Триває передплата «Нашого ДНЯ» на наступне півріччя 2020 року!

індекс - 68710

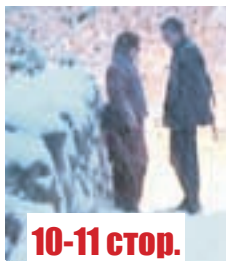
1 місяць – 28 грн. 50 коп.
3 місяці – 82 грн. 90 коп.
6 місяців – 159 грн. 40 коп.
12 місяців – 314 грн. 10 коп.

Передплатити «Наш ДЕНЬ» можна у будь-якому поштовому відділенні або у листонош

У ціну газети враховано вартість поштових послуг: прийом та доставку видання до передплатників

«Тернопільгаз» не продає газ - він доставляє його до осель

2 стор.



Життєві історії у "Сімейному гніздечку"

Спинилась доля серед заметілі...

10-11 стор.

Незалежний громадсько-політичний тижневик Тернопілля | Заснований у червні 2013 року | індекс - 68710

Наш ДЕНЬ

www.nday.te.ua

№50 (335) /18 грудня-24 грудня 2019 р.

Твій. Мій. Наш ДЕНЬ. Разом!

У дерев'яній колоді - тризуб і "Слава Україні!"

Патріотичний напис у стовбурі граба знайшов житель села Більче-Золоте, коли рубав дрова

8 стор.

Сільська голова Більче-Золотецької громади Галина Огородник та бібліотекарка Лідія Міськів.

Вифлеємський вогонь вже на Тернопільщині

Пластуни привезли із Відня Вифлеємський вогонь миру. В пластовій домівці Тернополя його запалили 16 грудня і передали у представникам районних осередків, аби поширити у всій області.

Офіційна передача Вифлеємського вогоню миру жителям обласного центру відбудеться під час запалювання головної ялинки міста 19 грудня. Згодом його рознесуть в храми міста, де всі охочі зможуть запалити свічку. Також пластуни передадуть благодатний вогонь у храми, навчальні заклади, пологові будинки, лікарні, інтернати, державні установи

Цю акцію започаткувала в 1988 році австрійська телерадіокомпанія як благодійний вчинок — донести світло з символічного місця народження Ісуса Христа тим, котрі святкують Різдво поза домом — у лікарнях, сиротинцях тощо. Того ж року ініціативу підхопили скаути Відня.

До Європи Вогонь з Вифлеєма наприкінці листопада привозять літаком у спеціальному контейнері австрійські скаути. Після урочистостей у Віденському Кафедральному соборі естафета передається до сусідніх країн. Саме із рук в руки, від одного скаутського осередку до іншого, Вифлеємський вогонь долає безліч кордонів і потрапляє до всіх, хто чекає на світло тепла, миру, злагоди і сподівання, яке мандрує із заходу на схід, долаючи кордони і єднаючи християн у переддень Різдва Христового.

Реклама в газеті "Наш ДЕНЬ".
Тел.: +38 (068) 364-08-54

Погода в Тернополі й області

18 грудня - хмарно з проясненням, без опадів, температура повітря вночі 1-4, вдень 7-12 градусів тепла. Схід сонця - 8.09, захід - 16.18.

19 грудня - хмарно, без опадів, температура повітря вночі 2-5, вдень 4-9 градусів тепла. Схід сонця - 8.10, захід - 16.19.

20 грудня - хмарно, без опадів, температура повітря вночі 0-3, вдень 4-5 градусів тепла. Схід сонця - 8.11, захід - 16.19.

21 грудня - ясно, без опадів, температура повітря вночі 1-4, вдень 3-7 градусів тепла. Схід сонця - 8.11, захід - 16.19.

22 грудня - хмарно, дощ, температура повітря вночі 2-4, вдень 3-5 градусів тепла. Схід сонця - 8.12, захід - 16.20.

23 грудня - хмарно, можливий дощ, температура повітря вночі 0-3, вдень 4-6 градусів тепла. Схід сонця - 8.12, захід - 16.20.

24 грудня - хмарно, дощ, температура повітря вночі 0-2, вдень 1-4 градуси тепла. Схід сонця - 8.12, захід - 16.21.

Сучасні інноваційні технології

СТОМАТОЛОГІЯ

СІМ'Ї ПРИДРУГИ

м. Тернопіль, вул. Замкова, 8/1.

+38 (098) 77 000 60
+38 (098) 37 000 60

ТОВ "Логістичний центр Тернополя"
м. Тернопіль, вул. Текстильна 24 А.

ТОВ "Логістичний центр Тернополя" надає послуги вантажного перевезення.
Вартість перевезення 12 грн за один кілометр.
Тонаж від 3 до 5 тон.
Контактна особа- Іван Михайлович тел. 098-210-37-42

«Тернопільгаз» не продає газ - він доставляє його до осель

«Тернопільгаз» - підприємство, з потужною історією газифікації області понад 70 років. Спочатку - це газифікація практично кожного населеного пункту. Підприємством прокладено понад 12 тисяч кілометрів газопроводів та газифіковано 922 населених пункти з 1050. Тепло в будинках стало звичним явищем.

З 2015 року "Тернопільгаз" є оператором газорозподільних мереж та надає послуги з розподілу природного газу на Тернопільщині. Тепер - це повне технічне обслуговування та ремонт газопроводів і споруд на них. При цьому, складова розподілу природного газу в ціні на газ для кінцевого споживача становить найменшу частинку - 7% від ціни газу у платіжці. Це не плата за сам газ, а лише його фізична доставка по трубі до оселі.

Бригади аварійно-диспетчерських служб ПрАТ "Тернонопільгаз" працюють цілодобово та виконують роботи з попередження й ліквідації наслідків аварійних ситуацій. Підприємство здійснює обстеження, ремонт та заміну мережі газопроводів. "Тернопільгаз" регулює тиск в системі для стабільної подачі газу в будинки. Працівники підприємства знімають показники лічильників газу та перевіряють цілісність пломб на них, безкоштовно знімають лічильники на державну повірку у населення та надають послуги з ремонту газових приладів.

Тому, газорозподільне підприємство Тернопільгаз" - це, скажімо, "кур'єр", який доставляє газ по трубі та при цьому обслуговує належний її стан.

У Тернополі перерахують платіжки за тепло- та гаряче водопостачання

Виконком Тернопільської міськради прийняв рішення про проведення перерахунку платіжок жителям громади за теплопостачання та гаряче водопостачання у зв'язку зі зниженням ціни на газ для виробництва теплової енергії, зміни цін на електроенергію, водопостачання й водовідведення.

Як ідеться в документі, перерахунок буде здійснений за жовтень, листопад та грудень. За ці місяці суми нарахувань стануть менші, відтак тернополяни зможуть зекономити кошти.

При відсутності заборгованості за послуги сума перерахунку зараховується в рахунок майбутніх платежів. У випадку, якщо в споживачів є заборгованість, то сума перерахунку їм зарахується в рахунок погашення існуючої заборгованості.

Перерахунок платіжок КП «Тернопільміськтеплокомуненерго» проведе автоматично, тому мешканцям не потрібно додатково нікуди звертатися.

Довідку про щеплення можна замовити онлайн

Відтепер тернополяни мають можливість замовити довідку про щеплення на сайті Тернопільської міської дитячої комунальної лікарні www.tmdkl.te.ua.

Для замовлення довідки онлайн, необхідно зайти на сайт закладу www.tmdkl.te.ua. Зареєструватися або авторизуватися через Кабінет пацієнта). Зайти у розділ «Замовити довідку». Заповнити форму та обрати зручний для себе спосіб отримання довідки. Перевірити статус готовності довідки в Кабінеті пацієнта. Завантажити та роздрукувати довідку про щеплення в Кабінеті пацієнта (за умови замовлення тільки електронного варіанту довідки) або/та забрати довідку в реєстратурі амбулаторії, де працює ваш сімейний лікар (за умови додаткового замовлення і паперового варіанту довідки). Термін виготовлення довідки – до 3-ох робочих днів. Термін збереження довідки в Кабінеті пацієнта – 1 місяць. Термін дії довідки – 2 місяці.

До уваги споживачів природного газу! ТОВ "Тернопільоблгаз" повідомляє:

Керуючись постановою Кабінету Міністрів України від 19 жовтня 2018 р. № 867 «Про затвердження Положення про покладення спеціальних обов'язків на суб'єктів ринку природного газу для забезпечення загальносуспільних інтересів у процесі функціонування ринку природного газу», постановою Кабінету Міністрів України "Про внесення змін до постанови Кабінету Міністрів України від 3 квітня 2019 р. N 293" від 5 червня 2019 року N 485 (яка застосовується з 1 червня 2019 року) постачальник природного газу ТОВ "Тернопільоблгаз" розраховує ціну для потреб побутових споживачів (населення) та релігійних організацій (крім обсягів, що використовуються для провадження їх виробничо-комерційної діяльності), об'єкти газоспоживання яких розташовуються у межах території ліцензованої діяльності з розподілу природного газу ПрАТ «Тернопільгаз».

З 01 грудня 2019 року по 31 грудня 2019 року (включно), ціна становить **6 207,24 грн. за 1000 м^3** (з урахуванням ПДВ, тарифів на транспортування та розподіл природного газу, торговельної надбавки постачальника природного газу).

Більш детальну інформацію можна отримати на офіційному веб-сайті товариства за адресою http://teroblgaz.com.ua

В українських міністрів почалася «епоха бідності»: «НЕ ВИСТАЧАЄ» ЗАРПЛАТИ НА ЖИТТЯ

Українців обнадіяли. З бідністю таки буде покінчено. Президент Володимир Зеленський навіть назвав чіткі строки. За словами гаранта, епоха бідності закінчиться ще за його президентської каденції. «Ми ухвалили багато законів, пов'язаних з детінізацією економіки, демонополізацією, деолігархізацією. Це поповнюватиме бюджет», - процитувала слова президента його пресслужба.

А от для деяких урядовці «епоха бідності», схоже, починається. Нарікають, що не вистачає зарплати на життя. Звикли витрачати значно більше, а держава їм платить мало. Сподіваються на підвищення платні. Але ж... на державну службу ніхто нікого не змушує йти. На міністерські посади - тим паче.

Тож яку зарплату отримали вітчизняні міністри в листопаді?

У міністра юстиції Дениса Малюськи у вересні та жовтні платня склала «скромних» 16 тисяч гривень. У листопаді зросла до 29 тисяч. Але хіба то гроші?! Урядовець заявив: якщо зарплата не підвищиться мінімум до 80 тисяч, то його надовго «не вистачить» на посаді. Бо до того, як стати міністром, сім'я щомісяця витрачала не менше 100 тисяч гривень. Тепер Малюська переконує, що виживає на гроші, зароблені на попередній роботі, тому доводиться економити. І це вкрай складно. Він вважає: підвищення зарплат міністрів - важливо для іміджу України та інвестиційної привабливості держави.

Міністр розвитку економіки Тимофій Милованов за минулий місяць отримав 64 тисячі гривень. Раніше скаржився: його доходів вистачає лише на оплату таксі, оскільки платня становила «всього» 18 тисяч. Щоправда, у ЗМІ з'явився документ про те, що міністру нарахували у листопаді премію в розмірі 1360% - 236 тисяч гривень. А вереснева премія склала 345%, жовтнева - 587,5%, тобто 40145 та 68364 гривні, відповідно. Прем'єр Олексій Гончарук пообіцяв це прокоментувати.

А як пощастило вісьмом заступникам Милованова! Вони заробили за листопад удвічі більше, ніж він (без премії) - понад 120 тисяч.

Нарікати Милованову на життя гріх. Бо вже на посаді міністра заробив майже півмільйона гривень викладацькою діяльністю. Він подав у НАЗК повідомлення про суттєві зміни в майновому стані, передає «УНН» із посиланням на Єдиний держреєстр декларацій, де повідомив, що 30 вересня отримав 493,2 тисячі гривень доходу за викладацьку та наукову діяльність в позаробочий час. Джерело доходу - Університет Піттсбургу (США). Цікаво, коли все встигає...

Зарплата інших членів Кабміну в листопаді з урахуванням податків становила: у міністра розвитку громад Альони Бабак - 82 тисячі гривень; міністра інфраструктури Владислава Криклія - 38 тисяч; міністра енергетики Олексія Оржеля - 31 тисячу; міністра фінансів Оксани Маркарової - 60 тисяч; міністра соцполітики Юлії Соколовської - 56 тисяч; міністра освіти і науки Ганни Новосад - 55 тисяч.

Щодо прем'єр-міністра, його листопадова платня «не велика»: на руки Гончарук отримав «чистих» 35 тисяч. Міністр закордонних справ Вадим Пристайко «чистими» заробив 55 тисяч; міністр МВС Арсен Аваков - 88 тисяч. Найменше за минулий місяць заробив міністр Кабміну Дмитро Дубілет - без премій менше 13 тисяч.

Дубілет на телеканалі «Наш» заявив: деякі міністри просять більшу платню, бо не всі мають «фінансову подушку» і їм важко утримувати сім'ї. «Багато хто з міністрів прийшов із приватного сектору. Там вони могли б отримувати у 10-20 разів більше, ніж зараз. І їм справді складно підтримувати свої родини. На жаль, не у всіх міністрів є така «фінансова подушка», як у мене чи в деяких інших колег», - зазначив Дубілет. І зізнався, що витрачає приблизно 3-5 тисяч доларів на місяць, з яких 2,5 тисячі - на оренду квартири.

За словами Дубілета, в уряді тривають дискусії щодо зарплатного питання, бо «з одного боку є хороші люди, яких варто залучити в урядову команду, але вони не можуть піти на ту зарплату, яка наразі є у держсекторі. З іншого боку -підвищити зарплату чиновникам неможливо, оскільки це виглядатиме погано на рівні мінімальних заплат українців».

А українцям в бюджеті-2020 пропонують підвищити мінімальний прожитковий мінімум на 162 гривні за рік - до 2189 гривень.

Українці навчилися виживати при мінімальних зарплатах. А ті, хто бажає покращити своєї матеріальне становище, їдуть на заробітки. На просторах Європи роботи багато. Треба будівельників, водіїв... Тож, якщо міністри так «бідують», можуть податися в бізнес. Або до Європи...

Ольга ЧОРНА.

Ірина СКАКАЛЬСЬКА: «Щоб досягнути успіху, треба вірити у себе, мріяти і залишатися оптимістом»

Вишукана. Загадкова. Розумна. Любить свою роботу. І перлину тернопільської Волині - Кременець - красиве старовинне місто, в якому народилася і живе. Знайомтеся: Ірина Богданівна СКАКАЛЬСЬКА - докторка історичних наук, професорка кафедри української філології та суспільних дисциплін Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка (у цьому ЗВО відбулося її зростання: від асистента до професора). Авторка низки монографій, навчально-методичних книг та наукових публікацій, громадсько-політична діячка.

- Якби доба мала трішки більше часу... Тому що ваш кожен день, пані Ірино, - це пошуки і знахідки: в науці, в суспільно-політичному житті та в житті загалом. Це - цікаві знайомства, нові люди...

- Як історик, маю можливість мандрувати в часі, порівнювати особливості кожної епохи. Період, в який ми живемо, дуже динамічний, надзвичайно інформативний, насичений подіями, постійні дедлайни, тому прагну поєднувати викладання, наукові пошуки, особисті інтереси. Нещодавно очолювала журі районного етапу всеукраїнського конкурсу «Учитель року-2020» у номінації «Історія». Там познайомилася з учасниками, раніше знала їх лише візуально, а тепер - як прекрасних фахівців. Кожен семінар, наукова конференція чи якийсь проєкт, - це нові друзі, можливості, життєві навички.

У сучасному світі інформаційних технологій є багато он-лайн платформ для навчання, але погодьтеся: ніщо не замінить «живої» дискусії. На минулому тижні відбулися організаційні збори ГО «Інноваційний університет». Я - членкиня цієї організації й належу до великої «родини» інноваційників, а це представники закладів вищої освіти з усієї України. Із частиною з них минулоріч стажувалася в Польщі й надалі продовжуємо дружнє спілкування. Влітку брала участь у міжнародній конференції у місті Бургас (Болгарія), теж з окремими учасниками потоваришували, вже на весну маємо спільний науковий проєкт.

Була учасницею декількох тренінгів для викладачів вишів у рамках організації «Прогресильні», - це платформа для спілкування з колегами, важливі кейси, цінні енерджайзери та фасилітативні техніки. Мені комфортно у колі просвітян. Завжди намагаюся брати активну участь у заходах Кременецького районного товариства «Просвіта». Ще працюю у Кременецькому районному суді у якості присяжного, і нещодавно розглядали чергову справу.

Восени разом зі своїми колегами та студентами спеціальності «Історія» академії їздили подивились замок у Дубно, «поштурмували» фортифікаційні споруди в Тараканівському форті... Життя вирує у шаленому темпі. Намагаюся подружитися з часом, знайти баланс між роботою і відпочинком.

- Ви - експерт у Національному агентстві із забезпечення якості вищої освіти. Розкажіть, будь ласка, трішки про це.

- У сьогоденні процес акредитації вишів виходить на іншу площину й буде відбуватися у новому форматі, основна мета якого - покращення якості освіти, тому я подалася в експерти. Перебуваючи у Варшавському та Ягеллонському університетах, знайомилася і зацікавилася кращими практиками з якості освіти. Ще тоді подумалось, а чому нашим вишам не удосконалюватися. Експерт, який відвідуватиме заклади вищої освіти, буде не детективом чи колишнім ревізором, а консультантом, допомагатиме ЗВО в їхньому прагненні до досконалості. Мені в Національному агентстві пощастило з тренерами, які навчали, ділились досвідом.

- Чимало років працюєте у КОГПА ім. Тараса Шевченка, професор кафедри. Вашому авторству належать посібники, книги з історичного краєзнавства, релігієзнавства, міфології. Яка тема, на вашу думку, зараз потребує дослідження? Скажу по-секрету: вас люблять студенти. Вони мені самі про це казали. Як ви з ними працюєте?

- Тем для досліджень безліч, зокрема немає наукової історії Кременця. Цього року відзначали 200-ліття від створення вищої школи у Кременці, а в наступному виповниться 100 років з часу відновлення функціонування Кременецького ліцею, який діяв до 1939 року. Тематик, пов'язаних з історією, чимало. Зацікавила освітня тема - простір неформальної освіти в українських вишах.

Сьогодні викладач для студента вже не єдине джерело знань, його роль інша - бути проводирем у великому потоці інформації, це я собі чітко усвідомлюю. Як альтернативу підручникам, іноді пропоную студентам інтелектуальну карту проблеми чи відеоматеріал. Подавати тему можна різними шляхами, досить часто заняття зі студентами проводимо у Кременецькому краєзнавчому музеї чи інших локаціях. Улітку відправляюся з першокурсниками-істориками на археологічні розкопки.

Студенти полюбляють рольові ігри, тому досить часто їх практикую. А ролі різноманітні: то греки з античності, то козак Гроза і його пригоди. Головний орієнтир для мене - це інтерес студента до навчальної дисципліни, коли він відірвався від телефону і подивився, що діється на парі.

- Пані Ірино, ви закохані у подорожі. Відкриваєте для себе світ, а світ відкриває вас... Чи не так?

- Саме так. Наш мозок є своєрідним акумулятором, і йому потрібна підзарядка... яка? Для мене - мандрівки. Подобаються малі містечка, наприклад, Краків. Місто-зачарування, куди є бажання повертатися. Також використовую науковий туризм, коли з виступом і дискусією на конференції, поєдную вивчення міста, де відбувається захід.

- Маєте зустрічі з багатьма закордонними, зокрема, європейськими науковцями, педагогами. Які переваги наших вишів?

- В українських вишів є тривалі освітні традиції, а одночасно й інноваційні підходи до викладання та практики забезпечення якості освіти світового рівня. Багато викладачів працює на ентузіазмі, проявляючи ініціативність та винахідливість, вкладаючи чимало зусиль і власних коштів у саморозвиток. Маємо добре адаптовані освітні програми до нашого ринку праці. Є ефективні працюючі моделі взаємодії університетів з роботодавцями.

Переконана, що головне в освіті - не де навчатися, а в кого, хто твої наставники. За окремими показниками Україна вже інтегрована у світовий освітній простір, це також важливо. Наприклад, є певні напрацювання щодо інклюзивної освіти, навчання за програмою подвійних дипломів, академічна мобільність, публікації науковців у світових виданнях.

- Ви - оптимістична людина. Стильна жінка. Інтелектуалка. Порадьте жінкам: від яких стереотипів слід відмовитися, на що не варто звертати уваги, а що треба завжди пам'ятати, аби бути особистістю.

- Порада проста і складна одночасно: слухати й чути себе, поважати й любити себе, і визначати пріоритети, щоб не загубитись серед безлічі справ. Для того, щоб бути індивідуальністю, пам'ятаю слова Оскара Уайльда: «Будь собою, інші ролі уже зайняті», при цьому керуюсь висловом Антона Чехова: «В людині все має бути прекрасним: обличчя, одяг, душа, думки».

- Хоча сьогоднішній світ змінився, жінці, однак, як і в минулі часи, буває важко знайти гідне місце в суспільстві. Яке у вашому розумінні жіноче обличчя успіху?

- Для мене успіх - це, насамперед, позитивний результат. Щоб його досягнути, треба вірити у себе, мріяти і залишатися оптимістом. Відомий філософ Карл Юнг вважав, що в кожній людині закладені глибинні таланти, тож їх потрібно «віднайти» й реалізовувати. Важливо зосередитись на сфері, яка є близькою, і працювати в ній. Ми не застраховані від помилок, тому їх варто сприймати як життєвий досвід. Як казав мій улюблений діяч Уїнстон Черчілль: «Успіх - це вміння рухатися від невдачі до невдачі, не втрачаючи ентузіазму».

- Чи маєте управлінський досвід?

- Так, це досвід роботи на таких посадах в академії, як завідувач кафедрою, проректор з виховної, потім наукової роботи. Зараз організовую роботу Центру краєзнавства і туризму. Здійснюю керівництво міською організацією партії «Європейська солідарність», координую роботу Громадської ради при Кременецькій РДА.

- Ви чудово готуєте. Можете поділитися смачним «рецептом від Ірини Скакальської»?

- Так, записуйте. Це вітамінно святковий салат. Шарами складаємо у глибоку тарелю домашній сир - соковитий, в міру підсолений; потерте на грубій терці яблуко з кислинкою; далі шар потертого кореню селери, скропленого соком лимона; потерту сиру моркву, яку посолити і посипати меленим коріандром; зверху заправити все грецьким йогуртом без наповнювачів. Салат прикрасити порізаними кубиками ківі й посипати горішками, на ваш вибір. Смачно, швидко і корисно.

- Я дуже люблю Кременець. Чарівне місто в долонях гір. Воно завжди видавалось мені магічним. Вам, певно, також?

- Розділяю ваше захоплення, бо теж закохана у рідне місто, його історію, маленькі вулички, які збігають з гір, старовинні споруди й стрімку Замкову гору з короною на голові та незвичайну магічну ауру, яка притягує і дає натхнення.

Дякую за розмову і до нових зустрічей. Читачам - веселих різдвяних свят і теплих емоцій!

Ольга ЧОРНА.

Не лягати після їди і зважати на традиції:

гастроентеролог Ірина Боровик -

про раціон, гени та міфи про харчування

Чи дивуєтеся ви, коли чуєте, що хтось помер від раку, інфаркту чи ускладнень грипу? Можливо - якщо смерть раптова. А чи хоча б раз ви чули, що хтось помер від неправильного харчування? Такому діагнозу здивувався б, без сумніву, і сам померлий.

Між тим, їжа - це часто те, що нас непомітно вбиває. І особливо часто - в Україні.

Цьогоріч українська служба ВВС здійснила аналіз глобального дослідження, опублікованого в авторитетному виданні European Journal of Epidemiology Lancet. Як ідеться у статті, Україна - на другому місці в світі за смертністю через серцево-судинні хвороби. І на першому - в Європі. Чотири смерті із десяти - через хвороби серця, пов'язані з неправильним харчування. Цьому можна було запобігти, стверджують науковці.

Як харчуватися, щоб їжа була на користь, і до чого тут гени, «Наш ДЕНЬ» говорив із доцентом кафедри первинної медичної допомоги та загальної практики сімейної медицини Тернопільського національного медичного університету, лікарем-терапевтом, гастроентерологом Іриною БОРОВИК.

- Чому так важливо правильно харчуватися?

- Харчування – це одна з основних умов існування людини. Воно впливає на стан здоров'я і настрій, тривалість і якість життя. Важливо те, що ми їмо і скільки, чи регулярно і як часто. При цьому, з одного боку, харчування – це дуже індивідуальна справа. Кожен обирає для себе залежно від своїх уподобань, культурних особливостей і традицій сім'ї. Зазвичай це закладається ще в дитинстві, тому дуже важливо дитину привчити до культури споживання їжі. З іншого боку, є загальні правила: харчування повинне бути повноцінним, раціональним - і протягом усього життя, а не лише тижня чи двох на дієті.

Піраміда харчування: що і скільки?

- У кожного своє уявлення про повноцінне харчування. Яким є воно з точки зору лікаря-гастроентеролога?

- Для кращого розуміння правильного раціону існує піраміда харчування. Вона показує, які саме продукти потрібні для нормального функціонування організму. І головне, в якій кількості.

Основою піраміди є овочі та фрукти. Тобто їх має бути в раціоні найбільше. Це незамінні для нашого організму вітаміни, різноманітні корисні сполуки, клітковина. До речі, клітковина є запорукою доброго функціонування шлунково-кишкового тракту і сприяє розвитку «хороших» бактерій в кишечнику. Вони є основою не тільки травлення, а й нашого імунітету. Також клітковина допомагає засвоєнню багатьох харчових елементів.

Зверніть увагу: при надмірному споживанні овочів і фруктів, особливо якщо вони містять багато цукрів (а сьогодні це навіть буряк чи яблуко, бо в більшості так пройшла селекція), можливі неприємні відчуття в животі – надмірне здуття, бурчання, посилена перистальтика. Тому овочів і фруктів рекомендовано вживати багато, але невеличкими дозами, щоб допомогти органам травлення.

Друга сходинка містить зернові. Вони є джерелом вуглеводів, а це джерело енергії. Вуглеводи особливо потрібні тим, хто займається фізичною працею. Однак раціональне харчування - це «повільні» вуглеводи, їх містять цільнозернові продукти - житній хліб, макарони з твердих сортів пшениці, неочищений рис, крупи.

На третій сходинці - в основному білкові продукти. Білок – це основа будь-якої клітини, тому таких продуктів має бути достатньо. Це м'ясо, риба, яйця, боби, горіхи. Молочні продукти. Ключовий інгредієнт тут кальцій, який необхідний для міцних кісток та зубів.

Четверту сходинку зайняли жировмісні продукти. Адже жир також необхідний, це теж енергія і основа багатьох структурних елементів організму, у тому числі клітинних мембран, гормонів. Однак слід надати перевагу поліненасиченим жирним кислотам, які містяться у рослинних жирах, а також у рибі холодних морів. Хоча сьогодні є наукові дослідження, що основа нашої української гастрономічної культури – сало – також впливає добре на жировий обмін і сприяє виробленню «хорошого» холестерину і зниженню «поганого». Звичайно - у невеликій кількості.

А ось «швидких» вуглеводів має бути мінімум. Хоча їх у раціоні українців сьогодні дуже багато. Це солодощі, пухка магазинна випічка, чіпси... І якщо з чіпсами все більш-менш однозначно, то про шкоду солодощів, а найчастіше споживають магазинні, знають не всі.

- А що не так з солодощами?

- По-перше, це надмір цукрів, що стають зайвою вагою, знижують чутливість тканин до інсуліну. По-друге, це трансжири, які викликають чи погіршують атеросклероз - хворобу судин. Насамкінець, якщо людина їсть солодке і поки тримає вагу, значить, вона недоспоживає «справжню їжу» - надлишку калорій немає, але є нестача мікроелементів чи клітковини, що містяться в здоровій їжі.

Хочете їсти? Випийте води

- Як щодо води? Чи справді так важливо багато пити, як переконує в цьому реклама?

- Вживання рідини необхідне для всіх процесів організму. Донедавна дієтологи пропонували підтримувати водний баланс тіла з допомогою великої кількості соків, фрешів. Зараз соки, фреші вважають харчовим елементом, тобто їжею, так само, як супи. І краще вживати не фреш чи сік, а сам фрукт, тоді в організм надходить і корисна клітковина. А для балансу рідини у тілі варто пити воду. Влітку - не менше 1,5 літра, а взимку можна трошки менше. Обмеження можуть бути тільки в тих людей, які мають підвищений артеріальний тиск, проблеми з серцем, нирками. Їм слід порадитися з лікарем. До речі, рідина також допомагає підтримувати тіло у формі. Часто бажання їсти може бути свідченням не голоду, а спраги. Я би рекомендувала, коли виникає таке бажання, а час обіду ще не прийшов, випити трошки води.

- Багато хто полюбляє водою запивати їжу...

- Цього не варто робити, бо розводиться шлунковий сік - і засвоєння їжі може ускладнюватися. Пити слід до їди чи за півгодини опісля. Винятки, якщо є певні проблеми з травленням, тоді рекомендують воду, що містить мікроелементи, які стимулюють секрецію. У різних культурах з цією метою під час їди споживають сухе вино, воно теж допомагає травленню.

- А як щодо дуже гарячих або холодних напоїв?

- Надто гаряче вживати не варто. Подразнюється порожнина рота і глотка, можуть виникати захворювання лор-органів. Також погано впливає гаряче на стравохід і шлунок. Щодо холодних напоїв – часто їх люблять ті, у кого не вистачає мікроелементів, вітамінів. Тому коли є постійне бажання випити або з'їсти щось дуже холодне, варто звернутися до лікаря і пройти обстеження.

Сервіруйте!

- З продуктами і водою зрозуміло. А скільки разів у день найкраще харчуватися?

- Немає абсолютних рекомендацій, адже кожен живе в своєму темпі, тому слід прислухатися насамперед до організму. Сьогодні гастроентерологи рекомендують триразове харчування і два перекуси. Такий прийом їжі дозволяє не спожити великої кількості за один раз і зберігати хороше самопочуття. Однак, ендокринологи пропонують зменшити кількість прийомів їжі, бо кажуть, що коли часто або постійно щось жувати, особливо вуглеводи, то може виникнути інсулінорезистентність, яка може сприяти розвитку цукрового діабету 2 типу та інших проблем.

Тому я б рекомендувала молодим людям, дітям три основних прийоми їжі з двома перекусами, а людям старшого віку - зменшити кількість прийомів їжі.

- Чи справді важливо не їсти на ніч?

