



Свідоцтво про державну реєстрацію
друкованого засобу масової інформації
ІФ № 580 - 148Р від 24. 11. 2011 р.

Вітаємо

**з присвоєнням почесного звання
“Заслужений юрист України”
заступника директора ННЮІ
Юрія Івановича Микитина !!!**

З нагоди Дня працівників освіти Президент України Петро Порошенко підписав Указ про присвоєння почесного звання «Заслужений юрист України» заступнику директора навчально-наукового юридичного інституту, доценту Юрію Івановичу Микитину.

Вітаємо Юрія Івановича із заслуженою нагородою! Бажаємо міцного здоров'я, невичерпних творчих сил і натхнення на подальші звернення!

Оцінка впливу на довкілля як превентивний механізм забезпечення екологічної безпеки

Істотний вплив на інституційно-правовий механізм регулювання екологічних та природо-ресурсних відносин має процедура оцінки впливу на навколишнє природне середовище (далі - ОВНС). У контексті принципу «європеїзації права довкілля» на сьогодні йдеться про обов'язковість ОВНС планованої господарської діяльності. До цього часу інститут ОВНС в Україні мав формально-декларативний характер.

ст. 6

Медіація в медицині: аналіз законодавства України та іноземних держав

При забезпеченні прав пацієнта в медичних закладах, зокрема при наданні платних послуг, завжди існує ризик того, що пацієнт буде не задоволений їх якістю. Медичні спори (конфлікти) пов'язані із охороною здоров'я та життя людини, а відтак є одними із складних спорів в юридичній практиці.

ст. 7

Наші координатори

ЛОГВИНОВА Марія Володимирівна, СІЩУК Ліліана Василівна,
МИКИТИН Юрій Іванович,
ЗОЗУЛЯК Ольга Ігорівна, ЗІНИЧ Любомир Васильович,
ШПІЛЯРЕВИЧ Вікторія Вікторівна, СХАБ-БУЧИНСЬКА
Тетяна Ярославівна, ГРИШКО Уляна Петрівна,
КОЗИЧ Ігор Васильович, КВАСНИЦЯ Степан Мирославович

Хто ми? Редколегія

Жукевич Марія – 5 курс, Моначин Вікторія – 4 курс,
Сікора Вікторія – 5 курс, Харишин Марія – 3 курс, Яшан Вікторія – 3 курс.

Особливості здійснення корпоративних прав учасників ТОВ за новим законодавством

Правові реалії сьогодення вказують на прогресивні зміни, що відбуваються у вітчизняному корпоративному законодавстві, метою яких є наблизити нашу правову систему до європейських стандартів та впровадити іноземні правові інструменти регулювання суспільних відносин у практику правозастосування.

ст. 9

XVI Міжнародна науково-практична конференція «Корпоративне право України та країн Європейського союзу: новели законодавства»



• Офіційний сайт – www.law.pu.if.ua

• Прикарпатський правничий клуб у Facebook - <http://www.facebook.com/pr.law.club>

• Юр ТВ на Youtube <http://www.youtube.com/user/TvFemida>

XVI Міжнародна науково-практична конференція «Корпоративне право України та країн Європейського союзу: новели законодавства»

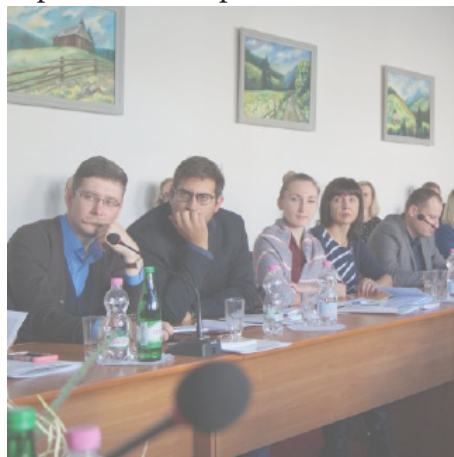
Навчально-науковий юридичний інститут ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» протягом всієї історії свого існування не залишався осторонь гострих науково-правових дискусій.

Вищий навчальний заклад є постійним організатором та співорганізатором всеукраїнських і міжнародних конференцій з широкого кола актуальних правових питань для науковців, студентів та практиків.

5-6 жовтня 2018 року на базі навчально-наукового юридичного інституту відбулася XVI Міжнародна науково-практична конференція «Корпоративне право України та країн Європейського союзу: новели законодавства», співорганізатором якого виступив Науково-дослідний інститут приватного права і підприємництва імені академіка Ф. Г. Бурчака НАПрН України та Лабораторія проблем корпоративного права як структурний підрозділ Інституту.

Метою конференції було обговорення таких актуальних питань як: новели корпоративного законодавства щодо вдосконалення регулювання правового статусу товариств з обмеженою і додатковою відповідальністю; удосконалення законодавства щодо підвищення рівня корпоративного управління в акціонерних товариствах (процедури Squeeze-out и Sell-out; питання про розкриття акціонерним товариством інформації тощо); новели корпоративного законодавства щодо корпоративного договору; публічно-правові та

приватноправові аспекти захисту корпоративних прав (аналіз норм цивільного, трудового, податкового, адміністративного, кримінального законодавства); порівняльно-правовий аналіз окремих питань правового регулювання корпоративних відносин в Україні та праві європейських країн тощо.



Відкрила науковий захід «Корпоративне право України та країн Європейського союзу: новели законодавства» директор навчально-наукового юридичного інституту, доктор юридичних наук, професор Васильєва Валентина Антонівна, яка привітала іноземних і вітчизняних гостей Міжнародної науково-практичної конференції та акцентувала увагу на актуальності її проведення, на значні здобутки наукових працівників та сучасну науково-метричну базу.

З привітальним словом виступив також заступник директора з наукової роботи НДІ приватного права і підприємництва імені акад. Ф. Г. Бурчака НАПрН України, доктор юридичних наук, професор, член-кореспондент НАПрН України Галантич Микола Костянтинович, який відзначив високий рівень проведення щорічних наукових

конференцій.

У ході конференції її учасники детально обговорювали питання новел законодавства України та країн Європейського союзу. Зокрема, у своїх доповідях підняли проблеми корпоративного права доктор юридичних наук, професор Васильєва Валентина Антонівна, доктор юридичних наук, професор Галантич Микола Костянтинович, доктор юридичних наук, доцент Зеліско Алла Володимирівна, доктор юридичних наук, доцент Зозуляк Ольга Ігорівна, доктор юридичних наук, доцент Коструба Анатолій Володимирович, доктор юридичних наук, провідний науковий співробітник Махінчук Віталій Миколайович, доктор юридичних наук, доцент Надьон Вікторія Валентинівна. Науковий інтерес привернули доповіді закордонних гостей, а саме доктора юридичних наук ПьотраПіньора (м. Катовіце, Польща), кандидата юридичних наук Павела Реліджинські (м. Катовіце, Польща), Атіліо Альтьєрі (Італія).

Конференція пройшла на високому науковому та методичному рівні в дусі дискусій та з великим зацікавленням до піднятих питань. За матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції було видано збірник наукових праць.

**Молодший науковий співробітник
Науково-дослідного інституту
приватного права і підприємництва
імені академіка Ф. Г. Бурчака
НАПрН України,
Н. Д. Вінтоняк**

26 вересня 2018 року в ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» відбувся захід в межах інформаційної та профорієнтаційної роботи університету.

У заході взяли участь учні загальноосвітніх шкіл міста Івано-Франківська, їх наставники, а також батьки.



З метою ознайомлення з навчальним закладом зі вступним словом виступив проректор університету доцент Шарин Сергій Володимирович, який ознайомив абітурієнтів з історією Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, спеціальностями, які можна отримати за час навчання в університеті, наголо-

сив на міжнародній співпраці університету з міжнародними провідними навчальними закладами Польщі, Німеччини тощо.



