка платежу сім'ї за житлово-комунальні послуги здійснюється для кожної сім'ї індивідуально.

Згідно з удосконаленим порядком призначення житлових субсидій, з метою забезпечення соціального захисту малозабезпечених категорій громадян державою збільшено соціальну норму житла, на яку буде надаватися житлова субсидія (13,65 кв. м площі на одну особу та додатково 35,22 кв. м на домогосподарство, тобто 48,87 кв. м на одну особу).

За субсидією може звернутися будь-яка особа, яка зареєстрована в житловому приміщенні, і на яку відкрито особові рахунки.

Право на субсидію мають громадяни, які оплачують комунальні послуги більше, ніж визначений Кабінетом Міністрів обов'язковий розмір платежу.

Порядок звернення за житловою субсидією залишився незмінним. Як і раніше, для її призначення необхід-

но звернутися до органу соціального захисту населення за місцем реєстрації. При цьому необхідно надати довідку про доходи осіб, зареєстрованих у житловому приміщенні, а також заповнити бланки заяви та декларації про доходи і майновий стан. Пенсіонери мають заповнити лише заяву та декларацію. Інші документи, що необхідні для надання субсидії, збираються безпосередньо спеціалістами управління.

З початку опалювального сезону станом на 18 листопада 2014 року до органів праці та соціального захисту населення за призначенням субсидії звернулося 39,0 тис. сімей.

Одночасно звертаємо увагу, що субсидія для відшкодування витрат на оплату житлово-комунальних послуг та природного газу (електроенергії), що використовуються для індивідуального опалення, надається на опалювальний період починаючи з місяця звернення за її призначенням. У разі коли оплата послуг з централізованого опалення проводиться лише в опалювальний період або за двоставковим тарифом, субсидія призначається на зазначений період починаючи з місяця звернення за її призначенням. Як виняток, за умови звернення із заявою про призначення субсидії протягом двох місяців з початку опалювального сезону, вона надається на весь опалювальний період.

**Директор Департаменту праці  
та соціального захисту населення  
Полтавської облдержадміністрації  
Л.В. КОРНІЄНКО**

## Інформація для осіб з обмеженими можливостями, які бажають навчатися в реабілітаційних установах, підпорядкованих Міністерству соціальної політики України

**Управління праці та соціального захисту населення виконавчого комітету Октябрської районної у м. Полтаві ради пропонує розглянути можливість проходження навчання у Всеукраїнському центрі професійної реабілітації інвалідів (м. Лютьж, Київська обл.) у 2015 році.**

В результаті проходження курсу навчання можна отримати наступні професії:

- оператор комп'ютерного набору (початок навчання 16.03.2015 року, 31.11.2015 року);
- секретар керівника (початок навчання 26.08.2015 р.);
- перукар (перукар-модельєр) (початок навчання 16.03.2015 року, 31.11.2015 року);
- вишивальник (початок навчання 26.08.2015 року);
- швачка (початок навчання 16.03.2015 року, 31.11.2015 року);
- бджоляр (початок навчання 15.12.2015 року);

- слюсар з ремонту автомобілів (початок навчання 26.08.2015 року);
- взуттєвик з ремонту взуття (початок навчання 02.02.2015 року, 26.08.2015 року);
- обліковець з реєстрації бухгалтерських даних (початок навчання 26.08.2015 року);
- манікюрник (початок навчання 26.08.2015 року).

По закінченню курсу навчання видається Свідоцтво про отримання професії. Термін навчання – від 3 до 10 місяців. Детальну інформацію можна отримати за адресою: **м. Полтава, вул. Калініна, 30, кім. 107**, або за телефоном **68-11-54**.

**Заступник голови ради з питань  
діяльності виконавчого органу –  
начальник управління праці та  
соціального захисту населення  
Г.І. АРСЕНЕНКО**

# ПОДОЛЯНИ



Олена Сноз – жінка, що творить красу голкою на полотні

**Білка в колесі, порівняно з нею, відпочиває**

*Вона, уродженка Чернігова, малку мріяла жити в селі. Щоправда, батьки, міські інженери, оцю нав'язливу ідею доньки не розділяли. «Доклавши усіх зусиль, аби не набрати прохідного балу до педагогічного вишу – батьківської мрії, вступила згодом у сільгоспакадемію на ветеринарний факультет. Ну страшенно притягувало-зваблювало сільське господарство», – зізнається героїня оповіді. І доля, як потяг, повела замовленим маршрутом.*

