

Графік відключення електроенергії на Макарівщині

стор. 2

Рожів. Центр державного маєтку

стор. 4

Свято без негативних наслідків

стор. 5

Телепрограма

стор. 8-9

Анекдоти, гороскоп та гімнастика для мозку

стор. 11

Газета виходить з 10 січня 1932 року

№ 1 (11211), 6 січня 2021

# МАКАРІВСЬКІ ВІСТІ

## З РІЗДВОМ ХРИСТОВИМ!



### ЧОГО ЧЕКАТИ УКРАЇНЦЯМ ВІД 2022 РОКУ?

Новий рік завжди несе з собою зміни, які стосуються кожного з нас. Першого числа в Україні набув чинності державний бюджет-2022, а значить українців чекають нові доходи та витрати. Яким буде 2022 рік, аналізували експерти Центру громадського моніторингу та контролю.

стор. 2



### ВЗЯТТЯ ЖІНОК НА ВІЙСЬКОВИЙ ОБЛІК ВІД А ДО Я У ПОЯСНЕННЯХ ВЛАДИ ТА НОРМАХ ЗАКОНІВ

Військовий облік військовозобов'язаних жінок відбуватиметься планово, поступово, з урахуванням особливостей перехідного періоду. Ця новація викликала чимале обговорення та пристрасні дискусії в професійному середовищі й соцмережах.

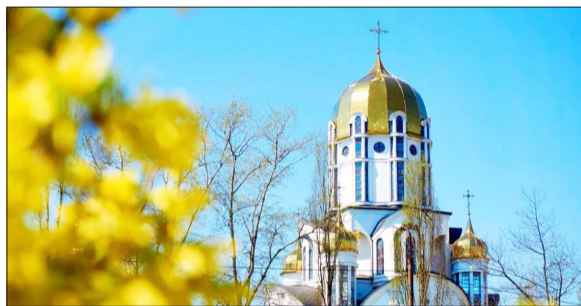
стор. 3



### КОЛИ МРІЯ СТАЄ РЕАЛЬНІСТЮ

Їде по Макарову дивне чудо техніки - наче машина, але зверху на ній щось схоже на змія Горинича причеплене.... Здивувалася, і вирішила подивитися ролик... І здивувалася ще більше, коли дізналась що людина, яка створила таке чудо, живе поряд з нами у Макарові! Та й взагалі то не змія Горинич, а відомий усім персонаж з фантастичного фільму Стівена Спілберга «Чужий»... Його і ще багато чудасій з металу робить наш талановитий земляк, Володимир Ваєлов.

стор. 7



### ПРАВОСЛАВНИЙ КАЛЕНДАР НА 2022 РІК ПО МІСЯЦЯМ. ВАЖЛИВІ ДАТИ, ПОСТИ ТА ПОМИНАЛЬНІ ДНІ

Серед вірян заведено дотримуватися важливих дат у календарях, яким відповідає їхня релігія. Ми склали церковний православний календар в Україні на 2022 рік щомісячно з дванадцятьма, великими святами, багатоденними постами та днями пам'яті.

стор. 10



Щиро вітаємо з улюбленим святом, чарівним Різдвом!

Бажаємо, щоби мир панував на нашій Україні й жив в душі у кожної людини, а радість хай буде спільною, яку не затьмарюють образи та заздрість. Бажаємо величезного щастя, яке складається з посмішок рідних людей.

Затишного Різдва!

Колектив редакції газети

«Макарівські вісті»

## МАКАРІВСЬКІ ВІСТІ

ТРИВАЄ ПЕРЕДПЛАТА НА ГАЗЕТУ «МАКАРІВСЬКІ ВІСТІ» НА 2022 РІК



ІНДЕКС ДЛЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПЛАТНИКІВ

61291

ІНДЕКС ДЛЯ ПІДПРИЄМСТВ І ОРГАНІЗАЦІЙ

86501

РОЗІГРАШ ЦІННИХ ПРИЗІВ  
ДЛЯ ПЕРЕДПЛАТНИКІВ!

### Увага! Розіграш цінних призів серед передплатників нашої газети!!!

Щиро дякуємо кожному читачеві за увагу та інтерес до видання.

У час стрімкого розвитку інформаційних технологій, коли гаджети все більше входять у наше життя, дуже складно «вживати» друкованим виданням, особливо на місцевому рівні. Але за підтримки наших передплатників, ми з редакційною командою видання, з кожним виходом свіжого номера, намагаємось піднімати актуальні для вас теми, збирати достовірну інформацію про життя нашої громади, діяльність або бездіяльність влади, пишемо про людей, які живуть поряд з вами. Із квітня місяця 2021 року через публікації ваших звернень на шпальтах газети до керівництва громади, вдалося вирішити питання стихійного сміттєзвалища, відкриття чергового дитячого садочку на літній період в Макарові тощо. Ми завжди відкриті до спілкування, критики та співпраці! Ті, хто слідкують за нашою роботою і читають газету, помітили, які зміни відбулись і в дизайнерському оформленні, і в інформаційному наповненні видання. Сподіваємось, вам подобаються ці метаморфози!

Дякуємо дописувачам «Макарівських вістей» за цікаві матеріали, якими живе Макарівщина. Ми впевнені, що і надалі, наша «районка» буде вдосконалюватись із вашою допомогою!

З 2022 року плануємо збільшити кількість кольорових сторінок в газеті, вводити нові рубрики і проводити цікаві конкурси та акції серед наших передплатників, читачів та дописувачів!

Нагадуємо, що триває передплата на наше видання на 2022 рік. Серед тих, хто передплатить газету, буде розіграно багато цінних подарунків. А саме: ручки, календарі, чашки, блокноти, термоси з логотипом видання.

Серед передплатників, які здійснять передплату газети на 2022 рік одним платежем, буде розіграно 2 ОХОРОННІ СИСТЕМИ НА ВАШІ ДОМІВКИ ТА СУПЕР-ПРИЗ ПЛАЗМОВИЙ ТЕЛЕВІЗОР! На численні прохання наших передплатників, акцію продовжено ще на січень місяць 2022 року.

Розіграш призів буде проводитись 28 лютого 2022 року у прямому ефірі на сторінці нашого видання у Фейсбук!

Результати розіграшу також будуть опубліковані у газеті 4 березня 2022 року.

	1 міс.	3 міс.	6 міс.	12 міс.
61291 для індивідуальних передплатників	43.69	131.07	262.14	524.28
86501 для підприємств і організацій	51.69	155.07	310.14	620.28

«Макарівські вісті» можна передплатувати у всіх відділеннях та на офіційному сайті «Укрпошти», у листонош. Щоб отримувати газету «Макарівські вісті» у pdf-форматі, пишіть на електронну адресу редакції: super.makariv\_visti@ukr.net. Вартість передплати – 50 примірників – 300 грн.

