

П'ЯТНИЦЯ, 11.05.2018

UA:ПЕРШИЙ
 06.00, 16.05 М/с "Чорний Джек"
 06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00, 00.15 Новини
 06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
 09.40, 19.25 Д/с "Велике фотополування Дага Гарднера"
 10.35, 13.35, 16.35 Телепродаж
 11.00 Д/с "Столиця Японія"
 11.45 Д/с "Двоколосні хроніки"
 12.00 Енеїда
 12.25 Д/с "Смак Дзьянаня"
 13.10 "РадіоДень"
 13.55 Схеми. Корупція в деталях
 14.30 "Радіо. День. "Євробачення"
 15.10 Лаيفхаук українською
 15.25 М/с "Гон"
 16.50 Фольк-music
 18.00 Інформаційна година
 18.50 VoxCheck
 19.00 Культурна афіша здорової людини
 20.25 Перша шпальта
 21.30 Шоденник "Євробачення-2018"
 21.45 Концерт гурту "Пікардійська терція"
 22.45 Д/с "Гордість світу"
 23.15 Д/с "Дивовижні міста світу"
 01.10 Складна розмова
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 ТСН
 09.30 "Чотири весілля"
 10.50 "Одруження наосліп"
 12.20, 13.55, 15.15 "Міняю жінку"
 17.10 Т/с "Кохання Мер'єм"
 20.10 "Ліга сміху-2018"
 22.20 " #Гудайтшоу Валерія Жидова
 23.00, 00.00 "Розсміши коміка"
 00.55 "Вечірній Київ"
2+2
 06.00 Мультфільми
 08.00, 12.55 "Відеоімба"
 09.35, 18.15 "Спешкор"
 10.15, 18.50 "ДжеДА"
 10.55, 17.25 "Забулений світ"
 14.55 Х/ф "Білий шквал"
 19.25 Х/ф "Сліпимати і вбити"
 21.15 Х/ф "Спека"
 23.05 Прем'єра! "Змішані єдиноборства. UFC"
TV-4
 06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Справа Дойлів"
 06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок

13.50 Х/ф "Прокляття фараона Тута"
 17.00, 19.00 Суперінтуйція
 21.00 Аферисти в мережах
 22.00 Ток зверху
 02.00 Служба розшуку дітей
«УКРАЇНА»
 06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00, 03.00 Сьогодні
 09.30 Зірковий шлях
 11.30 Реальна містика
 13.30, 15.30 Т/с "Пограбування по-жіночому"
 18.00 Т/с "Обручка з рубіном"
 19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
 21.00 Х/ф "Весільна сукня"
 23.20 Слідмат
 00.00 Т/с "CSI. Місце злочину"
 01.50 Телемагія
ГТБ
 07.00 "Файний ранок"
 09.00 Т/с "Яструб і голубка"
 09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама
 09.55 Анонси
 13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Вісті ТБ"
 13.40, 19.22 "Тема дня"
 14.09 Соціальна реклама
 14.10 "РадіоДень" Модуль знань
 14.50 "Надвечір'я. Доли"
 15.45 News: РадіоДень "Життя+"
 16.08, 19.48 Д/с "Неповторна природа"
 16.34, 20.14 Д/с "Таємниці підводного світу"
 17.10 "Схеми. Корупція в деталях"
 17.36 "Розсекречена історія"
 18.31 Д/с "Незвичайні культури"
ІНТЕР
 06.10, 22.30 "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"
 10.20, 12.25, 20.30 Т/с "Заради кохання я все зможу!"
 13.00 Х/ф "Алерго з вогнем"
 14.50, 15.45, 16.45 "Рендок"
 18.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
 20.00 "Подорожці"
 00.20 Х/ф "Мерседес іде від погоні"