*Олену Володимирівну Сноз із Малієвця, що на Дунаєвеччині уже давно всі вважають місцевою. А за її допомогою їдуть взагалі з усіх ближніх і не дуже сіл. Бо ж знають, ветлікар за покликанням вмитьвилікує усяку домашню живність. Та написати захотілось не про те! Вірите, краса, котру творить голкою на полотні, полонила; квітковий рай подвір'я її зачарував: такому різноманіттю квітів, їхньому довершеному поєднанню, дизайнерському оформленню клумб позаздрить не один професійний квітник; вміння усе встигати, бо ж вдома чимале господарство, ду-у-уже здивувало; ентузіазм й оптимізм вразили.*

Молодому подружжю по закінченні вишу пропонували в Києві житло, чоловік Олени навіть мав уже там роботу – працював інже-

нером-електриком. «Я всілякими способами перетягувала-впрошувала чоловіка змінити міське життя на сільське, і мені це вдалося», – посміхається Олена Володимирівна. Тож з маленьким синочком приїхали на батьківщину чоловіка. Спочатку у його батьків жили, згодом збудували власну простору домівку. Олена влаштувалася до дільничної ветлікарні...

Все у родині було гаразд. Лелека ще й на донечку розщедрилася. Біда, як грім, нагрянула зненацька. Дмитрик, син, з'їжджаючи з гірки на санчатах, влетів під трактор... «Коли його в хату внесли, думала, не переживу», – пригадує Олена Володимирівна. Переломи, некроз шкіри, операції, пересадки, ... Лікування було тривалим і дорогим, а от із грішми було сутожно – 95-ий ж бо пам'ятаємо усі. «Через три тижні після пригоди із сином, стрес, очевидно, своє зробив, я не змогла встати з ліжка... – гортає книгу початку вторгнення важкої недуги у її розмірене життя. – І хоч потім ледве пересувалася, до лікарні не поспішала: уся наявна копійка йшла тоді на лікування Дмитра. Хіба знайдеться хоч одна мама, яка б собою у такий момент стала займатися? Лікувати встановлений лікарями ревматоїдний поліартрит почала за років чотири». За цей час хвороба встигла, так би мовити, погосподарювати в організмі: уразила всі суглоби, деформувала-покрутила руки... Довелося замінювати тазостегновий суглоб...

Уже багато літ героїня нашої оповіді періодично лікується у Чернігові, там, каже, дуже сильний лікар-ревматолог. Їй присвоїли другу групу інвалідності. З улюбленою роботою довелося, як кажуть, зав'язати. Та люди все одно йдуть і йдуть до справжнього професіонала, а вона не відмовляє у допомозі. А на посту дільничного ветлікаря маму змінила уже донечка Оксана.

Не зовсім влучно чи, ба, зовсім недоцільно буде застосувати тут одвічно відомий вислів: не було б щастя, та нещастя допомогло, та саме у довгий післяопераційний період реабілітації взяла Олена Володимирів-

на до рук голку. І так це вишивання її полонило-затягло, що одне за одним стали з'являтися виплекані на трудженими руками, щирим серцем підказані картини, рушники, серветки, сорочки...

Величезні вовки: у березовім лісі, на скалах..., тварини, птиці, серія фей, казкові сюжети... До ниток додає бісер, розбавляє стрічками, словом, фантазує. Багато майстер-класів, в тому числі й міжнародних, уже відвідала, на виставках різноманітних побувала – завдяки районному товариству інвалідів, де величезне місце відводять-присвячують саме творчості, розвитку здібностей. Тож, окрім вишивок, займається сучасним мистецтвом – канзаші (вироби із стрічок), творить-розписує українські фаберже...

А ще Олена Володимирівна кохається у квітах. «Двадцять метрів від тину до хати, і все – у квітах, – посміхається господиня. – Яких сортів у мене тільки немає! Все існуюче уже придбала, розвела. Композиції з них придумую-висаджую. А оце син мою мрію здійснив: облаштував мені в оазисі клумб великий басейн, тож наступного року там водяні лілії, кали квітнуть. А я принесу до квіткового свого раю крісло-гойдалку й вишиватиму-вишиватиму!». А якими вазонами гордовито всміхаються вікна їхньої оселі!

Охоче долучається до маминого захоплення творчістю й донька. Допомагають й розраджують найріднішу чоловік Анатолій, син Дмитро з дружиною Тетяною.

У Маліївцях цю родину дуже поважають, бо порядні, щирі, відкриті, а працюватимуть як і! Землі чималий шмат обробляють, й біля орендованого ставка трудяться, у власних парниках вирощують огірки, помідори, капусту, баклажани... Тримують коня, корови, свині, індики, гуси, качки...