Закцентував увагу на можливості студентами отримати подвійні дипломи європейського зразка, які визнаються закордоном. По завершенні доповіді абітурієнти мали можливість задавати запитання, які їх цікавили.

У холі університету навчально-науковою літературою, буклетами та плакатами, іншими роздатковими матеріалами були представлені різні спеціальності. Навчально-науковий юридичний інститут представлений доцентом кафедри цивільного права Н. М. Стефанишин. Абітурієнти

разом з батьками могли отримати відповіді на питання щодо можливості навчання в НН



Юридичному інституті.

Наталія Михайлівна звернула увагу на те, що додаткову інформацію про інститут можна отримати в соціальних мережах, а також на персональній сторінці юридичного інституту в мережі Інтернет.

*Стефанишин Наталія
Михайлівна
кандидат юридичних наук,
доцент кафедри цивільного
права*

**ЛАБОРАТОРІЯ КОРПОРАТИВНОГО ПРАВА
НДІ ПРИВАТНОГО ПРАВА І ПІДПРИЄМНИЦТВА
ІМ. АКАДЕМІКА Ф. Г. БУРЧАКА НАПРН УКРАЇНИ**

Лабораторія корпоративного права НДІ приватного права і підприємництва ім. академіка Ф. Г. Бурчака НАПРН України, створена та діє на базі Юридичного інституту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, пропонує надання роз'яснень та консультацій щодо тлумачення і застосування нормативних положень корпоративного законодавства, а саме з приводу: реєстрації, діяльності, реорганізації та ліквідації господарських товариств та інших юридичних осіб; реалізації і захисту корпоративних прав та інтересів учасників (акціонерів) господарських товариств, зокрема з питань здійснення корпоративного управління, відчуження корпоративних прав та ін.

Лабораторія корпоративного права спрямовує свою діяльність на підготовку науково-правових експертних висновків з приводу корпоративних документів товариства (уставний договір, статут, протокол загальних зборів товариства, положення); проведення правової експертизи об'єктів на відповідність нормам корпоративного законодавства (наприклад, щодо укладених договорів купівлі-продажу корпоративних прав та ін.).

Наша сторінка у соціальній мережі Facebook – <http://www.facebook.com/prava.lab>. Адреса: вул. Шевченка, 44 а, контактний телефон – 0991921831.



8 жовтня у стінах навчально-наукового юридичного інституту відбулася традиційна посвята першого курсу у студенти - юристи. Виконувала цю важливу місію Координаційна рада студентського самоврядування.



Так само, на великій перерві, відбулась урочиста частина, під час якої було проведено нагородження найкращих студентів.



04.10.2018 з ініціативи команди профбюро Юридичного інституту була організована зустріч студентів з суддею Івано-Франківського окружного адміністративного суду Грицюком Петром та нотаріусом Угриновською Юлією.

Гості розповіли про специфіку своєї роботи, історії досягнення успіху у своїх сферах діяльності та відповіли на питання, які цікавили студентів.

Ми дякуємо гостям за візит та студентам, які не пропустили можливість поспілкуватися з

успішними та цікавими людьми.



3 жовтня відбулось шоу «Розсміши юриста». Юристи не завжди серйозні, вони теж вміють жартувати і сміятися. Саме того дня у нашому інституті це було доведено. Учасники продемонстрували своє відмінне почуття гумору, представили нові анекдоти, жарти і розбавили наші сірі будні веселою плямою.

Посміхайтесь частіше, посмішка лічить Вам!



Moris Group – це юридична компанія, що надає комплексні кваліфіковані послуги в галузі українського та міжнародного права.

Представництво в Івано-Франківську
Україна, 76000, м. Івано-Франківськ
вул. Чорновола, 23
тел.: (0342) 77-73-78

Головний офіс у м. Києві
Україна, 01010, м. Київ
вул. Московська, 8-6
тел.: (044) 359-03-05; (044) 359-03-6
факс: (044) 359-03-05

Юридична фірма «Процик та Партнери» здійснює господарську діяльність у сфері надання юридичних послуг з 1994 року та спеціалізується на юридичному супроводженні бізнесу в Україні.

В складі компанії працюють кваліфіковані спеціалісти, які мають ґрунтовну підготовку в різних галузях права та значний досвід практичної юридичної діяльності, завдяки чому сприяють процвітанню бізнесу наших клієнтів.

Контакти: Україна, 01034,
м. Київ вул. Ірининська, 5/24, оф. 94
Тел: (044) 235 66 55
E-mail: spartners@spartners.com.ua



На численні прохання слухачів запускаємо експрес-курси з вивчення англійської мови. Заняття тривалістю 80 хв. Проводяться щодня з понеділка по четвер.

Поспішайте зареєструватися, кількість місць обмежена!

Тривалість:

Рівні A1 і A2 – 4 місяці

Рівні B1 і B2 – 3,5 місяці

Реєструйтеся вже зараз: yolo.if.ua@gmail.com або за тел. +38 (067) 323 80 39; +38 (095) 005 14 44

Starter (A0)

Цей рівень характерний для людей, які не вивчали англійську мову в школі, а тому не вміють читати і говорити англійською мовою. На цьому рівні вивчатимуться прості слова, фрази, алфавіт і поширені вирази.

Elementary (A1)

Завершивши цей рівень, Ви зможете розуміти та володіти базовими словами, фразами, моделювати різні стандартні ситуації у вигляді діалогу чи короткої розповіді та читати нескладні тексти, і обов'язково знатимете базову граматику.

Pre-Intermediate (A2)

Цей рівень дасть Вам змогу вести бесіди, розповідати про себе,

читати складніші тести, писати твори і глибше вивчати граматику.

Intermediate (B1)

Середній рівень знань англійської мови передбачає володіння нею вже на досить хорошому рівні, а тому Ви зможете читати новини англійською мовою та дивитися фільми і серіали з субтитрами.

Upper-Intermediate (B2)

Це рівень володіння англійською мовою на достатньому рівні, щоб вільно спілкуватися з носіями мови та дивитися фільми і серіали без субтитрів.

Advanced (C1)

Високий рівень володіння англійської мови, під час якого учні будуть легко сприймати мову носіїв англійської мови. Такий рівень відноситься до професійного.

Proficiency (C2)

Найвищий рівень, на якому учень розуміє практично все, що чує або читає. Може висловлюватись спонтанно, дуже швидко і точно, диференціюючи найтонкіші відтінки змісту у доволі складних ситуаціях.

Компанія ECTUA (English

Centre of Testing in Ukraine) – ексклюзивний представник Pearson Language Tests в Україні.

Pearson Tests — це міжнародні екзамени з англійської мови для носіїв інших мов. Pearson Language Tests видають міжнародні сертифікати з англійської мови відповідно до рівнів володіння англійською мовою, встановлених Радою Європи.

Компанія ECTUA надає Вам унікальну можливість пройти тестування та отримати безстроковий міжнародний сертифікат, який визнають навчальні заклади та роботодавці у всьому світі. У нас Ви можете здати міжнародні екзамени PTE General (для дорослих) та PTE Young Learners (для дітей).

Наші контакти:

**м. Івано-Франківськ,
вулиця Бельведерська, 19**

+38 (067) 323 80 39

+38 (095) 005 14 44

yolo.if.ua@gmail.com

http://yolo.if.ua

https://www.facebook.com/YOLO.if.ua

ЗНАЙ НАШИХ Спортивна надія інституту

Як виявилось, наш інститут багатий не тільки на активних студентів у навчанні, але й на активних у спорті. Сьогодні ми поговоримо про бокс і кікбоксинг зокрема. Коли хтось говорить про ці два види спорту, комусь в голову приходить Кличко, комусь - Усик, а мені - наш студент четвертого курсу Фокшек Олександр.