З повагою - колектив газети «Макарівські вісті»



## Взяття жінок на військовий облік від А до Я у поясненнях влади та нормах законів



**Військовий облік військовозобов'язаних жінок відбуватиметься планово, поступово, з урахуванням особливостей перехідного періоду**

**Ми вже розповідали про Перелік спеціальностей та/або професій, споріднених з відповідними військово-обліковими спеціальностями, після одержання яких жінки беруться на військовий облік, який був затверджений наказом Міноборони від 11.10.2021 р. № 313 та набрав чинності 17.12.2021 р. Ця новація викликала чимале обговорення та пристрасні дискусії в професійному середовищі й соцмережах.**

### ВІЙСЬКОВИЙ ОБЛІК ЖІНОК: ПОЯСНЕННЯ МІНОБОРОНИ

У Міноборони наголосили: ще навесні 2021 року в Україні набрали чинності законодавчі зміни, якими, зокрема, передбачено, що на військовий облік військовозобов'язаних беруться жінки, «які мають спеціальність та/або професію, споріднену з відповідною військово-обліковою спеціальністю, визначеною в переліку, затвердженому Міністерством оборони України, та придатні до проходження військової служби за станом здоров'я та віком». Ось відповідний перелік, що набув чинності 17 грудня 2021 року, і був розроблений Генеральним штабом ЗС України та затверджений у встановленому порядку наказом Міністерства оборони України. Він містить 35 фахових напрямків, кожен із яких представляє десятки окремих спеціальностей господарської діяльності.

Міноборони повідомило: процес взяття на військовий облік жінок, визначений законом, проводиться територіальними центрами комплектування та соціальної підтримки поступово, відповідно до готовності нормативно-правової бази, з урахуванням особливостей перехідного періоду. Впродовж 2021-2022 років у Збройних силах України буде введено у відповідність нормативно-правові акти та розроблено організаційно-розпорядчі документи щодо особливостей взяття на військовий облік жінок. До кінця 2022 року у Генеральному штабі Збройних Сил України буде проведено аналіз змін кількості військовозобов'язаних жінок, що перебувають на військовому обліку.

### ПОСТАНОВКА НА ВІЙСЬКОВИЙ ОБЛІК ЖІНОК: ЗАЯВА ГОЛОВНОКОМАНДУВАЧА ЗСУ

Головнокомандувач ЗС України генерал-лейтенант Валерій Залужний повідомив, що не йдеться про призов чи обов'язкову мобілізацію жінок до війська, як про це вже заявляють деякі ЗМІ. Готується такий порядок постановки на військовий облік, який дозволить би реалізувати дистанційно та онлайн якнайбільше процедур.

«Протягом наступного року всі процедури будуть відкалібровані таким чином, щоб для наших співромадян, чий спеціальності є в переліку для військового обліку, та їхніх роботодавців процес постановки на облік був максимально комфортним. Ми також плануємо ввести перехідну норму, що стосується зборів (навчань) військовозобов'язаних, а саме: на навчання жінки будуть виїжджати винятково за бажанням», — сказав В. Залужний.

За його словами, Збройні Сили просто знають, які спеціалісти є в країні та можуть у крайньому разі долучитись до оборони держави. Відповідний порядок обліку існував в Україні й раніше, починаючи з 1994 року, хоча майже не працював.

### ВЗЯТТЯ НА ВІЙСЬКОВИЙ ОБЛІК – НЕ ПРИЗОВ НА СЛУЖБУ: ПОЯСНЕННЯ ВІД ВІЙСЬКОВОЇ РОЗВІДКИ

У Головному управлінні розвідки Міноборони вказали, що взяття на військовий облік – це не призов на службу. На життя українців ці законодавчі зміни зараз не вплинуть, а до кінця 2022 року може

постати необхідність стати на облік у територіальному центрі комплектування та соціальної підтримки за місцем проживання. Протягом 2022 року не варто очікувати якихось проблем. У подальшому за ухилення від військового обліку, як і для чоловіків, після попередження з територіальних центрів комплектування та соціальної підтримки, передбачено штрафи.

Жінки, що перебувають на військовому обліку, можуть бути призвані на військову службу чи залучені для виконання робіт із забезпечення оборони держави в воєнний час. У мирний час жінки можуть бути призвані на військову службу та службу у військовому резерві тільки у добровільному порядку (за контрактом).

На ключове питання «Як стати на військовий облік, де, у який строк?» у ГУР відповіли: військовому обліку підлягають усі жінки у віці від 18 до 60 років, які мають спеціальність та/або професію, споріднену з відповідною військово-обліковою спеціальністю, визначеною в переліку, затвердженому Міністерством оборони України, та придатні до проходження військової служби за станом здоров'я та віком. Стати на військовий облік потрібно до кінця 2022 року у територіальному центрі комплектування та соціальної підтримки (колишній комісаріат) за місцем реєстрації місця проживання.

Військово-облікова спеціальність визначається не лише дипломом, але й записом у трудовій книжці – досвідом роботи та КВЕДі фізичної особи-підприємця. Остаточна приналежність до військово-облікової спеціальності визначається у територіальному центрі комплектування.

Процес постановки на військовий облік подібний до того, який проходять чоловіки. Коли облік повноцінно запрацює, у міру потреби жінкам будуть пропонувати брати участь у зборах чи тренуваннях. А при влаштуванні на нову роботу, серед документів треба буде надати й військово-обліковий.

При зміні професії потрібно буде інформувати територіальний центр комплектування та соціальної підтримки, що дозволить краще відслідковувати наявні людські ресурси.

Вагітні жінки та/або з малолітніми дітьми теж беруться на військовий облік. Як і у випадку чоловіків, у ТЦК та СП для жінок враховуватиметься стан здоров'я людини та її сімейні обставини.

### УХИЛЕННЯ ВІД ПОСТАНОВКИ НА ВІЙСЬКОВИЙ ОБЛІК: НА ЩО ВАРТО ЗВЕРНУТИ УВАГУ

Якщо проаналізувати норми чинного законодавства, то варто зауважити ще кілька важливих нюансів.

Так, ухилення від постановки на військовий облік тягне за собою накладення штрафів у розмірах 850-1700 гривень — на відповідну особу. Штраф у 5100-8500 гривень загрожує роботодавцю військово-зобов'язаного, який ухиляється від обліку.

Якщо жінка, яка має відповідні професію, вік та стан здоров'я, діє як ФОП, працює за цивільно-правовим договором чи перебуває у стані домогосподарки, то це не впливає на необхідність стати на військовий облік. Хіба що кишеня роботодавця не постраждає. Але нормативка не передбачає виключень у постановці на облік для підприємців чи декретниць.

Процедура для чоловіків виглядає наступним чином: у територіальному центрі комплектування (так тепер називають військомати) пишеться заява, надаються копії документів про особу, освіту, роботу, сімейний стан. Якщо особа підлягає взяттю на військовий облік, її спрямують на медкомісію, яка визначає придатність до військової служби.

Призвати військовозобов'язаного до лав Збройних сил чи інших військових формувань можуть, як вже йшлося вище, у воєнний час. Щоправда, ще залишаються виклики на навчальні збори.