І ви знаєте, почувши-побачивши-осягнувши все те, що встигає ця дивовижна жінка, подумалося лише одне: білка в колесі, порівняно з нею, відпочиває.

Леся САДОМСЬКА.



# Загальні положення про найм (оренду) рухомого майна

*Одним з найдавніших і, водночас, найпоширеніших нині в побуті й господарській діяльності цивільних договорів є договір найму (оренди). Терміни "оренда" і "найм" необхідно розглядати як тотожні, оскільки вони позначають одне і те ж поняття – тимчасову платну передачу майна в користування. Однак у чинних нормативно-правових актах і сучасній договірній практиці переважно використовується термін "оренда".*

Сутністю оренди є передача певного майна в тимчасове володіння й користування іншій особі. У Цивільному кодексі України (далі – ЦК України), закріплені загальні положення щодо договору оренди, а також визначаються особливості деяких його різновидів (прокат, оренда земельної ділянки, будівлі або іншої капітальної споруди, транспортного засобу, лізинг).

Загальним і традиційним у цивілістиці є визначення договору найму (оренди) як договору, за яким наймодавець передає або зобов'язується передати наймачеві майно в користування за плату або на певний строк (ч. 1 ст. 759 ЦК України).

За загальним правилом договір є укладеним, якщо сторони в належній формі досягли згоди з усіх істотних умов договору. Істотними умовами договору є умови про предмет договору, умови, що визначені законом як істотні або є необхідними для договорів даного виду, а також усі ті умови, щодо яких за заявою хоча б однієї із сторін має бути досягнуто згоди.

Сторонами такого договору є орендодавець (наймодавець) та орендар (наймач), якими можуть бути будь-які юридичні та фізичні особи, в тому числі суб'єкти підприємницької діяльності. Форма договору найму повинна відповідати загальним положенням про форму правочину (ст.ст. 205-209 ЦК України).

Наймодавець зобов'язаний передати наймачеві майно у користування негайно або у строк, встановлений договором найму, передати наймачеві річ у комплекті і у стані, що відповідають умовам договору найму та її призначенню, попередити наймача про особливі властивості та недоліки речі, які йому відомі і які можуть бути небезпечними для життя, здоров'я, майна наймача або інших осіб або призвести до пошкодження самої речі під час користування нею, повідомити наймача про всі права третіх осіб на річ, що передається у найм.

В свою чергу, наймач зобов'язаний у присутності наймодавця перевірити справжність речі у момент її передачі. Якщо він не виконає цей обов'язок, річ вважається такою, що передана в належному стані. Також, наймач зобов'язаний користуватися річчю відповідно до її призначення та умов договору, усунути погіршення речі, які сталися з його вини. У разі припинення договору найму наймач зобов'язаний негайно повернути наймодавцеві річ у стані, в якому вона була одержана, з урахуванням нормального зносу, або у стані, який було обумовлено в договорі. Наймач зобов'язаний користуватися річчю відповідно до її призначення та умов договору; своєчасно та у встановленій формі вносити плату за користування майно.

Розглянемо та проаналізуємо декілька видів найму (оренди) договорів рухомого майна.

Зокрема, згідно договору прокату наймодавець, який здійснює підприємницьку діяльність з передання речей у найм, передає або зобов'язується передати рухому річ наймачеві у користування за плату на певний строк. Таким чином, закон встановлює спеціальний суб'єктний склад договору прокату, оскільки наймодавцем може бути лише суб'єкт підприємницької діяльності, який здійснює діяльність саме з надання речей (майна) в оренду.

Договір прокату є публічним та є договором приєднання. Наймодавець може встановлювати типові умови договору прокату, однак такі умови не можуть порушувати прав наймачів, встановлених законом, зокрема, ЦК України. Плата за прокат речі встановлюється наймодавцем. Предметом договору прокату є рухома річ, яка використовується для задоволення побутових невиробничих потреб, а також для виробничих потреб, якщо це встановлено договором. Предмет договору прокату може багаторазово використовуватися різними наймачами.

На відміну від звичайного договору майнового найму, наймач за договором прокату вправі без пояснення причин у будь-який час розірвати договір і повернути майно наймодавцеві. При цьому плата, сплачена за весь строк дії договору, зменшується відповідно до тривалості користування річчю. Однак, наймач не має права на укладення договору піднайму та не має переважного права на купівлю речі у разі її продажу наймодавцем.