Олександр надзвичайно талановитий боксер та кікбоксер, займається цим вже з 2010 року. За ці продуктивні 8 років хлопець зміг досягнути багатьох звань та нагород. Йому вдалося стати Майстром спорту по боксу і Майстром спорту міжнародного класу по кікбоксингу. Я задала йому декілька запитань, пов'язаних з спортивною діяльністю.

Можеш назвати хоча б декілька своїх досягнень?

- Так. Встиг стати чотириразовим чемпіоном світу (2016-2017

рр., Італія, м. Маріно де Каррара), трохразовим чемпіоном Європи (2016 р. Румунія, м. Бухарест), і 14-разовим чемпіоном України.



Які ж твої особисті думки на рахунок свого захоплення?

- Якщо коротко, я не шкодую ні за чим і не ображаюсь ні на кого, я навпаки щасливий що обрав такий шлях. У спорті я знайшов багато друзів і близьких мені людей, і звісно ж, як тут мож-

на обійтись без прихильності дівчат

Що ти хочеш побажати читачам нашої газети?

- Будьте різнобічними людьми, це допоможе вам стати більш комунікабельними і хорошими співрозмовниками.

І на кінець хочу додати важливу річ - не потрібно заціклюватись лише на одному. Спорт - це запорука міцного здоров'я, сильного, гарного тіла, але не потрібно забувати про те, що ніколи зайвими не будуть декілька прочитаних книг. На даному етапі спортивної кар'єри Сашко виборов три золотих медалі за першість України з кікбоксингу на змаганнях 26 вересня у місті Харкові. Отож, побажаємо нашому хлопчині міцного здоров'я та подальших спортивних успіхів!

Вовк Вікторія

ПР-22





Оцінка впливу на довкілля як превентивний механізм забезпечення екологічної безпеки

Істотний вплив на інституційно-правовий механізм регулювання екологічних та природоресурсних відносин має процедура оцінки впливу на навколишнє природне середовище (далі - ОВНС).

У контексті принципу «європеїзації права довкілля» на сьогодні йдеться про обов'язковість ОВНС планованої господарської діяльності. До цього часу інститут ОВНС в Україні мав формально-декларативний характер.

Слід пригадати, що після довгих обговорень, змін і доповнень, ветоувань президентом, у травні 2017 року був прийнятий в цілому Закон України «Про оцінку впливу на довкілля», яким закладено чіткі законодавчі основи зазначеної процедури, що з політичної точки зору, однозначно можна вважати прогресом у просуванні проєвропейських реформ (Закон став результатом імплементації першої горизонтальної у сфері охорони навколишнього природного середовища Директиви 2011/92/ЄС від 13 грудня 2011 р. про оцінку впливу окремих державних і приватних проєктів на навколишнє середовище (була доповнена Директивою 2014/52/ЄС від 16 квітня 2014 р. і вступила в силу 15 травня 2014 р.).

Виходячи з преамбули, Закон встановлює правові та організаційні засади оцінки впливу на довкілля, спрямованої на запобігання шкоді довкіллю, забезпечення екологічної безпеки, охорони довкілля, раціонального використання і відтворення природних ресурсів, у процесі прийняття рішень про провадження господарської діяльності, яка може мати значний вплив на довкілля, з урахуванням державних, громадських та приватних інтересів.

Законом встановлено чіткі імперативні правила і принципи, серед яких – обов'язковість проведення оцінки впливу при прийнятті рішення про здійснення планованої діяльності, визначено чіткий перелік об'єктів, щодо яких застосовується процедура оцінки впливу на довкілля.

Варто пригадати, що Закон прийнято під посиленням тиском зацікавленої екологічної громадськості.

Процедура, яка прописана, докладно регламентує зміст, сферу застосування та сам процес ОВНС, та, що важливо, з обов'язковим залученням громадськості.

Також передбачений відкритий онлайн-реєстр всіх документів по оцінці впливу на довкілля (Єдиний реєстр з оцінки впливу на довкілля) з метою забезпечення принципу прозорості та відкритості, що мінімізує чи взагалі виключає контакт суб'єкта господарювання з чиновником.

Процедура ОВНС має превентивний характер, тобто створено систему, яка працює на попередження завдання шкоди довкіллю, а не на боротьбу із можливими наслідками.

Визначальним принципом, який червоною лінією проходить через зміст даного нормативно-правового акту, є принцип гласності оцінки впливу на довкілля (ст. 4, 7, 8, 14 Закону), що забезпечується обов'язковістю громадського обговорення у процесі ОВНС, яке проводиться з метою виявлення, збирання та врахування зауважень і пропозицій громадськості до планованої діяльності.

Принцип громадської участі означає, що інтереси всіх зацікавлених осіб, яких може стосуватись плано-

ва діяльність, мають бути представлені та враховані при прийнятті остаточного варіанту рішення щодо впровадження відповідного виду діяльності.

Таке формулювання апіорі передбачає наявність відповідного рівня правової, політичної та екологічної культури учасників даного процесу як з боку суспільства (представників громадськості), так і з боку держави. Однак чи завжди така громадська участь є адекватною, а її результати об'єктивними та обґрунтованими?

Сумнівним з точки зору раціональності та об'єктивності майбутніх результатів громадської участі видається положення Закону про те, що громадськість має право подавати будь-які зауваження чи пропозиції, які, на її думку, стосуються планованої діяльності, без необхідності їх обґрунтування (ч.2 ст. 7 Закону).

Враховуючи викладене, вважаємо що таке формулювання правової норми може стати підставою створення штучних перепон для реалізації конституційного права на підприємницьку діяльність (стаття 42 Конституції України), можливі негативні наслідки для розвитку економіки держави.

Хоча відповідно до положень Закону, громадськість не має права вето, єдине, що вимагається, це обґрунтовані відповіді на представлені зауваження, однак не можна виключити ситуацію упередженого ставлення у власних приватних інтересах до реалізації певних господарських проєктів, що може негативно відобразитись на інвестиційному кліматі.

Не виключається ймовірність внутрішньої неоднорідності публічного (суспільного екологічного інтересу).

Спірний об'єкт може бути незручним для одних і, навпаки, дуже зручним і бажаним для інших учасників процесу. Тому не менш важливою вимогою Закону має стати вимога про об'єктивність, законність та неупередженість громадської участі в обговоренні відповідної проектної документації.

Це дасть можливість реально оцінити можливу шкоду для довкілля та запобігти чи мінімізувати її, сприяти-ме в подальшому ухваленню екологічно грамотного управлінського рішення про реалізацію запланованої господарської і іншої діяльності.

Вважаємо, є необхідним доопрацювання Закону з метою вироблення збалансованої, ефективної та довершеної процедури оцінки впливу на довкілля у процесі прийняття рішень про провадження господарської діяльності з урахуванням в однаковій мірі державних, громадських та приватних інтересів з тим, щоб не допустити в процесі практичного за-

стосування відповідних норм превалювання інтересів окремих суб'єктів над інтересами державними чи суспільними.

Важливим завданням є забезпечення оптимального балансу та взаємоузгодженості інтересів всіх рівнів для уникнення конфліктних ситуацій між населенням та інвесторами з метою формування позитивного іміджу як місцевих, так і центральних органів влади.