За матеріалами [buh.ligazakon.net](http://buh.ligazakon.net)

## Які податкові зміни очікують на ФОПів з 1 січня 2022 року

Єдиний податок (ЄП) для фізичних осіб – підприємців (ФОП) II групи з 1 січня 2022 року становитиме 1300 грн (20% від мінімальної зарплати на 1 січня 2022 року) у зв'язку із підвищенням у бюджеті-2021 мінімальної зарплати з 1 грудня 2021 року до 6500 грн.

ЄП для I групи становитиме 248,1 грн, або не більше 10% від прожиткового мінімуму для працездатних осіб станом на 1 січня 2022 року. ЄП для III групи незмінний – 5% доходу, або 3% доходу та ПДВ. ЄП за січень потрібно сплатити до 20-го числа.

Зростає з 1 січня сума мінімального єдиного соціального внеску (ЄСВ) – до 1430 грн на місяць (22% від мінімальної зарплати), а з 1 жовтня – до 1474 грн (мінімальна зарплата зростає до 6700 грн).

Максимальна сума ЄСВ зростає до 21 450 грн в січні та 22 110 грн в жовтні. Максимальний розмір ЄСВ сплачується з максимальної бази нарахування у розмірі 97 500 грн, тобто 15 розмірів мінімальної зарплатної плати у 6500 грн.

Збільшений ЄСВ потрібно сплатити до 19 квітня за I квар-



тал 2022 року. Тоді як до 19 січня 2022 року потрібно сплатити ЄСВ за IV квартал 2021 року за старою ставкою – 4070 грн.

Податкову декларацію за 2021 рік, яка включає ЄП та ЄСВ, потрібно здати до 1 березня 2022-го.

З 2022 року ліміти доходів ФОПів зростають: вони становлять 1 млн 85,5 тис. грн для I групи, 5 млн 421 тис. грн – для II групи, 7 млн 585,5 тис. грн – для III групи.

Якщо ФОП перевищить максимальну планку доходу, то з наступного кварталу за заявою він переходить на застосування ін-

шої групи єдиного податку або на загальну систему оподаткування. При цьому до суми перевищення вищезазначеного доходу застосовується ставка 15%.

З 1 січня 2022 року касові апарати (РРО) повинні обов'язково використовуватися підприємцями 2 та 3 груп, які приймають готівкові розрахунки, незалежно від суми доходу.

Якщо розрахунки здійснюються лише у безготівковій формі, то встановлювати касовий апарат не потрібно.

За матеріалами [finclub.net](http://finclub.net)

## В Україні дозволили бустерну вакцинацію від коронавірусу

В Україні схвалили бустерну вакцинацію від коронавірусу. Її будуть вводити людям старше 60 років через 6 місяців після другого щеплення від COVID-19.

Вводити їх будуть за наступними схемами:

- перші дві дози Moderna або Pfizer + бустер Moderna або Pfizer;
- перші дві дози AstraZeneca (Covishield, SKBio) + бустер Moderna або Pfizer;
- перші дві дози CoronaVac + бустер Pfizer;
- перші дві дози за змішаною схемою + бустер Moderna або Pfizer.



## У Японії заявляють, що розробили «довічну вакцину» проти Covid-19

Для створення нового препарату вчені використали розроблену британським лікарем Едвардом Дженнером в 1796 році вакцину від віспи. В її основі лежить безпечний для людини вірус коров'ячої віспи.

На думку дослідників, вакцина з довічною ефективністю призведе до величезної фінансової економії та дозволить швидше подолати пандемію.

НОВИНА

## ОБЕРЕЖНО! ПОЛІОМІЄЛІТ!

У зв'язку з фіксацією у 2021 році випадків захворюваності на поліомієліт, МОЗ України наказом від 30.12.2021 №2922 року затвердило План заходів із реагування на спалах циркулюючого вакциноспорідненого поліовірусу типу 2. Батьки, зверніть увагу, чи зроблені щеплення у вашої дитини згідно графіку щеплень.

Графік щеплень від поліомієліту передбачає, що вакцинація від поліомієліту дітям повинна проводитись кілька разів: в 2, 4, 6 місяців, в 1.5 року, в 6 і в 14 років. Вакцина проти поліомієліту може вводиться пероральною крапельною (щеплення ОПВ) та внутрішньом'язовою у вигляді ін'єкції (щеплення ІПВ).

## На що українці витрачають 1000 гривень за вакцинацію: статистика

### За видами витрат найпопулярнішими стали:

- книжкові магазини – 250 млн грн;
- кінотеатри – 210 млн грн;
- залізничні та авіа пасажирські перевезення – 90 млн грн;
- театри, концерти та розважальні послуги – 87 млн грн;
- спорт – 59 млн грн.

Всього з початку дії програми «Підтримка громадянам вже виплачено майже 6 млрд грн.

З другої половини січня 2022 року програму буде розширено – українці, старші за 60 років, зможуть витратити кошти за програмою на придбання ліків.

**Як українцям отримати 1000 гривень за вакцинацію: покрокова інструкція**

Програма триватиме рік – до 18 грудня 2022 року та реалізуватиметься в декілька етапів. На першому етапі, отримання коштів відбуватиметься через додаток «Дія». Це – найшвидший і найпростіший спосіб.



На другому етапі (II-III квартал 2022 року) буде запропоновано альтернативний офлайн-механізм, над яким зараз працюють. Люди, які не мають смартфонів, зможуть подати звернення на отримання допомоги в офлайн форматі. Механіка, яким саме чином відбуватиметься виплати, нині розробляється. Також на другому етапі, в 2022 році, розглядається можливість видачі фізичних банківських карток.



## Як не переїсти на Свята і не нашкодити здоров'ю? Свято без негативних наслідків

У період Новорічно-Різдвяних свят виникає багато додаткових приємних турбот у вигляді закупівлі продуктів до смачного святкового столу для приготування різноманітних страв.

Доволі часто за щедрим столом стає важко втриматися від спокуси скуштувати чогось смаченького, але не варто забувати, що переїдання – це суттєве навантаження на органи травлення. Коли робота травної системи порушується, то може виникнути панкреатит, холецистит, гастрит, ентероколіт. Велика кількість спожитої їжі важко перетравлюється і «отрує» організм. Тоді через переїдання може постраждати серцево-судинна система, печінка, нирки.

У післясвяткові дні кількість звернень до лікарів внаслідок отруєнь, загострень хронічних хвороб збільшується. Згідно зі статистикою, 80% українців набирають вагу за ці святкові тижні (30% набирають більше 5 кг).

Щоб не зіпсувати собі настрій і не отримати проблеми із здоров'ям у вигляді шлунково-кишкових хвороб, отруєння міцними напоями та не додати зайвих кілограмів, необхідно дотримуватися деяких простих правил!