Цивільний кодекс України визначає предметом договору найму транспортного засобу повітряні, морські, річкові судна, а також наземні самохідні транспортні засоби тощо. Транспортний засіб може передаватися у найм разом з екіпажем, який його обслуговує. Окрім ЦК України, питання договору найму також регулюється Кодексом торговельного мореплавства, Повітряним кодексом України, Законом України «Про транспорт» тощо.

Цивільний кодекс України чітко закріплює, що договір найму транспортного засобу укладається у письмовій формі, а якщо однією зі сторін є фізична особа, то такий договір підлягає нотаріальному посвідченню. Проте це правило не діє, якщо фізична особа виступає в цьому договорі як підприємець.

Наймач самостійно здійснює використання транспортного засобу у своїй діяльності і має право без згоди наймодавця укладати від свого імені договори перевезення, а також інші договори відповідно до призначення транспортного засобу.

Наймач зобов'язаний підтримувати транспортний засіб у належному технічному стані, нести витрати, пов'язані з використанням транспортного засобу, в тому числі зі сплатою податків та інших платежів, у разі втрати або пошкодження транспортного засобу з його вини – відшкодувати завдані наймодавцеві збитки, а наймодавець, в свою чергу, зобов'язаний здійснити страхування транспортного засобу.

*Провідний спеціаліст відділу нотаріату  
Головного управління юстиції у Полтавській області  
А.А. ЮРЧЕНКО*

# Люди з великим серцем

13 листопада, з нагоди відзначення Всесвітнього дня незрячих, у територіальному центрі соціального обслуговування (надання соціальних послуг) Пирятинського району відбувся культурно-масовий захід за участі працівників Пирятинського УПВ УТОС.

Про історію виникнення Всесвітнього дня незрячих, зокрема, про Валентина Гаює, як основоположника навчальних закладів для незрячих та рельєфного шрифту «Унциал», підготувала розповідь голова правління ВПО УТОС Лідія Джура.

За довгі роки роботи ця чуйна, добра жінка стала мудрим наставником для багатьох працівників.



Учасники та гості зібрання змогли на мить забути про свої проблеми та поринути у світ поезії та українських пісень у виконанні Олександра Цубери, Тетяни Картаєвої, вокального ансамблю «Пролісок», Бориса Джури. Запальним гумором розважала жителька села Харківці – Валентина Котенко.

Цей захід стане початком співпраці та дружніх стосунків між вищезгаданими організаціями. Це допоможе інвалідам зору адаптуватись у суспільстві. Тож хай не зів'януть паростки, посіяні багато років тому Валентином Гаює. Адже люди з порушенням зору потребують порозуміння з боку суспільства, бо, живучи у темряві, мають велике серце та світлу душу.

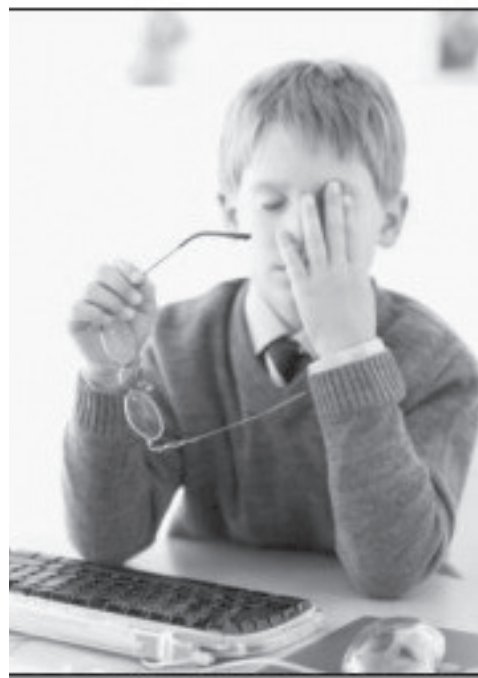
*Інструктор з трудової адаптації*  
**О.А. ДЕЛЕМБОВСЬКА**

## НАЙВАЖЛИВІШІ ПРОДУКТИ ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ ЗОРУ

– **Риба** (300 г) – для гостроти зору. Дієтологи рекомендують їсти рибу двічі-тричі на тиждень. У рибі містяться ті самі корисні жирні кислоти і поліненасичені жири, особливо омега-3, які потрібні для здоров'я очей. – **Чорниці** (1-2 ложки на день або морожених ягід, або у вигляді варення, киселю) – від втоми. Ці ягідки – основний компонент усіх вітамінних комплексів для очей. Вони захищають очі від перенапруження і втоми. Крім того, чорниці містять вітаміни А та С. – **Фісташки** (30 г щодня) – корисні для сітківки ока. Ні для кого не секрет, що всі горіхи багаті мінералами, життєво важливими для нормального функціонування людського організму. Лідери за поживними властивостями серед горіхів – мигдаль, волоські горіхи і пекан. Але першість у хіт-параді корисних горішків – у фісташок. Крім міді, магнію, фосфору, калію, клітковини і корисних жирів, фісташки містять лютеїн і зеаксантин. – **Капуста** (не менш як 150 г тричі на тиж-