На виконання вимог вищезазначеного Закону 13 грудня 2017 року Кабінет Міністрів України прийняв три постанови: «Про затвердження Порядку проведення громадських слухань у процесі оцінки впливу на довкілля»; «Про

затвердження критеріїв визначення планованої діяльності, яка не підлягає оцінці впливу на довкілля, та критерії визначення розширень і змін діяльності та об'єктів, які не підлягають оцінці впливу на довкілля» та «Про затвердження Порядку передачі документації для надання висновку з оцінки впливу на довкілля та фінансування оцінки впливу на довкілля та Порядку ведення Єдиного реєстру з оцінки впливу на довкілля».

Відповідно, можемо констатувати, що на сьогодні в Україні створено достатньо цілісну та загалом дієву модель екологічної оцінки за європейським зразком, окремі недоліки законодавчого регулювання, що можуть проявитись в ході реалізації відповідних норм, повинні бути усунуті по мірі їх виникнення.

Мороз Г. В.

к. ю. н., доцент кафедри

трудового,

екологічного та аграрного права

ННЮІ

НОВИНИ ЗАКОНОДАВСТВА

Медіація в медицині: аналіз законодавства України та іноземних держав



При забезпеченні прав пацієнта в медичних закладах, зокрема при наданні платних послуг, завжди існує ризик того, що пацієнт буде не задоволений їх якістю. Медичні спори (конфлікти) пов'язані із охороною здоров'я та життя людини, а відтак є одними із складних спорів в юридичній практиці. Їх специфіка полягає у тому, що в медицині використовується спеціальна медична термінологія, яка інколи не зрозуміла для пацієнта.

Формальний розгляд скарги керівництвом медичного закла-

ду з наступним застосуванням до винної особи дисциплінарного покарання може не задовольнити пацієнта, здоров'ю якого, на його думку, було спричинено шкоду, і він звертається за захистом прав в суд. Крім того, за захистом прав пацієнти звертаються також в Європейський Суд з прав людини.

Наприклад, у справі Пантелеєнко проти України (заява № 11901/02) заявник скаржився, зокрема, на розголошення під час судового засідання конфіденційної інформації стосовно його психічного стану

та психіатричного лікування. Європейський Суд з прав людини встановив, що отримання конфіденційної інформації від психіатричної лікарні про психічний стан заявника та відповідного лікування та розголошення її на відкритих слуханнях було втручанням у право заявника на повагу особистого життя. Суд визнав, що мало місце порушення статті 8 (право на повагу особистого та сімейного життя) Конвенції. У справі Коновалова проти Росії (заява №37873/04) заявник скаржився на несанкціоновану

присутність студентів-медиків під час народження її дитини, стверджуючи, що вона не давала письмову згоду на спостереження та була майже без свідомості, коли їй розповідали про такі домовленості. Суд постановив, що мало місце порушення статті 8 (право на повагу особистого та сімейного життя) Конвенції.

Загальновідомо, що судовий захист прав пацієнта може тривати місяцями та роками. Відтак, з метою врегулювання спорів (конфліктів) загалом та в медицині, зокрема, в країнах Австралії, Німеччини, США, Франції, Швейцарії, тощо, законодавчо закріплено процес медіації, як альтернативний не судовий механізм врегулюванню спорів. За допомогою медіації пацієнт та медичний працівник врегульовують спір і не допускають подальшої ескалації конфлікту.

Медіація підвищує ступінь довіри пацієнта до медицини та покращує імідж конкретного медичного закладу. В Україні процес медіації не отримав законодавчого оформлення. Прийнятий за основу проект закону потребує доопрацювання, оскільки має дискусійні положення. Таку думку мають й судді Верховного Суду України. Відтак, процес медіації в медицині потрібно починати із його законодавчого врегулювання.

Проблеми правового нормування медіації в Україні є предметом наукового дослідження науковців. З прийняттям парламентом України за основу проекту закону кількість досліджень збільшилась. Зокрема, Н. Мазаракі проаналізувала напрями правового регулювання процедури медіації в Україні та дійшла висновку, що проект закону про медіацію повинен стати предметом громадського обгово-

рення із залученням іноземних суб'єктів обговорення.

В Україні станом на вересень 2018 року відсутній спеціальний закон про медіацію. В листопаді 2016 року в Україні прийнято його проект, який має недоліки, оскільки не відповідає вимогам суспільства щодо врегулювання спорів (конфліктів) загалом та в медицині, зокрема. Аналіз іноземного законодавства засвідчив, що в країнах Європи закони про медіації було прийнято в кінці XX на початку XXI століть.

Наприклад, Європейським Союзом прийнято Директиву 2008/52/ЕС «Про деякі аспекти медіації у цивільних та комерційних справах».

Водночас, незважаючи на відсутність в Україні спеціального закону розвитку та становленню інституту медіації в Україні сприяють громадські об'єднання (наприклад, Науково-просвітницький центр медіації при ТОВ «Знання» України), юристи-практики, а також науковці, які здійснюють наукові розвідки у цій сфері.

Зміст терміну «медіація» розкрито в законах іноземних держав. Так, в статті 2 Акту Медіації Мальти зазначено, що «медіація» - це процес, в якому медіатор сприяє переговорам між сторонами, щоб допомогти їм досягнути мирової угоди щодо спору. Статтею 1 Закону Румунії «Про медіацію та організацію професії медіатора» встановлено, що медіація є додатковим способом врегулювання конфліктів шляхом примирення за допомогою третьої особи, який має спеціалізацію медіатора, в умовах нейтральності, справедливості та конфіденційності. Відповідно до розділу 2 (1) Єдиного закону про медіацію США медіація – це процес, в якому посередник

полегшує спілкування та переговори між сторонами, щоб допомогти досягти добровільної згоди стосовно їх спору. Згідно зі ст. 2 проекту закону медіація – альтернативний (позасудовий) метод вирішення спорів, за допомогою якого дві або більше сторони спору намагаються в рамках структурованого процесу за участі медіатора досягти згоди для вирішення їх спору.

Тобто, медіація є альтернативним способом врегулювання спорів із залученням медіатора. Її завдання - встановлення та сприяння ведення конструктивного діалогу між сторонами конфлікту (спору) з метою знайти взаємовигідне рішення для цих сторін конфлікту. На відміну від формального юридичного процесу, сторони медіації самостійно приймають рішення щодо спору (конфлікту).

Одна із основних концепцій медіації - добровільність характеру процесу медіації та наявність взаємної згоди сторін медіації.

Тобто застосування процесу медіації в медицині сприятиме тому, що пацієнта почують та вислухають, відбудеться діалог та аналіз його скарг, можливо йому принесуть вибачення зі сторони медичних працівників тощо, що загалом сприятиме зниженню соціальної напруги та відновленню довіри до медицини.

За допомогою процесу медіації: збережуться партнерські відносини між пацієнтом та медичним закладом, конфлікт (спір) буде вирішений швидко та зупиниться на рівні задоволення інтересів та потреб пацієнта, відбудеться моніторинг роботи медичних працівників, буде збережено імідж та репутацію медичного закладу, а також підвищиться його конкурентоспроможність на ринку медичних послуг тощо.