### Як уникнути негативних наслідків зі здоров'ям під час свят:

- Щоб не було переїдання, пийте достатню кількість води, оскільки голод часто плутається зі спрагою. Обов'язково пийте теплу або навіть гарячу воду за 15 хв. до прийому їжі.
- Для того, щоб мінімізувати шкоду і не переїсти на свята, не допускайте тривалого голоду. До святкового столу краще приходьте з легким відчуттям голоду, а не в тому стані, ніби «з'їли б слона».
- Якщо збираєтесь вживати спиртні напої, запивайте їх звичайною водою. Для того, щоб навантаження на печінку було меншим, не вживайте міцні напої на голодний шлунок. Пиво, солодкі напої – це поганий вибір для святкового столу, оскільки вони викликають процеси бродіння.
- Думайте про те, що споживаєте.

Не втрачайте самоконтроль, коли накладаєте в тарілку їжу та коли її куштуєте. Робіть це свідомо та повільно. Якщо ви легко пригадаєте всі страви, які з'їли, - це означає, що ви їли свідомо. Якщо ж важко, то - несвідомо.

5. Смакуйте страви малими порціями, добре пережовуючи кожен шматочок. Якщо ви їсте свідомо, то зможете насолоджуватися смачними стравами та їхнім виглядом.

6. Їжте повільно, а потім зробіть перерву. Не поспішайте з'їсти усе, що вибрали собі. Для того, щоб сказати шлунку «Досить, ти повний уже», мозку знадобиться близько 20 хв. Якщо ви хочете уникнути переїдання, перед споживанням страв зробіть кілька хвилин перерви.

7. Якщо ви намагаєтесь сісти на дієту перед святами, обмежуючи себе в калоріях, але при цьому час від часу переїдати, то цей спосіб не спрацює. Краще сідайте на дієту після свят.

### ЯК НЕ ПЕРЕЇСТИ НА СВЯТА



8. Рухайтесь більше, щоб кров і лімфа краще циркулювали. Як тільки ви поїли і навіть з'їли зайве, намагайтеся підняти руки вгору, щоб органи травлення краще працювали і посилюлась перистальтика. Не забувайте, що органи працюють за графіком, відповідно до наших біоритмів.

**Що робити, якщо ви переїли, набрали лишню вагу або у вас виникли загострення органів шлунково-кишкового тракту?**

Якщо навіть ви не втрималися і переїли «шуби», олів'є, ікри, шпротів у маслі, смаженого м'яса, картоплі, а потім запили все це газованою солодкою водою із тортом, то саме час прийняти ферменти (сири або приготовані овочі). Випийте склянку відвару ромашки. Не застрягайте в рутині свят. Зробіть висновки, щоб надалі приймати здорові харчові рішення.

Намагайтеся трохи розширити свій святковий раціон

У святковому меню має бути хоча б щось, що може погодувати нашу корисну мікрофлору, яка харчується клітковиною. Треба розуміти, що в нашому кишківнику живе від 1,5 кг різних бактерій. І те, які це бактерії, буде залежати від того, чим ми їх харчуємо. Якщо ми добре годуємо бактерії, то вони будуть створювати нам гарний

настрій, чисту шкіру, блискуче волосся. Якщо харчуємо погано, то і стан організму буде відповідний. Для того, щоб харчувати корисні бактерії, на тарілці повинно бути багато овочів і фруктів. Краще коли в раціоні овочів буде більше. У нашому меню має бути така веселка із різнокольорових овочів: помаранчевий кабачок, цитрусові, буряк, фіолетові баклажани, зелений перець та інше. Такі коренеплоди, як морква, буряк, пастернак, ріпа, селера в сирому вигляді, мають низький глікемічний індекс, тому не підвищують цукор крові. Крім того, необхідно споживати синю капусту з гранатом або журавлиною, моркву з сиром та горіхами. У різні свіжі салати можна додати ківі, айву, зелену цибулю, петрушку, кріп. Варто пам'ятати про корисну мікрофлору, яку треба погодувати. Тому салати слід приправляти не звичним майонезом, а оливковою олією з лимонним соком. Салат із сирого буряка із волоським горіхом та лимонним соком – це просто, яскраво і корисно. До речі, у буряці містяться речовини, які допомагають підтримувати детоксикаційну функцію печінки. А це дійсно необхідно в період навантаження на шлунково-кишковий тракт. Справжній домашній холодець у своєму складі має фосфоліпиди лецитин та холін, які корисні для мембран клітин нашої печінки і для мозку.

У цей особливий період Новорічно-Різдвяних свят, треба налаштуватися, що це не останні святкові дні в житті і тому не треба намагатися з'їсти все і відразу.

kcphc.kyiv.ua

## Як прийти в форму після свят: 5 правил від дієтолога

Експерт дала корисні поради, як допомогти організму після застілля

У свята гарненько відірвалися за столом і тепер боїтеся вставати на ваги? Дієтолог Elena goodfood, яка раніше підказала 10 простих кроків для початку процесу схуднення, запропонувала на своїй сторінці в Instagram 5 ефективних правил, які допоможуть прийти у форму після переїдання.

В першу чергу, пам'ятайте, що набуті 2-3 кг - це переважно набряклість і, вибачте, вміст кишечника. А значить, треба допомогти організму знайти колишню легкість.

**Правило один.** П'ємо багато чистої води. Звичайної чистої води. Приблизно 2 літри в день.



**Правило два.** Мінімізуємо вживання солі. Копчене, мариноване, солоне - геть.

**Правило три.** Прибираємо всі прості вуглеводи. За винятком парочки несолодких фруктів

**Правило чотири.** В кожен прийом їжі їмо свіжі ово-



чі. Мінімум 100-150 г за раз. Ідеально підійде салат-Метелка (сири морква, буряк, селера, зелень).

**Правило п'ять.** Стрибки+щітка+контрастний душ.

**Для екстрених випадків:**

- Коли живіт надувся так, що важко дихати, з дзеркала дивіться китайський бджоляр і навіть пуховик чоловіка застібається важкувато - лайт-розвантаження.
- Розвантажувальні дні я в принципі НЕ вітаю, але в якості екстреного варіанта план дій:
- На сніданок максимально неочищена крупа на воді: перловка, рис, гречка, цілісний овес або пшениця + яйце або трохи нежирної риби або грудки.
- Далі протягом дня 3-4 прийому їжі з овочів і білка в співвідношенні 70/30
- Овочі оптимально свіжі, джерела білка нежирні (філе, сир, риба, морепродукти).



За матеріалами rbc.ua

## КІВІ: користь для організму та деталі щодо споживання



### Ківи: користь для організму та деталі щодо споживання

Ківи містить такі вітаміни: С, А, В1, В2, В6, В9, В12, РР, Е, К1, D, а також бета-каротин.



До складу ківи входять клітковина, калій, кальцій, магній, пектин, фосфор, марганець, залізо, цинк, антиоксиданти, амінокислоти, фруктові та органічні кислоти. Ківи - справді хороше джерело харчових волокон. Також, до його складу входять нікотинова кислота та різні цукри.