день у будь-якому вигляді – в супах, салатах і просто так) – від почервоніння очей. Її теж треба їсти – запевняють дієтологи, хоча і не всім (обачно – за підвищеної кислотності шлунка). Особливо багато вітаміну С у квашеній капусті – більше, ніж у citrusових. Саме він допомагає усунути слабкість, «крихкість» судин (через те, що вони лопаються – червоніють очі), поліпшує кровообіг, а також потрібний для утворення колагену, корисного для регенерації очних клітин і кровоносних судин. – **Морквина зі сметаною** (150 г із ложкою сметани або олією двічі-тричі на тиждень) – для «сутінкового» зору. – **Грейпфрут** (щодня або раз на два дні по одному плоду) – корисний для кришталіків. У грейпфруті безліч корисних речовин, але найголовніше в грейпфруті – це вміст спеціальних речовин, біофлавоноїдів, які уповільнюють старіння очних кришталіків.

**Оксана ОСТРЯНКО**





## Душа в давньо-українській міфології



# Як подбати про власну душу?

Людина – це не тільки тіло і розум, а ще й душа! Щоб тіло було здоровим, потрібно займатися спортом і правильно харчуватися. Щоб бути розумним, потрібно навчатися, розвиватися, вдосконалюватися. А як бути з душею? Що потрібно робити для того, щоб на душі завжди було тепло і світло?

*Як подбати про власну душу?*

Душа – це безсмертна субстанція, якась нематеріальна сутність, в якій виражена божественна природа людини. Багато вчених до цих пір сперечаються про те, де все-таки знаходиться душа? Її розташування в тілі людини визначалося головним чином багатством фантазії того чи іншого народу. Одні вважали, що душа знаходиться в голові, інші поміщали її в діафрагму, треті в серце, дехто вважав, що душа знаходиться в волоссі, а є й такі, які взагалі заперечують її існування.

Як би там не було, але душу не можна побачити чи помацати, її можна хіба що відчутти. Відчуваючи радість, люди кажуть: «Душа співає». І кожна людина хоче, щоб його душа співала якомога частіше, а ще краще – безперервно. Ось кілька простих дій, які допоможуть цього досягти:

**Прощайте і просіть прощення!**

Чи доводилося вам просити прощення? А ви самі прощали коли-небудь? Думаю, що так! З власного досвіду я добре знаю, що пробачити набагато важче, ніж самому попросити прощення. Як би не було важко, але прощати обов'язково потрібно, тому що сенс прощення у звільненні насамперед себе самого від тяжкості на душі. До тих пір, поки ви не пробачили кривдника, ви визнаєте, що він має над вами владу, що він змушує вас страждати, мучитися, но-

сити образу в душі і тим самим руйнувати себе зсередини.

**Сповідайтеся!**

Для того щоб висповідатися, не обов'язково ходити до церкви, тим більше якщо ваш спосіб життя не передбачає такого роду проведення часу. Досить просто вилити душу. Адже не даремно кажуть у народі: «Виговоритися – і стане легше». Причому вилити душу можна як близьким людям (батькам, дітям або друзям), так і абсолютно незнайомим (на інтернет-форумах), а можна навіть самому собі (якщо хтось любить вести щоденник).

**Вигуляйте душу!**

Нові враження дуже важливі для вашої душі. Навіть якщо вашою місією є служіння іншим людям, ніколи не потрібно забувати про себе. Визначте для себе, що вам цікаво, що вас захоплює, від чого ви отримуєте задоволення, і час від часу влаштуйте своїй душі свято. Що завгодно! Аби після всього цього у вас було дуже добре на душі.

**Діліться душею!**

Періодично кличте гостей у свій дім, пригощайте їх чаєм з солодощами або чим-небудь міцнішим. Головне, – не забувайте, що будь-яке застілля має бути душевним, а не зводиться до поїдання кулінарних шедеврів. Це дуже зближує і розкриває ваш внутрішній світ.