В той же час слід пам'ятати, що будь-який конфлікт може виникнути з приводу непорозумінь, відсутності елементарної культури спілкування тощо та призвести до непередбачуваних наслідків для пацієнта. Конфлікт краще попередити ніж звертатися з ним в суд. Однак, застосування процесу медіації для врегулювання конфлікту слід робити із дотриманням основних принципів медіації. Дослідивши норми законів іноземних країн щодо медіації, робимо висновок, що, як правило, в тексті закону першим принципом медіації є принцип добровільності (добровільної участі сторін у процесі медіації). Зокрема, це ст. 4 Закону Казахстан «Про медіацію», ст. 3 Закону Білорусії «Про медіацію», ст. 4 Закону Молдови «Про медіацію» тощо. Текст проекту закону про медіацію не є виключенням – цей принцип відображено в ст. ст. 4 та 5. Узагальнивши норми законів іноземних країн, підсумовуємо, що основними тезами концепції добровільності процесу медіації є: заборона будь-якого тиску на сторони медіації з метою проведення чи припинення процесу медіації; прийняття рішення

про початок, зупинення та закінчення процесу медіації лише за взаємною згодою сторін медіації, та його відображення в договорі медіації; самостійність (на свій розсуд та за взаємною згодою) сторін організовувати процедуру медіації, зокрема, обирати медіатора, на власний розсуд розпоряджатися своїми



матеріальними і процесуальними правами, встановлювати, зменшувати чи збільшувати розмір вимог, визначати коло обговорюваних питань (тем) щодо врегулювання спору; заборона порушення конституційних прав та охоронюваних законом інтересів сторін медіації та третіх сторін. Наприклад, в ст. 5 Закону Казахстан «Про медіацію» встановлено, що умовою участі в процедурі медіації є взаємне добровільне волевиявлення сторін, яке відображено в договорі медіації.

За ст. 5 Закону Болгарія «Про медіацію» сторони залучаються до процедури медіації з їх власної доброї волі і можуть вийти з неї в будь-який час. Відповідно до ст. 5 Закону Литви «Про медіацію» в цивільних спорах сторони цивільного спору можуть домовитися про характер і порядок ведення медіації, вказавши набір правил або шляхом встановлення індивідуальних правил для проведення медіації за умови взаємної згоди. Згідно зі ст. 46 (1) Закону Румунії «Стосовно медіації і організації професії медіатора» угода про медіацію не повинна містити умов, що порушують закон або громадський порядок, в іншому випадку вона є недійсною. Статтю 5 проекту закону про медіацію передбачено, що принцип добровільної участі в медіації поширюється також на медіатора та інших учасників медіації, оскільки їх ніхто не має права у будь-який спосіб примушувати брати участь у процесі медіації. (продовження в наступному номері)

Стефанишин Наталія Михайлівна
кандидат юридичних наук,
доцент кафедри цивільного права

ОСОБЛИВОСТІ ЗДІЙСНЕННЯ КОРПОРАТИВНИХ ПРАВ УЧАСНИКІВ ТОВ ЗА НОВИМ ЗАКОНОДАВСТВОМ

Правові реалії сьогодення вказують на прогресивні зміни, що відбуваються у вітчизняному корпоративному законодавстві, метою яких є наблизити нашу правову систему до європейських стандартів та впровадити іноземні правові інструменти регулювання суспільних відносин у практику правозастосування. Не є винятком з правила прийняття Закону України «Про товариства з обмеженою відповідальністю» (надалі – Закон), метою якого

стало запровадження нових правил функціонування товариств з обмеженою відповідальністю та здійснення корпоративних прав їх учасниками.

Традиційним залишився підхід законодавця до визначення сукупності корпоративних прав і обов'язків учасників товариства з обмеженою відповідальністю, таких як право на участь та управління товариством, право на інформацію, дивіденди, ліквідаційні активи тощо. Однак

щодо здійснення цих прав у нормативних положеннях Закону містяться суттєві зміни. Зокрема, однією з таких новел законодавства стало запровадження корпоративного договору як одного з правових інструментів регулювання здійснення корпоративних прав учасниками товариства. Це, на думку багатьох вчених, дасть змогу забезпечити правовий простір для вільного вирішення питань, пов'язаних з управлінням товариством

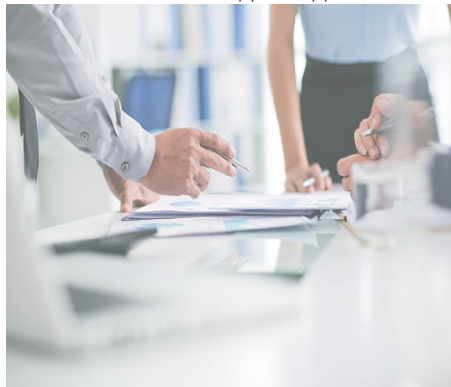
та реалізацією корпоративних прав у цивільному обороті, а також стане одним із механізмів подолання корпоративних конфліктів між учасниками, а можливо й їх попередження.

Згідно ст. 7 Закону зазначається, що під корпоративним договором варто розуміти договір, за яким учасники товариства зобов'язуються реалізовувати свої права та повноваження певним чином або утримуватися від їх реалізації (далі - корпоративний договір), який є безвідплатним і вчиняється в письмовій формі. Корпоративний договір, який не відповідає цим вимогам, є нікчемним. Дата укладення та строк дії корпоративного договору визначаються в договорі.

Із визначення корпоративного договору впливає, що учасники можуть домовитися про взяття на себе обов'язку реалізувати корпоративні права учасника у певний спосіб. З однієї сторони, варто зазначити, що таке нормативне трактування корпоративного договору вказує про можливість сторін визначати умови договору на власний розсуд щодо тих корпоративних прав, що впливають з частки у статутному капіталі товариства, що визначені законом і статутом. Це дає підстави для позитивного сприйняття зазначеної договірної конструкції для врегулювання корпоративних відносин, оскільки учасники товариства самостійно не мають прав набувати чи створювати додаткові для себе права без відома товариства та тих учасників, що не є стороною корпоративного договору.

Втім, з іншої сторони, в ст. 7 Закону предмет корпоративного договору не розкрито, а саме не передбачено конкретних способів здійснення кор-

поративних прав, а словосполучення «певним чином» має оціночний характер. Адже згідно презумпції цивільного законодавства діє правило «дозволено все, що не заборонено законом». Єдине обмеження, що визначено Законом, міститься у п. 4 ст. 7, згідно якого «корпоративний договір, яким встановлюється обов'язок учасників забезпечити голосування згідно з вказівками органів управління товариства, є нікчемним». Тим не менш, це не зменшує правове поле для можливих зловживань учасниками товариства з обмеженою відповідальністю.



В цьому аспекті неоднозначно сприймається й ситуація щодо співвідношення регулювання відносин положеннями закону, статуту товариства та корпоративного договору.

За загальним правилом, у корпоративному законодавстві України містяться переважно імперативні норми. Водночас варто згадати й про ст. 6 Цивільного кодексу України (далі – ЦК України), згідно якої сторони мають право укласти договір, який не передбачений актами цивільного законодавства, але відповідає загальним засадам цивільного законодавства. Крім того, сторони мають право врегулювати у договорі, який передбачений актами цивільного законодавства, свої відносини, які не врегульовані цими актами. Так само, сторони в договорі можуть відступити від положень

актів цивільного законодавства і врегулювати свої відносини на власний розсуд, крім випадків, коли в актах законодавства України прямо вказано про таку неможливість, а також у разі, якщо обов'язковість для сторін положень актів цивільного законодавства впливає з їх змісту або із суті відносин між сторонами.

Новели ЦК України щодо свободи договору та можливості сторін на власний розсуд врегулювати відносини, як зазначає В. А. Васильєва, призвели до появи серед характеристик договору такої ознаки як його регулятивний характер, що дає відповідь на питання щодо правомірності відступу від норм права та врегулювання відносин сторін в інший спосіб, або дозволяє зняти будь-яке несприйняття положень-новел, що регулюють відносини сторін, особливо у непоіменованих договорах.