- Краще не їсти вже за три години до сну - це зменшить ризик виникнення надлишкової маси тіла. Крім того, не можна лягати одразу ж після їди. Нині багато людей стикаються з такою проблемою, як шлунковий рефлюкс, коли вміст шлунка закидається у стравохід. І в лежачому положенні є значно більший ризик такого закидання. Це провокує неприємні відчуття під грудиною, печію, легке зригування. Якщо є дуже сильний голод, то на ніч можна випити склянку кефіру, якщо голод нестерпний - з'їсти білковий продукт. Сир типу моцарели, сулугуні, скибочку вареного чи запеченого м'яса, риби - і навіть шматочок цільнозернового хліба. Це не дасть багато додаткових калорій, але наситить.

Щоб уникнути дискомфорту, потрібно також старатися не їсти за раз надто багато. Тому не слід допускати сильного голоду: великий об'єм ми споживаємо, коли дуже хочемо їсти.

І ще одна рекомендація - їсти повільно. Якраз культура харчування - хороше сервірування стола, з вилкою і ножем - налаштовує на неспішну трапезу , і тоді ми відчуваємо насичення невеликою кількістю продуктів.

Антоніна БРИК.

(Продовження інтерв'ю читайте в наступному номері «Нашого ДНЯ»).

Інна МОНАЧИН: «Якщо ви хочете знайти другу половинку, спочатку знайдіть першу»

О, ці одвічні суперечності між чоловіком і жінкою! Що приховане за нерозумінням і сварками у парі? Які проблеми найчастіше стають на перешкоді та як використати відмінності між двома на користь стосункам? І як зрозуміти, чи варто докладати зусиль, аби їх зберегти? Розповідає кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Тернопільського національного технічного університету Інна МОНАЧИН.

Чому ми розлучаємося?

Сьогодні так багато говорять про стосунки чоловіка та жінки, про відмінності між чоловіками та жінками, про бажання чоловіків і бажання жінок, про те, як можна порозумітися і прийняти сторону партнера...

Та, на жаль, ми все частіше чуємо про розлучення.

Іноді люди розлучаються, а потім шкодують про те, що сталося з ними. Іноді ненавидять свій вибір до кінця життя, іноді не прощають - і так живуть з образою, жалем чи болем... А іноді жалкують про речі, які вони скоїли. Особливо ті пари, які прожили чималий відлік часу. Деколи навіть після розлучення продовжують спілкування в соціальних мережах, при зустрічах вирішуючи питання дітей або побуту.

Здавалося, ми могли б краще розуміти один одного, проте жінки залишаються загадкою для чоловіків, а чоловіки залишаються незрозумілими для жінок.

У сімейній психотерапії є дуже слушна думка щодо пошуку «свого» партнера: «Якщо ви хочете знайти другу половинку, спочатку знайдіть першу».

Насправді дуже важливо пізнати себе, побачити, що я можу досягти сам, наскільки можу забезпечити себе фінансово, чи вмію поставити ціль і досягти її, чи можу самостійно прийняти рішення. Ці та інші питання дають можливість поглянути на себе зі сторони і прийняти себе таким, яким я є. І тільки тоді людина може зрозуміти, яким вона бачить партнера.

Звичайно, люди часто шукають і знаходять такого партнера, який би мав ті риси характеру, яких немає в нас самих. Така собі природна потреба рівноваги. І дуже добре, коли обоє партнерів приймають один одного такими, як вони є, з усіма їх перевагами та недоліками, але при цьому не бояться працювати над власним розвитком і розвитком своїх стосунків.

4 звички для хороших стосунків

Хороші стосунки насправді - це тривала і непроста робота партнерів. Можна зазначити чотири звички, які сприяють підтримці любові між партнерами.

1. НАВЧИТИСЯ РОЗМОВЛЯТИ. Напевно, в кожної жінки була пропозиція - «з квітами і каблучкою прожити щасливе сімейне життя в любові та радості». Добре, якщо мета обох збіглася, а якщо – ні? Ось і виходить: потрібно навчитися розмовляти і з собою, і з партнером.

Кожен раз, коли ви думаєте про стосунки або зустрічаєте партнера/партнерку і серце б'ється частіше, старайтеся чесно відповісти на питання: «що насправді ви хочете від нього/неї?».

Варіантів може бути багато, але почуйте свій: щирий і правдивий, щоб потім не було боляче. Бо вміння вести діалог, відповідати на питання, слухати і чути може багато що розповісти про людину.

2. НАВЧИТИСЯ ТЕРПИМОСТІ. Колись наші прабабусі говорили «стерпиться-злюбиться». І, напевно, вони мали рацію: щоб полюбити, спочатку треба навчитися терпіти, тобто навчитися приймати людину, такою, якою вона є.

Кожен має свій характер, свої індивідуальні особливості, й іноді нам бракує терпіння до якихось вчинків партнерів. А той, хто здатний потерпіти, прийняти події, зможе пристосуватися до будь-яких обставин.

Зверніть увагу: зазвичай з роками характерологічні риси загострюються. Якщо людина дратівлива, то дратівливість тільки зросте. Тому терпимості треба вчити і вчитися з дитинства.

3. ОЦІНЮЙТЕ СИТУАЦІЮ «ТУТ І ТЕПЕР». Коли ви перебуваєте з партнером в стосунках, зверніть увагу, як ваша половинка спілкується з близькими, батьками, сестрою, колишньою дружиною (чоловіком). Якщо вам щось у спілкуванні партнера «ріже вухо», то вам не по дорозі. Сьогодні ваша половинка кричить до них, а завтра на цьому ж місці опинитеся ви.

І ще один лакмусовий папірець - це баланс вашого партнера між «брати» і «давати». Якщо, йдучи в гості, каже: «заскочимо по дорозі в магазин і купимо сувенірчик», а ви обдумуєте кілька

днів подарунок близькій вам людині, то вам теж «не по дорозі». Баланс між «брати» і «давати» легко порушиться в сімейному побуті: копання грядки, прибирання, миття посуду, догляд за дітьми. Отже, будьте уважними, хто поруч.

4. АСЕРТИВНІСТЬ В ЖИТТЯ! Асертивна поведінка - це та, яка передбачає досягнення своєї мети, не порушуючи кордонів інших людей.

Найперше асертивна поведінка передбачає відповідальність, самодостатність та самоствердження. Тобто відповідальна за власну поведінку сама особистість, і вона не має права звинувачувати інших людей за їхню реакцію.

Якщо ви просите партнера про послугу, то скажіть це без маніпуляцій та обману. У сімейних стосунках важливим є конструктивний, оптимальний спосіб міжособистісної взаємодії.

Стосунки подружжя залежать не від того, які відмінності є між ними, а від того, як партнери навчились поводитись з цими відмінностями. Тому важливо вчитися бути в діалозі один з одним, відчувати близькість, яка складається з прихильності, почуття дружби і довіри. І, звичайно, навчитися асертивній поведінці. Нехай щасливими будуть ваші родини!

Українці стали менше одружуватися

Експерти кажуть: розлучень поступово стає менше через цивільні шлюби і війну

Згідно зі статистикою Мін'юсту, українськими РАЦСами за минулий рік було зареєстровано майже 229 тисяч шлюбів – на 20 тисяч менше, ніж у 2017-му. До речі, в Україні є РАЦС, де найчастіше розписувалися в минулому році: 3205 шлюбів зареєстрували в Печерському районі Києва.

А ось розлучень в країні стало більше – 54 тисячі в 2018 році проти 33 тисяч в 2017-му. Правда, статистика Мін'юсту не враховує розлучень через суд – тільки ті, які оформлені в РАЦСах. Як пояснили в Інституті демографії та соцдосліджень НАНУ, в РАЦСах реєстрували лише ті розлучення, коли у подружжя немає дітей до 18 років і немає майнових суперечок.

«Це лише 30% від загального числа. За нашою статистикою, число розлучень за останні роки, навпаки, рухається в сторону зниження. Наведу такі цифри: у 2016 році їх було зареєстровано 129 999, а в 2017-му – 128 734. Йде хоч і не значне, але скорочення розлучень», – повідомили в Інституті демографії.

За припущенням експертів, на скорочення числа розлучень можуть впливати попередні офіційним цивільні шлюби:

«Дуже часто люди, поживши разом, розуміють, чи підходять вони один одному. До речі, різке скорочення розлучень було зафіксовано в 2014 році через військову небезпеку. Біда, як то кажуть, зблизила людей».

Коли під вінець

За даними Інституту демографії, середній вік вступу в шлюб вперше для чоловіків – до 28 років, а для жінок – до 25. Також, за словами експертів, йдуть в минуле ранні шлюби, тобто до 18 років. Якщо в середині 90-х це був досить великий відсоток – 8% шлюбів, навіть до 10%, то зараз це 1% шлюбів.

«Вважається, що більш традиційним ставленням до шлюбу у нас відрізняються західні регіони. Але не в тому плані, що у них вище рівень шлюбності – у нас досить високий рівень і на півдні України. Тут справа в формі шлюбних союзів. Саме в західних областях, оскільки там більш традиційна модель поведінки, в більш ранньому віці одружуються, менше незареєстрованих шлюбів за даними перепису (за вибірковими дослідженнями порівнювати області досить складно). Там і народжуваність вища, і розлучень менше», – пояснюють в Інституті демографії.

До речі, за минулий рік українці уклали 5810 шлюбних договорів.

Шлюбний договір - це договір між подружжям, який визначає їх майнові права та обов'язки. У ньому чітко прописується безліч аспектів, починаючи від того, що буде з майном пари у разі розлучення, і закінчуючи різноманітними обмеженнями для чоловіка або дружини.

В середньому виходить, що шлюбні договори в Україні укладають близько 1,7-1,9% подружніх пар.

У Європі та США цей показник набагато вищий, там подібні контракти є у понад половини всіх пар.

В Україні шлюбні договори почали укладати відносно недавно, лише з 2004 року, коли в силу вступив новий Сімейний кодекс. В силу такий договір вступає в момент реєстрації шлюбу.

Безвісти зниклого 15-річного Віктора Груб'яка знайшли мертвим у полі

Хлопця шукали від 21 листопада...

Віктора знайшли у неділю, близько обіду, в полі між селами Вівся та Золота Слобода Козівського району. Помітили його мисливці під час полювання та повідомили в поліцію.

Нагадаємо, Віктор Груб'як пішов з дому ще ввечері 21 листопада. 15-річний хлопець зник у ніч проти п'ятниці дорогою додому після танців у сусідньому селі. Останнього разу говорив із мамою о пів на першу ночі. І з того часу зв'язок із ним обірвався.

- Востаннє його бачили близько першої години ночі 22 листопада біля будинку культури сусіднього села Вівся, - розповіли у поліції. - Відтоді не припиняли пошуки зниклого.

Під час поверхневого огляду на тілі неповнолітнього ознак насильницької смерті поліцейські не виявили. Правоохоронці припускають, що хлопець, повертаючись додому, ймовірно, заблукав та пішов у напрямку Козівського цукрового заводу. Відповідно до висновків судово-медичної експертизи, смерть юнака настала внаслідок загального переохолодження тіла.

Віктора поховали 17 грудня в рідному селі Золота Слобода. Після служби в церкві його понесли до школи, де для нього пролунав останній дзвоник...

«Наш ДЕНЬ» висловлює щирі співчуття рідним, друзям, усім, хто знав і любив Вітю. Вічна пам'ять тобі, хлопчику!

Смертельно поранив злодія - і втрапив на лаву підсудних

Чужу людину у власному помешканні застав житель Почаєва. Чоловік, повернувшись додому, побачив, що з горища злазить невідома особа. Між ними виник конфлікт, який переріс у бійку. Завершилася сварка ножовими пораненнями зі смертельним наслідком.

- Подія трапилася 16 грудня. В чергову частину Кременецького відділу поліції зателефонував чоловік і повідомив, що у власному будинку застав стороннього, якого він під час розбірок поранив ножем, - повідомили в обласному управлінні поліції.

Викликав господар помешкання і швидку допомогу. За словами власника будинку, невідомий напав на нього і він, захищаючись, схопив перше, що потрапило під руку, та почав відбиватися від нападника.

На момент проникнення у будинку була сестра чоловіка, але вона не почула, що в домі є сторонній. Жінка покликала на допомогу сусідів.

- У ході перевірки з'ясувалося, що нападник - раніше судимий за майнові злочини житель Почаєва, 1976 року народження. Чоловік помер дорогою до лікарні в кареті швидкої допомоги, - додали у поліції.

Власник будинку у скоєному зізнається. Факт про подію правоохоронці внесли в Єдиний реєстр досудових розслідувань відповідно до статті 118 ККУ - умисне вбивство при перевищенні меж необхідної оборони або в разі перевищення заходів, необхідних для затримання злочинця. Триває слідство.

На Кременеччині пенсіонера підозрюють у розбещенні дитини

Розбещення неповнолітніх інкримінують правоохоронці 62-річному чоловіку. За словами очевидців, він чіплявся до семирічної дівчинки.

- Це побачив чотирнадцятирічний брат потерпілої і повідомив у поліцію, - розповіли в обласному управлінні Нацполіції. - За попередніми даними, дівчинка знала кривдника, оскільки він мешкає неподалік від них. 62-річний чоловік пригостив дитину солодощами, відвів у сторону, неподалік будинку, почав гладити школярку по інтимних частинах тіла. В цей час надійшов брат малолітньої.

Пенсіонера затримали, йому інкримінують статтю 156 ККУ. Раніше чоловік в поле зору правоохоронців не потрапляв.

Наразі слідчі встановлюють усі обставини злочину.

Через димар ледь не згорів будинок

Пожежа трапилася у селі Іванівка Підволочиського району

Рятувальники оперативно прибули до місця події й загасили вогонь у димарі, де був осередок пожежі та врятували будівлю. Як вдалось з'ясувати в ході попереднього обстеження, ймовірною причиною займання послужило порушення правил пожежної безпеки при експлуатації печі.

Господарі завчасно не подбали про справність приладу, адже перед початком опалювального сезону не очистили димар від сажі. Лише завдяки оперативним діям вогнеборців помешкання врятоване.

Рятувальники звертають увагу населення на дотримання правил пожежної безпеки при експлуатації опалювальних приладів. Печі та димарі необхідно побілити, щоб мати змогу своєчасно виявити тріщини у цегляній кладці. Поява слідів кіптяви вкаже на наявність та місця пошкоджень. Дерев'яна підлога перед топковими дверцятами печі обов'язково повинна бути захищена металевим листом розміром 50х70 см. У жодному випадку надмірно не перегрівайте печі, не залишайте вогонь без нагляду та не розпалюйте його за допомогою бензину чи інших горючих рідин. Не дозволяється розміщувати легкозаймисті речі впритул до печей, відстань до них має бути не менше 0,5 м. В опалювальний сезон необхідно очищати димарі від сажі не рідше одного разу на три місяці.

У Тернополі затримали автозлодія-невдаху

Одне з викрадених авто дорогою зламалося, в іншого виявилася розряджена батарея. Врешті крадія зупинили патрульні.

Чоловіка, причетного до кількох автовикрадень у Тернополі, затримали оперативники. Першим на викрадення авто поскаржився у поліцію власник Citroen Jumpy. Чоловік розповів, що припаркував транспортний засіб звечора в дворі будинку на вулиці Шпитальній. Проте вранці автомобіля вже не було. Потерпілий оцінив збитки в більш як у 88 тисяч гривень.

У ході проведених оперативно-розшукових заходів поліцейські вийшли на слід ймовірного зловмисника. Окрім цього оперативники встановили, що того ж дня підозрюваний викрав з вулиці 15 Квітня ще одну іномарку - Honda Accord вартістю понад 56 тисяч гривень.

Постраждав від рук зловмисника і господар автомобіля ВАЗ. З цього транспортного засобу злодій викрав акумулятор.

- До злочину виявився причетний раніше судимий за викрадення авто житель Бережанського району, 1998 року народження. Пішов на протиправне через місяць після того, як звільнився з місць позбавлення волі, де відбував дворічне покарання за незаконне заволодіння двома транспортами, - розповіли у поліції. - У злочинах чоловік зізнався. Він розповів, що відкривав дверцята ножем і заводив двигун. Citroen Jumpy викрав першим. Проте дорогою автівка зламалася, і житель Бережан залишив її посеред дороги. У дворі будинку на вулиці 15 Квітня він намагався завести іншу іномарку Honda Accord. Проте батарея виявилася розрядженою, і він зняв акумулятор з припаркованого поруч ВАЗу. Далеко від'їхати зловмиснику не вдалося. Через деякий час на вулиці Лесі Українки його зупинили працівники патрульної поліції.

Автомобіль вилучили поліцейські, а чоловікові оголосили підозру за кримінальне правопорушення.

Магазинного злодія спіймали на гарячому

Зловмисник вночі через вікно проник до сільської крамниці, проте не врахував, що там встановлена сигналізація. На місці скоєння злочину його затримали співробітники місцевого відділення поліції.

Повідомлення про крадіжку з магазину в одному із сіл Гусятинського району надійшло до правоохоронців від власника. Чоловік повідомив, що в його торговому закладі спрацювала сигналізація.

Виїхавши на місце події, співробітники поліції виявили в магазині невідомого чоловіка з пакетами, набитими різним товаром. Зловмисником виявився 48-річний місцевий житель. Чоловік вже не вперше потрапляє в поле зору поліцейських – був неодноразово судимий. Наразі в суді слухається справа, де він проходить підозрюваним у вчиненні майнового злочину.

За даним фактом розпочато кримінальне провадження. Дії підозрюваного слідчі кваліфікують за частиною 3 статті 185 ККУ – крадіжка. Суд обрав йому запобіжний захід у вигляді тримання під вартою.

Зимова вода забрала життя двох рибалок

На Тернопільщині втопилися двоє рибалок. Нещастя сталося поблизу села Городище Козівського району.

- У понеділок, 16 грудня, надійшло повідомлення від працівників поліції про те, що в річці Восушка виявили тіла двох людей, - розповіли в обласному управлінні Державної служби з надзвичайних ситуацій. - Це виявилися місцеві жителі, 1962 та 1964 років народження.

За словами односельців, днем раніше чоловіки пішли на риболовлю та додому не повернулися.

Зараз правоохоронці з'ясовують обставини загибелі рибалок.

Україна

Чиновників штрафуватимуть за ігнорування української мови

Чиновників каратимуть штрафами за ігнорування української мови під час своєї роботи. Про це заявила уповноважений із захисту державної мови Тетяна Монахова, пише «Укрінформ». «Людина, яка публічно виступає як чиновник або дає коментарі як представник влади, зобов'язана використовувати державну мову. Якщо вона порушує цю норму закону, то на неї можуть поскаржитися. Ми будемо розглядати скаргу: спочатку проводити роз'яснювальну бесіду, а не допоможе - штрафуватимемо. Максимальний штраф - 700 неоподатковуваних мінімумів», - сказала Монахова. І додала: буде обов'язковий моніторинг щодо виконання закону всіма гілками влади і держустановами.

Чому газ не подешевшає

Ціна на газ для населення з нового року могла б знизитись, якби зріс власний видобуток, а також підвищено рівень енергоефективності. Про це у Facebook написав виконавчий директор НАК «Нафтогаз України» Юрій Вітренко. «Якби був збільшений власний видобуток і підвищений рівень енергоефективності, то ціна на газ би не зросла, а впала», - написав він. І зазначив, що Україна у 2020 році могла б експортувати газ, а не імпортувати, і тому ринкова ціна була б значно нижчою. «Тоді питання ціни на газ вже не могло б використовуватися для політичних спекуляцій. Ось так ми розплачуємося за некомпетентність і корупцію», - написав Вітренко. У січні-квітні 2020 року гарантована оптова ціна «Нафтогазу» зафіксована на рівні 5500 грн. за тис. куб. м (без урахування ПДВ, транспортних витрат і націнки газзбутів).

Путін хоче взяти під контроль чотири українські міста?

На Півдні України існує високий ризик дестабілізації ситуації. Вона буде розхитуватись із Кремля, адже його очільнику Путіну це на руку. Він хоче взяти під російський контроль чотири українські міста: Одесу, Миколаїв, Херсон і Запоріжжя. Це потрібно Росії, аби отримати сухопутні коридори до Криму, Придністров'я та Молдови, розповів колишній глава українського МЗС Павло Клімкін в інтерв'ю «Еспресо. TV». Він наголосив: Кремль готується до «повногібридного розгойдування ситуації» в південних областях. Ймовірно, Росія хоче об'єднати їх з ОРДЛО. «Не знаю, як Дніпро, там є певні складнощі для них. А ось в Одеській, Миколаївській, Херсонській, Запорізькій областях буде послідовний удар. Другий момент - це можливість усіх сухопутних коридорів», - зазначив ексміністр. І припустив, що Путін може спробувати об'єднати Білорусь із проєктом «Новоросія».

Якою має бути гаряча вода - пояснили в уряді

Кабмін ухвалив вимоги до послуги гарячого водопостачання. Побутовим споживачам мають постачати гарячу воду температурою щонайменше 50 градусів. Але не більше 75, йдеться на «Урядовому потралі». Вимоги поширюються як на колективних споживачів, так і тих, хто має індивідуальні теплові пункти. «Це дозволить українцям вимагати якісні послуги. Якщо таких не надали, їхню вартість мають перерахувати», - зазначив прем'єр Олексій Гончарук. Споживачі зможуть поскаржитися на комунальників і отримати компенсацію, якщо вода, яка постачається в домівки, не відповідатиме стандартам.

Скільки днів відпочивають працівники в нашій країні та світі

Найкоротша відпустка у Японії та Південній Кореї - 12 днів, розповів «Газеті по-українськи» економіст Олександр Охріменко. Загалом у Європі відпочивають 18 днів. У деяких країнах - 20. У США в кожному штаті свої норми. В Україні стандартна відпустка - 24 дні. За свій рахунок можна йти на 15 днів. Однак у новому трудовому кодексі терміни хочуть збільшити вдвічі - до 30 днів. Інше питання - лікарняні. У світі всі працівники застраховані. Витрати на лікування відшкодовує страхова компанія, а не держава, як в Україні.

Вантажівкам обмежать в'їзд у великі міста

В'їзд вантажного транспорту з 6 до 11 години ранку і з 17 до 21 години вечора територією міст з населенням понад 250 тисяч осіб обмежать. За прийняття відповідного законопроєкту проголосували 270 депутатів. «Ми пропонуємо дві ключові позиції, які дозволять зменшити викиди в повітря. Особливо в пікові години у великих містах, таких як Київ, Харків, Одеса, Дніпро, Запоріжжя, Вінниця, Кривий Ріг, Тернопіль, Хмельницький, Полтава, Херсон та інші. Плануємо захист природного середовища саме у великих містах, оскільки в пікові години викиди в атмосферу є найвищим», - пояснив нардеп Микола Стефанчук. Органи місцевого самоврядування зобов'язані будуть вживати заходи щодо недопущення перевищення встановленого санітарними нормами рівня шуму і шкідливих викидів у населених пунктах.

В «УЗ» хочуть прив'язати ціну квитків до дати покупки

В «Укрзалізниці» пропонують купувати квитки за принципом чим раніше, тим дешевше, за аналогією з авіаперевезеннями. Про це в інтерв'ю «Бізнес-Цензор» розповів член правління «Укрзалізниці» Марчін Целеєвський. «Ми хочемо продавати квитки, як у літаку: з найменшою ціною завчасно і з вищою - безпосередньо ближче до дати поїздки», - сказав він. Таку систему продажу квитків планується ввести для «Інтерсіті», «Інтерсіті +» та для потягів далекого слідування. Зараз питання в процесі розробки.

Зможемо їздити до Шенгену без закордонного паспорта?

У майбутньому українці зможуть подорожувати до Шенгензони лише з ID-карткою за системою безвізу. Керівник Державної міграційної служби Максим Соколюк розповів «Європейській правді», що зараз так можна їздити в Грузію і Туреччину. Це користується популярністю, особливо серед дітей та молоді до 20 років. «Чекаємо подібного режиму з Молдовою. Білорусь відклала свій проєкт переходу на ID-картки. Коли вони його запровадять, тоді будемо вести перемовини», - зазначив Соколюк. І висловив сподівання, що така система запрацює із Шенгензоною. Зараз поїздки за ID-картками до Європи неможливі, бо європейці «ставлять штампи у паспорт і їх рахують». Згодом у ЄС має запрацювати Entry-Exit System, яка переведе облік перетинів кордону в електронний вигляд. «Тоді будемо домовлятися з європейцями. Бо наші ID-картки вже готові для використання для поїздок за безвізом і до Шенгену», - наголосив чиновник.

Світ

Трюдо запрошує до Канади мільйон мігрантів

Прем'єр Канади Джастін Трюдо розраховує, що протягом наступних двох років до країни прибуде мільйон мігрантів з усього світу. Плату за громадянство можуть скасувати. Такі сподівання Трюдо висловив у мандаті до нового міністра імміграції, біженців та громадянства Канади Марка Мендічіно. Планується «залучити до Канади більше мільйона нових постійних жителів... з акцентом на запрошенні висококваліфікованих людей, які можуть допомогти побудувати більш сильну Канаду». Окрім того, в країні планують організувати окремий канал прийому біженців, щоб забезпечити безпечний прихисток для правозахисників, журналістів та гуманітарних працівників, якім загрожує небезпека. Водночас, в країні планують посилити заходи боротьби з незаконними мігрантами.

Українці лідирують за кількістю заробітчан у Фінляндії

Українці - найбільша група трудових мігрантів у Фінляндії. Два роки тому українці обійшли естонців за кількістю трудових мігрантів. Минулого року з України на роботу до Фінляндії приїхали 1800 осіб, з Естонії - 1200, повідомляє «Yle». Також українці працюють в компаніях, розташованих за межами Фінляндії, проте виконувати роботу їх відправляють саме в цю країну. Назвати точну кількість трудових мігрантів з України дуже складно, оскільки імміграційна служба не відслідковує прибуття робітників для компаній, які не зареєстровані у Фінляндії.

США можуть визнати Росію «спонсором тероризму»

Держсекретар США розгляне питання, чи є Росія країною, яка спонсорує тероризм. Відповідний законопроєкт схвалив Комітет закордонних справ Сенату. Держдеп також визначатиме, чи слід оголосити іноземними терористичними організаціями збройні формування бойовиків на Сході України, пише «Bloomberg». Законопроєкт на розгляд виніс республіканський сенатор Корі Гарднер. Він вимагає від Держдепу протягом 90 днів встановити й доповісти Конгресу, чи відповідає Росія встановленим американським законодавством критеріям для внесення її до списку держав - спонсорів тероризму. Наразі у списку Північна Корея, Іран, Сирія і Судан.

У яких країнах туристів більше, ніж місцевих

Дослідження провела компанія з опрацювання заяв на отримання візи і фірма «Official Esta». Вони проаналізувала кількість міжнародних туристів, що прибувають до 47 міст з усього світу, й порівняли їх з даними про населення, пише «Daily Mail». Так, пляжі Маямі привертають щорічно понад 7,5 млн. туристів при кількості місцевого населення близько 460 тис. осіб. Це й забезпечило пальму першості в рейтингу. Лас-Вегас - на другій позиції, тут проживає більше 700 тис. осіб. Рай для азартних гравців приймає 6,6 млн. відвідувачів на рік, тобто на 993 припадає 100 місцевих жителів. До топ-10 також увійшли: Дублін, Гонконг, Сан-Франциско, Відень, Сінгапур, Вашингтон, Сан-Паулу.

У Литві знизили призовний вік

Парламент Литви вирішив знизити призовний вік. З 1 січня 2020 року це буде 18-23 роки замість чинних нині 19-26 років, повідомляє «Delfi». Ініціатори пропозиції пояснили, що призовникам старшого віку служба в армії завдає непропорційно великої шкоди:у них бувають сім'ї, вони працюють або живуть за кордоном. А добровольцями можуть стати особи віком 18-38 років, як чоловіки, так і жінки.

Цьогоріч у світі вбили 75 журналістів

З початку цього року в 26 країнах світу були вбиті 75 журналістів. Про це свідчать дані щорічної доповіді «Press Emblem Campaing» (PEC). Цей показник на 36 відсотків менший, ніж попереднього року. Як зазначив генсек PEC, зменшення кількості жертв серед працівників ЗМІ «обнадіює, проте належить зробити набагато більше». Найбільше - по 13 журналістів загинули у Мексиці, в Афганістані та Пакистані. Декількох убили в Сирії, Гондурасі, на Філіппінах. Також зареєстровані вбивства (по одному співробітнику ЗМІ) у кожній з наступних країн: Бангладеш, Чад, Чилі, Демократична Республіка Конго, Гана, Кенія, Лівія, Нігерія, Північна Ірландія (Велика Британія), Південна Африка, Україна, Ємен.

Майже третина Канади перетвориться на заповідник

Канада має намір протягом наступних 10 років суттєво збільшити площу свого природно-заповідного фонду - до 30 відсотків території країни. Такий мандат прем'єр-міністр Канади Джастін Трюдо передав очільнику міністерства довкілля та кліматичних змін Джонатану Вілкінсону, повідомляє «Укрінформ». «Вам належить працювати з міністром рибальства, океанів і берегової охорони над втіленням амбітного плану - захисту 25 відсотків сухопутної території та 25 відсотків морів Канади до 2025 року», - йдеться у документі. Цей план «має ґрунтуватися на науці, знанні корінних народів та враховувати місцеві погляди».

Макрон поїде до Москви на військовий парад

Президент Франції Еммануель Макрон відвідає військовий парад до Дня Перемоги 9 травня 2020 року в Москві. Про це повідомила амбасадор Франції в РФ Сільві Берманн, пише ТСН. «Дуже важливі культурні питання. Це справжня історія любові між Росією і Францією. Крім того, відносини в науковій сфері», - сказала Берманн. Раніше боротьба Макрона на виборах президента Франції проти проросійської Марії Ле-Пен давала ілюзію, ніби Макрон захищатиме Україну, як і його попередник. Але ці надії швидко розвіялися. Свого часу Путін і Макрон мали розмову віч-на-віч. Зустрічі з Путіним наодинці - найбільш небезпечні, вважають експерти. Він досвідчений чекіст і все життя намагався вербувати або залякати. Макрон після зустрічі з Путіним тет-а-тет теж змінив риторику. Дружнє ставлення до Москви з боку Макрона збіглася з погромами і французькою кризою під назвою «жовті жилети», рух яких пов'язували з росіянами.

Ольга ЧОРНА.

Наслідуймо великого чудотворця Миколая

Про життя св. Миколая маємо багато переказів. Він був незвичайною людиною, а його життя було повне чудес. Народився св. Миколай приблизно 270 року в побожній християнській родині в малоазійському місті Патарі в провінції Ликії.

Він був єдиним сином заможних батьків, вихований у побожності та християнських чеснотах. Його батьки передчасно померли, а ним заопікувався дядько, який був єпископом того міста. Бачачи добрі прикмети племінника, дядько, після належної підготовки, рукоположив його в сан священика. Св. Миколай, будучи священиком, в пості та молитві ревно працював для Святої Церкви. Найголовніше - допомагав людям у різних їх потребах, дуже часто так, щоб вони того не знали. Хоч як він не ховався зі своїми добрими ділами, але люди про них довідувалися. Велику спадщину, яку Миколай отримав від батьків, роздав бідним і потребуючим. На славу Божу св. Миколай зложив весь маєток, а Господь нагородив його великою силою творити чудеса.