**Допомагайте іншим!**

Коли ми допомагаємо іншим людям, роблячи це від чистого серця, то в душі щось відбувається. Ми отримуємо відчуття задоволення і щастя, відчуваємо приплив енергії і цілеспрямованості. Виходить, що, *допомагаючи іншим, ми допомагаємо одночасно і собі.*

Марина Черемних,  
«Школа життя»

Душа – за вченням давньоукраїнських волхвів – жива духовна плоть людини, що визначає її вдачу, поведінку, діяльність, взагалі – долю. Міститься в естві людини. Волхви вважали, що бувають душі світлі й темні. Після смерті людини світла душа – по сорока днів прощання з світом та фізичною плоттю своєю – лине у Вирій, де має постійне місце вічного райського проживання. Темна душа провалюється в підземне чорне царство (пройшовши 12 мученицьких сфер пекла) і стає слугою Чорнобога.

Волхви твердили, що є люди, котрі несуть у собі дві душі водночас – світлу і темну, які борються між собою і цим визначають поведінку людини, міру її добрих і злих вчинків (люди з подвійною душею, як правило, кінчають життя самогубством, вважали волхви).

За уявою давніх українців, більшість душ недовго перебуває у Вирії чи Підземеллі – це стосується душ діяльних («невсипущих»), тих, які «рвуться на землю», до справи. Таким Род і Чорнобог дозволяють повертатися і втілюватися в новонароджених, не повертаючи, однак, свого попереднього фізичного образу.

Відродженню і перевтіленню душі волхви надавали великого значення. За їхнім вченням, душі померлих відроджуються не лише в людях, але і в тваринах, деревах, рослинах, в нових струмках, річках тощо. Відроджуватися і перевтілюватися душа могла, на думку волхвів, обмежену кількість разів (три, чотири, сім, вісім, дев'ять і дванадцять разів – у залежності від своєї «потоужності»). Далі душа «втомлювалася» і летіла до Вирію на вічне проживання.

З душею пов'язували загадкові явища в житті. Якщо, казали волхви, за тобою десь по дорозі унадився собака – не жени його геть, а приведи додому і нагодуй – то душа твого померлого родича чи ближнього тужить по тобі, хоче бути біля тебе... Коли до тебе під вікно прилетіла пташка та ще й стукнула дзьобиком у шибку – мерщій роздай милостиню старцям чи понеси щонебудь у дар сусідові, ближньому своєму, бо то душа померлого принесла тобі якусь звістку й нагадала про себе.

Роздавати милостиню чи робити якусь добро – то, на думку волхвів, поминати передусім душі померлих, нести їм радість і вітху тощо.

У вченні волхвів про душу відбилися первісні гуманістичні основи української народної моралі, філософії, міфології, космогонії.

Вчення волхвів про душу було втрачене після 988 року...

(с) «Українська література»

**КОРИСТЬ ТА ШКОДА КАВИ**



*Користь і смак кави залежить від багатьох різних чинників: від місця зростання та обробки насіння, від часу та міри обжарювання, а найголовніше – способу приготування кави, яких існує дуже багато. Калорійність кави складає приблизно 58 ккал. на 100 гр. продукту.*

**Шкода кави**

Насправді питання про шкоду та користь кави є строго індивідуальним, адже в кожній людині різний організм і різні реакції до напою. Відчутна шкода кави можлива тільки при надмірному вживанні, що може призвести до ви никнення залежності організму, яке схоже до алкогольної чи наркотичної. При постійному вживанні напою організм звикає. Як наслідок – потребує більше концентрації кави, а збільшивши кількість чашок кави, що ви вживаєте за день, це призведе до порушення сну, погіршення настрою. Також шкода напою проявляється в поганому впливі на кислотність шлунку, що призводить до виразок або гастритів, якщо пити каву зранку і на голодний шлунок. Краще всього пити її після прийому їжі – так ви зможете забезпечити більший захист слизовій оболонці шлунку. Негативна

дія від кави може виразитись також в безсонні, в погіршенні самопочуття, зайвій дратівливості, перевтомі і т.д.

**Користь кави**

Основною активною речовиною напою є кофеїн, що має збуджувальну дію для нервової системи, а ще має здатність підвищувати працездатність, розумову і рухову активність, позбавляє від втоми та сну. Проте людям з підвищеним тиском та слабкою нервовою системою не слід вживати каву, доцільніше буде замінити напій чаєм, в якому значно менше кофеїну і антиоксидантів. Також ми можемо віднести до користі кави – сечогінну дію. Кава на деякий час підвищує увагу, покращує настрої, знімає втому. Цей напій входить до великої кількості дієт. Проте, дехто інколи забуває те, що додає до напою, наприклад: вершки, морозиво, молоко, шоколад і при цьому значно підвищує калорійність напою. Окрім натуральної кави існує порошкова, гранульована і сублімована. Як відомо, кава є різного помелу – від тонкого до грубого. Молоти кавові зерна рекомендується перед заварюванням – це збереже користь кави і забезпечить кращий смак, аромат.