Втім, сторони договору діють, виходячи не лише із власного інтересу, але й об'єктивних можливостей, які з юридичної точки зору існують не тільки як дозволяння, але й заборони та позитивні зобов'язування. Тому, незважаючи на ст. 6 ЦК України, доцільно детально закономірно визначити предмет корпоративного договору та окреслити обмеження договірної свободи у цьому напрямку шляхом закріплення у нормах корпоративного законодавства положення про те, що договір не повинен суперечити нормам закону та статуту товариства. Адже враховуючи той факт, що корпоративний договір хоча й укладається між учасниками товариства з обмеженою відповідальністю, для врегулювання корпоративних відносин потрібно, як зазначає І. В. Спасибо-Фатеева, висловити застереження щодо

корпоративного і договірною права, сфери дії яких в цьому разі накладаються.

Якщо йде мова про характер застосування положень статуту чи корпоративного договору, то варто зазначити наступне. Зокрема, у ч. 3 ст. 7 Закону зазначено, що корпоративний договір може передбачати умови або порядок визначення умов, на яких учасник має право або зобов'язаний купити або продати частку у статутному капіталі (її частину), а також визначати випадки, коли таке право або обов'язок виникає. В той же час у ч. ч. 6, 8 статті 20 Закону, у якій врегульовано порядок реалізації переважного права учасника товариства на купівлю частки у статутному капіталі, закріплено положення про те, що статутом товариства

може бути передбачений інший порядок реалізації переважного права учасника товариства з обмеженою відповідальністю та згідно статуту чи корпоративного договору таке право може взагалі не застосовуватися при відчуженні корпоративних прав. У даному випадку положення корпоративного договору можуть накладатися на статутні норми товариства.

Звичайно, зазначені нововведення є свідченням запровадження гнучких механізмів здійснення корпоративних прав учасників, але, може бути й одним із можливих факторів створення корпоративних конфліктів в товаристві. Адже, по суті, законодавець дає можливість окремій групі учасників діяти всупереч інтересам товариства, оскільки статут як локальний

акт є джерелом відображення стратегічної діяльності компанії, спрямованої на забезпечення корпоративного інтересу.

Таким чином, приходимо до висновку, що предметом корпоративного договору мають бути визначені способи здійснення корпоративних прав учасників юридичної особи корпоративного типу, що реалізуються за домовленістю сторін договору, що не суперечать закону та установчим документам.

Сіщук Л. В.

*к. ю. н., завідувач Лабораторії
проблем корпоративного права
Науково-дослідного
інституту приватного права і
підприємництва
імені академіка Ф. Г. Бурчака
НАПрН України*

ТЕРИТОРІЯ ТВОГО РОЗВИТКУ

Тайм-менеджмент і юриспруденція: як встигнути все?



Як організовувати час таким чином, щоб залишатись максимально продуктивним на роботі та не забувати про особисте життя? Тайм-менеджмент - важливий навик в житті кожного. Саме тому, Андріана Олійник, в ефірі LawyersLive, обговорила цікаві питання тайм-менеджменту з Янків Богданом, юристом АБ «Кульчицький та партнери», Партнером LawAdvisers, Мірошниковим Євгеном, Адвокатом, CEO@OBLAVAbot та Ігорем Савчуком - Адвокатом, Старшим юристом Міжнародної юридичної компанії «ArmadiumLawyers». Тайм-менеджмент та юриспруденція: як юристу організувати свій день? Давайте розглянемо, наскільки важливе питання тайм-менеджменту для юриста. Звичайний робо-

чий графік юриста передбачає багатофункціональність, тобто вирішення великої кількості задач в максимально стислі терміни. І, на жаль, часто трапляються ситуації, коли працівник залишається працювати після закінчення робочого дня, щоб завершити усі поточні задачі, що, як результат, негативно відображається на продуктивності та самопочутті. Дана проблема впливає з двох причин: перша - наскільки правильно менеджер розставив задачі для працівника, друга - ефективність самого працівника (як швидко працівник зможе вирішити задачу). Проте, не завжди все залежить від менеджера, оскільки, під час робочого процесу, часто виникають непередбачувані та не прогнозовані ситуації, наприклад, коли переноситься

судове засідання чи зустріч з клієнтом. Такі моменти не просто інтегрувати в свій графік, особливо, коли доводиться їхати через все місто для того, щоб зустрітись з клієнтом. В таких випадках знадобиться не лише вміння планувати свій день, а й вміння розпоряджатись такими непередбачуваними моментами - не розгубитись, не панікувати, а побудувати градацію важливості проблем і, найголовніше, - бути гнучким. Чи залежить планування часу від того, в якій сфері працює юрист? Насправді, в плані організації часу цей момент досить важливий - якщо це адвокат в кримінальних справах, то виїзди можуть бути й серед ночі, те ж саме - судовий юрист, коли ти приходиш на четверту, а можеш потрапити на розгляд своєї справи в десятій

вечора. Доводиться чимало часу сидіти в черзі в очікуванні свого засідання. В такій ситуації адвокат просто паралізований: з однієї сторони, йому необхідно залишатись в суді, щоб не пропустити свою чергу, з іншої - будь-які переговори стають неможливими. Відповідно, схожі моменти не залежать від нас та негативно впливають на продуктивність.

Варто бути гнучким і намагатись встигнути втиснути в свій графік усе чи все ж бути дисциплінованим - строго дотримуватись графіку та підлаштовувати клієнтів під свій графік?

Потрібно вміти правильно розставляти пріоритети та з повагою відноситись до свого часу. Важливу роль відіграє ціна питання - скільки ми готові пожертвувати часу і яка за це буде винагорода. Вирішення питань в стислі терміни повинно оплачуватись окремою тарифікацією.

Кілька порад для ефективного тайм-менеджменту:

Правило двох хвилин - якщо справа займає менше двох хвилин - необхідно вирішити її негайно (відповісти на повідомлення клієнта, відксерити паспорт, документи, дати розпорядження і тому подібне). Багато успішних людей радять планувати свій день не з вечора, а саме зранку. В першу чергу, необхідно виконувати ту справу, яка приносить заробіток.

Матриця Ейвенхаузера чудово підійде для визначення пріоритетних справ, а Метод Парето (20% зусиль - 80% результату) зробить робочі будні менш завантаженими.

Тайм-менеджмент є універсальним поняттям. Однак, особливість юриспруденції полягає в тому, що в даній сфері дуже складно розкласти пріоритети по вартості послуг,

для прикладу, кримінальні справи завжди будуть першими в пріоритеті. Діяльність юристів, в більшості випадків, це постійна активна зайнятість, яку необхідно структурувати. Вміння проявляти гнучкість, та розподіляти справи за ступенем важливості без сумніву буде корисним і для людей інших сфер діяльності.

Скільки годин в день, чи днів в тиждень, потрібно працювати, щоб бути успішним юристом?



Американська статистика показує, що в молодого початківця може бути 120-170 робочих годин на тиждень. В старшого юриста час роботи, відповідно, менший і чим старший юрист, тим менша кількість напрацьованих годин.

Все залежить від того, чим наповнений ваш час. Перш за все, головне працювати не 12 годин, а головою. Потрібно виділяти стільки часу та ресурсів, щоб результат Вашої роботи задовольняв Ваші потреби. Час від часу варто змінювати вид зайнятості - переключатись між роботою та хобі, компенсувати емоційні потреби.

Пам'ятайте про правило 20/80 - можна вкладати 20% зусиль та отримувати 80% результату.

Існує думка, що вільний час необхідно витрачати на самовдосконалення, курси та тренінги. Варто відзначити, що саморозвиток не повинен перетворюватись в системний процес. Не слід забувати про те, що практика і досвід, отриманий на роботі, також частина процесу самовдосконалення.

Чи доцільно жертвувати своїм

вільним часом задля клієнта?