### Корисні властивості ківи:

- ◆ калій виводить із організму зайву рідину;
- ◆ шкірка містить багато антиоксидантів;
- ◆ має властивість виведення з організму надлишку солі;
- ◆ корисне при серцево-судинних захворюваннях;
- ◆ має низький глікемічний індекс;
- ◆ містить багато заліза;
- ◆ містить фолієву кислоту;
- ◆ запобігає розладу сну та стресам;

### Слід бути обережним із вживанням ківи, якщо у вас:

- алергія на цитрусові
- часті діареї
- гастрит, виразка шлунка або проблеми з кислотністю шлункового соку

Ківи – справжнє зимове джерело вітамінів. Цей кисло-солодкий смачний фрукт славиться багатим вмістом вітамінів С, А, В1, В2, В6, В9, В12, РР, Е, К1, D, а також бета-каротину. До складу ківи входять клітковина, калій, кальцій, магній, пектин, фосфор, марганець, залізо, цинк, антиоксиданти, амінокислоти, фруктові та органічні кислоти. Ківи – справді хороше джерело харчових волокон. Також, до його складу входять нікотинова кислота та різні цукри.

**Корисні властивості ківи:**

- фермент актинідін сприяє розщепленню білків, нормалізації рівня згортання крові і позитивно впливає на систему травлення;
- фрукт корисний при серцево-судинних захворюваннях;
- шкірка ківи містить багато антиоксидантів, тому фрукт має протизапальні, протираківі та антиалергенні властивості;
- калій виводить із організму зайву рідину;
- має низький глікемічний індекс, тому не порушує вуглеводні метаболічні процеси і несе певну користь для діабетиків;
- містить велику кількість вітаміну С, який допоможе підвищити імунітет та захистити організм від хвороботворних мікроор-

ганізмів;

- має властивість виведення з організму надлишку солі, що покращує роботу нирок. Хороший профілактичний засіб при утворенні каменів і піску в нирках, знижує ризик розвитку нефриту і пієлонефриту, перешкоджає утворенню каменів у жовчому міхурі;
- містить багато заліза, яке необхідне для кровотворення і регулювання гемоглобіну у крові. Лікарі рекомендують вживати фрукт людям, які страждають на анемію або перенесли значну крововтрату;
- запобігає розладу сну та стресам;
- містить фолієву кислоту, яка необхідна у процесі планування та виношування дитини.
- велика кількість цинку зміцнює нігті і волосся, покращує здоров'я шкіри, її колір та загальний стан.

**Слід бути обережним із вживанням ківи, якщо у вас:**

- алергія на цитрусові;
- гастрит, виразка шлунка або проблеми з кислотністю шлункового соку;
- часті діареї.

Їжте ківи щодня та запобіжить розвитку різноманітних захворювань.

## КОЛИ МРІЯ СТАЄ РЕАЛЬНІСТЮ

Якось знайшла в мережі Фейсбук цікаве відео, що виставив місцевий телеканал «Авіс»: їде по Макарову дивне чудо техніки - наче машина, але зверху на ній щось схоже на змія Горинича причеплене... Здивувалася, і вирішила подивитися ролик.. І здивувалася ще більше, коли дізналась що людина, яка створила таке чудо, живе поряд з нами у Макарові! Та й взагалі то не змій Горинич, а відомий усім персонаж з фантастичного фільму Стівена Спілберга «Чужий»... Звичайно, зацікавилася і зраділа - от і є герой для наступної історії. Але.. яким було моє здивування, коли прийшовши за вказаною адресою, побачила на воротах будинку жестяну композицію млинки і півника, на яку частенько задивлялась у дитинстві, коли пробігала повз цей будинок, бо жила з сім'єю неподалік на квартирі. Чіпляла вона дитячу яву своєю оригінальністю і витонченістю. Мабуть, відчувалася у ній рука самобутнього майстра, якась особлива творча жилка... Так от де, виявляється, живе цей винахідник чудернацьких машин!!! Такою от несподіваною була передісторія знайомства і розмови з нашим талановитим земляком, Володимиром Івановичем Вавиловим.



**- Володимире Івановичу, а хто Ви за професією, і звідки ж у Вас такі незвичайні таланти? Можливо цей потяг передався Вам від батьків?**

- Взагалі, по професії я музикант.

**- Несподівано... А чому саме музика?**

- Мій батько, Іван Іванович, хоч і працював водієм, але дуже любив музику. Зовсім не маючи музичної освіти, він грав на кількох струнних інструментах: мандоліні, домрі, і навіть на скрипці. Мені це дуже подобалося, і я закінчив Макарівську музичну школу. Потім з 1982-го по 1985-й роки навчався у Київському музичному училищі імені Глієра (нині Київська муніципальна академія музики імені Р.М. Глієра). В армії грав у оркестрі. А після одруження вступив до інституту культури і мистецтв М. Поплавського на відділення народних інструментів, по класу акорде-

она. Закінчивши навчання у 1992 році, рік попрацював у народному колективі «Чебреці», де, до речі, був першим акомпаніатором. А в 1993 році, у зв'язку із непростим фінансовим становищем нашої сім'ї, змушений був залишити музику, і зайнятися деревообробною справою. Самотужки зібрав близько 20-ти деревообробних верстатів. І вже на наступний рік серйозно зайнявся виготовленням меблів. Головним чином - більярдних столів та хатніх сходів. Моїм клієнтом був навіть колишній президент - Л. Д Кучма, який за хорошу винагороду замовив більярдний стіл у 2003 році в Криму.



**- А скільки приблизно виготовили більярдних столів та інших меблів за період своєї діяльності?**

- Близько 50 більярдів та ліжок, не рахуючи кухонних столів, та багато різних інших виробів з дерева.

**- Несподівані повороти долі. Як же тоді увійшла у Ваше життя тема конструювання автомобілів?**

- Якось органічно прийшла така думка. Хотілось мати своє класне авто, а грошей не вистачало. От і подумалось: «А чому б не спробувати сконструювати і машину?» Отож у 2003 році почав працювати ще й у цьому напрямку. Маючи фантазію і творчий запал, можна ж виготовити таке, чого взагалі ні за які гроші ніде не купиш. Ніяка машина не може дати такої радості натхнення, як машина виготовлена своїми руками, і саме такою, як підказує тобі власна фантазія.

**- А чому надали перевагу саме такому персонажу?**

- Мабуть, перебуваючи під враженням від фантастичного кінофільму, і прийшла до мене ідея створити таку незвичайну машину.

**- І як же Вам це вдалося?**

- Знайшов в інтернеті відео як працював над цим витвором цілий цех різнопрофільних майстрів, опанував увесь процес їхньої роботи, і почав створювати власну модель. І настільки цим захопився, віддавши повністю роботі, що залишив без уваги свою сім'ю... А сім'я моя не зрозуміла мої потяги, і не розділила мої думки, вважаючи, що це лише дитячі забавки. Але багатьом людям і багатьом телевізійним каналам до вподоби мої витвори. І нас з ними раді бачити на різних заходах.



Щоб досягнути своєї мети у житті, іноді доводиться приносити в жертву навіть і сімейні відносини, але тільки тимчасово, тому що все це робиться заради того, щоб принести добробут в свою сім'ю, і щоб вона оцінила твої труди, і визнала твої майстерність та талант.