**ЯК НА СМАК ЧАЮ ВПЛИВАЮТЬ ІНШІ ПРОДУКТИ?**

*Щоб оцінити смак чаю сповна, необхідно не лише правильно його заварювати, але й комбінувати напій з певними продуктами.*

Цукор може покращити смак чаю лише у тому випадку, якщо його небагато. Але надто багато цукру не потрібно класти у чай, тому що він перешкоджає нормальному засвоєнню вітаміну В1. Краще підсолоджувати напій медом або родзинками. Шоколад та цукерки мають свій яскраво виражений запах, який пригнічує аромат чаю. Рекомендується пити чай вже тоді, коли цукерки ви з'їли. Печиво, тістечка або бутерброди погано впливають на

смак чаю. Якщо ви п'єте напій з різноманітними хлібобулочними виробами, то потрібно вживати більш міцний чай.

Усі різновиди чаю гарно комбінуються з диною дуже молоком. Міцний і солодкий чай з молоком можна пити при отруєнні, або для зниження негативної дії алкоголю.

Лимон збільшує цілющі властивості чаю. Слід враховувати, що при додаванні лимону чайний аромат зникає, а також змінюється колір напою. Якщо додати в такий напій ще трішки меду і чорного перцю, вийде чудовий сечогінний і потогінний засіб. Такий чай використовують для лікування застуди.

**ВСЕ ПРО КОЗИНЕ МОЛОКО**

*Козине молоко – це важливий продукт у раціоні людини, який містить дуже багато корисних властивостей. Зовсім його давали маленьким дітям та хворим людям, і воно допомагало подолати недугу.*

**Користь козиного молока**

Кози здатні фільтрувати шкідливі речовини, котрі в результаті не опиняються в молоці. У деяких людей є алергічна реакція на лактозу, яка є у складі коров'ячого молока. Та в козиному молоці її набагато менше, тому воно вважається кориснішим.

У козиному молоці багато білків і жирів, а також магнію, кальцію, калію, фосфору. Цей продукт збагачує організм мінералами, білками, жирами, допомагає нормалізувати процес обміну речовин. Це молоко засвоюється на 100% організмом. Його дають навіть найменшим дітям, щоправда, для таких крихіток бажано розводити молоко водою, так як воно для них ще занадто жирне.

Козине молоко часто використовують з лікувальною метою. Під час сильного виснаження його вводять в раціон, і завдяки своїй калорійності продукт допомагає організму відновитися швидше.

**Як купити козине молоко?**

Найкращим варіантом, який, на жаль, не для всіх доступний, є придбання козиного молока з рук хазяїв кіз у селах. Якщо в місті ви купуєте молоко на стихійному ринку, подивіться, як виглядає продавець, чи чисті в неї або нього руки, якого вигляду посуд, в якому привезли молоко. Краще всього, щоб ємності були скляні.

**Застереження при вживанні козиного молока**

Не рекомендують вживати це молоко людям похилого віку; тим, в кого є проблеми із шлунком та кишківником.

Регулярне вживання козиного молока в деяких людей викликає проблеми з шлунково-кишковим трактом або підшлунковою залозою. В такому випадку тим, в кого є схильність до захворювань цих органів, важливо проконсультуватися перед вживанням козиного молока з гастроентерологом.

Пити козине молоко усією роду дуже корисно для здоров'я та настрою, відчувши його корисні властивості завжди намагатиметесь цим продуктом.





**Овен** Эта неделя готовит Овнам события из разряда судьбоносных – заключение договоренного контракта или сделки, начало совместного предприятия, обсуждение вопросов наследства. Готовьте важные мероприятия на вторник и среду. В четверг с утра хорошо пойдет коллективное дело. В субботу придерживайтесь трезвости во всех смыслах. Воскресенье удачный день для покупок и общения.

**Телец** Тельцы будут озабочены чувством долга и ответственностью. Придется столкнуться с ограничениями свободы выбора, отказаться от приятного в пользу необходимого. Но все, что касается сотрудничества, будет удаваться вам лучшим образом. В четверг и пятницу будьте готовы быстро сняться с места, учесть чужую точку зрения, довериться чутью партнера. На выходные выбирайте дела, от которых получаете удовольствие.