Часто клієнти хочуть, щоб їхні проблеми стали вашими проблемами. Більшість людей вважають, що юрист повинен бути доступним 24/7. Чи буде високо цінуватись юрист, який не може поставити рамки, та акуратно дати знати клієнту межі свого робочого графіку? Адже таким чином можна втратити клієнта, який, в свою чергу, може привести до вас інших клієнтів. Рамки допустимого кожен встановлює індивідуально. В будь-якому випадку необхідно йти на комунікацію з клієнтом та шукати компроміс, який влаштує обидві сторони.

Корисні інструменти для планування дня:

- Г у г л - к а л е н д а р ;
- Погодинний планер;
- П л а н - ф і к с ;
- Поштовий сервіс.

І, підводячи підсумки, для того щоб все встигати, потрібно:

- Планувати заздалегідь;
- Вміти делегувати повноваження;
- Бути гнучким;
- Правильно розставляти пріоритети;
- В и к о р и с т о в у в а - ти інструменти, які допомагають планувати свій час;
- Знайти хобі, яке буде відволікати;
- Вміти ставити рамки між своїми інтересами та інтересами клієнтів;
- Необов'язково працювати довго-головне працювати якісно.

Плануйте свій час та використовуйте свої сили та ресурси правильно! І, пам'ятайте, чим ретельніше спланована справа - тим кращим та ефективнішим буде результат!

Жукевич Марія
ПР(м2)-02

За матеріалами однойменної статті в блозі Darwin Lawyer



Як побороти шкідливі звички?

В сучасному світі звички відіграють величезне значення в нашому житті. Їх легко здобути, але дуже важко позбутися. Адже фастфуд часто смачніший за здорову їжу, чергова телепередача, на перший погляд, цікавіша за художню книжку, а одвічний ворог студентів – лінь – часто перешкоджає ранковій зарядці чи пробіжці. Проте, слід пам'ятати, що шкідливі звички негативно впливають на характер та наше здоров'я. В даній статті я зібрала декілька порад, які допомагають мені боротися з ними та тримати себе в руках.

Визнай. В першу чергу, потрібно зрозуміти, що те, що ви робите, не правильно і шкідливо. Це перший крок до розв'язання проблеми.

Зрозумій. Намагайтеся зрозуміти

свою звичку. Якщо ви зможете віднайти в собі саме те, що було передумовою її виникнення в минулому, вам буде простіше боротися з нею в майбутньому.



Задумайся. Адже кожна шкідлива звичка – це не лише ваша особиста проблема, а й незручність для вашого оточення. Це треба особливо чітко усвідомлювати.

21 день. Статистика показує, що саме три тижні достатньо для того, щоб привити собі нові корисні звички та назавжди по-

кращити якість свого життя.

Записуй. Заведіть окремий блокнот і кожного дня перед сном записуйте туди свої досягнення та поразки в цій нелегкій боротьбі. В кінці тижня можна буде з легкістю проаналізувати їх та скласти план дій.

Винагороджуй себе. Набагато простіше побороти звичку, знаючи що в кінці шляху вас чекає поїздка в гори чи бажані парфуми, чи не так?

На кінець, хочу підкреслити те, що будь-який примус гальмує процес. Не змушуйте себе робити що-небудь, а забажайте цього. Зрозумійте, скільки користі це принесе вам і тоді буде набагато простіше змінювати себе.

Харишин Марія
ІР-31

КОРИСТЬ ВОДИ

Чимало людей знають, що регулярне вживання води позитивно впливає на роботу печінки, нирок та серця. Утім, вода має здатність покращувати й мозкову діяльність, причому значно сильніше, ніж ви могли б уявити.

Мозок – це орган, який потребує найбільше енергії для виконання своїх функцій. Головний мозок людини на 75% складається з води, саме тому для належної роботи йому й потрібна ця проста та доступна рідина.

Для підтримання роботи організму необхідно випивати до 7-8 склянок води на день. Утім, не варто ставити собі це за мету та силоміць заштовхувати у себе чергову склянку, адже кожен організм має власні потреби, і комусь може знадобитися менше рідини.

Найголовніше – це не допускати зневоднення організму. Для цього необхідно кожну годину випивати трохи води невеликими ковтками. Таким чином ви не відчуватимете відрази до води та з задоволенням її вживатимете.

Регулярне вживання води – це перший крок до відновлення внутрішнього балансу та досягнення гармонії.

У цій статті ми розповімо

вам про головні позитивні зміни мозкової діяльності, до яких призводить регулярне вживання води.

1. Мозок працюватиме швидше.

Мозку необхідна чиста вода для виконання його основних функцій, адже клітини мозку потребують чіткого балансу між вмістом води та інших важливих елементів для підвищення мозкової активності.

Запам'ятайте, що вранці після прокидання необхідно випити склянку чистої питної води, щоб запустити організм.

Саме вранці мозкові клітини як ніколи потребують зволоження, яке може дати організму лише чиста вода.

У середньому людина спить від 7 до 9 годин. Навіть якщо ви не піднієте під час сну, це не означає, що ви не втрачаєте рідину.

Під час кожного глибокого вдиху людина втрачає вологу. За ніч таких вдихів ви робите багато, тож вранці організм прокидається повністю зневодненим.

Для того, щоб підвищити мозкову активність до максимального рівня, необхідно випити вранці склянку чистої води та поснідати свіжим фруктом.

2. Покращення концентрації та уважності мозку людини.

Зазвичай люди не надають уваги тому, що організму не вистачає води, і бити на сполох вони починають лише при появі перших ознак зневоднення (запаморочення та сухість шкіри).

Першим страждає від дефіциту рідини в організмі саме мозок. Людині важче зосередитися, у неї відбувається стрімке погіршення пам'яті. Саме тоді мозок починає економити ресурси та працювати значно повільніше.

У цьому випадку людині складніше фокусуватися на конкретному завданні і швидко реагувати на зовнішні подразники.

Звісно, швидко привести організм до тями допоможе чашка чаю або кави. Втім, не варто зловживати цими напоями та пити їх у великій кількості впродовж дня.

Найкраще робити кілька ковтків чаю або кави через кожні 45 хвилин, адже саме через такий проміжок часу рівень концентрації починає спадати.

Втім, найкращий спосіб швидко збадьоритися – це випити невелику кількість чистої води.

3. Вода регулює настрій та емоції людини.

Вживання води впливає на мозок.

Саме так! Як би дивно це не звучало, але вода й справді має здатність впливати на психічне здоров'я людини.

Усі ми знаємо, що тривале споглядання моря розслабляє та заспокоює. Якщо людина втомлена, подих морського бризу, аромат солоного повітря та шум хвиль допомагає зняти напругу за короткий проміжок часу.

Втім, не лише зовнішній вигляд води впливає на емоційний стан людини. За умови регулярного вживання води можна покращити й власне психічне здоров'я.

Коли ви п'єте воду, температура у мозку підвищується, а з організму виходять токсини та мертві клітини. Вода здатна регулювати внутрішні хімічні процеси, тим самим допомагаючи перезапустити роботу організму.

Звісно, не варто сприймати ці слова надто близько до серця і літрами пити воду. Для ефективного результату достатньо вживати не більше двох склянок питної води за один підхід.

Якщо ви не можете випивати до двох літрів води на день, не варто хвилюватися. Головне – це підтримувати водний баланс в організмі. Для цього необхідно час від часу випивати трохи води невеликими ковтками. Це допо-

може вам підтримати внутрішню рівновагу та активізувати клітини. До того ж, вода має здатність зменшувати напругу та допомагати перебороти стрес.

4. Регулярне вживання води сприяє покращенню сну і здоров'я.

Звісно, якщо випити склянку води перед сном, можна зіткнутися з певними незручностями, адже вам доведеться вставати посеред ночі через позиви до туалету.

Втім, ми однаково радимо взяти за звичку пити невелику кількість чистої води перед сном. Навіть пів склянки води, випитої на ніч, допоможуть вам спати міцніше та спокійніше.