Я переконаний, все що зроблене руками одного майстра, втілити автопрому неможливо, бо це ручна і ексклюзивна робота. Тому усі навколишні автомобілі не можуть нести в собі такої краси та індивідуальності.

**- А в чому особливості Вашого задуму «Чужого»?**



- Розумієте, не дивлячись на всю вже зроблену роботу, (тільки в голові цього хижака 5 моторів! І його розміри збігаються з розмірами справжнього кіно-героя - монстра, а це близько семи метрів!), ця машина поки що мертва... Я ж хочу її «оживити» - щоб вона була максимально схожою на свій прототип! А для цього ще дуже багато чого треба зробити: розмалювати, зробити так, щоб у хижака голова поверталася вправо-вліво, щелепа відкривалася, щоб він подавав звуки космічним голосом, і навіть розмовляв... І ще мав в запасі чимало неочікуваних сюрпризів, зокрема - пускав вогонь зі своєї пащі та трусив машину, показуючи своє невдоволення. І все це буде керуватися з допомогою дистанційного пульта з відстані ста метрів від авто.

**А як до Вашого винаходу ставиться служба безпеки дорожнього руху?**

Ви знаєте, спочатку я теж переживав з цього приводу. Але виявилось, що даремно. Зупиняючи авто, працівники служби навпаки ставляться до мене з повагою і захопленням.

Також, наразі, окрім «Чужого», закінчую виготовляти ще один автомобіль, який роблю на базі власного легковика.

**- А що в ньому такого незвичайного?**

- Я приладнав на нього літак американської моделі «Стелс». В процесі роботи мене весь час мучило питання: як же почуватимеш себе у його кабіні? Тому попросив друга прокатити мене зверху у ньому. Ми проїхали до Наливайківки зі швидкістю 80 кілометрів за годину! І я був у захваті від пережитого відчуття «польоту» і взагалі від власної придуманої ідеї. Цього літа знайшлися також і охочі батьки, які дозволили своїм дітям прокатитися зверху у кабіні літака у Панському парку. На сьогоднішній день ви-

рішую питання з керівництвом Київського гідропарку, для використання мого літака як атракціону.

**- А чи можна десь застосовувати Ваші витвори?**

- Такі машини мають широкий спектр використання у шоу-бізнесі: у різноманітних авто-шоу (автопробіги, авто-звук), телевізійних програмах, фотосесіях, кліпах, фантастичних кіно-фільмах, піротехнічних заходах, і т. ін. Вони приваблюють глядача своєю надзвичайністю.

**- А чи Вас вже кудись запрошували?**

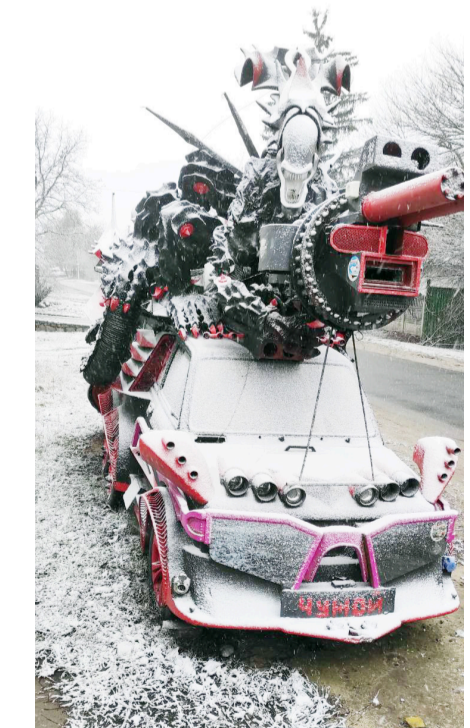


- Так. Мене періодично запрошують брати участь у різноманітних авто-шоу. Зокрема разом «Чужим» я є постійним учасником у авто-шоу Old Car Land яке проходить два рази на рік в аеропорту Жуляни.

**- А чи багато пішло коштів на Ваші авто-витвори?**

- На автомобіль «Чужий» витрачено 340 робочих днів та 12 тисяч доларів. А на авто з літаком «Стелс» - ще тільки пів-року та 3 тисячі доларів.

**- Поділіться, будь ласка, своїми планами на майбутнє.**



- У моїх найближчих планах - взяти участь у авто-ході на театралізованому шоу «Меланка-Фест» - маю запрошення від керівництва Чернівецької ОДА. А в подальших - закінчити ці два авто-проекти, вийти на зарубіжний ринок, і, при нагоді, - один із них продати за хороші гроші, щоб, кінець кінцем, - ошчасливити свою сім'ю.

**- Що ж, бажаю Вам у новому році нових великих успіхів у Ваших проектах, і здійснення всіх Ваших задумів, планів та мрій.**

Галина ГЕРАСИМЕНКО





Свято Василя

Василя Великого вважали покровителем землеробства, і саме тому в цей день, 14 січня, основним обрядом було засівання осель збіжжям

14 січня в Україні потрібне свято. Християни східного обряду святкують Василя Великого, Обрізання Господнє і перший день нового року за старим стилем.

Про історію свята і традиції
Василь Великий – архієпископ Кесарії Кападокійський, вселенський учитель церкви (IV століття нашої ери).

вважали покровителем землеробства, і саме тому в цей день основним обрядом було засівання осель збіжжям.

Особливістю богослужіння в цей день полягає в тому, що відбувається літургія, написана самим святителем. Вона – перша з десяти божественних літургій, служіння яких встановлено у певні дні року.

Василя вечір, 13 січня, відзначається народними гуляннями.

У цей день люди ходять в гості вітати один одного,носять частування.

Це свято вважається сприятливим періодом для молитов. Люди вірять, що Господь у цей день прислухається до прохань людей.

В деяких будинках у цей день прийнято встановлювати обрядовий сніп із колосків торішнього врожаю – дідух. Його розміщують на самому відноному розі будинку.

За матеріалами unian.ua



ТЕЛЕПРОГРАМА

Table with TV program schedules for Monday (Jan 11), Tuesday (Jan 12), and Wednesday (Jan 13). Includes channel logos (UA, STB, ISTAR, etc.), program titles, and start times. Includes a 'Примітка' section for digital channel notes.





# Православний календар на 2022 рік по місяцям. Важливі дати, пости та поминальні дні

Серед вірян заведено дотримуватися важливих дат у календарях, яким відповідає їхня релігія. Ми склали церковний православний календар в Україні на 2022 рік щомісячно з дванадцятьма, великими святами, багатоденними постами та днями пам'яті.

Найважливішими церковними святами християн вважаються дванадцять. У ці дні віруючі відвідують богослужіння та дотримуються посту (крім Різдва Христового та Богоявлення, якщо вони припадають на середу та п'ятницю). Одним з найвідоміших і найважливіших церковних свят є Великдень. 2022 року він припадає на 24 квітня. Передусім йому Чистий четвер — 21 квітня і Страш на п'ятниця — 22 квітня.