**Близнецы** Замечательная неделя для работы при условии, что вы сами выберете, чем заняться. В первой половине недели постарайтесь справиться со сложным участком работы, чтобы во второй приступить к более интересным исследованиям или делам. В четверг и пятницу оставьте больше времени для личных интересов. Люди расположены к общению, хорошее время для знакомств.

**Рак** Неделя удачная для новшеств, пересмотра старых договоренностей. В среду есть риск подвергнуться давлению, сделать выбор не в свою пользу. В четверг и пятницу приятные моменты возможны там, где вы их не ждете, и нужно откликаться на приглашения. В субботу эмоции будут неустойчивы. Алкоголь может создать проблемы. В воскресенье отдайте предпочтение домашнему отдыху.

**Лев** Неделя значимая в ракурсе планов на текущий год. Можно получить новый пост, назначение, обрести структуру для своих интересов, общения, самосовершенствования. В первой половине недели возможны «конфликты поколений», проблемы со здоровьем стариков, трудности с учебой у детей. С четверга хорошо осваивать новые виды деятельности. Все пойдет веселее в компании с единомышленниками. Воскресенье хороший день для дел сердечных.

**Дева** Ситуации этой недели подводят итоги под деятельностью в текущем году. Начинается очередной виток, пора выбирать новые цели. Неделя будет отмечена кадровыми назначениями, спорами в коллективе. Актуальной становится тема учебы, повышения квалификации. Более тесными, но беспокойными, станут отношения с братьями и сестрами, соседями. И только в воскресенье вы сможете всецело отдаться своему увлечению или пообщаться так, как вам этого хочется.

**Весы** И в работе, и отношениях ставку следует делать на надежность. Соблюдение правил, инструкций, гарантии в договоренностях обеспечат вам душевный комфорт. Неделя может принести исключительные результаты, особенно, в материальном плане, если вы найдете подход к начальству. Четверг повысит ваше везение в любви, конкуренции. Удачный день для знакомства. В выходные, планируя нагрузку, сверяйтесь с самочувствием. В воскресенье не расслабляйтесь, сюрпризы не закончились.

**Скорпион** Пускайте в ход свои коммуникативные навыки. Успех в делах будет определяться умением договариваться, но в исключительно важных случаях не уступайте. Если планируете визиты в вышестоящие инстанции, готовьтесь столкнуться с предубеждением и отсрочками. До воскресенья не следует делать крупных приобретений, но это подходящий период для ремонта транспортного средства и бытовой техники. Конец недели обещает спонтанные мероприятия в узком кругу. Воскресенье удачный день для любви.

**Стрелец** В первой половине недели четко расставляйте приоритеты. Вы можете заняться личными делами, о которых окружающие имеют смутное представление. Или целиком погрузитесь в работу, ограничив общение сугубо деловым. Денежные неурядицы остались позади, и пока не следует брать на себя новую нагрузку. Вторая половина недели обещает больше разнообразия. Общение в клубах будет способствовать вашим успехам не только в спорте или увлечениях, но и на работе, и, возможно, – в личной жизни.

**Козерог** На этой неделе вам предстоит осуществить куда больше контактов, чем обычно, но придется приложить немало усилий. Первая половина недели более благоприятна для деловой активности, вторая – для реализации личных интересов. Пришло время презентовать то, над чем вы работали долгое время. Для своего окружения готовьтесь стать опорой, скалой надежности и средоточием порядка. В четверг неожиданно успешными могут быть действия, связанные с деньгами. В выходные допускайте только комфортные для вас контакты.

**Водолей** Первая половина недели предвещает успех за счет усердия и дисциплины. Хороший момент заступить на новую должность, получить повышение. Точно просчитав риск, вы заложите основание для успехов в следующем году. В пятницу не доверяйте внезапным романтическим настроениям. Что-то меняется, а что – пока непонятно. В субботу разберитесь с беспорядком в доме, чтобы в воскресенье пригласить друзей.

**Рыбы** По мере того, как год подходит к концу, в вашей жизни происходит обновление. В первую очередь это касается самосовершенствования и более здорового образа жизни. Не огорчайтесь, если на этой неделе ощутите спад энтузиазма. Любая инициатива будет требовать серьезной подготовки. Если у вас недостаточно сил, чтобы продвигать в жизнь новые идеи, пока не требуйте у начальства для себя свободного графика работы. Потерпите с романтическими планами до воскресенья – и вы поймете, что дождались лучшего момента.