Вперше це виявилося, коли він вибрався до Палестини, щоб помолитися в тих місцях, де жив і проповідував Ісус Христос. В час подорожі кораблем по Середземному морю зірвалася велика буря, що загрожувала великою небезпекою для корабля. Св. Миколай в своїй щирій молитві звернувся до Бога про помилування і визволення від нещастя. Нараз буря на морі стихла й небезпека минула. Подорожні, які бачили силу молитви св. Миколая, не могли мовчати, коли прибули до м. Олександрії, і слава про нього широко рознеслася.

Повернувшись зі Святої землі св. Миколай вирішив віддатися молитві і постові, а тому вступив до монастиря. Однак недовго св. Миколай був у монастирі. Одного разу у сні йому явився Христос, який подав Євангеліє, а Богородиця покрила омофором. Також він почув голос, який наказував залишити монастир та йти між людей. В цьому часі помирає архієпископ Ликії. Зібрані єпископи цієї провінції спочатку не могли з-поміж себе вибрати архієпископа Мира та, наставлені Духом Святим, вони вибрали св. Миколая на це становище. Ставши архієпископом міста Мир і цілої провінції Ликії, св. Миколай був близьким до всіх: батьком - сиротам, порадником - засмученим, заступником покривджених та великим доброчинцем.

В час переслідування християн імператором Діоклетіаном св. Миколай був ув'язнений. Але й у в'язниці він щиро проповідував слово Боже. Повна свобода для християн прийшла з проголошенням визнання християнської віри в 313 р. імператором Констянтином. Але спокій у церкві був порушений виникненням різних наук, незгідних з Євангельським навчанням, а між ними - єресі Арія, який навчав про різноістотність Сина Божого з Отцем. Був скликаний перший Вселенський Собор в 325 р., на якому св. Миколай, як архієпископ Мира, разом з св. Афанасієм обстоювали Євангельську науку.

Повернувшись із Вселенського Собору в Нікеї, св. Миколай віддано працював у своїй єпархії, наставляючи у вірі паству.

Коли ж Господь покликав великого угодника свого в небесні обителі, то його любов і милосердя до людей на землі ще більше зросли. Одержавши від Бога «нев'янучий вінок слави» (1 Петр.5,4), святитель Миколай «світу всьому подав дорогоцінне милості миро і невичерпне чудес море». Його святе ім'я призивають у молитвах не тільки християни, а й представники інших вірувань у скрутних випадках життя. Християнська історія зберігає численні розповіді про чудесні явлення святителя Миколая та його благодатну поміч тим, хто призиває його.

Він і тепер невидимо допомагає тим, хто з вірою, безсумнівною надією та любов'ю звертається до нього в молитвах і благодатно охороняє їх.

Плекаймо пошану до святителя Миколая і звертаймося церковним піснеспівом до нього: «Величаємо тебе, святителю отче Миколає, і шануємо святу пам'ять твою, бо ти молиш за нас Христа Бога нашого» (Величання).

P.S.

Хай чемних і слухняних обдарує святий Миколай і усіх нас супроводжує Боже благословення!

о. Богдан ЗІНЧЕНКО, *член Національної спілки журналістів України.*

У дерев'яній колоді - тризуб і "Слава Україні!"

Патріотичний напис у стовбурі граба знайшов житель села Більче-Золоте, коли рубав дрова

Минулого тижня село Більче-Золоте на Борщівщині сколихнула новина про віднайдену всередині колоди національну символіку. Місцевий житель заготовлював дрова на зиму. Розрубав колоду, а всередині побачив український тризуб. Коли ж детальніше розгледів дерево помітив ще й напис: «Слава Україні!».

Мальовниче село з цікавою історією

Більче-Золоте, що на Тернопільщині, — одне з найстаріших та найбільших сіл Борщівського району, історія якого починається з далекого 1482 року. За леґендою, назва походить, імовірно, від імені дівчини Більча. На території села розташована найбільша печера Європи — підземний музей трипільської культури «Печера «Вертеба», а також Більче-Золотецький парк-пам'ятка садово-паркового мистецтва, у якому росте близько 400 вікових дерев та костел-усипальниця князів Сапєгів - засновників Більче-Золотого.

- Наше село розташоване в долині і з усіх сторін оточене лісами, довкола горбиста місцевість - розповідає сільський голова Більче-Золотецької об'єднаної громади Галина Огородник. – В роки Другої світової війни тут діяв активний повстанський рух. Наші хлопці ховалися в лісах, було багато криївок. На жаль, людей, які були очевидцями цих подій, вже немає в живих. Але досі збереглися спогади про ці часи дітей та онуків, часто в довколишніх лісах ми знаходимо старі кулі, карабіни, які свідчать про те, що у наших краях були перестрілки. У сусідньому селі Монастирок є криївка, яка збереглася до сьогоднішніх днів.

Герб вирізали повстанці на корі молодих дерев

Як патріотична атрибутика потрапила в середину колоди, залишається лише здогадуватись. Оглянувши дерево, лісники виявили, що йому близько 90 років. Вирубали його в урочищі Пісочна лісового масиву Турин, де якраз було багато повстанців. Місцеві жителі припускають, що хлопці під час перебування в лісах врізували на молодих деревах національну символіку і патріотичні гасла.

- Найчастіше створюють написи на деревах породи граб або бук, адже у них стовбур, покритий гладкою корою, - розповідає директор ДП «Чортківське лісове господарство» Василь Фреяк. – Ця знахідка направду унікальна, адже кільця у дерев щороку наростають по колу, стовбур рівномірно збільшує свій діаметр і висоту. Те, що напис «вріс» всередину – справжня загадка. Хоч не раз у лісах зустрічали різні незвичайні явища. Буває, люди на деревах бачать ікони. У цьому ж випадку після напису – дерево було приречене на загибель, адже порушена його структура, сокорух. Це рана для граба. Але, на щастя, він зумів вижити і ще й зберіг в собі послання від наших предків.

У Більче-Золотому створять музей

Знайшов незвичайне поліно житель Більче-Золотого пан Руслан. Чоловік передав цю цінну знахідку в сільську бібліотеку, де кожен житель та гість села зможе її побачити. У майбутньому її планують передати у музей Більче-Золотого, який облаштують найближчим часом.

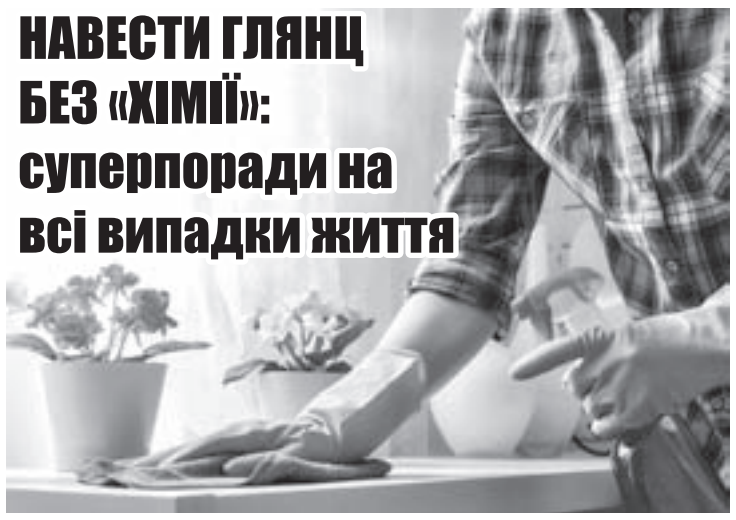
- Зараз ми обираємо приміщення, яке найбільше підійде для музею, - розповідає бібліотекар Лідія Міськів. – Поки що експонати зберігаються у нашій бібліотеці. Коли ж облаштуємо музей, то перенесемо їх і сформуємо цікаві експозиції. Художник Василь Стецько створює близько 12 картин, які ілюструватимуть історію села. Це тривалий процес, але, сподіваємося, проект вдасться і стане справжньою родзинкою Більче-Золотого. Експонат відображатимуть історію села від заснування і до сучасності. Вже є багато різних цікавих речей із різних періодів. Багато зібрала моя родина. Також у нас живе майстриня Катерина Бутовська, яка виготовляє ляльки-мотанки. У її колекції – понад 300 екземплярів. Вона готова передати їх в музей.

У Більче-Золотому 29 грудня запланували захід до Дня народження Степана Бандери. На святі презентують унікальне дерев'яне поліно. У селі дуже радіють західці і вважають її унікальною. Коли поділилися фото у соцмережах, то кажуть, одні позитивно реагували, інші ж писали, що це зумисне випалено на дереві. Якщо подивитися на колоду вживу, то видно, що це був суцільний шматок. І колір напису різниться, залежно від того, як він був роз'єднаний. Тобто якщо з однієї сторони світліший, то з іншої значно темніший.

Щиро сподіваємося, що вже незабаром ми знову завітаємо у Більче-Золоте на відкриття музею і, можливо, завдяки цій ініціативі вдасться віднайти ще багато цікавих речей з минулого краю і дослідити невідомі сторінки історії.

Юлія АЛЬТГАЙМ.

НАВЕСТИ ГЛЯНЦ БЕЗ «ХІМІЇ»: суперпоради на всі випадки життя



Прибирання помешкання - це стомлююча і для більшості людей не особливо приємна справа, що добре відома мільйонам «неоплачуваних домробітниць». Скористайтеся практичними порадами, що допоможуть спростити цей процес.

Щоб швидко почистити матрац або диван і позбутися неприємного запаху, налийте в розпилювач трішки горілки, обробіть поверхні і дайте просохнути. Також бажано протерти щіткою або губкою для кращого очищення від пилу і шерсті.

Щоб без зусиль почистити мікрохвильовку і позбутися від запаху, налийте в скляний посуд води, попередньо кинувши в неї розрізаний навпіл лимон, і включіть мікрохвильовку. Треба довести воду до кипіння, щоб вона трохи прокипіла всередині, декілька хвилин буде достатньо. Потім вимкніть мікрохвильовку і почекайте хвилинку перед тим, як відкрити дверцята. Дістаньте посуд з водою і протріть відпарений бруд.

Посадили масну пляму на шпалери? Потріть її крейдою і почекайте декілька хвилин, щоб абсорбувався жир, і акуратно протріть місце вологою тканиною. Також чудово працює з тканиною!

Щоб швидко зібрати шерсть вашого чотириногого друга, протріть килим або іншу поверхню гумовим шпателем або пристроєм для мийки вікон.

Любите робити коктейлі, але до смерті не любите чистити блендер? Все це в минулому! Налийте всередину блендера теплої води і капніть трохи мила або миючої рідини, потім увімкніть його на кілька секунд і злийте воду. Готово!

Щоб повернути колишній блиск пригорілій каструлі, наберіть в неї води, додайте склянку оцту і поставте на повільний вогонь. Далі вимкніть плиту і додайте в рідину дві столові ложки харчової соди. Після цього злийте рідину і протріть каструлю губкою.

За допомогою липучого валика для одягу легко і просто очистити абажур від пилу.

Щоб забрати вапняний наліт з отворів насадки душа, налийте в пакет оцет і закріпіть його на насадці. Залиште душ в такому стані на 2 години, а краще на ніч. Потім зніміть пакет і видаліть вапно щіткою.

Щоб швидко помити скляний посуд, додайте всередину нього трохи миючого засобу, зіжмакайте шматок фольги і гарненько протріть.

Перед приготуванням жирної їжі капніть на духовку олії та протріть її. Після смаження всі жирні бризки видаляться без проблем простим протиранням.

Посудомийні машини теж потребують мийки. Поставте чашку з оцтом у верхнє відділення посудомийної машини, а на її дно насипте харчової соди і запустіть її.

Щоб забрати наліт з поверхні ванни, розріжте грейпфрут навпіл і насипте солі на половину, якою будете чистити. Для більшого ефекту також рекомендується насипати солі у ванну. Протріть брудні місця грейпфрутом з сіллю і насолоджуйтеся чистотою і ароматом.

Дратують плями на килимі? Змішайте 2 частини води і 1 частину оцту, промокніть цією рідиною ганчірку, покладіть на пляму і пропрасуйте праскою, бажано з парою. Якщо пляма не зникла, повторіть процедуру.

Якщо вашу дитину знудило на диван, зробіть пасту з води і харчової соди, потім нанесіть на проблемне місце і залиште до висихання. Після цього пропилососьте місце, не залишиться ні плями, ні запаху. Також цей спосіб добре працює з сечею на килимі.

ПРОФІЛАКТИКА ГРИБКА: *як уникнути появи на стінах і стелі*

Хворіють не тільки люди і тварини, але також і наші будинки. І найпоширеніше "квартирне" захворювання - це грибок на стінах і стелі.

Найчастіше він виникає у ванній, але при підвищеній вологості може з'являтися і в інших кімнатах. Що робити, щоб уникнути грибка в квартирі?

Цвіль в приміщеннях - проблема досить поширена. Багато хто не з чуток знайомий з жахливими плямами чорного, зеленого або жовтого кольору. Якщо від них вчасно не позбутися, з часом з'явиться неприємний запах, який просочує не тільки приміщення, а й все у ньому. Тож набагато простіше не виводити грибок, а уникнути його появи.

Чому з'являється грибок

Найчастіше грибок з'являється у ванній кімнаті, де повітря практично завжди вологе і тепле. І це не дивно, адже все, що потрібно для появи цвілі - це вологість повітря близько 75% і температура від 20С.

Крім того, розвитку грибка сприяє ще ряд причин: неякісне закладення в кімнаті швів і стиків, недостатня вентиляція повітря, неякісна гідроізоляція фундаменту, велика різниця температур між внутрішньою і зовнішньою поверхнею стін, а також несправність (протікання) сантехнічних вузлів і з'єднань.

При тривалому перебуванні в кімнаті з грибком у людини можуть з'явитися головний біль, нежить, нудота, кашель, ревматичні болі і шкірні захворювання.

Профілактика появи грибка

Перш за все, запам'ятайте: якщо в квартирі встановлені пластикові вікна, то слід обладнати і вентиляційні дренажні системи. Простіше кажучи, "провітрювачі", які стануть головною профілактикою грибка на стінах і зведуть до мінімуму інші причини і фактори його появи.

Крім того, слід дотримуватися цих правил

Вологість в будинку або квартирі повинна зберігатися на рівні не вище 35%. Двері в приміщенні за можливості тримайте відкритими (особливо це стосується ванної кімнати), щоб забезпечити рівномірний розподіл вологості.

Щодня провітрюйте приміщення, але будьте уважними в холодну пору року - не випускайте все дорогоцінне тепло на вулицю. Забезпечте потрапляння сонячного світла в кімнати: відкривайте штори і фіранки.

На кухні та у ванній кімнаті обов'язково встановіть відкриту вентиляцію. Після завершення водних процедур залишайте вентилятор включеним ще хоча б кілька хвилин. Крім того, перевірте тягу у вентиляційній шахті.

Якщо на стелі, стінах або підлозі утворюється конденсат через різну температуру внутрішніх і зовнішніх поверхонь перекриттів, варто задуматися про утеплення стін і стелі. У випадку з підлогою допоможе облаштування підігріву.

Проведіть повну ревізію сантехнічних вузлів, перевірте якість їх з'єднань. Якщо труби протікають, відремонтуйте або замініть їх.

На поверхні чавунних або сталевих труб може утворюватися конденсат. Це відбувається через високу теплопровідність матеріалів, з яких вони виготовлені. У такому випадку їх краще замінити трубами з полімерних матеріалів.

Поширенню грибків можуть сприяти навіть домашні рослини. Наприклад, такі, як герань і африканські фіалки. Так що краще не ризикувати.

Раз на місяць підлоги і стіни рекомендують протирати спеціальним протигрибковим розчином: 3 ст. ложки тринатрію фосфату + 100 мл хлорного вапна розбавити в 4-х літрах води. На цей пункт варто звернути особливу увагу власникам приватних будинків, а також квартир на першому поверсі.

Утеплюючи квартиру, обов'язково проконсультуйтеся з експертом щодо матеріалів і технології. Інакше не уникнути вологи на стінах через різницю температур - наприклад, на вулиці -10, а в квартирі +20.

Перемо пуховик правильно

Перед тим як прати пуховик, його необхідно вивернути, обов'язково застібнути блискавки. Ці нехитрі заходи потрібно зробити для того, щоб по основних швах не повилазив пух, а також, щоб не ушкодити лицьовий бік пуховика - якщо ушкодиться підкладка, її можна відновити. А застібнути блискавки потрібно для того, щоб вони не деформувалися під час прання.

Ніколи не періть пуховики з іншими речами.

Головний момент - порошок зі справжнього пуховика ніколи не виполіскується. Потрібно використовувати винятково рідкі мийні засоби для прання делікатних тканин. У цьому випадку ваш пуховик легко виполоскати.

Найголовніша проблема прання - коли пух збивається грудками. Для рівномірного розподілу пуху по куртці покладіть в пральну машинку 4 тенісних м'ячики. Перед пранням виперіть м'ячики. Періть при низькій температурі і прополіскуйте мінімум три рази.

Сушити пуховик потрібно на балконі, на свіжому повітрі. Не сушіть пуховик на батареї, тому що пух і пір'я там загниють.

ЯК ВІДМИТИ ПРИГОРІЛУ КАСТРУЛЮ: корисні поради

Існує чудовий спосіб швидко відчистити каструлю з нержавіючої сталі.

Знадобиться 2 лимони та вода.

1. Поріжте лимони часточками. Вкладіть їх на дно каструлі, щоб вони повністю прикрили пригоріле дно.
2. Додайте води. Не заливайте повністю лимони, налийте так, щоб закрити дно каструлі.
3. Увімкніть плиту і доведіть до кипіння. Прокип'ятіть лимони деякий час.
4. Остудіть каструлю і викиньте лимони.
5. Акуратно почистіть коричневий шар кухонною щіткою.
6. Сполосніть каструлю в теплій воді.

Усе! Тепер ваша улюблена каструлька знову як новенька!

В вікно до мене стукає зима

В вікно до мене стукає зима,
Мороз малює пензлем візерунки,
Високо в небі щедрий Миколай
Помало вже спаковує дарунки.
В вікно до мене стукає зима,
Показує дерева сніжно-білі:
- Агов, красуне, я уже прийшла,
Будуть морози й сніжні заметілі.
В вікно до мене стукає зима:
- Дивись я все вдягнула в білі шати!
З очей у мене котиться сльоза -
В окопах стало холодно солдатам...
- Чого ти плачеш, скоро ж Новий рік
І виконаю я твоє бажання!
- Я мрію, щоб закінчилась війна, -
Промовила я тихо, без вагання...

Віра СИРОТА-ЯБЛОНЬ.

Ах, молодість!
Вона прекрасна і багата
На диво-мрії, політ
і відкриття.
Легка, усміхнена,
Щаслива і крилата,
Відкрита світу
Й щирим почуттям…

На фото Івана ПШОНЯКА: Соломія Євін та Анастасія Жирук, смт Микулинці Теребовлянського району.

Сюжети

Вінчальне фото

– Та де ж це він, де?

Неля не знаходила собі місця, раз у раз глипаючи на два мобільних телефони, свій та чоловіків, які мовчки лежали на журнальному столику. Олег сьогодні забув мобільник вдома, і Неля пів суботнього дня не знаходила собі місця. Зазвичай, вона уже б кілька разів зателефонувала чоловікові на роботу, запитавши, як у нього справи, як здоров'я, чи він поїв і хто до нього приходив до магазину…

Цей святковий тиждень якийсь метушливий і неврівноважений, як і Неля. Погода, напевно, так діє на неї. Он і на роботі, в дитсадку, де вона працює, усі те й роблять, що скаржаться на самопочуття. Бо надворі незрозуміла погода. Примхлива вона пані: то сонце світить і теплінь, то вітрище такий, що голову зриває, то дощем сіє, то снігом кидає і це все за один тиждень, здуріти можна!

У метеозалежних – гіпертонія, головні болі і ломота кісток, а у здорових, як Неля – депресія, зміна настрою та меланхолія. А ось у її Олега – забудькуватість.

Неля – психолог. Тому швидко прокрутивши в голові і розставивши по поличках професійними методами все вищесказане, вона зробила «зріз» свого емоційного стану, і вирішивши, що хвилювання не вирішить проблеми, вмостилася з книгою перед вікном, аби виглядати чоловіка. Та читання не бралося.

– Невже йому байдуже? Міг приїхати за телефоном, не далека ж дорога, – стала злитися жінка, та даремно, бо сріблястий «джип» замиготів у вікні.

– Олику? Я вже всі очі за тобою вигляділа. Що ж ти так довго нині? Он телефон забув, то що мені дзвінки приймати, наче я твоя особиста секретарка? – заскрекотала, мов сорока Неля, зустрічаючи в дверях чоловіка.

Той ніс в руках хліб, молоко, палку ковбаси і якось загадково посміхався, не кажучи ні слова.

– Гляньте, посміхається він, наче невинний, – вже лагідніше сказала жінка, беручи з рук чоловіка продукти.

– Я спеціально його не взяв, – сказав якось дивно Олег і ще раз посміхнувся.

– Он воно що, – нахмурилася Неля. – То ти, мабуть, не хотів, щоб я знала де ти?

– Так точно! – відрапортував Олег, а в Нелі серце забилося швидко-швидко.

Ось він, той страшний момент і настав, зрозуміла, і сльози горохом покотилися по її блідих щоках. Те, чого боялася давно, сталося – вирішила жінка.

Побралися вони з великої любові. Жили душа в душу, розуміли один одного з пів погляду, з пів слова. На річницю весілля зійшлися друзі та родина. Переглядали світлини. І тут Нелина найкраща подруга, яка, до речі, була закоханою в Олега і ще незаміжньою, випалила на публіку:

– Ви не будете жити!

– А то ж чому? – тихо запитала Неля, коли всі змовкли після такої заявки.

– Гляньте на вінчальне фото у церкві, – сказала подруга. – Бачите, за молодятами стоять три дівчини. Цей непарний знак і є провісником розлуки. За молодими, під час вінчання, має стояти парна кількість гостей, якщо ж непарна, шлюб розпадеться, це перевірено!

Після цього випадку, про який Олег давно забув, Неля жила, мов на пороховій бочці. Все боялася, що чоловік іншу покохає, або просто залишить її. Не раз влаштовувала істерики через дрібниці, підозрювала чоловіка у зраді. Дитину боялася народжувати. Все чекала лиха і той день настав.

– Що? – глянула на чоловіка колючими очима. – Мовчиш? Нічого сказати. Бачиш, як склалося, а ти казав не вірити у забобони.

Олег взяв Нелю за руку.

– Ходи, сядь, – сказав весело, мій колега зробить фото, щоб ти показала його Ірці і вона заспокоїлася та не робила тобі нерви. І, взагалі, відганяй її від себе та нашої сім'ї, нехай собі пару шукає, пора…

Неля сиділа і своїм вухам не вірила. В неї наче камінь з душі звалився. Вона відчула себе найщасливішою жінкою у світі.

– Олику, ти в мене найкращий, і наймудріший, і найрідніший, і най.., най.., най… У нас буде довге щасливе життя і діти будуть.

– І ми помремо в один день? – запитав Олег, цілуючи дружину.

– Ні, я на наступний, хочу почути, що люди говоритимуть.

– Тільки не слухай забобонів, бо важко буде цей день дожити, – порадив чоловік…

Раїса ОБШАРСЬКА.

Невигадане

Зцілені вірою

Маленька дівчинка дивилася у вікно. Її сумненькі карі оченята плакали. Кулачками дівчатко витирало сльози, які раз у раз капали на холодне підвіконня. Вона не хотіла, щоб хтось це бачив. Гіркий життєвий досвід, якого й дорослим не побажаєш, і школу виживання вона добре засвоїла. По-іншому тут, у дитбудинку, не може бути, бо тільки покажеш якусь слабинку, тебе одразу автоматично зроблять жертвою для кпинів, глузування і навіть бійок.

Дихнувши на вікно, за долю секунди утворилося полотнище для писання. Дівчинка любила писати на вікні про свої найзаповітніші бажання. Хоч віра в те, що вони справдяться, як і напис на склі, швидко щезала, залишаючи на маленькому серденьку гіркоту розчарувань і невимовний біль. Вона відчувала себе самотньою, усіма покинутою і нікому не потрібною.

…Земля захиталася під ногами у Насті, коли почула страшний вирок, що ніколи не зможе мати дітей. Перед очима попливли темні кола. Якби не чоловік, який тримав її за руку, то Настя, напевно, упала б. Не знали, куди ідуть. Додому йти не хотілося, та ноги кудись провадили їх.

Коли у храмі, повз який вони проходили, забили дзвони, жінка повернулася до реальності. «Сьогодні ж Миколая. Олежику, зайдімо до церкви на відправу».

Старенький священик, у якого подружжя сповідалося, сказав, що на все воля Божа. І якщо Господь щось забирає у людини, натомість обов'язково дає їй більше. Тільки щира віра і молитва зцілюють душевні і тілесні недуги людини.

Із великим полегшенням і відчуттям, наче в іншому світі перебувають, молоді люди ревно молилися і уважно слухали всю Святу Літургію.

Коли вийшли з храму, зупинились біля магазину іграшок. Дивлячись на вітрину, розмаїту барвистими іграшками, Настя вподобала плюшевого ведмедика, якого самотньо «посадовили» в самісінькому кутку. Придбавши іграшку, до кінця не розуміючи для чого, Настя з Олегом стали чекати на маршрутку, щоб поїхати додому. Раптом жінка перевела погляд на будинок, що стояв навпроти іграшкового магазину, і … заціпеніла. На склі маленьке дівчатко виводило слово «мама». Вхопивши чоловіка за руку, Настя потягнула його ближче до вікна. Пара заплаканих карих оченят перелякано дивилася на свідків її писання, що з'явилися так несподівано. Настя зі спокоєм і довірою глянула на дівчинку, простягаючи їй плюшевого ведмедика. В її погляді можна було прочитати, що дівчинка більше ніколи не буде плакати. Вона цього не дозволить, бо дуже хоче стати для Катрусі мамою…

Оля ГЛАДЧУК-ПОПАДЮК.

Сокровенне

Спинилась доля серед заметілі…

- Ну й, застряг я тоді посеред дороги. Наче посеред світу, заметеного снігом…

Катя усміхається. Григорій ніжно обіймає дружину. За вікном заметіль. Світу Божого не видно. Хтось нарікає на таку погоду. А Катя гріється в обіймах коханого. І дякує небесам за ту курделицю, яка колись спинила на дорозі Гришу. Катя в заметілі знайшла свою долю. Чи то доля чекала її посеред заметілі…

Катю в сім'ї називали високосною дитиною. Народилася пізно, у високосний рік. Маленькою багато хворіла. Старший брат соромився сестри. Коли вона з'явилася на світ, він уже на дівчат задивлявся - Ромкові чотирнадцять виповнилося.

А Левко вперто не вірив, що Катя - його донька. Лізка, дружина, в магазині працювала. Подейкували, часто у підсобці з чужими чоловіками зачинялася. Тому й не йняв віри, що мініатюрна Катруся - його доня.

- Ні в твоїй, ні в моїй родині такої дрібноти нема, - дорікав дружині. - А та дитина - три вершка від горшка.

Левко кликав Катю не поімені, а просто дитиною. Нелюбов чоловіка до доньки передалася й Лізі.

По-справжньому любила Катрусю одна душа - дід Яків. Його хата стояла на самісінькому краю села, під лісом. Яків усе життя працював лісничим. І навіть, коли вийшов на пенсію, мало не щодня навідувався до лісу. Збирав ягоди, цілющі трави. А взимку підгодовував звірину. Якова вважали трохи дивакуватим і навіть побоювалися. Бувало, скаже що-небудь, а воно й збудеться. Проте ходили за помічними травами та відварами.

Дружину Яків поховав давно. Розрадою був ліс і внучка. Називав Катю горошинкою. Коли Катя пішла до школи, то більше жила в діда, ніж удома.

Яків розповідав онучці, яка трава може зарадити тій чи іншій хворобі. Про дерева, які можуть дати людині силу. Про коріння, з якого можна робити цілющі відвари. Радив не боятися лісу, бо він - живий, і відчуває, хто приходить до нього з добром, а хто зі злим умислом.

- Це погано, що я високосна дитина? - якось запитала Катя в діда.

- Не слухай дурниць. Високосний рік дарує людям ще один день. І не Господь, а люди нарекли цей рік нещасливим. Там, на небі, краще знають, як воно має бути. А люди завжди хочуть перехитрити Бога.

Наука Каті давалася легко. І коли її запитували, ким хоче бути, відповідала:

- Буду людей лікувати.

- Атож! - перекривляла доньку Лізка. - Ще мені медичка! Нема в мене грошей, аби тебе вчити. Будеш прибирати де-небудь. От тільки чи таке дрібне, як ти, відро з водою підніме? Виродилося на мою голову.

- За що ви так, мамо?

- Не мамай…

Яків утішав онуку:

- Не побивайся, горошинко, підеш учитися. Хіба я жебрак, що не можу допомогти? Та й корову можна буде продати.

У старших класах хлопці пропонували Каті дружбу, вона відмовлялась.

- Наша Мавка на принца чекає, - піджартовували однокласниці.

Мавкою прозвали Катю в школі за те, що ходила з розпущеним волоссям і любила ліс.

…Лізка прийшла до батька просити грошей, коли син програвся в місті у карти. Ромка добряче почовпли і наказали з-під землі дістати гроші.

- Коли припекло, тоді мій поріг переступила, - суворо мовив Яків. - Ти ж роками сюди голови не показувала.

- Бо ми через ту… дитиниську посварилися.

- Катя твоя донька. Це - по-перше. А, по-друге, я не збираюся покривати Ромкові борги. Мені треба внучку вчити.

Лізка метала іскри з очей від люті.

- Не хочу вас обох бачити! Щоб ви… щоб ти… В мене нема доньки.

- Та й, певно, вже батька нема? - запитав Яків.

Коли Катя вступила до медучилища, мати з батьком навіть копійки не дали. Тільки Яків підсобляв онучці. І виручала стипендія.

Перед закінченням Катиного навчання Яків занедужав.

- Я хату тобі заповів, - сказав онучці.

- Дідусю, ви ж не збираєтеся…

- Збираюся… Бабі Палазі вже сумно на тому світі без мене.

- А я???

- Шукай в місті роботу. Та ти її і знайдеш. І не забувай сюди приїжджати. Хата живе доти, поки в ній людський дух відчувається. Грубку взимку пропалюй. Не бійся сама ночувати. Тут і доля тебе знайде. Чи вже кавалера маєш?