## ДВНАДЕСЯТИ СВЯТА 2022

7 січня — Різдво Христове.  
19 січня — Хрещення Господнє (Богоявлення).  
15 лютого — Стрітіння Господнє.  
7 квітня — Благовіщення Пресвятої Богородиці.  
19 серпня — Преображення Господнє.  
28 серпня — Успіння Пресвятої Богородиці.  
21 вересня — Різдво Пресвятої Богородиці.  
27 вересня — Воздвиження Хреста Господнього.  
4 грудня — Введення в храм Пресвятої Богородиці.



## ДВНАДЕСЯТИ ПЕРЕХІДНІ СВЯТА 2022 РОКУ У ПРАВОСЛАВ'І

17 квітня — Вхід Господній до Єрусалиму (Вербна Неділя).  
2 червня — Вознесіння Господнє.  
12 червня — День Святої Трійці (П'ятидесятниця).

## ВЕЛИКІ ЦЕРКОВНІ СВЯТА 2022 РОКУ

14 січня — Обрізання Господнє (Святителя Василя Великого).  
7 липня — Різдво Іоанна Предтечі.  
12 липня — Апостолів Петра та Павла.  
11 вересня — Ускінення голови Іоанна Предтечі.  
14 жовтня — Покров Пресвятої Богородиці.

## ПРАВОСЛАВНІ ПОСТИ НА 2022 РІК

**Великий піст** — з 7 березня по 23 квітня. Тривалість посту 48 днів.  
**Петров піст** — з 20 червня по 11 липня. Тривалість — 22 дні.  
**Успенський піст** — з 14 по 27 серпня. Тривалість — 14 днів.  
**Різдвяний піст** — з 28 листопада 2022 по 6 січня 2023 року. Тривалість — 40 днів.  
Одноденні пости щотижня по середах і п'ятницях, у Хрещенський святвечір 18 січня 2022 року, на Ускінення голови Іоанна Предтечі 11 вересня 2022 року і Воздвиження Хреста Господнього 27 вересня 2022 року.

## БАТЬКІВСЬКІ СУБОТИ У 2022 РОЦІ

**Всесвітня батьківська субота (м'ясопуста)** — 26 лютого.  
**Субота 2 тижня Великого посту** — 19 березня.  
**Субота 3 тижня Великого посту** — 26 березня.  
**Субота 4 тижня Великого посту** — 2 квітня.  
**Радуніця у 2022 році** - 3 травня.  
**Троїцька батьківська субота** — 11 червня.  
**Димитрієвська батьківська субота** — 5 листопада.  
**Михайлівська субота** — 19 листопада.

## Свята, що відзначаються згідно з церковним календарем на 2022 рік за місяцями

### СІЧЕНЬ

1 січня — Пам'ять Іллі Муромця Києво-Печерського;  
2 січня — Праведного Іоанна Кронштадського, чудотворця;  
4 січня — Великомучениці Анастасії Узорішительниці;  
6 січня — Навечір'я Різдва Христового (Різдвяний святвечір);  
7 січня — Різдво Христове;  
7-17 січня — Святки;  
8 січня — Собор Пресвятої Богородиці;  
9 січня — Апостола першомученика Стефана;  
10 січня — День пам'яті 20 тисяч мучеників;  
11 січня — Преподобного Лаврентія Чернігівського;  
13 січня — Святителя Петра Могили, митрополита Київського та Галицького;  
14 січня — Обрізання Господнє, святителя Василя Великого;  
15 січня — День пам'яті святого Серафима Саровського;  
17 січня — Собор 70 апостолів;  
18 січня — Навечір'я Богоявлення (Хрещенський святвечір);  
19 січня — Святе Богоявлення, Хрещення Господнє;  
20 січня — Собор Іоанна Предтечі;  
23 січня — День пам'яті святителя Григорія, єпископа Ніського;  
25 січня — День пам'яті святої мучениці Татіани;  
27 січня — День рівноапостольної Ніни;  
29 січня — День поклоніння чесним веригам апостола Петра;  
31 січня — Пам'ять святителів Афанасія та Кирила, преподобних Кирила та Марії Радонезьких.

### ЛЮТИЙ

1 лютого — Преподобного Макарія Великого;  
3 лютого — Преподобного Максима-сповідника;  
4 лютого — День Святого апостола Тимофія;  
6 лютого — Преподобної Ксенії;  
7 лютого — День ікони Божої Матері Втамуї моя печалі. Священномученика Володимира, митрополита Київського та Галицького;  
12 лютого — Собор вселенських вчителів та святителів: Василя Великого, Григорія Богослова, Іоана Златоуста;  
13 лютого — Безсрібники мученики Кір і Іоанн і з ними мучениці Афанасія та дочки її: Феодотія, Феоктиста та Євдоксія;  
14 лютого — Седмиця митаря і фарисея (триватиме до 20 лютого);  
15 лютого — Стрітіння Господнє і Спаса нашого Ісуса Христа;  
18 лютого — Святителя Феодосія Чернігівського, Єлесько-Чернігівської ікони Божої матері;  
20 лютого — День Святого Парфенія. Тиждень про блудного сина;  
25 лютого — Іверської ікони Божої Матері;  
26 лютого — Вселенська батьківська (м'ясопуста) субота;  
27 лютого — День Святого рівноапостольного Кирила (Словенського);  
28 лютого — День Віленської ікони Божої Матері. Початок масляного тижня. Сирний суцільний тиждень (триватиме до 6 березня).

### БЕРЕЗЕНЬ

28.02-06.03 — Сирний тиждень. Олійна;  
1 березня — Мучеників Памфіла, Валента, Пав-

ла, Порфирія, Селевкія, Феодула, Іуліана, Самуїла, Іллі, Данила, Єремії, Ісаї;  
3 березня — Святителя Лева I, папи Римського. Преподобного Косми Яхромського;  
4 березня — Апостола від 70-ти Філімона та мучениці рівноапостольної Аппії, апостола від 70-ти Архіпа;  
5 березня — Преподобного Лева, єпископа Катанського;  
6 березня — Прощена неділя. Закінчення сирного тижня;  
7 березня — Початок великого посту;  
13 березня — Урочистість Православ'я;  
15 березня — День Чудотворної ікони Божої Матері;

19 березня — Вселенська батьківська субота;  
20 березня — День весняного рівнодення. Собор усіх преподобних отців Києво-Печерських. Корецька ікона Божої Матері Супутниця грішних;  
26 березня — Вселенська батьківська субота.

### КВІТЕНЬ

2 квітня — Вселенська батьківська субота;  
3 квітня — Преподобного Іоанна Лівичника;  
5 квітня — Преподобного Нікона, ігумена Києво-Печерського. Стояння Марії Єгипетської;  
7 квітня — Благовіщення Пресвятої Богородиці;  
8 квітня — Собор Архангела Гавриїла;  
9 квітня — Похвала Пресвятої Богородиці (Субота акафіста);  
10 квітня — Преподобний Іларіон Новий (Пелікітський). Преподобної Марії Єгипетської. Радомішльської ікони Божої Матері;  
16 квітня — Лазарева субота;  
17 квітня — Вербна неділя. Вхід Господній в Єрусалим;  
18 квітня — Страшний тиждень (триватиме до 24 квітня);  
21 квітня — Великий (Чистий) четвер (четвірок).  
22 квітня — Велика п'ятниця. Слогад Святих Страстей Ісуса Христа;  
23 квітня — Велика субота;  
24 квітня — Великдень (Світле Христове Воскресіння);  
25 квітня — Великодня (Світла) седмиця (триватиме по 1 травня);  
30 квітня — Преподобного Паїсія Київського.