Вода покращує притік крові до мозку, тим самим насичуючи цей орган киснем та вологою. Ба більше, вода має здатність приглушувати надмірну активність мозку під час стресової ситуації.

Не забувайте, що вода володіє властивістю виводити з організму шкідливі речовини та токсини. Саме тому за умови регулярного вживання води ви зможете покращити роботу організму та відновити внутрішній баланс.

Візьміть за звичку випивати невелику кількість води на ніч, і вже зовсім скоро ви помітите, наскільки

покращиться якість сну.

5. Вода покращує пам'ять
Не забувайте, що навіть тимчасове зневоднення призводить до гомеостатичного дисбалансу в організмі. У результаті цього внутрішні органи та системи перестають виконувати свої функції належним чином, а якість життя суттєво знижується.

Один з найсерйозніших негативних наслідків, до яких призводить зневоднення – це погіршення когнітивних функцій організму. Це призводить до того, що людина починає гірше сприймати та обробляти інформацію, робити висновки та запам'ятовувати нові факти.

Візьміть за звичку одне просте правило: покладіть у свою сумку пляшку води та пийте її невеликими ковтками впродовж дня. Не змушуйте себе випивати 8 склянок води на день, якщо цієї кількості для вас забагато, а лише стежте за тим, щоб організм не страждав від зневоднення.

Завдяки цим простим порадам вже дуже швидко ви помітите позитивні зміни в організмі, тож переконайтеся у цьому на власному досвіді!

Вікторія Яшан
ІПР-31

Книги для осінніх вечорів

Правники – це усесторонні люди, які крім бізнес-літератури і низки кодексів, охоче читають багато художніх книг, адже як сказав відомий український письменник Іван Франко: «Книги – морська глибина, хто в них пірне аж до дна, той хоч і труду мав досить, дивні перли виносить». Тому сьогодні пропонуємо вам вибірку книг, яка ідеально підійде для холодних осінніх вечорів:

1) **«Світло, якого ми не бачимо», Ентоні Доер.** Дія розгортається в Німеччині та Франції протягом непростих 1930 – 1940 років. У двох головних героїв – важка доля: сліпа дівчинка-француженка живе в Парижі з батьком, який працює в одному з головних музеїв країни, а осиротілий син німецького шахтаря потрапляє у військову школу, де готують солдатів для Третього Рейху. Коли нацистська Німеччина

окуповує Францію, батькові дівчинки доручають забрати з музею найцінніший експонат і разом зі сліпою дочкою бігти вглиб країни. Долі головних героїв переплітаються в нелегких обставинах на тлі найтрагічніших днів XX століття.

2) **«Ейфорія», Лілі Кінг.** 1930-ті роки, британський науковець-антрополог ось уже декілька років проводить наукове дослідження племені в глибоких джунглях Папуа Нової Гвінеї. Важкі умови життя і депресія приводять його на межу самогубства, але все змінюється, коли він випадково зустрічає двох колег – чоловіка і дружину з Австралії, які тікають від війни між племенами. Коли подружжя антропологів осідає на території сусідніх племен і починає досліджувати їх, між науковцями спалахує бурхливий роман, який переріс у справжній лю-

бовний трикутник. Сюжет книжки частково заснований на історії життя знаменитого американського антрополога Маргарет Мід.

3) **«Постояльці», Сара Вотерз.** Закінчується Перша світова війна. Мати і дочка, які живуть в Лондоні, як і багато тих, хто постраждав від війни, ледве зводять кінці з кінцями. Щоб заробити, вони вирішують здавати одну зі своїх кімнат молодій парі. Між двома сім'ями зав'язується дружба, проте незабаром постояльці виявляються зовсім не тими людьми, якими їх вважали. Вони втягують мати і дочку в хитросплетіння любовних інтриг, грошових і душевних проблем і, зрештою, гучне й загадкове вбивство. Сюжет, який починається як приємна історія, переростає у справжній клубок інтриг у стилі Достоевського, пишуть рецензенти.

4) «Передислокація», Філ Клей. «Найкраща книжка про те, що війна робить із душами людей», згідно з рецензією видання The New York Times. «Передислокація», яка вже завоювала популярність у США, складається з декількох історій американських військових. Частина дій книжки розгортається в часи їхньої служби в різних районах Іраку, якого терзає війна, а частина – після повернення додому, де вчорашні солдати намагаються адаптуватися до мирного життя і знайти себе в нових умовах. Чимало героїв книжки, нарешті повернувшись додому, із жахом усвідомлюють: життя в Америці ще нестерпніше, ніж війна в Іраку. Після всього, що пережили, вони розуміють свою рідну країну ще менше, ніж розуміли чужий для них Ірак.

5) «Вузька дорога на да-

леку північ», Річард Фланаган. Книжка розповідає про один із найтрагічніших епізодів Другої світової війни, який відбувався на східному фронті, коли Японія вирішила використовувати тисячі полонених європейців і австралійців для будівництва залізниці серед диких джунглів між Таїландом і Бірмою. За час



спорудження дороги, яка стала відомою як «Дорога смерті» і функціонує досі, від нелюдських

умов померло близько 100 тисяч військовополонених. Одним із небагатьох, хто вижив, був батько автора книжки, прототип головного героя – австралійського військовополоненого, призначеного старшим однієї з груп солдатів, який, до того ж, примудряється закохатися в дружину свого дядька. Частина дії книжки розгортається за часів будівництва дороги, а інша частина – у повоєнний час, де показано, як склалося життя полонених, котрі вижили, та їхніх японських мучителів.

Як сказав В.О. Сухомлинський: «Книга – це могутня зброя. Розумна, натхненна книга нерідко вирішує долю людини». Отож, приємного читання!

Сікора Вікторія,
студентка ПР (м1) - 02

GLOBAL
STUDENT
PARTY
17/11
21:00
SOHO

БЕЗКОШТОВНЕ КАРАОКЕ / СМАЧНІ КАЛЬЯНИ
БЕЗКОШТОВНІ КОКТЕЙЛІ / ФОТОЗОНА
FotoBOX / DJ

@soho_if

Галицька 51а / Бронювання столиків: 099 16 36 237

м. Івано-Франківськ, вул. Незалежності, 3

PASAGE GARTENBERG

РЕЗЕРВУВАННЯ МІСЦЬ ЗА ТЕЛЕФОНОМ 095 175 9000

ДЕНЬ СТУДЕНТА

17.11
СУБОТА

DJ KUVIK
DJ QUE PASO
DJ KALASHNIKOV

ARTEM NEBA ★

ENTER - 70 ГРН
FACE CONTROL & DRESS-CODE
ЗАМОВЛЕННЯ СТОЛІКІВ: 095 175 9000

passage.gartenberg
passage.gartenberg
www.passage-gartenberg.com

м. Івано-Франківськ, вул. Незалежності, 3

PASAGE GARTENBERG

РЕЗЕРВУВАННЯ МІСЦЬ ЗА ТЕЛЕФОНОМ 095 175 9000

13
ГРУДНЯ

ЦВІТ КУЛЬБАБИ

ENTER - 60 ГРН
FACE CONTROL & DRESS-CODE
ЗАМОВЛЕННЯ СТОЛІКІВ: 095 175 9000

passage.gartenberg
passage.gartenberg
www.passage-gartenberg.com

YOLO
You Only Live Once

KEEP CALM AND LEARN ENGLISH





- доступні ціни
- центральна частина міста
- групові та індивідуальні заняття
- підхід до кожного слухача
- можливість складання екзамєну **PTE General**





вул. Бельведерська, 19 +38 095 00 51 444; +38 067 32 38 039 www.yolo.if.ua