- Ой, дідусю, які кавалери?! Диплом на носі. І про стипендію мушу думати, а не про хлопців.

Яків усміхнувся. «Ти будеш щаслива, дитинко», - мовив про себе. Певно, щось знав…

…Якова не стало восени.

Катя працювала медсестрою в районній лікарні. У вихідні їздила до дідової хати. Розпалювала грубку в холоди. Яків заготовив стільки дров, що ого-го на скільки вистачить…

…Прогноз не віщував доброї погоди. А в Каті два вихідних. Не хотіла сидіти на квартирі - винаймала кімнату в літніх родичів своєї подруги з медучилища.

Увечері приїхала до села. А вночі звіялася заметіль. Вранці вітер трохи вщух, а сніг падав і падав… Перемело вуличку. І дорогу.

Стукіт у двері сполохав Катю. Відчинила. Перед порогом стояв незнайомий молодий чоловік.

- Доброго дня. Мені б машину відкопати. Застряг навпроти вашої хати. Маєте шуфлю?

- В ганку стоїть, візьміть. Може, вам допомогти?

Рослий незнайомець іронічно глянув на низеньку дівчину:

- Не вистачало, аби ще й вас снігом задуло.

Чоловік вправно орудував шуфлею. Завів автівку. Не проїхав і кількох метрів - застряг. Знову взявся за шуфлю.

- Ходіть, чаю гарячого вип'єте. А дорогу, я думаю, скоро прогорнуть. Це ж не «глуха» траса. Та й сніг уже перестає падати.

Незнайомець, трохи подумавши, махнув рукою і подався за Катею до хати.

- Не боїтеся жити сама біля лісу?

- Я на вихідні сюди приїжджаю. В місті працюю. От думаю, як буду вибиратися. Хоча б автобус приїхав.

- Якщо хочете, підвезу вас. Мені також до райцентру. Живу там.

- Певно, ви маєте рацію. Хоча, тут так гарно. Погляньте, який ліс. Наче казка. Хотілося б ще побути.

- До речі, мене Григорієм звати.

- А я Катя.

Дорогу прогорнули аж по обіді. Катя зібралася, замкнула хату. Заметеною вуличкою почалапала до автівки.

…Додому після роботи Катя вирішила пройтися пішки. Політував легенький сніг. Дід Яків казав: то ангели перини тріпають. Але її очікував «сюприз» у вигляді Григорія.

- Певно, ваш трав'яний чай має якісь чари, - пожартував. - Мусив вас знову побачити. А, може, й чаєм ще раз пригостите.

…У них не було весілля. Катя не хотіла. Григорій спершу наполягав, а потім здався. Зате в них було щире кохання. Тепер Катя знала: не лише в книжках пишуть, що чоловіки своїх дружин на руках носять.

…Коли з'явився на світ їхній первісток, у лікарні жартували:

- Така тендітна жінка, а богатиря народила.

Й запитували в Григорія, як назве сина.

- Буде Яковом.

- Тепер мало хто таке ім'я дітям дає.

- Його носила гарна людина. Тепер буде носити наш син.

…Маленький Яків заснув. За вікном витанцьовує хурделиця. Катя запарила трав'яний чай. Налила в горнята.

- Коли вщухне сніг, треба до села поїхати. Хату провідати. В грубці запалити, щоб дух пішов, - мовив Григорій.

Катя вдячно усміхнулася. Долила коханому чаю. І їй вкотре спало на думку: як дідо Яків знав, що вона стріне свою долю біля його хати…

Ольга ЧОРНА.

Струни серця

* * *

Ви думаєте сонце в небі? Ні.
Воно в очах, в любові, у турботі.
Засвітить - і не бути вже пітьмі,
І крига скресне, й лід міцний розтопить.
Ви думаєте щастя є без бід,
Без болю й смутку радість розцвітає?..
Шепоче серце, що, напевне, ні,
Хто знає смуток, той і радість знає.
На чорно - білих клавішах життя
Свою зіграємо найкращу пісню,
А може й заспіваємо, та так,
Що серце з радості чи туги стисне.
Ви думаєте сонце в небі? Ні.
Воно в очах, в любові, у турботі.
Засвітить - і не бути вже пітьмі,
І крига скресне, й лід міцний розтопить...

Тетяна ЯБЛОНЬ.

* * *

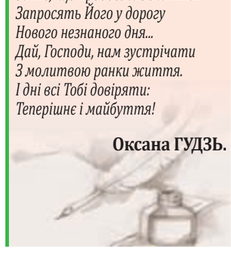
Серед високої зими,
Серед снігів пречисто-білих
Мені згадається несміло
Найпершої любові мить.
Неначе кадри у кіно:
Зими весела колісниця,
Старезний сад, дзвінка синиця,
Терпкий цілунок, як вино..
Попереду - ще сто надій!
Ще все - легке, ясне, крилате!
Та кличе мама мене в хату
У незворушності своїй...
І я біжу. І сніг летить.
Я цілу ніч тоді не спала...
Та мить із пам'яті, мов спалах,
Сяйне!
Аж серце заболить...

Ганна КОСТІВ-ГУСКА.

* * *

Ранок, обкутавшись тишею,
Бродить ще сонним селом.
Десь відпочине під вишнею
І ледь помітним кивком
Знов привітається з світом,
В мрії снаги нам додасть,
Й ледь обмінявшись привітом,
Дневі маршрут передасть.
Ми зазвичай поспішаєм,
Ранок у нас в біготні.
Завше його здоганяєм
У розпашілому дні.
Нам щоби діти поїли,
Щоб в господарстві був лад,
Щоби робота кипіла...
А ранок не вернеш назад
Той,що обкутавшись тишею,
Вкотре за твоїм вікном
Стоїть, притулившись під вишнею
Й вслухається своїм єством:
Може, сьогодні не буде
В поспіху більш метушні.
Може, зупиняться люди
І у ранковій тиші
Тихо подякують Богу
За те, що продовжив життя.
Запросять Його у дорогу
Нового незнаного дня...
Дай, Господи, нам зустрічати
З молитвою ранки життя.
І дні всі Тобі довіряти:
Теперішнє і майбуття!

Оксана ГУДЗЬ.



Біатлон: з Австрії – без нагород

2-й етап Кубка світу. Гохфільцен, Австрія

(13 - 15 грудня)

13.12.2019 Семеренко посіла 9 місце, Підгрушна - 12 у жіночому спринті.

13.12.2019 Підручний - дев'ятий у спринті.

14.12.2019 12:30. Естафета, 4х6 км, жінки. Україна у складі Юлії Джими, Віти Семеренко, Валі Семеренко та Олени Підгрушної змогла посісти четверте місце.

14.12.2019 15:55. Гонка переслідування, 12.5 км, чоловіки. Найкращий з українців Дмитро Підручний посів 16 сходинку, усі інші наші спортсмени залишилися поза межами ТОП-30.

15.12.2019 13:00. Семеренко посіла 14 місце, Підгрушна - 15 у персьюті.

15.12.2019 15:00. Збірна України фінішувала 11-ю у чоловічій естафеті.

Єврокубки: провал українського футболу

У матчі 6-го туру групового раунду **Ліги чемпіонів** донецький "Шахтар" програв італійській "Аталанті" з рахунком 0:3 та вилетів в 1/16 фіналу Ліги Європи.

Гірники завершили виступи у ЛЧ на третій сходинці групи С. Відтак, в 1/8 фіналу вийшли англійський "Ман Сіті" та італійська "Аталанта". Загребське "Динамо" завершило Лігу чемпіонів на четвертій позиції.

16 грудня, в штаб-квартирі УЄФА в Ньоні відбулося жеребкування. Донецький «Шахтар» в 1/16 Ліги Європи зіграє із португальською «Бенфікою». Перший матч відбудеться у Харкові 20 лютого. Матч-відповідь зіграють 27 лютого у Лісабоні.

У шостому турі групового раунду **Ліги Європи** київське "Динамо" вдома приймало швейцарське "Лугано". Цей матч був вирішальним для столичного клубу у боротьбі за вихід з групи. Для участі в 1/16 фіналу турніру "Динамо" потрібно було перемогти суперника, однак команди зіграли внічию (1:1).

Це другий випадок в історії киян, коли груповий раунд Ліги Європи виявляється для них нездоланною перешкодою.

Всього це був 7-й виступ "Динамо" в групових турнірах Ліги Європи. До нинішнього року статистика була такою: 5 виходів, 1 виліт.

До цього сезону динамівці не змогли вийти з групи в розіграші 2011/2012, коли "біло-сині" посіли третє місце, пропустивши вперед англійський "Сток Сіті" і турецький "Бешикташ".

Після 6-ти матчів у групі В Ліги Європи кияни завершили турнір на третій сходинці з 7 очками, випередивши "Лугано", у швейцарців 3 бали. Перемогу у квартеті здобув "Мальме", у шведів 11 залікових пунктів. Данський "Копенгаген" другий, у нього 9 очок.

У шостому турі групового раунду **Ліги Європи** "Олександрія" програла бельгійському "Генту" - 1:2 у матчі без турнірного значення. Таким чином, український клуб завершив груповий раунд Ліги Європи на четвертій сходинці з 3 очками. Перемогу у квартеті І здобув "Гент", у бельгійців 12 залікових пунктів. Німецький "Вольфсбург" другий, у них 11 очок. На третій сходинці розташувався французький "Сент-Етьєн", в якого лише 4 бали.

Свято для тернопільських футболістів

13 грудня відбулася урочиста церемонія нагородження кращих команд та футболістів Тернопільщини «THE BEST 2019». Вона зібрала усю футбольну громадськість краю у концерт-холі «Подоляни».

Ведучі свята нагадали, що саме цього року футбольна громадськість краю відзначає 110-річницю з часу першого офіційного матчу на теренах області.

Заслужені нагороди з рук керівництва Асоціації футболу України Андрія Павелка, його заступників Олега Протасова та Олега Собуцького, голови Асоціації футболу Тернопільщини Тараса Юрика та голови Тернопільської обласної державної адміністрації Ігоря Сопеля отримали майстри шкірного м'яча, які в 2019 році стали чемпіонами та призерами у Лізі ветеранів, вищій, першій та другій лігах чемпіонату Тернопільського області серед дорослих, а також стали кращими в окремих номінаціях. Переможці та призери отримали кубки та медалі, спеціально виготовлені для церемонії нагородження, а лауреати – статуетки та призи від партнерів заходу. Найголовніший чемпіонський кубок підняв над головою капітан великогаївського «Агрона» Андрій Пастернак.

Окремо було відзначено команду тернопільської ДЮСШ – чемпіона Україна з футзалу серед юнаків 2006-07 рр. (U-13), а також двох кращих молодих футболістів серед хлопців та дівчат. Свої нагороди отримали вихованка тернопільського футболу, член збірної команди України (WV-19) Юлія Зубар та вихованець тернопільського футболу Олександр Сорока.

Фінал - у Тернополі!

Тернопільський міський стадіон прийме фінал Кубка України 2019/20, запланований на 13 травня наступного року. Так вирішив виконком Української асоціації футболу. Резервним стадіоном стане Арена "Львів".

І хоча раніше комісія УАФ виділила кілька недоліків, серед яких відсутність необхідної кількості місць в VIP-зоні, зали для прес-конференції (очікується приїзд до 100 представників ЗМІ) і відсутність телевізійних вишок, наші чиновники запевнили, що всі прогалини незабаром будуть усунуті (для цього знадобиться 4-5 млн. гривень).

Днями у файному місті перебував Президент Української асоціації футболу Андрій Павелко, який зауважив, що Тернопіль заслужено вважається одним з найактивніших футбольних центрів України. Саме після зустрічі з ним тернопільський мер Сергій Надал на своїй сторінці у соціальних мережах написав про фінал Кубка України у Тернополі як про доконаний факт.

Зауважимо, що Тернопільський міський стадіон вміщує 15 тисяч глядачів. Наразі відомі учасники чвертьфіналу Кубка України. Ними стали клуби Прем'єр-ліги "Динамо", "Ворскла", "Десна", "Олександрія" і "Маріуполь", першолігові "Минай" та "Інгулець", а також любительський "Альянс" з селища міського типу Липова Долина Сумської області.

Команди УПЛ пішли на зимові канікули

Після мінімальної перемоги над «Десною» - 1:0 динамівці завершили 2019 рік на другому місці турнірної таблиці національної першості.

Результати інших поєдинків18 туру:

ФК "Львів" - "Колос" (Ковалівка) - 3:2

"Зоря" (Луганськ) - "Шахтар" (Донецьк) - 1:2

"Олімпік" (Донецьк) - "Маріуполь" - 1:2

"Ворскла" (Полтава) - "Карпати" (Львів) - 2:1

«Дніпро-1» - «Олександрія» - 1:2.

Українська Прем'єр-Ліга визначила найяскравішого футболіста з усіх, які взяли участь у матчах 18-го туру. За підсумком голосування перемогу здобув нападник «Шахтаря» Мораес, який у матчі із «Зорею» забив два м'ячі.

Турнірне становище: "Шахтар" - 50 очок, "Динамо" – 36, "Зоря" – 34, "Десна" – 33, "Олександрія" – 33, "Маріуполь" – 22, "Колос" – 20, "Дніпро-1" – 18, "Олімпік" – 18, "Львів" – 15, "Ворскла" – 14, "Карпати" – 11.

Чемпіонат України у Прем'єр-лізі відновиться іграми 19 туру 22 лютого наступного року.

* * *

15 грудня під час матчу між "Райо Вальєкано" й "Альбасете" фанати команди-господарки вигукували образливі вигуки на адресу Романа Зозулі, називаючи його нацистом. Головний арбітр гри двічі зупиняв матч, а на другий тайм футболісти "Альбасете" відмовилися виходити. Поєдинок не дограли. Президент України Володимир Зеленський підтримав гравця "Альбасете" Романа Зозулю. «Тебе підтримує не лише твоя команда, тебе підтримує вся Україна! Ти не тільки класний футболіст, ти справжній патріот, який любить свою країну та допомагає нашим військовим. Ми з тобою! Тисну руку!» – написав Зеленський.

* * *

Українська шаблістка Ольга Харлан виграла етап Кубку світу в Солт-Лейк-Сіті. У фінальному поєдинку українка впевнено перемогла китаянку Цзянь Цзяруй - 15:9. Бронзові нагороди здобули француженка Бруне та кореянка Со Чжи Єн.

* * *

14 грудня в місті Індіо (США) відбувся вечір боксу, в рамках якого свій бій проводив українець Сергій Богачук, який виступає в першій середній вазі (до 69,9 кг). Суперником був колумбієць Карлос Гальван. Богачук здобув перемогу нокаутом в п'ятому раунді. Для нього це вже 17 вікторія у 17 боях на професійному рингу. Усі поєдинки українець виграв нокаутом.

* * *

Американець Теофімо Лопес нокаутував ганця Річарда Коммі та став суперником українця Василя Ломаченка у поєдинку за титул абсолютного чемпіона світу в легкій вазі.

Він відправив суперника у нокдаун в другому раунді. Ганець продовжив бій, але американець кинувся добивати його та змусив рефері зупинити поєдинок.

Відтак, Теофімо Лопес став наступним суперником володаря титулів WBC (Всесвітньої боксерської ради), WBA (Всесвітньої боксерської асоціації) та WBO (Всесвітньої боксерської організації) Василя Ломаченка у поєдинку за звання абсолютного чемпіона світу навесні 2020 року.

* * *

У швейцарському Ньоні відбулося жеребкування раунду плей-оф Юнацької ліги УЄФА сезону 2019/2020. За підсумками жеребкування суперником київського "Динамо" U19 на цій стадії стане "Динамо" (Загреб). Матчі раунду плей-оф Юнацької ліги УЄФА заплановані на 11 та 12 лютого.

* * *

Олександр Гвоздик посів третє місце у рейтингу найбільш високооплачуваних українських боксерів. Доходи Гвоздика у 2019 році склали 2,8 мільйона доларів, з яких 2,5 мільйона він заробив у ринзі. У 2019 році Олександр провів два поєдинки. 30 березня у Філадельфії українець технічним нокаутом переміг француза Дуду Нгумбу і захистив титул WBC. Перемога принесла українцю мільйон доларів. 18 жовтня знову у Філадельфії Олександр в об'єднавчому поєдинку програв росіянину Артуру Бетербієву. За цей бій Гвоздик заробив гонорар у розмірі 1,5 мільйона доларів. Частину доходу українець отримав за рекламу беттінгової компанії та бренду одягу.

У підсумку в рейтингу найбільш високооплачуваних українських боксерів Олександр Гвоздик посів третє місце. Лідер рейтингу – Василь Ломаченко (6 мільйонів доларів), друге місце у Сергія Дерев'янченка (5,6 мільйона доларів).

* * *

Збірна України з футзалу серед гравців з вадами зору втретє стала чемпіоном світу.

На шляху до фіналу українці обіграли господарів майданчику - збірну Туреччини (4:0), Росії (4:0), Італії (8:1), Англії (3:0), Іспанії (5:0) та Японії (6:0). А у фіналі "синьо-жовті" знову зустрілися зі збірною Англії та переграли представників Туманного Альбіону з рахунком 6:2.

«Пішли світити зорями з небес...»

Відомий український поет, багаторічний в'язень сталінських таборів Іван Гнатюк людською пам'яттю повернувся у рідне село Дзвиняча на Збаражчині

Люблю село. Зустріч з ним завжди неповторна, з післясмаком приємних спогадів і емоцій. Саме такі враження до сьогодні гріють душу після відвідин школи у Дзвинячі Збаразького району, куди на відкриття меморіальної дошки українському поету, лауреату Шевченківської премії, довголітньому в'язню ГУЛАГу, уродженцю цього села Івану Гнатюку, їздили представники Тернопільського письменництва. Село, загублене серед мальовничої природи, далеко від центральної дороги, багате світлими людьми і творчими учнями. Прекрасні вироби з дерева у формі звірят, чудові малюнки учнів, світлиця Івана Гнатюка, є унікальними візитками школи села Дзвиняча.

Після церемонії відкриття і посвячення меморіальної таблиці відбулася мистецько-літературна імпреза. Звучали спогади про славного земляка директорки школи Галини Іванчук, педагога-організатора Інни Дзюби, учительок Ольги Рудої та Галини Клепач, в.о. сільського голови Алли Волянюк. А також завідувача кафедри української філології та суспільних дисциплін Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії Олега Василишина, письменників Олександра Смика – очільника обласної організації НСПУ, Зиновія Кіпибіди, директора Вишнівецького замку Миколи Кибалюка...)

Письменниця Марія Назар ознайомила присутніх з епістолярною спадщиною, яку зберігає у своєму домашньому архіві. Коли вона працювала вчителькою в школі, то разом з учнями листувалась з поетом.

На жаль, у шкільній світлиці Івана Гнатюка небагато експонатів. У Дзвинячій не збереглося навіть хати, де мешкала родина. Страшна сталінська репресивна машина знищила все. Лише в останні роки українські художньо-літературні журнали стали щедро друкувати вірші Івана Гнатюка, писані в колимських концтаборах. У 1990 році вони видані окремою книжкою — «Нове літочислення». Ім'я Івана Гнатюка присвоїли і Дзвинячанській школі, тож житиме поет відтепер у пам'яті односельців і юних поколінь.

...Того дня у світлиці звучали пісні на слова Івана Гнатюка, вірші поета про рідне село, твори учнів. Приємні миті спілкування з педагогами додають впевненості, що незалежно від кількості учнів, школа є духовним осередком села, його енергетичним центром, окрасою і надією на життєдайність. І закриття шкіл у невеликих селах збіднить їх, обезкровить, прискорить занепад. А так хочеться, щоб наші села і майбутні таланти, які тут зростають, впевнено дивилися у завтрашній день.

Пам'яті померлих поетів

Засіявши земну духовну ниву,
Пішли світити зорями з небес.
Досіять зерна маємо дбайливо,
Щоб славою наш рідний край воскрес.
Щоб сходи стали молоді і дужі,
Та забуяли силою й добром,
Зростали діти й внуки небайдужі,
Зігріті серцем й сонячним теплом.
Досіймо те, чого їм не вдалося,
Додаймо ще душевного вогню,
Щоб рідне слово піснею лилося,
І втілювалось в мрію осяйну.

Марія ГУМЕНЮК.

Музичні візерунки з Ланівців

На фото Мирослава Коломійчука: ансамбль народних інструментів «Музичні візерунки» під час підготовки до сольного концерту «Хай єднає музика серця» у складі директорки Лановецької міської дитячої музичної школи Надії Путіліної, викладачів Людмили Басій, Лесі Гаврилюк, Оксани Василишиної та вихованців. Керівник – Оксана Василишина.

На другому фото: солістка сольного концерту Марія Василишина та концертмейстер Анна Лешеганич.

Понеділок 23 грудня

UA:Перший

06.00 М/с “Дуда і Дада”.
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 18.00, 21.00, 02.00, 05.20 Новини.
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30 Т/с “Росселла”.
11.40 Д/с “Тайська кухня”.
12.05, 14.10 Телепродаж.
12.30 Д/с “Аромати Чилі”.
13.10 Бюджетники.
13.45, 16.55 Пліч-о-пліч.
14.30, 20.30 Д/с “Акулячий маг”.
15.15 Д/с “Таємниці замків Великобританії”.
17.30, 04.25 Перша шпальта.
18.25, 02.35 Тема дня.
19.25 Український бал.
21.25, 02.25, 05.45 UA:Спорт.
21.45 Х/ф “Не хвилюйся, він далеко не піде”.
03.30 Розсекречена історія.
04.50 Схеми. Корупція в деталях.

Канал “1+1”

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 Сніданок з “1+1”.
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 05.20 “ТСН”.
09.25, 10.20 “Життя відомих людей”.
11.20, 12.20 “Міняю жінку 12”.
13.30, 14.35 “Світ навиворіт 5: Індонезія”.
15.40 Т/с “Величне століття. Роксолана”.
17.10 Т/с “Наречена зі Стамбула”.
20.45, 21.10, 21.50, 22.15 Т/с “Кухня”.
22.55 “Дубінізми”.
23.15 Х/ф “Сам вдома”.
01.20 Х/ф “Брехун, брехун”.

Інтер

05.25, 22.00 “Слідство вели...” з Л. Каневським”.
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини.
07.10, 08.10, 09.20 “Ранок з Інтером”.
09.30, 18.00, 19.00, 01.30, 02.15 “Стосується кожного”.
11.25, 12.25 Х/ф “Фатальна красуня”.
14.00 Х/ф “Закони привабливості”.
15.50 “Чекай на мене. Україна”.
20.00 “Подробиці”.
21.00 Т/с “По різних берегах”.
23.45 Х/ф “Біле сонце пустелі”.
03.00 “Подробиці” - “Час”.
03.45 “Орел і решка. Шопінг”.
05.10 “Top Shop”.

ICTV

04.45 Скарб нації.
04.55 Еврика!
05.00 Служба розшуку дітей.
05.05 Т/с “Відділ 44”.
05.55 Громадянська оборона.
06.40 Факти тижня.
08.45 Факти. Ранок.
09.15, 19.20 Надзвичайні новини з К. Стогнієм.
10.05 Секретний фронт. Дайджест.
10.55, 13.20, 21.25 Т/с “Пес”.
12.45, 15.45 Факти. День.
14.20, 16.20 Х/ф “Смертельні перегони 3”.
16.50 Х/ф “Смертельні перегони”.
18.45, 21.05 Факти. Вечір.
20.15 Багач-бідняк.
22.20 Свобода слова.
00.00 Х/ф “Смертельні перегони 2”.
01.50 Х/ф “Темний меридіан”.

СТБ

06.40, 09.35 Т/с “Коли ми вдома”.
11.30 МастерШеф.
15.35, 18.55 Хата на тата.
17.25, 22.55 Відлік часу.
17.30, 23.00 Вікна-Новини.
18.00 Слідство ведуть екстрасенси.
20.50 Туристи.
21.55, 23.45 Т/с “Список бажань”.

Новий канал

03.20, 02.55 Зона ночі.
05.40 Абзац.
06.35, 07.35 Kids` Time.
06.40 М/с “Том і Джері”.
07.40 М/ф “Людина павук: Через всесвіти”.
09.50 Х/ф “Нова Людина-павук”.
12.20 Х/ф “Нова Людина-павук 2: Висока напруга”.
15.20 Х/ф “Людина-павук: Повернення додому”.
18.00 Le Маршрут.
19.00 Ревізор.
22.00 Пристрасті за Ревізором.
00.00 Таємний агент.
01.10 Таємний агент. Пост-шоу.
02.50 Служба розшуку дітей.

5 канал

06.00, 21.40, 03.00 Час-Time.
06.20, 15.30 Невигадані історії.
07.00, 08.00, 21.25, 00.15 Актуально: Економіка. Політика. Соціум.
07.10, 08.15 Хроніка дня.
07.50, 08.10, 10.50 Огляд преси.
09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 04.00, 05.00 Час новин.
09.25, 17.40 Час громади.
09.40, 10.10, 11.10, 12.25, 13.10, 16.10, 17.10, 18.10, 19.50, 00.25, 01.15 Інформаційний день.
12.30 Брифінг речника Міністерства оборони.
14.10, 02.15, 05.15 Машина часу.
22.10 Спостерігач.
23.15 Є сенс.
03.15 Кіно з Я. Соколовою.
04.10 Феєрія мандрів.

Канал «Україна»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною.
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00, 02.10 Сьогодні.
09.30, 03.30 Зоряний шлях.
11.20 Реальна містика.
13.20, 15.30 Т/с “Виходьте без дзвінка”.
16.00 Історія одного злочину.
18.00 Т/с “Виходьте без дзвінка 2”.
19.50 “Говорить Україна”.
21.00 Т/с “Біля причалу”, 1 і 2 с.
23.30 Т/с “Біля причалу”.
01.40 Телемагазин.
03.00 Контролер.

К1

06.30 “Top Shop”.
07.50 М/с “Гарфілд Шоу”.
08.30 “Дай лапу”.
09.00, 20.00 “Орел і решка. Морський сезон”.
10.00 М/ф “Земля до початку часів 11: Вторгнення Крихтозаврів”.
11.30, 18.10 Т/с “Мисливці за реліквіями”.
15.10, 22.00 “Орел і решка. Навколо світу”.
23.50 Х/ф “Чужі на районі”.
01.30 Х/ф “Хроніки месника”.

НТН

04.55, 04.50 “Top Shop”.
05.25 Х/ф “Мій володар”.
08.30, 17.00, 03.35 “Випадковий свідок”.
09.05 Х/ф “Вийти заміж за капітана”.
10.50, 19.30 Т/с “Той, що читає думки”.
12.30, 16.30, 19.00, 23.15, 03.05 “Свідок”.
12.50 “Таємниці світу”.
14.10, 16.50 “Речовий доказ”.
18.20 “Свідок. Агенти”.
21.20, 23.45 Т/с “Хейвен”.
01.30 Х/ф “Поганий Санта”.
04.00 “Правда життя”.

ТЕТ

06.00 ТЕТ Мультиранок.
08.00, 09.00, 17.30, 18.30, 21.00 Одного разу під Полтавою.
08.30, 09.30, 20.00 Танька і Володька.
10.00 СуперЖінка.
11.00, 19.00 4 весілля.
12.00, 03.15 Панянка-селянка.
13.00 Т/с “Рання пташка 2”.
14.00 М/ф “Легенди країни Оз: Повернення Дороті”.
15.30 Вечірка 2.
17.00, 22.00 Країна У.
18.00, 23.00 Казки У Кіно.
00.00 Сімейка У.
01.00 17+.
02.00 Теорія зради.
02.50 Т/с “Домашній арешт”.

Прямий

06.00, 07.15, 08.15 “Новий день” з Ю. Шпачинською, І. Ратушною, Б. Мамаєм та М. Матросовим.
07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 18.00, 19.45 “Репортер”. Новини.
09.15, 10.15, 11.15 “Прямий” трафік” з К. Ашіон і П. Рольником.
17.00 “Ситуація” з М. Леончук.
18.15 “Ехо України” з М. Ганапольським.
20.00 “Прямий ефір” з С. Орловською та М. Вереснем.
22.00 “Прямий” контакт” з Т. Березовцем.
23.00 “Вересень+1” з М. Вереснем.

МЕГА

06.00 Бандитська Одеса.
08.15, 01.40 Правда життя.
09.10, 00.30 Речовий доказ.
10.20, 17.00 Мегамисливці.
11.20, 18.00 Сучасні дива.
12.10 Там, де нас нема.
13.10 Гордість України.
14.00 Код доступу.
15.00, 23.30 Загадки Всесвіту.
16.00, 21.45 Життя після людей.
19.00, 20.50 У пошуках істини.
19.55 Містична Україна.
22.35 Дивовижний Всесвіт.
02.45 Прихована реальність.

Enter-фільм

07.10, 09.00, 02.30 “Телемагазин”.
07.40, 08.50 М/ф.
08.00 “Невідома версія”.
09.30 “Спогади”.
10.30, 03.00 “Зоряні долі”.
11.10 Х/ф “Провінційний роман”.
13.40 Т/с “В гонитві за тінями”, 1 і 2 с.
15.30 Х/ф “Живе такий хлопець”.
17.10 Х/ф “Кар`єра Діми Горіна”.
19.00 Т/с “Суто англійські вбивства”.
20.55 Т/с “Загадкові вбивства Агати Крісті”.
22.30 Х/ф “Троє в човні, не рахуючи собаки”.
00.50 Х/ф “Фанфан-тюльпан”.
03.10 Кіноляпи.
04.00 Саундтреки.
05.00 Кінотрейлери.

Канал «2+2»

06.00 “Помста природи”.
09.55, 18.15 “Спецкор”.
10.35, 18.50 “ДжеДАІ”.
11.15 “Шалені перегони 2018”.
12.45 “Угон по-нашому”.
14.55 Х/ф “Інферно”.
16.45 Х/ф “Хороший, поганий, мертвий”.
19.25 Т/с “Команда”.
21.35, 23.40 Т/с “CSI: Місце злочину 3”.
01.20 Х/ф “Універсальний солдат 3: Новий початок”.
02.50 “Облом.UA”.
05.30 Телемагазини.

НЛО-ТБ

05.30 Оттак мастак!
07.00 М/ф “Зоряні війни: Повстанці”.
23.30 Т/с “Орвіл”.
00.20 Мамареготала.