### ТРАВЕНЬ

1 травня — Червона гірка. Апостола Хоми (Невіруючого) Закінчення Великоднього (Світлого) тижня;  
3 травня — Радуніця. День особливого поминання померлих;  
6 травня — День Святого Георгія Побідоносця;  
8 травня — Апостола та Євангеліста Марка;  
9 травня — Поминки померлих воїнів;  
14 травня — Священномученика Макарія, митрополита Київського;  
16 травня — преподобного Феодосія, ігумена Києво-Печерського

### ЧЕРВЕНЬ

2 червня — Вознесіння Господнє;  
3 червня — День царя Костянтина та матері його цариці Олени. День Володимирської ікони Божої Матері;  
5 червня — Святих отців I Вселенського Собору;  
7 червня — Іоанна Предтечі. Святителя Інокентія Херсонського;  
11 червня — Троїцька батьківська субота. Поми-

нання покійних Святителя Луки Сімферопольського;  
12 червня — Трійця (День Святої Трійці). П'ятидесятниця;  
13 червня — День Святого Духа. Троїцький тиждень (триватиме до 19 червня);  
19 червня — День усіх святих. Закінчення Троїцького тижня;  
20 червня — Петрів піст (триватиме до 11 липня);  
22 червня — Кирилів день;  
26 червня — Усіх святих землі Української;  
28 червня — Святителя Михайла, першого митрополита Київського та всієї Русі-України.

### ЛИПЕНЬ

2 липня — Преподобного Паїсія Великого;  
6 липня — Святування Володимирської (Вишгородської) ікони Божої Матері;  
7 липня — Різдво Святого Іоанна Предтечі - хрестителя Господнього;  
9 липня — День Тихвінської ікони Божої Матері;  
12 липня — День Святих апостолів Петра і Павла;  
15 липня — Покладання Чесної Різи Пресвятої Богородиці у Влахерні;  
23 липня — Преподобного Антонія Києво-Печерського, начальника всіх українських ченців;  
24 липня — День Святої княгині Ольги;  
26 липня — День собору Архангела Гавриїла;  
28 липня — День Хрещення Русі. День великого князя Володимира. Собор Київських Святих;  
29 липня — Священномученика Афіногена;  
30 липня — Святогірської ікони Божої Матері.

### СЕРПЕНЬ

2 серпня — Ільїн день;  
4 серпня — День Святої Марії Магдаліни;  
5 серпня — Святування на честь Почаївської ікони Божої Матері;  
6 серпня — День Бориса та Гліба;  
7 серпня — Успіння праведної Анни, матері Богородиці;  
9 серпня — День великомученика Пантелеїмона;  
14 серпня — Початок Успенського посту. Походження Чесних Древ Животворчого Хреста Господнього;  
17 серпня — Святих семи отроків Ефеських;  
19 серпня — Преображення Господнє. Яблуновий Спас;  
26 серпня — Святування на честь ікони Божої Матері Пом'якшення злих сердець;  
28 серпня — Успіння Пресвятої Богородиці;  
29 серпня — Перенесення Нерукотворного Образу Ісуса Христа. Святування на честь ікони Божої Матері Феодорівської;  
30 серпня — Преподобного Аліпія, іконописця Печерського. Печерська ікона Божої Матері.

### ВЕРЕСЕНЬ

10 вересня — Набуття мощей преподобного Іова Почаєвського;  
14 вересня — Освячений час Церкви: церковне новоліття;  
15 вересня — Преподобних Антонія та Феодосія Печерських;  
19 вересня — Слогад чуда Архістратига Михайла;  
21 вересня — Різдво Пресвятої Богородиці;  
27 вересня — Воздвиження Чесного і Животворного Хреста Господнього;  
29 вересня — Великомучениці Євфимії;  
30 вересня — День Святих Віри, Надії, Любові та матері їхньої Софії.

### ЖОВТЕНЬ

2 жовтня — День пам'яті благовірного Ігоря, князя Київського та Чернігівського;  
3 жовтня — Мученика та сповідника Михайла, князя Чернігівського;  
4 жовтня — Святителя Дмитра Ростовського;  
7 жовтня — Першомучениці Фекли;  
9 жовтня — День Святого Тихона. Преставлення Іоанна Богослова;  
11 жовтня — Собор преподобних Отців Києво-Печерських;  
14 жовтня — Покров Пресвятої Богородиці;  
19 жовтня — Апостола Хоми;  
21 жовтня — Преподобної Пелагії Антіохійської;  
23 жовтня — Собор Волинських святих;  
26 жовтня — Іверської ікони Божої Матері;  
27 жовтня — Преподобного Миколи;  
30 жовтня — Пророка Божого Осії, Андрія Критського;  
31 жовтня — Апостола та Євангеліста Луки.

### ЛИСТОПАД

4 листопада — День Казанської ікони Божої Матері;  
5 листопада — Дмитрівська батьківська субота. Апостола Якова;  
6 листопада — Сімферопольської ікони Божої Матері Усіх скорботних Радість;  
8 листопада — День великомученика Димитрія Солунського;  
9 листопада — День преподобного Нестора Літописця Печерського;  
10 листопада — День мучениці Параскеви. День преподобного Іова;  
14 листопада — День ікони Божої Матері Одітрії;  
19 листопада — Михайлівська поминальна субота;  
21 листопада — День собору Архістратига Михайла та інших Небесних Сил безтілесних;  
26 листопада — День Святого Іоанна Златоуста;  
27 листопада — День Святого Григорія Палами;  
28 листопада — Початок Різдвяного посту (триватиме до 6 січня). День преподобного Паїсія Величковського;  
29 листопада — День Святого апостола та євангеліста Матвія.

### ГРУДЕНЬ

4 грудня — Введення в Храм Пресвятої Богородиці;  
5 грудня — Благовірного князя Ярополка Володимиро-Волинського;  
7 грудня — День Святої великомучениці Катерини;  
9 грудня — Освячення церкви великомученика Георгія у Києві;  
13 грудня — День Святого апостола Андрія Первозванного;  
14 грудня — Пророка Наума;  
17 грудня — День Святої Варвари;  
18 грудня — Преподобного Сави;  
19 грудня — День Святого Миколая Чудотворця;  
22 грудня — День ікони Божої Матері Несподівана Радість;  
23 грудня — День Святого єпископа Іоасафа;  
25 грудня — День чудотворця Святого Спиридона Триміфунтського;  
28 грудня — Собор Кримських святих;  
30 грудня — День пророка Даниїла та Святих отроків Ананія, Азарія та Мисаїла.