Євроспорт

22.10, 15.00 Біатлон. Кубок світу. Ансі. Чоловіки. Мас-старт.
22.50, 13.15 Біатлон. Кубок світу. Ансі. Жінки. Мас-старт.
23.30, 08.30 Гірські лижі. Кубок світу. Альта Бадіа. Чоловіки. Слалом-гігант. Спроба 1.
00.15, 09.15, 21.00 Гірські лижі. Кубок світу. Альта Бадіа. Чоловіки. Слалом-гігант. Спроба 2.
01.00, 10.00 Олімпійські ігри. “Всупереч усьому”.
01.30, 10.30 Олімпійські ігри. Тележурнал Foul Play.
02.00, 11.00 Олімпійські ігри. “Зал Слави”. Лондон-2012.
03.00, 04.00 Лижне двоборство. Кубок світу. Рамзау. HS 98.
03.30, 04.45 Лижне двоборство. Кубок світу. Рамзау. Гонка переслідування.
05.15 Лижні перегони. Кубок світу. Планіца. Командний спринт.
06.30 Гірські лижі. Кубок світу. Валь-д`Ізер. Жінки. Швидкісний спуск.
07.30, 20.00 Гірські лижі. Кубок світу. Валь-Гардена. Чоловіки. Швидкісний спуск.
12.00 Біатлон. Кубок світу. Ансі. Жінки. Спринт.
12.45 Біатлон. Кубок світу. Ансі. Жінки. Гонка переслідування.
13.45 Біатлон. Кубок світу. Ансі. Чоловіки. Спринт.
14.30 Біатлон. Кубок світу. Ансі. Чоловіки. Гонка переслідування.
15.30 Гірські лижі. Кубок світу. Валь-д`Ізер. Жінки. Комбінація. Слалом.
16.15 Гірські лижі. Кубок світу. Санкт-Моріц. Жінки. Паралельний слалом.
16.55 Дзюдо. “Мастерс”. Китай.
17.25 Стрільба. Огляд сезону.
18.05 Гірські лижі. Кубок світу. Альта Бадіа. Чоловіки. Паралельний слалом-гігант.

Футбол. (Україна)

06.00, 12.50, 02.20 Yellow.
06.10 Леванте - Сельта. Чемпіонат Іспанії.
08.00, 10.00 Топ-матч.
08.10 Сассуоло - Наполі. Чемпіонат Італії.
10.15 Герта - Боруссія (М). Чемпіонат Німеччини.
12.00 Інтер - Дженоа. Чемпіонат Італії.
13.55 Барселона - Алавес. Чемпіонат Іспанії.
15.40, 22.30 Футбол News.
16.05 “Auto гол!”
16.20 Хоффенхайм - Боруссія (Д). Чемпіонат Німеччини.
18.05 Чемпіонат Іспанії. Огляд туру.
19.00 Аталанта - Мілан. Чемпіонат Італії.
20.45 ПСЖ - Ам`єн. Чемпіонат Франції.
22.50 Чемпіонат Італії. Огляд туру.
23.45 Мальорка - Севілья. Чемпіонат Іспанії.
01.30 Чемпіонат Німеччини. Огляд туру.
02.30 Фіорентіна - Рома. Чемпіонат Італії.
04.10 Реал - Атлетік. Чемпіонат Іспанії.

Вівторок 24 грудня

UA:Перший

06.00 М/с “Дуда і Дада”.
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 18.00, 21.00, 01.55, 05.20 Новини.
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30 Т/с “Росселла”.
11.40 Д/с “Тайська кухня”.
12.05, 14.10 Телепродаж.
12.30 Д/с “Аромати Чилі”.
13.10, 15.45, 19.30, 04.50 #ВУкраїні.
13.45 Пліч-о-пліч.
14.00 Погода.
14.30, 19.55 Д/с “Акулячий маг”.
15.15 Бюджетники.
16.15 Д/ф “Нова Зеландія. Забутий рай”.
17.30, 03.30 Схеми. Корупція в деталях.
18.25, 02.35 Тема дня.
21.25, 02.20, 05.45 UA:Спорт.
21.45 Наші гроші.
22.25 Нічна Різдвяна Літургія під проводом Святішого Отця Франциска в базиліці Святого Петра.
00.30 Концертна програма Євгена Хмари “Знамення”.
03.55 Розсекречена історія.

Канал “1+1”

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 Сніданок з “1+1”.
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 05.05 “ТСН”.
09.25, 10.25 “Життя відомих людей”.
11.20, 12.20 “Міняю жінку 12”.
13.20, 14.35 “Світ навиворіт 5: Індонезія”.
15.35 Т/с “Величне століття. Роксолана”.
17.10 Т/с “Наречена зі Стамбула”.
20.45, 21.10, 21.50, 22.15, 22.50, 23.15 Т/с “Кухня”.
23.50 Х/ф “Сам вдома 2”.
01.55 Х/ф “Мандри блудниці”.

Інтер

05.25, 22.00 “Слідство вели...” з Л. Каневським”.
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини.
07.10, 08.10, 09.20 “Ранок з Інтером”.
10.10 “Корисна програма”.
11.15, 12.25 Т/с “Готель “Імперіал”.
13.25 Т/с “Дамське щастя”.
14.30, 15.25 “Речдок”.
16.20 “Речдок. Особливий випадок. Сімейна хроніка”.
18.00, 19.00, 01.30, 02.15 “Стосується кожного”.
20.00 “Подробиці”.
21.00 Т/с “По різних берегах”.
23.45 Х/ф “Мачуха”.
03.00 “Подробиці” - “Час”.
03.45 “Орел і решка. Шопінг”.
05.10 “Top Shop”.

ICTV

04.15 Скарб нації.
04.25 Еврика!
04.35 Факти.
04.55 Т/с “Відділ 44”.
05.40, 20.15 Громадянська оборона.
06.30 Ранок у великому місті.
08.45 Факти. Ранок.
09.15, 19.20 Надзвичайні новини з К. Стогнієм.
10.10 Багач-бідняк.
11.20, 13.20 Х/ф “В ім`я короля”.
12.45, 15.45 Факти. День.
14.15, 16.20 Т/с “Пес”.
16.55 Х/ф “Останній володар стихій”.
18.45, 21.05 Факти. Вечір.
21.25 Т/с “Пес. Новорічний пес”.
23.20 Х/ф “Сім`янин”.
01.35 Х/ф “Принцеса на бобах”.

СТБ

05.55, 10.20 Т/с “Коли ми вдома”.
12.10 МастерШеф.
15.55, 18.00 Хата на тата.
17.25, 22.55 Відлік часу.
17.30, 23.00 Вікна-Новини.
19.10 Таємниці ДНК.
21.00, 23.45 Т/с “Тінь кохання”.
01.45 Один за всіх.

Новий канал

03.00 Зона ночі.
05.10 Абзац.
06.55, 08.15 Kids` Time.
07.00 М/с “Том і Джері”.
08.20, 17.00, 19.00, 23.10 Хто проти блондинок.
10.20 Т/с “Новенька”.
11.20 Т/с “Цілком таємне”.
16.00, 21.00 Вар`яти.
22.00 Т/с “Будиночок на щастя”.
01.10 Х/ф “Кур`єр”.

5 канал

06.00, 21.40, 03.00 Час-Time.
06.15, 08.55, 10.50 Огляд преси.
07.00, 08.00, 21.25, 00.15 Актуально: Економіка. Політика. Соціум.
07.10, 08.15 Хроніка дня.
07.45 Будівельний стандарт.
07.55, 12.55, 15.55, 18.55, 23.55 Погода в Україні.
08.10, 10.55, 11.55, 13.55, 14.55, 16.55, 22.55 Погода на курортах.
09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 04.00, 05.00 Час новин.
09.25, 17.40 Час громади.
09.40, 10.10, 11.10, 12.25, 13.10, 16.10, 17.10, 18.10, 19.50, 00.25, 01.15 Інформаційний день.
12.30 Брифінг речника Міністерства оборони.
14.10, 02.15, 05.15 Машина часу.
15.30 Спостерігач.
22.10 Група продовженого дна.
23.15 Невигадані історії.
03.15 Кіно з Я. Соколовою.
04.10 Феєрія мандрів.

Канал «Україна»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною.
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні.
09.30, 04.50 Зоряний шлях.
11.20, 02.30 Реальна містика.
13.20, 15.30 Т/с “Виходьте без дзвінка”.
16.00, 00.00, 02.15 Історія одного злочину.
18.00 Т/с “Виходьте без дзвінка 2”.
20.00, 23.30 Фантастична ніч на каналі “Україна”.
01.45 Телемагазин.

К1

06.30 “Top Shop”.
07.50 М/с “Гарфілд Шоу”.
08.30 “Орел і решка. Шопінг”.
09.30, 20.00 “Орел і решка. Морський сезон”.
11.30, 18.10, 00.00 Т/с “Мисливці за реліквіями”.
15.10, 22.00 “Орел і решка. Навколо світу”.
00.50 Х/ф “Правда і нічого окрім правди”.
02.30 “Нічне життя”.

НТН

06.00 Х/ф “Жіночі радощі та печалі”.
07.50, 17.00, 02.55 “Випадковий свідок”.
08.30 “Ранковий “Свідок”.
09.00 Х/ф “Доживемо до понеділка”.
10.50, 19.30 Т/с “Той, що читає думки”.
12.30, 16.30, 19.00, 23.15, 02.25 “Свідок”.
12.50 “Свідок. Агенти”.
14.10, 16.50 “Речовий доказ”.
18.20 “Будьте здорові”.
21.20, 23.45 Т/с “Хейвен”.
01.30 “Таємниці кримінального світу”.
03.25 “Легенди бандитської Одеси”.
03.45 “Правда життя”.
04.45 “Top Shop”.

ТЕТ

06.00 ТЕТ Мультиранок.
08.00, 09.00, 17.30, 18.30, 21.00 Одного разу під Полтавою.
08.30, 09.30, 20.00 Танька і Володька.
10.00 СуперЖінка.
11.00, 19.00 4 весілля.
12.10, 03.15 Панянка-селянка.
13.10 Т/с “Рання пташка 2”.
14.10 М/ф “Якось у лісі”.
15.30 Вечірка 2.
17.00, 22.00 Країна У.
18.00, 23.00 Казки У Кіно.
00.00 Сімейка У.
01.00 17+.
02.00 Теорія зради.
02.50 Т/с “Домашній арешт”.
04.05 Віталька.
05.50 Корисні підказки.

Прямий

06.00, 07.15, 08.15 “Новий день” з Ю. Шпачинською, І. Ратушною, Б. Мамаєм та М. Матросовим.
07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 18.00, 21.00 “Репортер”. Новини.
09.15, 10.15, 11.15 “Прямий” трафік” з К. Ашіон і П. Рольником.
12.10, 14.10, 16.10 “Кримінал” з С. Вардою та К. Трушик.
12.20, 16.20 “Гаряча тема” з О. Курбановою та О. Шилкіною.
13.15, 14.20, 15.15 “Деталі на “Прямому” з В. Фроловою і О. Близнюком.
17.00 “Ситуація” з М. Леончук.
18.15, 21.10 “Великий вівторок” з С. Орловською, М. Ганапольським та М. Вереснем.
22.00 “Прямий” контакт” з Т. Березовцем.
23.00 “Не формат” з М. Ганапольським.

МЕГА

06.00 Бандитський Київ.
08.15, 01.40 Правда життя.
09.20, 00.30 Речовий доказ.
10.30, 17.10 Мегамисливці.
11.30, 18.10 Сучасні дива.
12.20 Там, де нас нема.
13.20 Гордість України.
14.10 Код доступу.
15.10, 23.30 Загадки Всесвіту.
16.10 Скарби з горища.
19.05, 20.55 У пошуках істини.
20.00 Містична Україна.
21.45 Життя після людей.
22.35 Дивовижний Всесвіт.
02.40 Секти. Контроль свідомості.
03.30 Прокляття відьом.
04.25 Дракула та інші.
05.20 Прокляття скіфських курганів.

Enter-фільм

05.40 Х/ф “Без сина не приходь!”
07.00, 07.40, 08.50 М/ф.
07.10, 09.00, 02.15 “Телемагазин”.
08.00 “Невідома версія”.
09.30 “Спогади”.
10.20, 00.25, 02.45 “Зоряні долі”.
10.40 “Зіркове життя”.
11.30 Х/ф “Мама, я льотчика люблю”.
13.10 Т/с “В гонитві за тінями”, 3 і 4 с.
15.00 Х/ф “Одиниця з обманом”.
16.20 Х/ф “Небесні ластівки”.
19.00, 01.20 Т/с “Суто англійські вбивства”.
21.00 Т/с “Загадкові вбивства Агати Крісті”.
23.00 Х/ф “Москаль-чародій”.
00.50 “Академія сміху”.
03.05 Кіноляпи.
03.55 Саундтреки.
04.45 Кінотрейлери.

Канал «2+2»

06.00, 11.20, 17.00 “Загублений світ”.
09.00 “Рішала 2”.
10.00, 18.15 “Спецкор”.
10.40, 18.50 “ДжеДАІ”.
12.20 “Помста природи”.
13.05 Х/ф “Відсіч”.
15.00 Х/ф “Меч дракона”.
19.25 Т/с “Команда”.
21.35, 23.10 Т/с “CSI: Місце злочину 3”.
01.20 “Облом.UA”.
04.40 “Цілком таємно-2017”.
05.30 Телемагазини.

НЛО-ТБ

05.30 Оттак мастак!
07.00 М/ф “Зоряні війни: Повстанці”.
07.50 М/ф “Людина-павук”.
08.50 М/ф “Качині історії”.
09.40 Т/с “Сишиш-шоу”.
11.30 Т/с “Сишиш-шоу. Бар”.
12.30 М/ф “Сімпсони”.
15.10 Т/с “Усі жінки - відьми”.
16.50 Т/с “СуперКопи”.
18.20 Т/с “Швидка”.
20.00 Т/с “Морська поліція. Полювання на вбивць”.
23.30 Т/с “Орвіл”.
00.20 Мамареготала.

Євроспорт

22.10 Гірські лижі. Кубок світу. Альта Бадіа. Чоловіки. Паралельний слалом-гігант.
23.00, 00.00, 03.00, 04.00, 15.00 Стрибки на лижах з трампліну. Кубок світу. Енгельберг. Чоловіки. HS 140.
01.00, 01.30, 05.00, 05.30, 06.00 Олімпійські ігри. “Живі легенди”.
02.00 Сноуборд. Кубок світу. Червінія. Крос.
06.30 Велоспорт. “Джіро д`Італія”. Огляд.
07.30 Велоспорт. “Тур де Франс”. Огляд.
08.30 Велоспорт. “Вуельта”. Огляд.
09.30 Стрільба. Огляд сезону.
10.05, 11.00 Плавання. International Swimming League. Лас-Вегас.
12.00 Теніс. Australian Open. Огляд.
13.00 Теніс. “Ролан Гаррос”. Огляд.
14.00 Теніс. US Open. Огляд.
15.45 Автоперегони. WTCR. Огляд сезону.
16.45 Кінний спорт. Кубок світу. Лондон. Конкур.
18.00 Лижні перегони. Кубок світу. Планіца. Чоловіки і жінки. Спринт.
19.00 Лижні перегони. Кубок світу. Планіца. Командний спринт.
20.15 Стрибки на лижах з трампліну. Кубок світу. Вісла. Чоловіки. HS 134. Команди.
21.00 Стрибки на лижах з трампліну. Кубок світу. Вісла. Чоловіки. HS 134.

Футбол. (Україна)

06.00, 08.00, 22.40 Топ-матч.
06.10 Аталанта - Мілан. Чемпіонат Італії.
08.10 ПСЖ - Ам`єн. Чемпіонат Франції.
10.00, 15.40 Футбол News.
10.20, 22.30 Yellow.
10.30 Чемпіонат Іспанії. Огляд туру.
11.20 Шахтар - Ман Сіті. Ліга чемпіонів УЄФА.
13.05 Чемпіонат Німеччини. Огляд туру.
13.55 Баварія - Вольфсбург. Чемпіонат Німеччини.
16.00 “Auto гол!”
16.15 Динамо (К) - Мальме. Ліга Європи УЄФА.
18.00 Найкращі голи. Чемпіонат Іспанії.
18.55 Гент - Брюгге. Чемпіонат Бельгії.
20.45 Лейпціг - Аугсбург. Чемпіонат Німеччини.
22.50 Чемпіонат Франції. Огляд туру.
23.45 Вольфсбург - Александрія. Ліга Європи УЄФА.
01.30 Чемпіонат Італії. Огляд туру.
02.25 Барселона - Алавес. Чемпіонат Іспанії.
04.10 Лечче - Болонья. Чемпіонат Італії.

Середа 25 грудня

UA:Перший

06.00 М/с “Дуда і Дада”.
06.30, 07.05, 08.05, 09.10 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 23.20, 02.00, 03.50, 05.05 Новини.
09.35 Нічна Різдвяна Літургія під проводом Святішого Отця Франциска в Базиліці Святого Петра.
11.40, 12.25 Д/с “Тайська кухня”.
12.05 Телепродаж.
12.55 Різдвяне привітання і Апостольське благословення для Риму і цілого світу Святішого Отця Франциска з площі Святого Петра в Римі.
13.50 Х/ф “Святе сімейство”.
17.55 Український бал.
18.45 Перший на селі.
19.20 Д/ф “Вивчаючи природу”.
20.30 Д/с “Акулячий маг”.
21.25 #@)?$0 з Майклом Щуром.
21.55 Д/с “Боротьба за виживання”.
22.30 Д/с “Левиний рик”.
02.25 Енеїда.
03.20 Своя земля.
04.15 Сильна доля.

Канал “1+1”

06.15 Х/ф “Обережно! Предки в хаті”.
08.15 Х/ф “Оптом дешевше”.
10.10 Х/ф “Оптом дешевше 2”.
12.05 Х/ф “Доктор Дуліттл”.
13.45 Х/ф “Доктор Дуліттл 2”.
15.25 Х/ф “Кохання у великому місті 3”.
17.00 Х/ф “Один плюс один вдома”.
19.30, 05.35 “ТСН”.
20.15 “Вечір прем`єр з Катериною Осадчою”.
22.15 Х/ф “Сам вдома 3”.
00.15 Х/ф “Спадок блудниці”.
03.30 “Центральна лікарня”.

Інтер

05.25, 22.00 “Слідство вели...” з Л. Каневським”.
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини.
07.10, 08.10, 09.20 “Ранок з Інтером”.
10.10 “Корисна програма”.
11.15, 12.25 Т/с “Готель “Імперіал”.
13.25 Т/с “Дамське щастя”.
14.30, 15.25 “Речдок”.
16.20 “Речдок. Особливий випадок. Сімейна хроніка”.
18.00, 19.00, 01.40 “Стосується кожного”.
20.00 “Подробиці”.
21.00 Т/с “По різних берегах”.
23.45 Х/ф “Полин - трава гірка”.
03.10 “Подробиці” - “Час”.

ICTV

04.05 Скарб нації.
04.15 Еврика!
04.20 Служба розшуку дітей.
04.25 Студія Вашингтон.
04.30 Факти.
04.50 Т/с “Відділ 44”.
05.35 Громадянська оборона.
06.30 Ранок у великому місті.
08.45 Факти. Ранок.
09.00 Дизель-шоу.
10.55 Х/ф “Останній володар стихій”.
12.45 Факти. День.
13.05 Х/ф “Хоббіт: Несподівана подорож”.
16.00 Х/ф “Хоббіт: Пустка Смога”.
18.45 Факти. Вечір.
19.10 Х/ф “Хоббіт: Битва п`яти воїнств”.
21.45 Х/ф “Водний світ”.
00.05 Х/ф “Інтерстеллар”.

СТБ

06.50, 09.10 Т/с “Коли ми вдома”.
11.00 МастерШеф.
15.20 Хата на тата.
17.25, 22.55 Відлік часу.
17.30, 23.00 Вікна-Новини.
18.00 Слідство ведуть екстрасенси.
18.55 Битва екстрасенсів. Фінал. Оголошення переможця.
20.50, 23.45 Т/с “Рецепт кохання”.
01.30 Зважені та щасливі.

Новий канал

03.10 Зона ночі.
05.20 Абзац.
07.05, 08.55 Kids` Time.
07.10 М/с “Том і Джері”.
09.00 Суперінтуїція.
10.20 Т/с “Новенька”.
11.20 Т/с “Цілком таємне”.
16.00, 21.00 Improv Live Show.
17.00 Діти проти зірок.
19.00, 20.00 Божевільна зірка.
22.00 Т/с “Будиночок на щастя”.
23.10 Х/ф “Великий Стен”.
01.20 Х/ф “Секретні матеріали: Боротьба за майбутнє”.

5 канал

06.00, 21.40, 03.00 Час-Time.
06.35 Полігон.
07.00, 08.00, 21.25, 00.10 Актуально: Економіка. Політика. Соціум.
07.15, 07.30, 08.15 Хроніка дня.
07.25, 08.55, 10.50 Огляд преси.
07.45 Драйв.
09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 04.00, 05.00 Час новин.
09.25, 17.40 Час громади.
09.40, 10.10, 11.10, 12.25, 13.10, 16.10, 17.10, 18.10, 19.50, 00.25, 01.15 Інформаційний день.
12.30 Брифінг речника Міністерства оборони.
14.10, 23.15, 02.15, 05.15 Машина часу.
15.30 Невигадані історії.
22.10 Лінійка документальних проектів.

Канал «Україна»

06.30, 15.00, 19.00 Сьогодні.
07.30, 01.50 Зоряний шлях.
10.20 Х/ф “Нульовий цикл”.
12.10 Т/с “Готель Купідон”, 1 і 2 с.
15.30 Т/с “Готель Купідон”.
16.50 Т/с “Все одно тебе дочекаюся”, 1 і 2 с.
20.00 Т/с “Все одно тебе дочекаюся”.
22.10 Х/ф “Снігуронька для дорослого сина”.
00.00 Х/ф “Формула щастя”.
03.10 Реальна містика.

К1

06.30 “Top Shop”.
07.50 М/с “Гарфілд Шоу”.
08.40 “Орел і решка. Шопінг”.
09.40, 20.00 “Орел і решка. Морський сезон”.
11.30, 18.10, 00.00 Т/с “Мисливці за реліквіями”.
15.10, 22.00 “Орел і решка. Навколо світу”.
00.50 Т/с “Дорогий лікар”.

НТН

05.45 М/ф “Дванадцять місяців”.
06.45 М/ф “Івасик-Телесик”.
06.55 М/ф “Котигорошко”.
07.10 М/ф “Як козаки у хокей грали”.
07.25, 17.00, 03.20 “Випадковий свідок”.
08.00 Т/с “Банкірші”.
15.45, 22.15 Х/ф “Вечори на хуторі біля Диканьки”.
18.20 “Вартість життя”.
19.00, 02.50 “Свідок”.
19.30 Х/ф “Благочестива Марта”.
00.10 Х/ф “Це я”.
01.45 “Таємниці кримінального світу”.
03.45 “Легенди бандитської Одеси”.
04.10 “Правда життя”.
05.10 “Top Shop”.

ТЕТ

06.00 ТЕТ Мультиранок.
08.00, 09.00, 21.00 Одного разу під Полтавою.
08.30, 09.30, 20.30 Танька і Володька.
10.00 СуперЖінка.
11.00 4 весілля.
12.00, 03.15 Панянка-селянка.
13.00 Т/с “Рання пташка 2”.
14.00 М/ф “Норм та Незламні”.
15.40 Х/ф “Гарфілд 2”.
17.00 М/ф “Зачарований будинок”.
18.30 Х/ф “Білосніжка: Помста гномів”.
22.00 Країна У.
23.00 Казки У Кіно.
00.00 Сімейка У.
01.00 17+.
02.00 Теорія зради.
02.50 Т/с “Домашній арешт”.
04.05 Віталька.

Прямий

06.00, 07.15, 08.15 “Новий день” з Ю. Шпачинською, І. Ратушною, Б. Мамаєм та М. Матросовим.
07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 18.00, 19.45 “Репортер”. Новини.
09.15, 10.15, 11.15 “Прямий” трафік” з К. Ашіон і П. Рольником.
12.10, 14.10, 16.10 “Кримінал” з С. Вардою та К. Трушик.
12.20, 16.20 “Гаряча тема” з О. Курбановою та О. Шилкіною.
13.15, 14.20, 15.15 “Деталі на “Прямому” з В. Фроловою і О. Близнюком.
17.00 “Ситуація” з М. Леончук.
18.15 “Ехо України” з М. Ганапольським.
20.00 “Прямий ефір” з С. Орловською та М. Вереснем.
22.00 “Прямий” контакт” з Т. Березовцем.
23.00 “Вересень+1” з М. Вереснем.

МЕГА

06.00 Бандитська Одеса.
06.55, 00.45 Містична Україна.
07.20 У пошуках істини.
09.55 Речовий доказ.
12.15 Дивовижний Всесвіт.
15.55, 23.55 Сучасні дива.
16.45 Загадки Всесвіту.
18.30 Юрій Нікулін.
19.20 Два Миронових.
20.10 Ролан Биков.
21.00 Дім.
22.50 У пошуках Атлантиди.

Enter-фільм

05.30 Х/ф “Ялинка, кролик і папуга”.
07.00, 07.40, 08.50 М/ф.
07.10, 09.00, 02.15 “Телемагазин”.
08.00 “Зіркове життя”.
09.30, 00.20, 02.45 “Зоряні долі”.
09.55 “Невідома версія”.
10.45 Х/ф “Переможці і грішники”.
12.45 Х/ф “Немовля на 30 000 000 $”.
14.55 Х/ф “Пригоди Електроніка”.
19.00, 01.20 Т/с “Суто англійські вбивства”.
21.00 Т/с “Загадкові вбивства Агати Крісті”.
23.00 Х/ф “Артист з Коханівки”.
00.50 “Академія сміху”.
03.05 Кіноляпи.
04.05 Саундтреки.
04.55 Кінотрейлери.

Канал «2+2»

06.00, 11.20 “Загублений світ”.
10.00 “Спецкор”.
10.40 “ДжеДАІ”.
12.35 Х/ф “Люди Ікс: Перший клас”.
15.10 Х/ф “Росомаха: Безсмертний”.
17.45 Х/ф “Бюро людяності”.
19.25 Т/с “Команда”.
21.35, 23.10 Т/с “CSI: Місце злочину 3”.
01.00 Х/ф “Горець 2”.
02.20 Т/с “Зустрічна смуга”.

НЛО-ТБ

05.30 Оттак мастак!
07.00 М/ф “Зоряні війни: Повстанці”.
07.50 М/ф “Людина-павук”.
08.50 М/ф “Качині історії”.
09.40 Т/с “Сишиш-шоу”.
11.30 Т/с “Сишиш-шоу. Бар”.
12.30 М/ф “Сімпсони”.
15.10 Т/с “Усі жінки - відьми”.
16.50 Т/с “СуперКопи”.
18.20 Т/с “Швидка”.
20.00 Т/с “Морська поліція. Полювання на вбивць”.
23.30 Т/с “Орвіл”.

Євроспорт

22.00 Біатлон. Кубок світу. Ансі. Жінки. Спринт.
23.00 Біатлон. Кубок світу. Ансі. Жінки. Гонка переслідування.
23.30 Біатлон. Кубок світу. Ансі. Жінки. Мас-старт.
00.00, 03.00 Гірські лижі. Кубок світу. Альта Бадіа. Чоловіки. Паралельний слалом-гігант.
01.00, 16.00 Олімпійські ігри. “Всупереч усьому”.
01.30, 16.30 Олімпійські ігри. Тележурнал Foul Play.
02.00, 17.00 Олімпійські ігри. “Зал Слави”. Лондон-2012.
04.00, 05.00, 19.00 Фрістайл. Кубок світу. Інніхен. Крос.
06.00, 18.00 Сноуборд. Кубок світу. Червінія. Крос.
07.00 Гірські лижі. Кубок світу. Альта Бадіа. Чоловіки. Слалом-гігант. Спроба 1.
07.45 Гірські лижі. Кубок світу. Альта Бадіа. Чоловіки. Слалом-гігант. Спроба 2.
08.30, 09.00, 09.30 Олімпійські ігри. “Живі легенди”.
10.00 Велоспорт. “Джіро д`Італія”. Огляд.
11.00 Велоспорт. “Тур де Франс”. Огляд.
12.00 Велоспорт. “Вуельта”. Огляд.
13.00 Лижні перегони. Кубок світу. Планіца. Чоловіки і жінки. Спринт.
14.00 Лижні перегони. Кубок світу. Планіца. Командний спринт.
15.00, 15.30 Лижне двоборство. Кубок світу. Рамзау. Гонка переслідування.
20.00 Стрибки на лижах з трампліну. Рука. Чоловіки. HS 142.
21.00 Стрибки на лижах з трампліну. Нижній Тагіл. Чоловіки. HS 134.
21.55 Стрибки на лижах з трампліну. Турне 4-х трамплінів. Огляд.

Футбол. (Україна)

06.00, 10.00, 15.50, 22.30 Топ-матч.
06.10, 04.10 Гент - Брюгге. Чемпіонат Бельгії.
08.00, 15.40 Yellow.
08.10 Вальядолід - Валенсія. Чемпіонат Іспанії.
10.15 Найкращі голи. Чемпіонат Іспанії.
11.10 Аталанта - Шахтар. Ліга чемпіонів УЄФА.
13.00 Чемпіонат Італії. Огляд туру.
13.55 Мальорка - Севілья. Чемпіонат Іспанії.
16.00 “Auto гол!”
16.15 Лугано - Динамо (К). Ліга Європи УЄФА.
18.00 Огляд 1-ї половини сезону. Чемпіонат Італії.
18.55 Бетіс - Атлетіко. Чемпіонат Іспанії.
20.45 Інтер - Дженоа. Чемпіонат Італії.
22.50 Чемпіонат Іспанії. Огляд туру.
23.45 Александрія - Гент. Ліга Європи УЄФА.
01.30 Чемпіонат Франції. Огляд туру.
02.25 Хоффенхайм - Боруссія (Д). Чемпіонат Німеччини.

Четвер 26 грудня

UA:Перший

06.00 М/с “Дуда і Дада”.
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 18.00, 21.00, 23.10, 02.00, 05.20 Новини.
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30 Т/с “Росселла”.
11.40 Д/с “Тайська кухня”.
12.05, 14.15 Телепродаж.
12.30 Д/с “Аромати Чилі”.
13.10 UA:Фольк. Спогади.
14.30 Д/с “Акулячий маг”.
15.15 Д/с “Браво, шеф!”
16.15 Д/ф “Норвегія. Дика природа”.
17.30 Наші гроші.
18.30 “Зворотній відлік”.
21.25, 23.35, 02.25, 05.45 UA:Спорт.
21.45 Схеми. Корупція в деталях.
22.15 Д/с “Левиний рик”.
02.40 Перша шпальта.
03.10 #ВУкраїні.
03.40 Розсекречена історія.
04.35 Спільно.
05.00 Пліч-о-пліч.

Канал “1+1”

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 Сніданок з “1+1”.
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 05.20 “ТСН”.
09.25, 10.20 “Життя відомих людей”.
11.20, 12.20 “Міняю жінку 12”.
13.15, 14.10 “Світ навиворіт 5: Індонезія”.
15.10 Т/с “Величне століття. Роксолана”.
17.10 Т/с “Наречена зі Стамбула”.
20.45, 21.10, 21.50, 22.15, 22.50 Т/с “Кухня”.
23.15 Х/ф “Сам вдома 4”.
01.00 Х/ф “Заповіт блудниці”.
04.05 “Центральна лікарня”.

Інтер

05.25, 22.00 “Слідство вели...” з Л. Каневським”.
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини.
07.10, 08.10, 09.20 “Ранок з Інтером”.
10.10 “Корисна програма”.
11.15, 12.25 Т/с “Готель “Імперіал”.
13.25 Т/с “Дамське щастя”.
14.30, 15.25 “Речдок”.
16.20 “Речдок. Особливий випадок. Сімейна хроніка”.
18.00, 19.00, 01.35 “Стосується кожного”.
20.00 “Подробиці”.
21.00 Т/с “По різних берегах”.
23.45 Х/ф “Осінній марафон”.
03.05 “Подробиці” - “Час”.
03.50 “Орел і решка. Шопінг”.

ICTV

04.10 Скарб нації.
04.20 Еврика!
04.25 Студія Вашингтон.
04.30 Факти.
04.50 Т/с “Відділ 44”.
05.35, 10.10 Громадянська оборона.
06.30 Ранок у великому місті.
08.45 Факти. Ранок.
09.15, 19.20 Надзвичайні новини з К. Стогнієм.
11.45, 13.20, 01.55 Х/ф “Ейс Вентура-молодший”.
12.45, 15.45 Факти. День.
14.00 Т/с “Пес. Новорічний пес”.
16.25 Х/ф “Сім`янин”.
18.45, 21.05 Факти. Вечір.
20.15 Антизомбі. Дайджест.
21.25 Т/с “Пес”.
22.35 Х/ф “Стій! Бо моя мама буде стріляти”.
00.05 Х/ф “Диявольця”.

СТБ

07.10, 09.35 Т/с “Коли ми вдома”.
11.30 МастерШеф.
14.30 Хата на тата.
17.25, 22.55 Відлік часу.
17.30, 23.00 Вікна-Новини.
18.00 Слідство ведуть екстрасенси.
18.55 Зважені та щасливі. Фінал. Оголошення переможця.
22.10, 23.45 Т/с “Одружити не можна помилувати”.
03.00 Я соромлюсь свого тіла.

Новий канал

03.40 Служба розшуку дітей.
03.45 Зона ночі.
05.20 Абзац.
06.05, 07.35 Kids` Time.
06.10 М/с “Том і Джері”.
07.40 Ревізор.
10.30 Т/с “Новенька”.
11.30 Х/ф “Секретні матеріали: Боротьба за майбутнє”.
14.00, 01.10 Х/ф “Секретні матеріали: Хочу вірити”.
16.00, 21.00 Божевільна зірка.
17.00, 19.00 Хто зверху? (12+).
22.00 Т/с “Будиночок на щастя”.
23.10 Х/ф “Хлопці будуть в захопленні”.

5 канал

06.00, 21.40, 03.00 Час-Time.
06.15, 08.55, 10.50 Огляд преси.
06.20, 14.10, 23.15, 02.15, 05.35 Машина часу.
07.00, 08.00, 21.25, 00.10 Актуально: Економіка. Політика. Соціум.
07.15, 08.15 Хроніка дня.
07.55, 08.10, 10.55, 11.55, 13.55, 14.55, 16.55, 22.55 Погода на курортах.
09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 04.00, 05.00 Час новин.
09.25, 17.40 Час громади.
09.40, 10.10, 11.10, 12.25, 13.10, 16.10, 17.10, 18.10, 19.50, 00.20, 01.15 Інформаційний день.
12.30 Брифінг речника Міністерства оборони.
15.30 Невигадані історії.
22.10 Спостерігач.
03.15 Кіно з Я. Соколовою.
04.10 Феєрія мандрів.
05.15 Полігон.

Канал «Україна»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною.
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні.
09.30 Зоряний шлях.
11.20, 02.30 Реальна містика.
13.20, 15.30 Т/с “Виходьте без дзвінка”.
16.00 Історія одного злочину.
18.00 Т/с “Виходьте без дзвінка 2”.
19.50 “Говорить Україна”.
21.00 Т/с “Конюшина бажань”, 1 і 2 с.
23.20 Слідами міжнародних авіаліній. Пасажири не запрошуються.
00.00 Т/с “Конюшина бажань”, 3 с.
02.15 Т/с “Конюшина бажань”.

К1

06.30 “Top Shop”.
07.50 М/с “Гарфілд Шоу”.
08.30 “Орел і решка. Шопінг”.
09.30, 20.00 “Орел і решка. Морський сезон”.
11.30, 18.10, 00.00 Т/с “Мисливці за реліквіями”.
15.10, 22.00 “Орел і решка. Навколо світу”.
00.50 Т/с “Дорогий лікар”.
02.15 “Нічне життя”.

НТН

06.50 Х/ф “Москаль-чарівник”.
08.25, 17.00, 02.55 “Випадковий свідок”.
09.00 Х/ф “Одруження Бальзамінова”.
10.45, 19.30 Т/с “Той, що читає думки”.
12.30, 16.30, 19.00, 23.15, 02.25 “Свідок”.
12.50 “Вартість життя”.
14.10, 16.50 “Речовий доказ”.
18.20, 04.00 “Правда життя”.
21.20, 23.45 Т/с “Хейвен”.
01.35 “Таємниці кримінального світу”.
03.05 “Легенди бандитської Одеси”.

ТЕТ

06.00 ТЕТ Мультиранок.
08.00, 09.00, 18.30, 21.00 Одного разу під Полтавою.
08.30, 09.30, 20.00 Танька і Володька.
10.00 СуперЖінка.
11.00, 19.00 4 весілля.
12.00 Панянка-селянка.
13.00 Т/с “Рання пташка 2”.
14.00 М/ф “Норм: Ключи від королівства”.
15.40 Вечірка 2.
17.30, 22.00 Країна У.
18.00, 23.00 Казки У Кіно.
00.00 Сімейка У.
01.00 17+.
02.00 Теорія зради.
02.50 БарДак.

Прямий

06.00, 07.15, 08.15 “Новий день” з Ю. Шпачинською, І. Ратушною, Б. Мамаєм та М. Матросовим.
07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 18.00, 19.45 “Репортер”. Новини.
09.15, 10.15, 11.15 “Прямий” трафік” з К. Ашіон і П. Рольником.
12.10, 14.10, 16.10 “Кримінал” з С. Вардою та К. Трушик.
12.20, 16.20 “Гаряча тема” з О. Курбановою та О. Шилкіною.
13.15, 14.20, 15.15 “Деталі на “Прямому” з В. Фроловою і О. Близнюком.
17.00 “Ситуація” з М. Леончук.
18.15 “Ехо України” з М. Ганапольським.
20.00 “Прямий ефір” з С. Орловською та М. Вереснем.
21.30 “Watchdogs”.
22.00 “Прямий” контакт” з Т. Березовцем.
23.00 “Вересень+1” з М. Вереснем.

МЕГА

06.00 Бандитський Київ.
08.40, 01.40 Правда життя.
09.50, 00.30 Речовий доказ.
11.00, 17.10 Мегамисливці.
12.00, 18.10 Сучасні дива.
12.50 Там, де нас нема.
13.50 Історія українських земель.
15.10, 23.30 Загадки Всесвіту.
16.10, 21.45 Життя після людей.
19.05, 20.50 У пошуках істини.
19.55 Містична Україна.
22.35 Дивовижний Всесвіт.

Enter-фільм

05.45 Х/ф “Прощайте, фараони!”
07.00, 07.40, 08.50, 09.30 М/ф.
07.10, 09.00 Телемагазин.
08.00, 11.40 “Зіркове життя”.
10.10 “Спогади”.
11.00, 00.15, 02.45 “Зоряні долі”.
12.30 Х/ф “Канікули в Львові”.
14.10 Х/ф “Безстрашна гієна”.
16.00 Х/ф “Чотири нуль на користь Тетянки”.
17.30 Х/ф “У моїй смерті прошу винити Клаву К.”
19.00, 01.20 Т/с “Суто англійські вбивства”.
21.00 Т/с “Загадкові вбивства Агати Крісті”.
23.00 Х/ф “Іван і кобила”.
00.50 “Академія сміху”.
02.15 “Телемагазин”.
03.05 Кіноляпи.
03.55 Саундтреки.

Канал «2+2»

06.00, 11.00, 17.15 “Загублений світ”.
09.00 “Рішала 2”.
13.00 “Помста природи”.
13.45 Х/ф “Горець 2”.
15.20, 01.05 Х/ф “Горець 3”.
18.15 “Спецкор”.
18.50 “ДжеДАІ”.
19.25 Т/с “Команда”.
21.40, 23.15 Т/с “CSI: Місце злочину 3”.
02.35 Т/с “Зустрічна смуга”.
03.20 “Облом.UA”.

НЛО-ТБ

05.30 Оттак мастак!
07.00 М/ф “Зоряні війни: Повстанці”.
07.50 М/ф “Людина-павук”.
08.50 М/ф “Качині історії”.
09.40 Т/с “Сишиш-шоу”.
11.30 Т/с “Сишиш-шоу. Бар”.
12.30 М/ф “Сімпсони”.
15.10 Т/с “Усі жінки - відьми”.
16.50 Т/с “СуперКопи”.
18.20 Т/с “Швидка”.
20.00 Т/с “Морська поліція. Полювання на вбивць”.
23.30 Т/с “Орвіл”.
00.20 Мамареготала.

Євроспорт

23.00, 07.00 Біатлон. Кубок світу. Ансі. Чоловіки. Спринт.
23.30, 08.00 Біатлон. Кубок світу. Ансі. Чоловіки. Гонка переслідування.
00.00, 08.30 Біатлон. Кубок світу. Ансі. Чоловіки. Мас-старт.
00.30, 16.00 Стрибки на лижах з трампліну. Турне 4-х трамплінів. Огляд.
01.30, 05.00, 06.00 Плавання. International Swimming League. Лас-Вегас.
02.30, 10.00, 10.30, 11.00, 17.00 Олімпійські ігри. “Живі легенди”.
03.00 Олімпійські ігри. “Всупереч усьому”.
03.30 Олімпійські ігри. Тележурнал Foul Play.
04.00 Олімпійські ігри. “Зал Слави”. Лондон-2012.
09.00, 09.30 Лижне двоборство. Кубок світу. Рамзау. Гонка переслідування.
11.40 Гірські лижі. Кубок світу. Валь-д`Ізер. Жінки. Комбінація. Супергігант.
12.15, 17.30 Гірські лижі. Кубок світу. Валь-д`Ізер. Жінки. Комбінація. Слалом.
13.00 Гірські лижі. Кубок світу. Валь-д`Ізер. Жінки. Швидкісний спуск.
14.00, 15.00 Стрибки на лижах з трампліну. Кубок світу. Енгельберг. Чоловіки. HS 140.
18.20 Гірські лижі. Кубок світу. Валь-Гардена. Чоловіки. Швидкісний спуск.
19.15 Гірські лижі. Кубок світу. Альта Бадіа. Чоловіки. Слалом-гігант. Спроба 2.
20.10 Стрибки на лижах з трампліну. Кубок світу. Клігенталь. Чоловіки. HS 140. Команди.
21.00 Стрибки на лижах з трампліну. Кубок світу. Клігенталь. Чоловіки. HS 140.

Футбол. (Україна)

06.00, 08.00, 10.00, 15.40 Топ-матч.
06.10, 04.10 Бетіс - Атлетіко. Чемпіонат Іспанії.
08.10 Лейпціг - Аугсбург. Чемпіонат Німеччини.
10.15 Огляд 1-ї половини сезону. Чемпіонат Італії.
11.10 Шахтар - Динамо (З). Ліга чемпіонів УЄФА.
13.00 Чемпіонат Франції. Огляд туру.
13.55 Фіорентіна - Рома. Чемпіонат Італії.
16.00 “Auto гол!”
16.15 Динамо (К) - Копенгаген. Ліга Європи УЄФА.
18.00 Огляд 1-ї половини сезону. Чемпіонат Франції.
18.55 Live. Брюгге - Зюлте-Варегем. Чемпіонат Бельгії.
19.45, 23.35 Yellow.
20.55 Вальядолід - Валенсія. Чемпіонат Іспанії.
22.40 Чемпіонат Німеччини. Огляд туру.
23.45 Сент-Етьєн - Александрія. Ліга Європи УЄФА.
01.30 Чемпіонат Іспанії. Огляд туру.
02.25 Леванте - Сельта. Чемпіонат Іспанії.

П'ятниця 27 грудня

UA:Перший

06.00 М/с "Дуда і Дада".
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 18.00, 21.00, 01.05, 05.10 Новини.
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30 Т/с "Росселла".
11.40 Д/с "Тайська кухня".
12.30 Д/с "Аромати Чилі".
13.10 Д/с "Морська кухня".
14.30 Д/с "Акулячий маг".
15.20, 01.30 "Зворотній відлік".
17.55 VoxCheck.
18.25, 03.45 Тема дня.
19.30 Схеми. Корупція в деталях.
19.55 Д/с "Дикі тварина".
21.25, 05.30 UA:Спорт.
21.55 Перша шпальта.
22.30 Як дивитися кіно.
22.55 Х/ф "Басейн".
04.40 #ВУкраїні.

Канал "1+1"

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 Сніданок з "1+1".
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 04.05 "ТСН".
09.25, 10.25 "Життя відомих людей".
11.25, 12.20 "Міняю жінку 12".
13.05, 14.20 "Світ навиворіт 5: Індонезія".
15.35 Т/с "Величне століття. Роксолана".
17.10 Т/с "Наречена зі Стамбула".
20.25 "Ліга сміху".
22.40, 02.30 "#Гуднайт_Клаб".
23.05 Х/ф "Сам вдома 5".
00.55 "Правдива історія блудниці".
01.45 "Правдива історія блудниці 2".

Інтер

05.25, 23.00 "Слідство вели..." з Л. Каневським".
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини.
07.10, 08.10, 09.20 "Ранок з Інтером".
10.10 "Корисна програма".
11.15, 12.25 Т/с "Готель "Імперіал".
13.25 Т/с "Дамське щастя".
14.25, 15.25, 00.45 "Речдок".
16.20 "Речдок. Особливий випадок. Сімейна хроніка".
18.00, 01.45 "Стосується кожного".
20.00 "Подробиці".
21.00 Х/ф "Любіть Куперів".
03.10 "Орел і решка. Шопінг".

ICTV

04.05 Скарб нації.
04.15 Еврика!
04.20 Служба розшуку дітей.
04.25 Студія Вашингтон.
04.30, 01.45 Факти.
04.50 Т/с "Відділ 44".
05.40 Громадянська оборона.
06.30 Ранок у великому місті.
08.45 Факти. Ранок.
09.15, 19.25 Надзвичайні новини з К. Стогнієм.
10.10 Антизомбі. Дайджест.
11.00, 13.20, 16.20, 22.50 "На трьох".
12.45, 15.45 Факти. День.
17.05 Х/ф "Стій! Бо моя мама буде стріляти".
18.45 Факти. Вечір.
20.10 Дизель шоу.
02.15 Х/ф "Дежа вю".

СТБ

06.00, 11.20 Т/с "Коли ми вдома".
13.10, 18.00 МастерШеф.
17.25 Відлік часу.
17.30, 22.00 Вікна-Новини.
18.55 МастерШеф. Фінал. Оголошення переможця.
22.45 Х-Фактор.

Новий канал

03.05, 02.50 Служба розшуку дітей.
03.10, 02.55 Зона ночі.
04.30 Абзац.
05.25, 06.15 Kids` Time.
05.30 М/с "Том і Джері".
06.20 Пристрасті за Ревізором.
08.20 Х/ф "Кур`єр".
10.20 Le Маршрут.
11.20, 12.20 Т/с "Новенька".
16.20, 19.00 Топ-модель по-українськи.
21.40 Т/с "Будиночок на щастя".
22.50 Х/ф "Весільний майстер".
00.50 Х/ф "Хлопці будуть в захопленні".

5 канал

06.00, 21.40, 03.00 Час-Time.
06.15, 08.55, 10.50 Огляд преси.
06.25, 14.10, 23.15, 02.15 Машина часу.
07.00, 08.00, 21.25, 00.15 Актуально: Економіка. Політика. Соціум.
07.10, 07.30, 08.15 Хроніка дня.
07.25 Драйв.
07.55, 08.10, 10.55, 11.55, 13.55, 14.55, 16.55, 00.20 Погода на курортах.
09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 04.00, 05.00 Час новин.
09.25, 17.40 Час громади.
09.40, 10.10, 11.10, 12.25, 13.10, 16.10, 18.10, 19.50, 00.25, 01.15 Інформаційний день.
12.30 Брифінг речника Міністерства оборони.
12.55, 15.55, 18.55 Погода в Україні.
15.30 Невигадані історії.
17.10 Кендзьор.
22.10 Лінійка документальних проектів.
00.50 ID Journal.
03.15 Кіно з Я. Соколовою.

Канал «Україна»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною.
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні.
09.30, 05.20 Зоряний шлях.
11.20, 03.00 Реальна містика.
13.20, 15.30 Т/с "Виходьте без дзвінка".
16.00 Історія одного злочину.
18.00 Т/с "Виходьте без дзвінка 2".
19.50 "Говорить Україна". Всі таємниці Олега Винника: що скаже новорічний детектор?
22.10 Т/с "Замок на піску", 1 с.
23.30 Т/с "Замок на піску", 2 і 3 с.
01.45 Телемагазин.
02.15 Т/с "Замок на піску".

К1

06.30 "Top Shop".
07.50 М/с "Гарфілд Шоу".
08.30 "Орел і решка. Шопінг".
09.30 "Орел і решка. Морський сезон".
11.30, 01.00 Т/с "Мисливці за реліквіями".
15.10, 22.00 "Орел і решка. Навколо світу".
18.00 Х/ф "Посилка".
20.10 Х/ф "Око".
01.50 Т/с "Дорогий лікар".
02.30 "Нічне життя".

НТН

06.00 Х/ф "Вишивальниця в сутінках".
07.50, 17.00, 03.25 "Випадковий свідок".
08.30 "Ранковий "Свідок".
09.00 Х/ф "Легке життя".
10.50, 19.30 Т/с "Той, що читає думки".
12.30, 16.30, 19.00, 23.15, 02.55 "Свідок".
12.50, 04.00 "Правда життя".
14.05, 16.50, 03.30 "Речовий доказ".
18.20 "Таємниці світу".
21.20 Т/с "Хейвен".
23.45 Х/ф "Алмази шаха".
02.00 "Таємниці кримінального світу".

ТЕТ

06.00 ТЕТ Мультиранок.
08.00, 09.00, 18.30 Одного разу під Полтавою.
08.30, 09.30, 20.00 Танька і Володька.
10.00 СуперЖінка.
11.00, 19.00 4 весілля.
12.00 Панянка-селянка.
13.00 Т/с "Рання пташка 2".
15.15 М/ф "Норм та Нестримні: Велика пригода".
17.00 М/ф "Реальна білка".
21.00 М/ф "Ріо".
22.45 Х/ф "Новорічний корпоратив".
00.45 17+.
01.45 Теорія зради.
02.35 БарДак.
03.25 Віталька.

Прямий

06.00, 07.15, 08.15 "Новий день" з Ю. Шпачинською, І. Ратушною, Б. Мамаєм та М. Матросовим.
07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00 "Репортер". Новини.
09.15, 10.15, 11.15 "Прямий" трафік" з К. Ашіон і П. Рольником.
12.15, 16.30 "Гаряча тема" з О. Курбановою та О. Шилкіною.
13.15, 14.15, 15.15 "Деталі на "Прямому" з В. Фроловою і О. Близнюком.
16.10 "Кримінал. Підсумки" з С. Вардою та К. Трушик.
17.00 "Ситуація" з М. Леончук.
18.30 "Влада хохотала".
19.00 "Ехо України" з М. Ганапольським.
22.00 "Поярков. News".

МЕГА

06.00 Бандитська Одеса.
08.25, 01.45 Правда життя.
09.35, 00.35 Речовий доказ.
10.45, 17.10 Мегамисливці.
11.45, 18.10 Сучасні дива.
12.35 У пошуках Атлантиди.
13.40 Історія українських земель.
15.30, 23.35 Загадки Всесвіту.
16.20 Життя після людей.
19.00, 20.40 У пошуках істини.
19.45 Містична Україна.
21.40 Скарби з горища.
22.40 Дивовижний Всесвіт.
02.45 Бандитський Київ.

Enter-фільм

05.50 Х/ф "Одиниця з обманом".
07.00, 07.40, 08.50, 09.30 М/ф.
07.10, 09.00 Телемагазин.
08.00, 12.00 "Зіркове життя".
10.10 "Спогади".
11.10, 02.00, 02.45 "Зоряні долі".
12.50 Х/ф "Канікули в Львові 2".
14.20 Х/ф "Безстрашна гієна 2".
16.10 Х/ф "У моїй смерті прошу винити Клаву К."
17.30 Х/ф "Вусатий нянь".
19.00 Т/с "Суто англійські вбивства".
21.00 Т/с "Загадкові вбивства Агати Крісті".
23.00 Х/ф "Балаган".
00.35 "Академія сміху".
01.05 Х/ф "Суто англійські вбивства".
02.15 "Телемагазин".
03.05 Кіноляпи.
03.55 Саундтреки.
04.40 Кінотрейлери.

Канал «2+2»

06.00, 11.20, 17.15 "Загублений світ".
09.00 "Рішала 2".
10.00, 18.15 "Спецкор".
10.40, 18.50 "ДжеДАІ".
13.15 "Помста природи".
13.50 Х/ф "Вища сила".
15.40 Х/ф "Вхідний".
19.25 Х/ф "Блекджек".
21.20 Х/ф "База "Клейтон".
23.15 Х/ф "Американський йєті".
01.10 Х/ф "Ніл Страйкер та тиран часу".
02.40 "Облом.UA".
03.50 "Цілком таємно-2017".

НЛО-ТБ

05.30 Оттак мастак!
07.00 М/ф "Зоряні війни: Повстанці".
07.50 М/ф "Людина-павук".
08.50 М/ф "Качині історії".
09.40 Т/с "Сишиш-шоу".
11.30 Т/с "Сишиш-шоу. Бар".
12.30 М/ф "Сімпсони".
15.10 Т/с "Усі жінки - відьми".
17.00 Т/с "СуперКопи".
18.30 Т/с "Швидка".
20.10 Х/ф "Зоряні війни. Епізод 1: Прихована загроза".
23.00 Без краватки.
23.20 Т/с "Орвіл".
01.10 Мамареготала.

Євроспорт

22.00 Велоспорт. "Джіро д`Італія". Огляд.
23.10 Велоспорт. "Тур де Франс". Огляд.
00.10 Велоспорт. "Вуельта". Огляд.
01.10 Біатлон. Кубок світу. Ансі. Жінки. Гонка переслідування.
01.30 Біатлон. Кубок світу. Ансі. Жінки. Мас-старт.
02.00 Біатлон. Кубок світу. Ансі. Чоловіки. Гонка переслідування.
02.30 Біатлон. Кубок світу. Ансі. Чоловіки. Мас-старт.
03.00 Лижні перегони. Кубок світу. Планіца. Чоловіки і жінки. Спринт.
04.00 Лижні перегони. Кубок світу. Планіца. Командний спринт.
05.00, 05.45, 20.05, 21.00 Стрибки на лижах з трампліну. Кубок світу. Енгельберг. Чоловіки. HS 140.
06.30 Гірські лижі. Кубок світу. Валь-д`Ізер. Жінки. Комбінація. Супергігант.
07.15 Гірські лижі. Кубок світу. Валь-д`Ізер. Жінки. Комбінація. Слалом.
08.00 Олімпійські ігри. "Живі легенди".
08.35, 15.40 Гірські лижі. Кубок світу. Альта Бадіа. Чоловіки. Слалом-гігант. Спроба 1.
09.15, 16.15 Гірські лижі. Кубок світу. Альта Бадіа. Чоловіки. Слалом-гігант. Спроба 2.
10.00 Теніс. Australian Open. Огляд.
11.00 Теніс. "Ролан Гаррос". Огляд.
12.00 Теніс. US Open. Огляд.
13.05, 14.00 Плавання. International Swimming League. Лас-Вегас.
15.00 Стрільба. Огляд сезону.
17.00 Олімпійські ігри. "Всупереч усьому".
17.30 Олімпійські ігри. Тележурнал Foul Play.
18.00 Олімпійські ігри. "Зал Слави". Лондон-2012.
19.00 Стрибки на лижах з трампліну. Турне 4-х трамплінів. Огляд.

Футбол. (Україна)

06.00, 08.00, 10.05, 15.40, 18.40, 22.30 Топ-матч.
06.10 Лечче - Болонья. Чемпіонат Італії.
08.10, 02.25 Стандард - Гент. Чемпіонат Бельгії.
09.55, 18.30 Yellow.
10.15, 01.30 Огляд 1-ї половини сезону. Чемпіонат Франції.
11.10 Динамо (З) - Шахтар. Ліга чемпіонів УЄФА.
13.00 Чемпіонат Іспанії. Огляд туру.
13.55 Брюгге - Зюлте-Варегем. Чемпіонат Бельгії.
16.00 "Auto гол!"
16.15 Копенгаген - Динамо (К). Ліга Європи УЄФА.
18.05 Найкращі сейви. Чемпіонат Іспанії.
18.55 Барселона - Алавес. Чемпіонат Іспанії.
20.45 Баварія - Вольфсбург. Чемпіонат Німеччини.
22.50 Огляд 1-ї половини сезону. Чемпіонат Італії.
23.40 Александрія - Сент-Етьєн. Ліга Європи УЄФА.
04.10 Аталанта - Мілан. Чемпіонат Італії.

Субота 28 грудня

UA:Перший

06.00 М/с "Дуда і Дада".
06.30, 07.05, 08.05, 09.10 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 23.30, 04.00, 05.20 Новини.
09.30 Т/с "Росселла".
11.35, 15.05 Телепродаж.
11.55 М/с "Книга джунглів".
13.00 Х/ф "Клара і Франциск", 2 с.
15.20 Д/с "Тайська кухня".
16.20, 05.45 Пліч-о-пліч.
16.40 #ВУкраїні.
17.45 Перша шпальта.
18.15 Український бал.
19.05 Д/с "Акулячий маг".
20.05 Д/с "Левиний рик".
21.25 Д/с "Боротьба за виживання".
22.30 Д/с "Ігри імператорів".
00.00 Телепродаж Тюсо.
02.00 Х/ф "Рівень чорного".
04.25 Сильна доля.

Канал "1+1"

06.00 Дитячий кінозал.
06.25, 07.15, 01.35 "Життя відомих людей".
08.00 "Сніданок. Вихідний".
10.00 Х/ф "Великий".
11.50 Х/ф "Місіс Даутфайр".
14.35 Х/ф "Dzidzio. Перший раз".
16.35, 20.15 "Жіночий квартал".
18.30 "Розсміши коміка".
19.30, 05.15 "ТСН".
22.10 "Вечірній квартал".
23.35, 00.35 "Світське життя".

Інтер

04.50 "Чекай на мене. Україна".
06.15 Х/ф "Великий переполох".
08.00 "Шість соток".
09.00 "Готуємо разом".
10.00 "Корисна програма".
11.10 Х/ф "Морозко".
12.50 Х/ф "Снігова королева".
14.30 Х/ф "Моя жахлива няня".
16.10 Х/ф "Моя жахлива няня 2".
18.15 Х/ф "Зимовий замок".
20.00 "Подробиці".
20.30 Х/ф "Дитина до Нового року".
22.30 Шоу Ані Лорак "Diva".
01.10 Х/ф "Ялинка, кролик і папуга".
02.50 Подробиці.
03.20 "Україна вражає".
04.05 "Орел і решка. Шопінг".
04.45 "Орел і решка. Чудеса світу".

ICTV

06.00 Скарб нації.
06.10 Еврика!
06.20 Факти.
06.50 Особливості національної роботи.
10.15, 13.00 Х/ф "Хоббіт: Несподівана подорож".
12.45 Факти. День.
13.35 Х/ф "Хоббіт: Пустка Смога".
16.10 Х/ф "Хоббіт: Битва п`яти воїнств".
18.45 Факти. Вечір.
19.10 Х/ф "Морський бій".
21.35 Х/ф "Шалений Макс: Дорога гніву".
23.40 Х/ф "В ім`я короля".
01.25 Х/ф "Бережіть жінок".

СТБ

06.55 Прокинься з Ектором!
08.50 Зважені та щасливі. Фінал. Оголошення переможця.
12.05 Т/с "Тінь кохання".
15.50 МастерШеф. Фінал. Оголошення переможця.
18.50 Х-Фактор. Гала-концерт. Оголошення переможця.
22.10 Туристи.
23.15 Хата на тата.

Новий канал

03.00 Зона ночі.
05.10 Таємний агент.
06.20 Таємний агент. Пост-шоу.
08.10 Т/с "Новенька".
12.10 Improv Live Show.
13.10 Вар`яти.
14.10 Божевільна зірка.
15.00 Хто проти блондинок.
17.00 Хто зверху? (12+).
19.00 Х/ф "Зубна фея".
21.00 Х/ф "Півтори шпигуна".
23.10 Х/ф "Гарячі копи".
01.10 Х/ф "Скаутизм проти зомбі".

5 канал

06.00 Час-Time.
06.20, 10.10, 13.30, 14.15, 00.20, 02.40, 04.10 Машина часу.
07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 19.00, 21.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 04.00, 05.00 Час новин.
07.20, 11.10, 03.40 Феєрія мандрів.
07.45, 08.50, 21.55, 00.10 Актуально: Економіка. Політика. Соціум.
08.15, 15.40, 17.15 Хроніка тижня.
09.15 Автопілот-новини.
09.25 Укравтоконтинент.
09.40 Натхнення.
10.50 Афіша.
12.10 Олімпійські історії.
12.30 Брифінг речника Міністерства оборони.
12.35 Медекспертиза.
13.10 Невигадані історії.
13.50 Навчайся з нами.
16.15 Кендзьор.
18.00 Є сенс.
18.30, 23.15 Про військо.
19.25 Особливий погляд.
20.00, 01.15, 05.15 Рандеву.
21.30, 03.00 Вікно до Америки.
22.05 Лінійка документальних проєктів.
02.15 Полігон.
03.20 Кіно з Я. Соколовою.

Канал «Україна»

07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні.
07.30, 04.45 Зоряний шлях.
08.00 Т/с "Все одно тебе дочекаюся".
12.30 Т/с "Конюшина бажань", 1 і 2 с.
15.20 Т/с "Конюшина бажань".
16.50 Т/с "Сильна жінка", 1 і 2 с.
20.00 Головна тема.
21.00 Т/с "Сильна жінка".
23.10 Т/с "Умови контракту", 1-3 с.
01.45 Телемагазин.
02.15 Т/с "Умови контракту", 4 с.
03.10 Реальна містика.

К1

06.30 "Top Shop".
07.50 М/с "Земля до початку часів".
08.30 "Ух ти show".
09.35 М/ф "Земля до початку часів 12: День літунів".
11.10 М/ф "Всі пси потрапляють до раю".
12.45 Х/ф "Коли Санта впав на Землю".
14.40, 01.40 "Орел і решка. Навколо світу".
23.50 Х/ф "Око".
02.25 "Нічне життя".

НТН

06.00 Х/ф "Чортова дюжина".
07.30 Х/ф "Зникнення".
09.20 Х/ф "Золота міна".
12.00 "Легенди карного розшуку".
15.35, 02.30 "Випадковий свідок".
18.05 "Круті 90-ті".
19.00, 02.00 "Свідок".
19.30 Х/ф "Суєта суєт".
21.15 Х/ф "Далі нікуди".
23.15 Х/ф "Король вечірок".
01.05 "Південь. Нерадянський Союз".
02.35 "Речовий доказ".
04.00 "Легенди бандитського Києва".
04.50 "Top Shop".

ТЕТ

06.00 ТЕТ Мультиранок.
10.30 М/ф "Врятувати Санту".
11.55 Х/ф "Пригоди Гекльберрі Фінна".
13.50, 14.50, 15.50 Казки У Кіно.
14.20, 15.20 Країна У.
16.20, 22.00 Ігри Приколів.
17.15 Х/ф "Продюсер".
19.00 Одного разу під Полтавою.
23.00 Одного разу в Одесі.
01.00 17+.
02.00 Теорія зради.
02.50 БарДак.
03.40 Віталька.
05.50 Корисні підказки.

Прямий

09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00 "Репортер". Новини.
09.10 "Ехо України" з М. Ганапольським.
10.10 "Кримінал" з С. Вардою та К. Трушик.
11.15, 12.15, 13.15 "Акценти" з Н. Фіцич.
14.15, 15.15, 16.15 "Великий марафон" з П. Рольником, О. Близнюком, О. Курбановою та О. Шилкіною.
17.10 "Щасливе інтерв`ю".
18.00, 19.00, 20.00 Ток-шоу в прямому ефірі з Л. Мамедовою.
21.00 "Прямий доказ".
21.30 "Влада хохотала".
22.00 "The Week". Міжнародний огляд з Т. Березовцем та П. Залмаєвим.
23.00 "Вата-шоу".

МЕГА

06.00 Бандитський Київ.
07.10, 23.55 Містична Україна.
08.00, 17.55 У пошуках істини.
09.35 Історія українських земель.
10.25 Речовий доказ.
11.35 Дім.
13.25, 23.05 Сучасні дива.
14.15 Загадки Всесвіту.
16.05 Невідома Австралія.
17.00 Земля: сили природи.
21.00, 22.00 Історія світу.
00.45 Підроблена історія.

Enter-фільм

05.35 Х/ф "Чотири нуль на користь Тетянки".
07.00, 07.40, 08.50, 09.30 М/ф.
07.10 Телемагазин.
08.00, 11.55 "Зіркове життя".
09.00, 02.15 "Телемагазин".
10.05 "Спогади".
11.05, 02.45 "Зоряні долі".
12.45 Х/ф "Іван і кобила".
14.00 Х/ф "Серце дракона".
15.50 Х/ф "Вусатий нянь".
17.10 Х/ф "В добру годину!"
19.00, 01.25 Т/с "Суто англійські вбивства".
20.55 Т/с "Загадкові вбивства Агати Крісті".
22.35 Х/ф "Між високих хлібів".
00.05 Х/ф "Прощайте, фараони!"
03.05 Кіноляпи.
03.55 Саундтреки.
04.55 Кінотрейлери.

Канал «2+2»

06.00 "ДжеДАІ. Дайджест".
08.00 "Рішала 2".
09.00 "Загублений світ".
14.55 Х/ф "Єдиний".
16.25 Х/ф "Люди Ікс: Перший клас".
19.00 Х/ф "Люди Ікс: Дні минулого майбутнього".
21.35 Х/ф "Солдат Джейн".
23.55 Х/ф "Більше, ніж служба".
01.40 "Облом.UA".
04.20 "Цілком таємно-2017".

НЛО-ТБ

05.30 Оттак мастак!
07.00 М/ф "Зоряні війни: Повстанці".
07.50 М/ф "Людина-павук".
08.50 М/ф "Качині історії".
09.50 Середземноморський Check-in.
10.50 Північний Check-in.
11.50 М/с "Футурама".
15.20 Х/ф "Зоряні війни. Епізод 1: Прихована загроза".
18.00 Х/ф "Зоряні війни. Епізод 2: Атака клонів".
20.50 Х/ф "Зоряні війни. Епізод 3: Помста сітхів".
23.30 Мамареготала.

Євроспорт

22.30 Теніс. Australian Open. Огляд.
23.30 Теніс. "Ролан Гаррос". Огляд.
00.30 Теніс. US Open. Огляд.
01.30, 02.00, 02.30, 07.00 Олімпійські ігри. "Живі легенди".
03.00 Велоспорт. "Джіро д`Італія". Огляд.
04.00 Велоспорт. "Тур де Франс". Огляд.
05.00 Велоспорт. "Вуельта". Огляд".
06.00, 06.30 Олімпійські ігри. "Момент тріумфу".
07.30, 15.15 Стрибки на лижах з трампліну. Турне 4-х трамплінів. Огляд.
08.35 Гірські лижі. Кубок світу. Валь-д`Ізер. Жінки. Комбінація. Супергігант.
09.15 Гірські лижі. Кубок світу. Валь-д`Ізер. Жінки. Комбінація. Слалом.
10.05 Гірські лижі. Кубок світу. Лінц. Жінки. Слалом-гігант. Спроба 1.
11.15, 21.00 Гірські лижі. Кубок світу. Борміо. Чоловіки. Швидкісний спуск.
13.00 Гірські лижі. Кубок світу. Лінц. Жінки. Слалом-гігант. Спроба 2.
14.30 Стрибки на лижах з трампліну. Кубок світу. Енгельберг. Чоловіки. HS 140.
16.15, 20.15 Стрибки на лижах з трампліну. Турне 4-х трамплінів. Оберстдорф. Кваліфікація.
18.00 Біатлон. Різдвяні перегони. Німеччина.

Футбол. (Україна)

06.00, 08.00, 10.00, 15.50, 22.40 Топ-матч.
06.10 Падерборн - Айнтрахт. Чемпіонат Німеччини.
08.10, 02.25 Антверпен - Андерлехт. Чемпіонат Бельгії.
10.15, 01.30 Найкращі сейви. Чемпіонат Іспанії.
10.40, 01.55 "Бундесліга weekly". Чемпіонат Німеччини.
11.10 Ман Сіті - Шахтар. Ліга чемпіонів УЄФА.
13.00 Огляд 1-ї половини сезону. Чемпіонат Італії.
13.55, 21.35 Yellow.
14.05 Стандард - Гент. Чемпіонат Бельгії.
16.00 "Auto гол!"
16.15 Мальме - Динамо (К). Ліга Європи УЄФА.
18.00 Найкращі матчі 2019 року. Чемпіонат Іспанії.
18.55 Реал - Атлетік. Чемпіонат Іспанії.
20.45 Брюгге - Зюлте-Варегем. Чемпіонат Бельгії.
22.50 Огляд 1-ї половини сезону. Чемпіонат Франції.
23.45 Александрія - Вольфсбург. Ліга Європи УЄФА.
04.10 ПСЖ - Ам`єн. Чемпіонат Франції.

Неділя 29 грудня

UA:Перший

06.00 М/с “Дуда і Дада”.
06.30, 07.05, 08.05, 09.10 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 23.30, 02.00, 03.45, 05.05 Новини.
09.30, 02.30 Т/с “Росселла”.
11.35, 14.45 Телепродаж.
11.55 М/с “Книга джунглів”.
13.05 Х/ф “Хоробрий кравчик”.
15.05 Д/с “Тайська кухня”.
16.05 Бюджетники.
17.05, 22.00 Перший на селі.
17.40 #ВУкраїні.
18.10 Український бал.
19.05 Д/с “Акулячий маг”.
19.40 Д/с.
20.05 Д/с “Левиний рик”.
21.25 Д/с “Боротьба за виживання”.
22.30 Д/с “Ігри імператорів”.
00.00 Телепродаж Тюсо.
03.25 Своя земля.
04.10 Сильна доля.
05.30 Спільно.

Канал “1+1”

06.00 Дитячий кінозал.
06.25, 07.15 “Життя відомих людей”.
08.00 “Сніданок. Вихідний”.
09.00 “Лото-Забава”.
09.45, 02.45 “Світ навиворіт”.
11.35 Х/ф “Сам вдома 4”.
13.25 Х/ф “Сам вдома 5”.
15.15 Х/ф “Сам вдома 3”.
17.15 Х/ф “Сам вдома”.
19.30 “Телевізійна Служба Новин”.
20.15 Х/ф “Сам вдома 2”.
22.45 Концерт гурту “Время и стекло”.
00.45 “#Гуднайт_Клаб”.
05.35 “ТСН”.

Інтер

05.35, 11.00 “Орел і решка. Івлєєва vs. Бєдняков”.
06.30 Х/ф “Скупий”.
09.00 “Готуємо разом”.
10.00 “Орел і решка. Чудеса світу”.
12.10 “Орел і решка. Перезавантаження 3”.
13.10 Х/ф “Дитина до Нового року”.
15.10 Х/ф “Наречена-втікачка”.
17.20 Х/ф “Планета одинаків”.
20.00 “Подробиці”.
20.30 Х/ф “Дилема”.
22.35 Х/ф “Пригоди Верки Сердючки”.
00.05 “Речдок”.

ICTV

05.10 Скарб нації.
05.20 Еврика!
05.45 Факти.
06.10 Особливості національної роботи.
07.55 Т/с “Відділ 44”.
11.35, 13.00 Х/ф “Водний світ”.
12.45 Факти. День.
14.15 Х/ф “Шалений Макс: Дорога гніву”.
16.20 Х/ф “Морський бій”.
18.45 Факти тижня.
20.35 Х/ф “Варкрафт: Початок”.
22.50 Х/ф “Дум”.
00.45 Х/ф “Кримінальний талант”.

СТБ

06.10 Т/с “Коли ми вдома”.
07.10, 10.55 Хата на тата.
09.00 Прокинься з Ектором!
18.05 Битва екстрасенсів.
20.00 Один за всіх.
21.00 Я соромлюсь свого тіла.

Новий канал

03.00 Зона ночі.
05.20 СтендАп Шоу.
06.15, 07.45 Kids` Time.
06.20 М/с “Том і Джері”.
07.50 Топ-модель по-українськи.
10.20 Х/ф “Зубна фея”.
12.20 Х/ф “Великий Стен”.
14.50 Х/ф “Півтори шпигуна”.
16.50 Х/ф “Божевільний патруль”.
19.00 Х/ф “Божевільний патруль 2”.
21.00 Х/ф “Погані хлопці”.
23.20 Х/ф “Погані хлопці 2”.
01.10 Х/ф “Гарячі копи”.

5 канал

06.00, 09.30 Вікно до Америки.
06.25, 13.30, 14.10, 20.00, 02.15 Машина часу.
07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 19.00, 21.00, 23.00, 00.00, 02.00, 03.00, 04.00, 05.00 Час новин.
07.10, 12.55, 15.55, 18.55, 23.10 Погода в Україні.
07.15, 04.20 Феєрія мандрів.
07.45, 08.50, 22.00, 00.10 Актуально: Економіка. Політика. Соціум.
07.55, 08.10, 08.55, 09.55, 11.55, 14.55, 16.55, 17.55, 20.55, 00.15 Погода на курортах.
08.15, 19.25 Хроніка тижня.
08.40 Натхнення.
09.10 Автопілот-Тест.
09.20 Технопарк.
09.25 Драйв.
10.10, 03.15 Кіно з Я. Соколовою.
10.50 Афіша.
11.15 Voiн - це я!
12.10, 23.15, 00.20 Невигадані історії.
12.30 Континент.
13.10 Медекспертиза.
15.10 Про військо.
15.30 Паспортний сервіс.
16.10 Рандеву.
17.10 Особливий погляд.
18.00, 01.00, 05.10 Час. Підсумки тижня з Анною Мірошниченко.
21.40 Час-Time.
22.05 Лінійка документальних проєктів.
00.50, 01.55 Огляд преси.

Канал «Україна»

06.30 Сьогодні.
07.30, 05.20 Зоряний шлях.
10.30 Т/с “Сильна жінка”.
15.00 Х/ф “Нульовий цикл”.
16.50 Т/с “Хлопчик мій”, 1 і 2 с.
19.00 Сьогодні. Підсумки з Олегом Панютою.
21.00 Т/с “Хлопчик мій”.
23.10 Т/с “Умови контракту”, 5-7 с.
01.45 Телемагазин.
02.15 Т/с “Умови контракту”.
03.50 Х/ф “Снігуронька для дорослого сина”.

К1

06.30 “Top Shop”.
07.50 М/с “Земля до початку часів”.
08.35 “Ух ти show”.
09.35 М/ф “Барбі та Лускунчик”.
11.10 Х/ф “Коли Санта впав на Землю”.
13.10 “Орел і решка. Навколо світу”.
01.15 Х/ф “Убивчий вогник”.
02.50 “Нічне життя”.

НТН

05.20 “Випадковий свідок”.
06.55 Х/ф “Прощавайте, фараони!”
08.20 “Страх у твоєму домі”.
12.00 Х/ф “Суєта суєт”.
13.40 Х/ф “У старих ритмах”.
15.25 Х/ф “Гудді”.
17.30 Х/ф “Король вечірок”.
19.20 Х/ф “Відпустка за власний рахунок”.
22.00 Х/ф “Сім днів до весілля”.
23.55 Х/ф “Далі нікуди”.
01.50 “Речовий доказ”.

ТЕТ

06.00 ТЕТ Мультиранок.
10.30 М/ф “Врятувати Землю”.
11.50 М/ф “Реальна білка”.
13.20, 14.20, 15.20 Країна У.
13.50, 14.50, 15.50 Казки У Кіно.
16.20, 22.00 Ігри Приколів.
17.20 М/ф “Ріо”.
19.00 Одного разу під Полтавою.
23.00 Одного разу в Одесі.
00.00 Х/ф “Новорічний корпоратив”.
02.00 Теорія зради.
03.50 Т/с “Домашній арешт”.
04.15 БарДак.
04.40 Віталька.
05.50 Корисні підказки.

Прямий

09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00 “Репортер”. Новини.
09.10 “18 плюс” з С. Лойко та А. Тулинською.
10.10 “Медексперт” з К. Трушик.
11.15, 12.15, 13.15 “Акценти” з Н. Фіцич.
14.15, 15.15, 16.15 “Великий марафон” з П. Рольником, О. Близнюком, О. Курбановою та О. Шилкіною.
17.15 “Про особисте” з Н. Фіцич.
18.15, 19.00, 20.00 Ток-шоу в прямому ефірі з Л. Мамедовою.
21.00 “Великі новини” з Т. Березовцем.
22.00 “Вересень+1” з М. Вереснем.
22.30 “Влада хохотала”.
23.00 “Вата-шоу”.

МЕГА

06.00 Бандитська Одеса.
07.15, 23.50 Містична Україна.
08.05 Два Миронових.
08.55, 18.30 У пошуках істини.
09.45 Речовий доказ.
10.55, 21.00 Історія світу.
14.05, 23.00 Сучасні дива.
14.55 Загадки Всесвіту.
16.40 Дикі Гаваї.
00.40 Теорія Змови.
05.05 Прокляття Че Гевари.

Enter-фільм

05.45 Х/ф “Балаган”.
07.10, 09.00 Телемагазин.
07.40, 08.50 М/ф.
08.00 “Зіркове життя”.
09.30 “Зоряні долі”.
10.05 “Невідома версія”.
10.55 Х/ф “За мною, каналії!”
13.05 Х/ф “Примара замку Моррісвіль”.
14.55 Х/ф “Блакитна стріла”.
16.30 Х/ф “Слухати у відсіках”.
19.00 Т/с “На останньому диханні”.
22.00 Х/ф “Справа була в Пенькові”.
23.40 Х/ф “Різні долі”.
01.30 Х/ф “Двоє під однією парасолькою”.
03.00 “Телемагазин”.
03.30 Кіноляпи.
04.15 Саундтреки.
04.55 Кінотрейлери.

Канал «2+2»

06.00 “ДжеДАІ. Дайджест”.
08.00 “Рішала 2”.
09.00 “ДжеДАІ”.
10.00 “Він, вона та телевізор”.
11.40 Т/с “Опер за викликом 2”.
14.45 Х/ф “Блекджек”.
16.40 Х/ф “Росомаха: Безсмертний”.
19.00 Х/ф “Люди Ікс: Апокаліпсис”.
21.45 Х/ф “Охоронець”.
23.50 Х/ф “Ігри кілерів”.
01.35 Т/с “Стоматолог”.
04.40 “Цілком таємно-2017”.

НЛО-ТБ

05.30 Оттак мастак!
07.00 М/ф “Зоряні війни: Повстанці”.
07.50 М/ф “Людина-павук”.
08.50 М/ф “Качині історії”.
09.50 Без краватки.
10.15 Азійський Check-in.
11.15 Латиноамериканський Check-in.
12.10 М/с “Футурама”.
14.00 Х/ф “Зоряні війни. Епізод 2: Атака клонів”.
16.50 Х/ф “Зоряні війни. Епізод 3: Помста сітхів”.
19.30 Х/ф “Зоряна брама”.
22.00 Мамареготала.

Євроспорт

22.05, 08.00, 19.30, 20.05 Олімпійські ігри. “Живі легенди”.
22.50, 06.00, 15.30 Гірські лижі. Кубок світу. Борміо. Чоловіки. Швидкісний спуск.
23.30, 08.30 Гірські лижі. Кубок світу. Лінц. Жінки. Слалом-гігант. Спроба 1.
00.15, 09.05 Гірські лижі. Кубок світу. Лінц. Жінки. Слалом-гігант. Спроба 2.
01.00, 07.00 Лижні перегони. Кубок світу. Ленцерхайде. Тур де Скі. Чоловіки. Мас-старт. 15 км.
01.30, 07.30 Лижні перегони. Кубок світу. Ленцерхайде. Тур де Скі. Жінки. Мас-старт. 10 км.
02.00 Гірські лижі. Кубок світу. Альта Бадіа. Чоловіки. Паралельний слалом-гігант.
03.00 Олімпійські ігри. “Зал Слави”. Лондон-2012.
04.00 Стрибки на лижах з трампліну. Турне 4-х трамплінів. Огляд.
05.00 Стрибки на лижах з трампліну. Турне 4-х трамплінів. Оберстдорф. Кваліфікація.
10.05, 20.35 Гірські лижі. Кубок світу. Лінц. Жінки. Слалом. Спроба 1.
11.15 Гірські лижі. Кубок світу. Борміо. Чоловіки. Комбінація. Супергігант.
12.45, 21.10 Гірські лижі. Кубок світу. Лінц. Жінки. Слалом. Спроба 2.
14.15 Гірські лижі. Кубок світу. Борміо. Чоловіки. Комбінація. Слалом.
16.15 Стрибки на лижах з трампліну. Турне 4-х трамплінів. Оберстдорф. HS 137. Кваліфікація.
17.15 Стрибки на лижах з трампліну. Турне 4-х трамплінів. Оберстдорф HS 137.

Футбол. (Україна)

06.00, 02.20 Yellow.
06.10 Реал - Атлетік. Чемпіонат Іспанії.
08.00, 10.00, 15.45, 22.30 Топ-матч.
08.10, 02.30 Брюгге - Зюлте-Варегем. Чемпіонат Бельгії.
10.15, 22.50 Найкращі матчі 2019 року. Чемпіонат Іспанії.
11.10 Шахтар - Аталанта. Ліга чемпіонів УЄФА.
13.00 Найкращі голи. Чемпіонат Іспанії.
13.55 Антверпен - Андерлехт. Чемпіонат Бельгії.
16.00 “Auto гол!”
16.15 Динамо (К) - Лугано. Ліга Європи УЄФА.
18.00 Найкраще за 2019 рік. Чемпіонат Німеччини.
18.30 Сассуоло - Наполі. Чемпіонат Італії.
20.15 “Бундесліга weekly”. Чемпіонат Німеччини.
20.45 Стандард - Гент. Чемпіонат Бельгії.
23.45 Гент - Александрія. Ліга Європи УЄФА.
01.30 Огляд 1-ї половини сезону. Чемпіонат Італії.
04.10 Падерборн - Айнтрахт. Чемпіонат Німеччини.

Програма місцевих телеканалів

TV-4

Понеділок, 23 грудня

06.00, 10.00, 18.00 Т.с. «Спадкоємці дель Монте» +16
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
08.00, 20.00 Єдина країна
08.30, 17.00 Відкрита зона
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30 Справжня ціна
09.45 Про кіно
09.55, 22.35 Добрі традиції
11.00, 16.10 Година для дитини
12.10 У фокусі Європа
12.40 Євромакс
13.10, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х.ф. «Клятва Мадо»
17.30 Про нас
19.30, 21.00 Наші вітання
20.40 Твій дім
21.30 Погляд зблизька
22.40, 04.00 Х.ф. «Блакитний метелик»

Вівторок, 24 грудня

06.00, 10.00, 18.00 Т.с. «Спадкоємці дель Монте» +16
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
07.35 Погляд зблизька
08.00 Єдина країна
08.30, 17.00 Відкрита зона
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30 Феєрія мандрів
11.00, 16.10 Година для дитини
11.50 «Кіндер ШОУ»
12.10, 21.20 Добрі традиції
12.15 Shift. Життя в цифрі
12.30 «Начинка»
13.00 Хіт-парад
13.30, 01.00 Х.ф. «День батька»
17.30 ПроОбраз із Наталкою Фіцич
19.20, 22.20, 00.50, 03.50 На гарячому
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Межа правди
21.30 «Гал-кліп»
22.35, 04.00 Х.ф. «Різдвяна пісня»

Середа, 25 грудня

06.00, 10.00, 18.00 Т.с. «Спадкоємці дель Монте» +16
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00 Провінційні вісті
07.20 На гарячому
07.35 Межа правди
08.30, 17.00 Відкрита зона
08.55, 17.55 Добрі традиції
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30 Феєрія мандрів
11.00, 16.00 Година для дитини
12.10, 03.00 «Гал-кліп»
12.40 Твій дім
13.00, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х.ф. «Хороший хлопчик. Різдво Джоржа Лопеза»
16.40 «Кіндер ШОУ»
17.30 Українські традиції
19.30 Наші вітання
20.00 Ірина Музика «Йде Різдво»
21.30 «Начинка»
22.00, 03.30 У фокусі Європа
22.40, 04.00 Х.ф. «Все, що я бажав на Різдво»
00.30 Огляд світових подій

Четвер, 26 грудня

06.00, 10.00, 18.00 Т.с. «Спадкоємці дель Монте» +16
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00 Огляд світових подій
07.35 Сім’я від А до Я
08.30, 17.00 Відкрита зона
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30 Феєрія мандрів
11.00, 16.10 Година для дитини
12.10 Формула здоров’я
13.00, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х.ф.«Бруно»
15.45, 20.25 Добрі традиції
16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
17.30 «Гал-кліп»
19.20, 22.20, 00.50, 03.50 На гарячому
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Завтра-сьогодні
20.30 Євромакс
21.30 Смачна мандрівка
22.35, 04.00 Х.ф.«Самотній Санта шукає місіс Клаус» +16

П’ятниця, 27 грудня

06.00, 10.00, 18.00 Т.с. «Спадкоємці дель Монте» +16
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
07.20, 19.20, 22.20, 00.50, 03.50 На гарячому
07.35 Завтра-сьогодні
08.00 Євромакс
08.30 Смачна мандрівка
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30 Феєрія мандрів
11.00, 16.20 Година для дитини
12.10 «Гал-кліп»
12.40, 03.00 Сім’я від А до Я
13.00, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х.ф.«Весілля на Різдво»
16.10 «Кіндер ШОУ»
17.00 Відкрита зона
17.30 «Начинка»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.10 Погляд зблизька
20.40 Слід
21.20 Добрі традиції
21.30 Єдина країна
22.35, 04.00 Х.ф.«Прокляття самогубця»

Субота, 28 грудня

06.00 Про кіно
06.15, 11.00 Про нас
06.45, 09.15 Ранковий фітнес
07.00 Провінційні вісті
07.20 На гарячому
07.35 Х.ф.«Живим»
08.55, 19.55 Добрі традиції
09.00 Час-Тайм
09.30 Феєрія мандрів
10.00, 19.00 Єдина країна
10.30 У фокусі Європа
11.30 Твій дім
12.00 Смачна мандрівка
12.30, 00.30 Х.ф. «А тепер, пані та панове»
14.40 «Кіндер ШОУ»
15.00 Х.ф. «Три Різдвяні казки»
16.30, 02.30 Сім’я від А до Я
17.00, 03.00 Хіт-парад
18.00 Наші вітання
19.30 Західний форпост
20.10 «Загадаю Миколаю»
00.10 Вікно в Америку
04.00 Х.ф.«Самотній Санта шукає місіс Клаус» +16

Неділя, 29 грудня

06.00 Х.ф.«Живим»
07.30, 09.50 Українські традиції
07.45, 08.40 Ранковий фітнес
08.00, 21.30 Єдина країна
09.00 Завтра-сьогодні
09.30 Справжня ціна
10.15 Пряма трансляція Божественної Святої Літургії з Архикатедрального Собору УГКЦ м.Тернополя
11.45, 16.45 Про кіно
12.00 «Кіндер ШОУ»
12.30 Х.ф. «Три Різдвяні казки»
14.00 Сільський календар
14.30 Межа правди
15.30 Слід
16.00 ПроОбраз із Наталкою Фіцич
16.25, 22.10 Добрі традиції
16.30 Твій дім
17.00 Вікно в Америку
17.30, 20.30 Про нас
18.00 Наші вітання
19.00, 00.00, 03.30 Провінційні вісті
20.00 Західний форпост
21.00, 02.30 «Гал-кліп»
22.15, 04.15 Х.ф. «Примара з глибини»
23.45 Час-тайм
01.00 Х.ф.«Самотній Санта шукає місіс Клаус» +16
03.00 Огляд світових подій

ТТБ

Понеділок, 23 грудня

7.00 “Файний ранок”
7.30, 13.30, 17.00, 19.00, 20.30 “Новини”
9.00, 12.35 UA: Музика
9.05 Енеїда
9.30 Д/с “Будь у тонусі”
10.25 UA: Фольк
11.15 Мультсеріал “Гон”
11:40 Додолики
12.05 Мультсеріал “Тачки проти”
12.15, 12.40, 14.15 Лайфхак українською
12.50 Ранковий гість
13.00 “Діалоги”
13.40 Школа доступності
13.45 Концерт гурту “Піккардійська Терція”
14.25 Як писати про економіку без помилок
14.40 Д/с “Левиний рик”
16:05 Д/С “Пригоди Остіна Стівенса”
17.15 Лайфхак українською
17.25 Д/ц “Двоколісні хроніки”
17.40 Д/с “Життя з левами”
18.05 Д/с “Дивовижні міста світу”
19.20, 20.51 “Тема дня”
19.45 #ВУКРАЇНІ
20.15 Пліч- о-пліч
21.20 Абетка
21.25 Х/ф “Рівень чорного”

Вівторок , 24 грудня

7.00 “Файний ранок”
7.30, 13.30, 17.00, 19.00, 20.30 “Новини”
9.00 Енеїда
9.30 Д/с “Будь у тонусі”
10.25 UA: Фольк
11.15 Мультфільми
12.15, 12.40, 13.45, 17.15 Лайфхак українською
12.35, 17.40 UA: Музика
12.50 Ранковий гість
13.00, 19.20, 20.51 “Тема дня”
13.40 Школа доступності
14.00 Концерт гурту “Піккардійська Терція”
14.35 Д/с “Левиний рик”
16.05 Д/ц “Морська кухня”
17.25 Д/ц “Двоколісні хроніки”
17.50 Д/С “Наглядачі заповідника”
18.15 Д/с “Найбільш завантажений у світі”
19.45 Спільно
20.15, 21.20 Своя земля
21:30 Д/с “Дивовижні міста світу”
22.30 Програма “Єпископи”

Середа, 25 грудня

7.00, 17.40 Лайфхак українською
7.15 Програма “Богдан Гаврилишин. Місія-Свобода”
8.10 Програма “Єпископи”
9.05 Нічна Різдвяна Літургія під проводом Святішого Отця Франциска в Базиліці святого Петра
11.15 Біблійна колекція. Х/ф “Поряд з Ісусом: Йосип з Назарета”
12.55 Різдвяне привітання і Апостольське благословення для Риму і цілого світу Святішого Отця Франциска з площі святого Петра у Римі
13.45, 16.35, 22.55 UA:МУЗИКА. Павло Табаков. Колядки народів світу
13.50 Концерт «Коло мрій»
14.45 Мультсеріал “Гон”
15.40 Д/с “Дивовижні міста світу”
16.40 Концерт Марії Бурмаки & Gypsy lyre “Нове та улюблене”
17.30 Павло Табаков. Колядки народів світу
17.50 Д/С “Наглядачі заповідника”
18.15 Д/с “Найбільш завантажений у світі”
19.00 “Новини”
19.20 ВУКРАЇНІ
19.45 Схеми. Корупція в деталях
20.15 StopFakeNews
20.30 Наші гроші
20.51 Разом
21.20 Крим .Реалії
21.45 Д/с “Дивовижні міста світу”
22.40 Павло Табаков. Колядки народів світу

Четвер, 26 грудня

7.00 “Файний ранок”
7.30, 13.30, 17.00, 19.00, 20.30 “Новини”
7.35 “Файний ранок”
9.00 Енеїда
9.50 Д/с “Будь у тонусі”
10.20 Концерт Павла Табакова “Мій світ”
11.15 Мультсеріал “Гон”
11.55 Додолики
12.15, 12.40, 13.40, 17.15 Лайфхак українською
12.35, 17.40 UA: Музика
12.50 Ранковий гість
13.00, 19.20 “Тема дня”
13.55 :РадіоДень «Модуль знань»
14.35 Д/с “Левиний рик”
16.05 Д/с “Дивовижні міста світу”
17.25 Д/ц “Двоколісні хроніки”
17.50 Д/С “Наглядачі заповідника”
18.15 Д/с “Найбільш завантажений у світі”
19.45 Наші гроші
20.15 Пліч- о-пліч
20.51 Своя земля
21.05 Х/ф “Не хвилюйся, він далеко не піде”

П’ятниця, 27 грудня

7.00 “Файний ранок”
7.30, 13.30, 17.00, 19.00, 20.30 “Новини”
9.00, 12.35, 17.40, 22.15 UA: Музика
9.05 Д/С “Пригоди Остіна Стівенса”
10.00 Д/с “Дивовижні міста світу”
11.00 Мультфільми
12.15, 12.40, 17.15 Лайфхак українською
12.50 Ранковий гість
13.00, 19.20, 20.51 “Тема дня”
13.40 Ток-шоу “Зворотний відлік”
15.55 Д/с “Дивовижні міста світу”
16.05 Д/С “Пригоди Остіна Стівенса”
17.25 Д/ц “Двоколісні хроніки”
17.50 Д/С “Наглядачі заповідника”
18.15 Д/с “Найбільш завантажений у світі”
19.45 Схеми. Корупція в деталях
20.15 «VoxCheck»
20:20 Сильні
21.20 Д/с “Дивовижні міста світу”
22.30 Як писати про економіку без помилок

Субота, 28 грудня

7.00 Мультфільми
8.00 “Файний ранок”
9.35 Школа доступності
9.40 Візитівки Карпат
9.45 Бук:Маршрут
9.55 Мандруємо вдома
10.05 Енеїда
10.30 UA: Фольк
11.20 Д/с “Дивовижні міста світу”
13.10 ВУКРАЇНІ
13.35 Пліч-о-пліч
13.50 Тема дня
14.15 Українська література в іменах
14.30 :РадіоДень. «Книжковий ТОП 7»
15.20 Лайфхак українською
15.30 Д/с “Життя з левами”
16.45 Д/с “Останній шанс побачити”
17.50 Бюджетники
18.15 Сильні
18.30 Своя земля
19.00 “Новини”
19.15 Діалоги
19.45 Бук:Маршрут
20.00 Тема дня. Передмова до фільму
20.25 Ukraïner. The Movie
21.55 Програма “Малевич. Український квадрат”
20.45 Лайфхак українською

Неділя, 29 грудня

7.00 Мультфільми
8.30 “Файний ранок”
9.30 Загадки чернівецьких атлантів
9.35, 11.10 UA: Фольк
10.25 Енеїда
11.20 Д/с “Дивовижні міста світу”
12.05 Д/с “Дивовижні міста світу”
13.10 ВУКРАЇНІ
13.35 Пліч-о-пліч
13.50 Своя земля
14.15 StopFakeNews
14.25 Українська література в іменах
14.40 :РадіоДень «Модуль знань»
15.20 Лайфхак українською
15.30 Д/с “Життя з левами”
16.40 Д/С “Пригоди Остіна Стівенса”
17.35 Бюджетники
18.25 Загадки чернівецьких атлантів
18.30 Населена земля
19.00 Твій дім
19.15 ЗміниТи
19.40 Разом
20.10 #ВУКРАЇНІ
21.05 Д/с “Дивовижні міста світу”
22.05 Фестивавль”Khortytsia Freedom-2019”.YUKO

7 НЕЙМОВІРНО АРОМАТНИХ зимових супів зі всього світу

Взимку без супу не обійтися. Він і наситить, і зігріє, і душу потішить. У жителів різних країн є свої улюблені супи, якими можна урізноманітнити ваш стіл, і вони ідеально підійдуть для обіду в холодну пору.
«Наш ДЕНЬ» зібрав для вас найкращі рецепти смачних зимових супів з усього світу - густих, наваристих і ароматних.

Знаменитий болгарський гуляш (бограчгуйяш)

ПОТРІБНО: 1 кг яловичини без кісток, 4-5 смужок бекону або свинячий жир (можна взяти і олію), 300 г цибулі ріпчастої, 3 ст. л. паприки, сіль, кмин, часник, 1 кг картоплі, 140 г перцю (солодкий зелений або червоний), 1 помідор, 2-3 л води або бульйону.

ДЛЯ ГАЛУШОК: 80 г борошна, 1 яйце, сіль.

ПРИГОТУВАННЯ: соковите м'ясо з безліччю сухожиль (лопаткова частина, заріз, гомілка) нарізати кубиками розміром 1,5-2 см. У розтопленому жирі (або олії) підсмажити до золотистого кольору дрібно нарізану цибулю. Зменшити вогонь, покласти в не дуже гарячий жир паприку, швидко перемішати, негайно ж додати м'ясо, потовчений часник, змішаний із кмином, підлити трохи води і, зрідка помішуючи, продовжувати тушкувати на слабкому вогні. За необхідності додавати воду, але завжди потроху, щоб м'ясо не варилося, а тушкувалось в малій кількості рідини. Тим часом очистити і нарізати кубиками розміром 1 см картоплю, зелений перець, помідори, а також приготувати галушки. Коли м'ясо буде майже готове, дати соку випаруватися, щоб у каструлі залишився лише жир. Додати до м'яса картоплю, добре перемішати і тушкувати, поки картопля не стане «скляніти», тоді підлити бульйон або воду, покласти зелений перець і помідори. Коли картопля майже звариться, безпосередньо перед подачею на стіл покласти в суп галушки і дати їм зваритися. Остаточно густина супу регулюється шляхом додавання бульйону або води, після чого знову потрібно посолити. Як приготувати галушки? З борошна, яйця і солі (без води) замісити круте тісто. Розкачати його на посипаній борошном дошці в лист товщиною близько 1 мм, потім обсипаними борошном руками відщипувати від нього безформні шматочки розміром, приблизно, з ніготь. Ці шматочки варити в киплячому супі. Коли тісто буде готове (через 3-4 хвилини), воно спливе на поверхню.

Німецький густий піхельштайнер

ПОТРІБНО: 600 г трьох видів м'яса (свинини, яловичини, курятини або телятини), 2 цибулини, 750 г картоплі, 1 корінь селери (близько 200 г), 3 моркви, 1 стебло цибулі-порею, сіль, порошок солодкої паприки, 1 пучок петрушки, м'ясний бульйон або вода.

ПРИГОТУВАННЯ: наріжте м'ясо шматочками. Очистіть і дрібно наріжте цибулю. Очистіть інші овочі. Картоплю і селеру поріжте кубиками, моркву - товстими кружечками. Цибулю-порей порізати тонкими кільцями. По черзі складіть в каструлю м'ясо, картоплю та інші овочі. Залийте гарячим бульйоном або просто водою так, щоб тільки покрила верхній шар. Посоліть і приправте порошком паприки. Варіть під кришкою на слабкому вогні приблизно 1,5 години. Петрушку наріжте, за хвилину до кінця приготування додайте її в суп.

Палестинський суп із червоної сочевиці та гарбуза

ПОТРІБНО: 3 ст. л. оливкової олії, 4 зубчики часнику, 3 середні морквини, 2 стебла селери, 1 середня цибулина, 1 ч. л. меленого кмину, 1/2 ч. л. сушеного перцю чилі, 400 г гарбуза, сіль і мелений чорний перець за смаком, 1,5 л курячого бульйону або води, 1 чашка червоної сочевиці, петрушка і паприка для прикраси.

ПРИГОТУВАННЯ: добре нагрійте олію в каструлі з товстим дном або в сковороді, покладіть дрібно нарізані часник, моркву, селеру і цибулю і смажте, весь час помішуючи, 12-14 хвилин. Потім додайте кмин, чилі, порізаний на кубики гарбуз, сіль, перець і тушкуйте, поки гарбуз не стане м'яким. Додайте бульйон і сочевицю і доведіть до кипіння. Якщо тушкували овочі в сковороді, покладіть їх із сочевицею в каструлю, влийте бульйон і продовжуйте готувати там. Зменшіть вогонь і варіть, прикривши кришкою, хвилин 20, поки сочевиця не розвариться. Дайте супу трохи охолонути і доведіть до стану пюре з допомогою блендера. Розкладіть в тарілки, прикрасьте петрушкою, паприкою і подавайте з коржем та шматочками лимона (за бажання).

Американський чаудер

ПОТРІБНО: 200-300 г бекону, 400 г замороженої або консервованої кукурудзи, 3-4 картоплини, 1 л курячого бульйону, 500 мл вершків (10%), 2 ст. л. борошна, 1 стебло селери, 1 болгарський перець, 1 головка ріпчастої цибулі, 200 г твердого сиру, сіль, чорний мелений перець.

ПРИГОТУВАННЯ: бекон нарізати маленькими кубиками і злегка підсмажити на ложці олії в каструлі, де будете готувати суп. Потім вийняти. Покласти туди дрібно нарізану цибулину і тушкувати до готовності. Нарізати картоплю, викласти її в каструлю і влити курячий бульйон. Варити 15-20 хвилин, щоб картопля при розтиранні дерев'яною лопаткою розминалася в пюре. Тим часом дрібно нарізати болгарський перець, селеру і обсмажити їх окремо на сковороді, додавши до них заморожену кукурудзу (якщо вона консервована, її потрібно буде покласти в готовий бульйон). Коли перетворите картоплю в пюре, додайте в бульйон вершки, розмішайте з борошном і ретельно перемішайте, щоб не було грудок. Потім покладіть в суп підсмажений бекон, овочі та кукурудзу (якщо використовуєте консервовану). Знову треба довести суп до кипіння і покласти в нього частину тертого сиру, залишити «томитися» хвилин на 10. Перед подачею на стіл прикрасьте суп тертим сиром і зеленню.

Гостра мексиканська тортилья

ПОТРІБНО: 1 перець чилі, 400 г нарізаних кубиками помідорів, 2 ст. л. олії, 3 очищених зубчика часнику, 1 середня цибулина, 1,5 л курячого бульйону, сушена кінза, 600-700 г вареної курячої грудки, нарізаної шматочками, сіль і мелений чорний перець, 150 г натертого твердого сиру, 1-2 нарізаних кубиками авокадо, сметана, шматочки лайма для сервірування, кукурудзяні чіпси.

ПРИГОТУВАННЯ: підсмажте перець чилі в сковорідці з товстим дном на сильному вогні, періодично повертаючи. Видаліть насіння і подрібніть в блендері разом з помідорами. Обсмажте часник і цибулю в олії до золотистого кольору, перекладіть їх в блендер з помідорами і чилі та подрібніть до однорідної маси. Залийте томатну суміш в каструлю і варіть на середньому вогні до кипіння 8-10 хвилин. Додайте бульйон і кінзу, знову доведіть до кипіння. Зменшіть вогонь і варіть 15 хвилин. Покладіть курку, сіль, перець і знову нагрійте. Перед подачею розкладіть в тарілки чіпси (залишивши небагато для сервіровки) і налийте зверху суп, прикрасьте сиром, шматочками авокадо, чіпсами і сметаною. Подавайте з шматочками лайма.

Пряне грузинське харчо

ПОТРІБНО: 400 г яловичини, 3 цибулини, 4 ст. л. рису, 500 г помідорів, кріп, петрушка, кінза за смаком, 1 зубчик часнику.

ПРИГОТУВАННЯ: у каструлю налийте 2-2,5 л холодної води, закладіть нарізане шматочками м'ясо і кісточки і поставте на вогонь. Коли вода закипить, зніміть піну, зменшіть вогонь і залишіть варити на годину-півтори. За півгодини до закінчення варіння в бульйон можна додати корінь петрушки або селери і посолити за смаком. Тим часом дрібно поріжте цибулю і трохи обсмажте її в олії на повільному вогні. Коли цибуля почне набувати золотистого кольору, додайте до неї м'ясо з бульйону (вогонь під ним вимикніть) і смажте хвилин 5. Потім додайте кілька столових ложок бульйону і тушкуйте під закритою кришкою хвилин 15. Поки м'ясо і цибуля тушкуються, приготуйте помідори. Помийте, зробіть хрестоподібні надрізи і залийте на кілька хвилин окропом. Потім легко зніміть шкірку і наріжте невеликими кубиками. Викладіть їх у сковороду до м'яса і цибулі і тушкуйте 10 хвилин. Вміст сковороди відправте в бульйон, який вже знову на плиті та от-от закипить. Після закипання у бульйон засипте рис. Дайте супу 5 хвилин покипіти, зменшіть вогонь до середнього і додайте спеції, а після цього - товчений часник і дрібно посічену зелень (кріп, петрушку, кінзу) і відразу вимикайте. Перед тим, як подавати суп на стіл, дайте йому настоятися.

Угорський суп з цвітною капустою, паприкою і галушками

ПОТРІБНО: 1/3 склянки борошна, 0,5 ч. л. солі, 6 ст. л. охолодженого вершкового масла, 1 яйце, 1,5 штуки гострого перцю (тим, хто не любить гострого, можна замінити болгарським), 1 велика цибулина, 1,5-2 л овочевого бульйону або води, 1 маленька головка цвітної капусти, 1 середня морква, очищена і дрібно нарізана, сіль, мелений чорний перець, 1 невеликий пучок петрушки.

ПРИГОТУВАННЯ: зробіть галушки. Для цього в мисці перемішайте борошно і сіль, додайте 4 ст. л. вершкового масла і перетріть борошно з маслом, поки вони не скачаються в грудочки розміром з горошину. Додайте яйце, замісіть тісто. Поставте в холодильник. Масло, що залишилося, покладіть в каструлю. Розігрійте і обсмажте до м'якості дрібно нарізані перець і цибулю. Налийте бульйон або воду, покладіть розібрану на суцвіття цвітну капусту і моркву. Приправте сіллю і перцем, доведіть до кипіння. Зменшіть вогонь до середнього і готуйте, помішуючи, поки овочі не стануть м'якими, близько 15 хвилин. Чайною ложкою відщипуйте шматочки тіста і кидайте їх в киплячий суп (приблизно по половині ложки), варіть 3 хвилини. Розлийте в тарілки і прикрасьте петрушкою.

Тернопільський національний економічний університет IV рівня акредитації відповідно до Закону України «Про вищу освіту» оголошує конкурс на заміщення посад:

- доцента кафедри міжнародних економічних відносин (0,75 ст.);
- доцента кафедри міжнародного права та міграційної політики;
- старшого викладача кафедри економічної кібернетики та інформатики;
- старшого викладача кафедри обліку і оподаткування.

Вимоги до кандидатур -науковий ступінь кандидата.

Термін подання документів – один місяць з дня опублікування оголошення.

Перелік документів, які подаються на ім'я ректора університету: заява про участь у конкурсі; особовий листок з обліку кадрів; автобіографія; засвідчені в установленому порядку копії документів про вищу освіту, наукові ступені і вчені звання; список наукових та навчально-методичних праць і винаходів.

Додаткова інформація щодо основних функціональних обов'язків, розміру та умов оплати праці надається кадровою службою. (Працівники ТНЕУ для участі у конкурсі подають заяву на ім'я ректора, оновлений список наукових та навчально-методичних праць).

Документи надсилати за адресою: ТНЕУ, вул. Львівська, 11, м. Тернопіль, 46020. Детальніше з умовами конкурсу можна ознайомитись у вченого секретаря ТНЕУ за тел. (0352) 47-50-62.

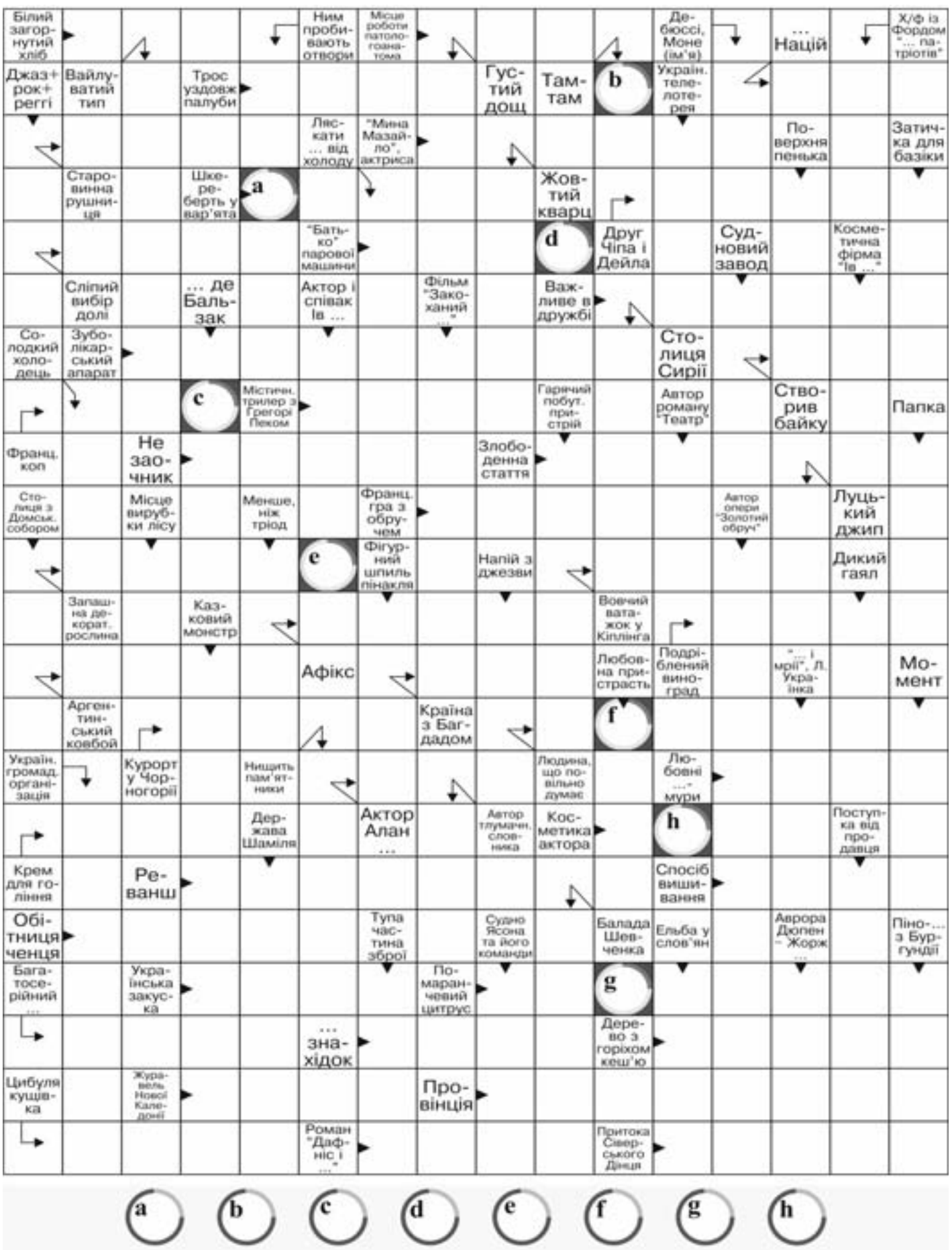
Пільги учасникам ООС зі сплати земельного податку

Статтею 281 Податкового кодексу України (далі - ПКУ) передбачено пільги щодо сплати земельного податку для фізичних осіб. Так, відповідно до п.п.281.1.4 п.281.1 ст.281 ПКУ, від сплати податку звільняються ветерани війни та особи, на яких поширюється дія Закону України від 22 жовтня 1993 року №3551 «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту», зокрема особи, які захищали незалежність, суверенітет та територіальну цілісність України і брали безпосередню участь в Операції об'єднаних сил (Антитерористичній операції), забезпеченні її проведення, перебуваючи безпосередньо в районах АТО у період її проведення.

Звільнення від сплати податку за земельні ділянки, поширюється на одну земельну ділянку за кожним видом використання у межах граничних норм: для ведення особистого селянського господарства - у розмірі не більше 2 гектарів; для будівництва та обслуговування житлового будинку, господарських будівель і споруд (присадибна ділянка): у селах - не більше 0,25 га, в селищах - не більше 0,15 га, у містах - не більше 0,10 га; для індивідуального дачного будівництва - не більше 0,10 га; для будівництва індивідуальних гаражів - не більше 0,01 га; для ведення садівництва - не більше 0,12 га.

Отже, якщо фізособа захищала незалежність, суверенітет та територіальну цілісність України і брала участь в ОСС/АТО, перебуваючи в районах Антитерористичної операції у період її проведення, вона звільняється від сплати земельного податку.

Сектор комунікацій Головного управління ДПС у Тернопільській області.



У зв'язку з відкриттям нового магазину одягу запрошуємо

НА РОБОТУ

ПРОДАВЦЯ-КОНСУЛЬТАНТА!

Графік роботи з8:00 – 18:00 год.

(2 вихідних в тиждень)

Заробітна плата – від 5000 грн.

Тел.: 067 196 1968.

ОГОЛОШЕННЯ

Продаю

Нерухомість

***Земельну ділянку** для індивідуального садівництва площею 0,0800 га. Розташована на території Миролюбівської сільської ради Тернопільського району. Ціна договірна. **Телефони власників: 067 976 69 64; 068 60 28 081.**

***Глиняну хату** в м. Хоростків, гарне місце, є сад, 0,75 га землі. **Тел. (096) 888-46-92.**

***Хату** в с. Язловець Бучацького району. Є газ, вода, сарай, приватизована земельна ділянка – 20 сотих. **Тел. (097) 654-58-98.**

***Будинок** у с. Верхняківці Борщівського району. Є газ, 35 сотих землі, гараж, літня кухня, сарай. **Тел. (067) 350-91-97.**

Авто та запчастини

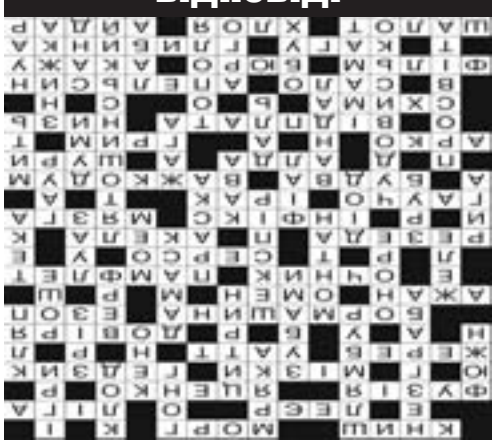
***Трактор Е-25,** 1988 року, у хорошому стані. Ціна договірна. Тел. (096) 675-56-20.

***ВАЗ-2115,** 2008 року, бочку на колесах (3 куби), трирядну бурякову копачку РКС. **Тел. (097) 558-85-88.**

***Трактор Т-40 АМ** з ведучим переднім мостом у хорошому стані. Однорядну картоплесаджалку, зернову сівалку СЗ 3,6. **Тел. (067) 286-84-00.**

***Шнек зерновий, розсіювач міндобрив, диско плуг, запчастини до с.г техніки. Тел. (067) 303-21-49.**

ВІДПОВІДІ



Наш ДЕНЬ

Громадсько-політичний тижневик.
Свідоцтво про державну реєстрацію ТР № 601- 201Р, видане 17 травня 2013 р.
Індекс видання – 68710.
Засновник і видавець Кушнірук З.А.

Головний редактор - Зіна КУШНІРУК.

Адреса редакції: м.Тернопіль, вул. Крушельницької, 18, офіс 312, індекс 46400;
тел. (068) 364-08-54
http://nday.te.ua. e-mail nday-te@ukr.net

Банківські реквізити: отримувач – ФОП Кушнірук Зіна Антонівна, р/р UA803003460000026002022871301, в ПАТ «Альфа-банк», МФО 300346, код ЄДРПОУ 2265003402
Друк: ПП Зволейко А. Л., м.Чернівці, вул. Героїв Майдану, 65/8 тел./факс (0372) 54-45-46
Тираж 15013

Думки авторів можуть не збігатися з позицією редакції. Редакція залишає за собою право редагувати та скорочувати тексти. Оригінали не рецензуються і не повертаються. Відповідальність за зміст реклами несе рекламодавець.

Вітаємо!

Катерину Миколаївну Мечик
з Вікнин Збаразького району
з 35-річчям!

В цю зимову гарну днину
Тебе вітає вся родина.
Всі ми Тебе любимо,
щиро поважаємо
І здоров'я міцного бажаємо.
А ще миру, злагоди і спокою в душі,
Хай здійсняться всі красиві мрії,
Хай достатком колосяться дні,
Щедрі лиш на радісні події!
Хай горе обходить Тебе стороною,
А щастя приходить і ллється рікою!
Хай легкою буде життєва дорога,
Опіки і ласки від Господа Бога!

З любов'ю – чоловік Саша, донечки Віка і Яна і вся велика родина.

Вітаємо!

Начальника ВПЗ-Вікнини Збаразького району
Катерину Миколаївну Вальчишин
з Днем народження!

Нехай рікою щастя ллється,
В родині гарно все ведеться,
І серце хай не знає болю
На довгий вік і світлу долю.
Міцного здоров'я з роси і води,
Бадьорість і настрій хай будуть завжди.
Хай легшою стане робота,
Нехай оминають Вас прикрі турботи.
Хай Бог милосердний з високого неба
Дарує усе, чого тільки треба.
А Матінка Божа, Цариця Свята,
Дарує щасливі і многі літа!

З повагою - колеги по роботі.

Вітаємо!

Гарну, чудову подругу, чуйну сусідку
Валентину Павлівну Миколаєнко
з Тернополя
з Днем народження!

Бажаємо сонця на кожній стежині
І пригорщі повні наснаги й добра,
Гарної долі і всього доволі
У світлий цей день і на майбуття!
Нехай колосяться рясні жита у полі,
Й добро у домі щедро прибува,
І хай по Божій милостивій волі
Ідуть угору справи всі щодня!
Хай буде все міцним, передусім, здоров'я,
Живуть повага й злагода в сім'ї,
І серце, що наповнене любов'ю,
Хай б'ється неустанно до ста літ!
Хай Матір Божа скрізь охороняє,
Господь із неба ласку посилає!

З повагою – подруги Лариса, Анна, Оксана, Віра, сусіди Марія та Іван Поліщуки.

Вітаємо!

Дорогу куму і хресну
Галину Павлівну Олексяк
з Кременця
з Днем народження!

Твій День народження прийшов,
А це таке важливе свято,
Хай несе радість і любов,
І щирих привітань багато,
Зорю найкращу з усіх зір
І квітів шелест, й пісню ночі,
У своє щастя Ти повір –
І матимеш усе, що хочеш.
Хай друзів вірнеє плече
Підтримує в скрутну хвилину,
Ріка удачі хай тече
В Твою життєву долину.
Хай родить успіх в ній щодня,
Хай здійснюються творчі плани
І хай підтримує рідня,
І будь завжди-завжди кохана!

З повагою і любов'ю – куми Аліна та Ярослав, похресники Аня, Агата, Владик.

ГОРОСКОП

З 18 по 24 грудня

ОВЕН

Вам знадобиться підтримка колег. Особисте життя може вийти на перший план, тож, відповідно, зростуть і матеріальні потреби.

ТЕЛЕЦЬ

Доведеться осмислювати відносини з людьми, які ще недавно представлялися вірними і надійними. У подружніх стосунках настане чергова криза.

БЛИЗНЮКИ

Буде зачеплено ваші гордість і самолюбство, ви сперечатиметеся про практичні речі. Не виключені бурхливі суперечки з приводу спільного майна.

РАК

У вашому оточенні з'являться нові люди. Ви опинитеся в центрі уваги і станете ініціатором багатьох авантюр, в яких відіграватимете неабияку роль.

ЛЕВ

Період сприятливий для початку нових справ, просування обраним шляхом, навіть якщо він виявиться дуже нелегким. Вихідні приділіть відвідинам батьків.

ДІВА

І на роботі, і в коханні можливі круті повороти, тому проявіть стійкість. Ваші чарівність і фантастична завзятість допоможуть отримати підвищення на посаді.

ТЕРЕЗИ

На цьому тижні ви вирішуватимете складні професійні проблеми. Доведеться відстоювати позиції і долати перешкоди. Ближче до вихідних ви отримаєте запрошення на вечірку.

СКОРПІОН

Новий проєкт поставить нові цілі й нові завдання. Підприємці ризикнуть відкрити новий напрям у справі й набиратимуть новий колектив.

СТРІЛЕЦЬ

Ваша активність іноді зашкалює. Працюючи з начальством, можете розраховувати на підвищення на посаді. Налаштуйтеся на успіх довіреної вам справи.

КОЗЕРІГ

У вас погіршаться стосунки з колегами, зате покращиться фінансове становище. Оточивши себе комфортом, вдасться залишатися в рамках бюджету.

ВОДОЛІЙ

Результати не виправдають надії тих, хто вклав гроші в ремонт, нерухомість або зробив значну покупку. Ваші доходи перевищуватимуть витрати, тож радимо передивитися бюджет.

РИБИ

Попереду складні фінансові ситуації. Дехто з вас позичатиме кошти, або, навпаки, віддаватиме борги. Доведеться шукати додаткову роботу.

Життя у повноті і творчості

У тернопільській книгозбірні організували зустріч «Наперекір долі»

У Тернопільській обласній універсальній науковій бібліотеці вперше відбулася творча зустріч «Наперекір долі» з учасниками проекту «Соціальне середовище для молоді з інвалідністю», який діє при благодійному фонді «Карітас» з 2016 року. На цю зустріч завітали керівник проекту Роман Галак, соціальні працівники Тарас Пастушенко та Інна Мурашинська, а також дев'ять вихованців «Карітасу».

- Учасників нашої спільноти Бог наділив багатьма талантами, - розповів Роман Галак. – Вони малюють, вишивають, плетуть бісером, пишуть поезію. А ще вони разом відпочивають, мандрують визначними місцями Тернопільщини. Наша спільнота - як велика сім'я. Ми підтримуємо один одного, ділимося радощами, разом долаємо труднощі.

Молодь розповідала про свою участю у спільноті, яка об'єднує та наповнює їхнє буття новим змістом і відчуттям потрібності. Адже кожний учасник проекту має можливість розвивати свої здібності й таланти. Любов Миська зачитала авторські вірші із збірки «Намалюй мені сон». Поетичні рядки молодої поетеси надзвичайно проникливі та, на жаль, пронизані болем щоденної боротьби із хворобою. Люба у житті романтик, любить музику, яка надихає її до повноцінного життя і творчості. Сергій Пенов, наш читач і чудовий молодий поет, автор збірки віршів «Дзеркало душі», на жаль, не зміг завітати на зустріч.

На завершення зустрічі прозвучала пісня-гімн проекту «Життя у повноті» у виконанні всіх присутніх. Акомпанував на гітарі Тарас Пастушенко, її автор. Зворушливі слова гімну ще раз нагадали усім нам про важливість вміння творити добро, особливо для тих, хто щоденно бореться з непростими випробуваннями і наперекір долі бере від життя віру і надію у завтрашній день. «...Життя у повноті – Господь в тобі, життя – великий скарб – не втрать, ціни. Мандруємо разом – вперед до мети..»

Бібліотекарі відділу міського абонементу пригостили гостей чаєм та печивом, а молодь «Карітасу» завітала зі смачним тортом.

Відвідавши нашу книгозбірню вперше, кожен з цих молодих людей відчув затишок і тепло рідного дому, адже панувала дружня та невимушена атмосфера. Впевнені, що такі хвилюючі зустрічі у бібліотеці стануть доброю традицією.

Наталія БІЛЯНСЬКА, провідний бібліотекар відділу міського абонементу.