НЕДІЛЯ, 13.05.2018

UA:ПЕРШИЙ
 06.00 М/с "Чорний Джек"
 06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
 07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 00.15, 03.00 Новини
 09.30 "Євробачення-2018". Фінал
 09.30 MELOVIN. Я на "Євробаченні"
 13.30 Енеїда
 13.55, 16.10, 00.10 Погода
 14.00 Д/с "Шоденник комах"
 14.20 Фольк-music
 15.20, 16.45 Телепродаж
 15.45 Перший на селі
 16.15, 23.40 Д/с "Неповторна природа"
 17.05 Т/с "Іспанська легенда"
 20.00 Д/с "Як працюють міста"
 21.30 Шоденник "Євробачення-2018"
 21.45 Розважальна програма з Майком Шуром
 22.25, 01.35 Букетоліки
 22.50 Д/с "Вагасі - японські смаколики"
1+1
 06.10 ТСН
 07.05 "Українські сенсації"
 08.00 "Сніданок. Вихідний"
 09.00 "Лото-забава"
 09.45 Х/ф "Маша і ведмідь"
 09.55 "Поверніть мені красу"
 11.15 "Світ навігатор-9"
 12.45, 13.45, 14.50, 16.00 "Світ навігатор-2: Індія"
 17.00 Х/ф В "Кіборги"
 19.30 "ТСН-Тиждень"
 21.00 Х/ф "Шанс на кохання"
 00.40 "Світське життя-2018"
2+2
 06.00 Прем'єра! "Змішані єдиноборства. UFC 224". Титульний двобій: Аманда Нуньєш - Ракель Пеннінгтон. Прямая трансляція з Бразилії
 08.30 "Бушидо"
 09.00 "Він, вона та телевізор"
 11.50 Х/ф "Сліпимати і вбити"
 13.30 Х/ф "Джек Гантер. В пошуках скарів Угарата"
 15.25 Х/ф "Джек Гантер. Прокляття гробниці Єхнатона"
 17.15 Х/ф "Джек Гантер. Небесна арка"
 19.20 31-й тур ЧУ з футболу "Зоря" - "Дніпро"
 21.25 "ПРОФУТОБ!"
 23.20 "Змішані єдиноборства. UFC 224". Титульний двобій: Аманда Нуньєш - Ракель Пеннінгтон. Трансляція з Бразилії

TV-4
 06.00 Х/ф "Собака-привид"
 07.30, 16.00 Українські традиції
 07.45, 09.50 Бадьорий ранок
 08.00, 21.30 Єдина країна
 08.35, 15.55, 22.05 Тернопільська погода
 08.40 Час-Тайм
 09.00 Повнота радості життя
 09.30 Справжня ціна
 10.15 Прямая трансляція святої літургії з архидієцанського собору УГКЦ м.Тернопіль
 11.40 Дім книги
 12.05 М/с "Робін Гуд"
 13.30 "Чарівний ключик"
 14.00 Погляди зблизка
 14.30 Формула здоров'я
 15.30 Майстер-клас із Наталюю Ощип
 16.30 Твій дім
 16.55, 22.10 Добрі традиції
 17.00 Вікно в Америку
 17.30, 20.30 Про нас
 18.00 Наші вітання
 19.00, 00.00 Провінційні вісті. Тиждень
 19.45, 00.45 Міська рада інформую
 20.00 Огляд світових подій
 21.00 "Гал-кліп"
 22.15 Х/ф "Зірковий час невдахи"
 23.45 Час-Тайм

НОВИЙ КАНАЛ
 05.50 М/с "Дракони. Перегони безтрашних"
 07.10 Х/ф "Мишаче полювання"
 09.00 Х/ф "Каблучка дракона"
 10.30 М/ф "Хранителі снів"
 12.50 М/ф "Заплутана історія"
 14.45 Х/ф "Солт"
 16.40 Х/ф "Містер і місіс Сміт"
 19.00 Х/ф "Коломбана"
 21.00 Х/ф "Круті стовпи"
 22.50 Х/ф "Розплата"
 00.50 Х/ф "Шпигуни-союзники"
«УКРАЇНА»
 06.50 Сьогодні
 07.45 Зірковий шлях
 08.50 Х/ф "Весільна сукня"
 11.00 Т/с "Теща-командир"
 14.30 Х/ф "Прошляхості встань"
 17.00, 21.00 Т/с "Відчинене вікно"
 19.00 "Події тижня" з Олегом Панто-в
 20.00 Головна тема
 23.00 Т/с "Кров не водичка"
ГТБ
 07.00 М/с "Принцеса Cicci"
 07.55, 09.33, 14.09, 15.05, 16.39, 18.58, 19.57, 20.55 Анонси
 08.00 "Школа Мері Поллінс"
 08.30 "Файний ранок"
 09.34 "Енеїда"
 13.30 "Тема дня"
 14.10, 19.00 "Розсекречена історія"
 15.10 "Букетоліки"
 15.36 Концерт
 16.40 "Фольк-music-діти"
 17.20 "Хто в домі хазяїн?"
 17.46 "Wise Gow"
 18.06 Д/с "Неповторна природа"
 18.32 Д/с "Таємниці підводного світу"
 19.52 "Візитівки Полтавщини"
 20.50 Д/с "Незвичайні шляхи"
ІНТЕР
 06.05, 20.00 "Подорожці"
 06.55 Мультфільми
 07.00 "Великий бокс. Василь Ломаченко - Хорхе Лінарес"
 08.00 "Удачний проект"
 09.00 "Отечому разом"
 10.00 "Горі і решка. Морський сезон"
 11.00 "Орел і решка. Перезавантаження. Америка"
 12.10 Х/ф "Пірати банк"
 14.00 Х/ф "Джук"
 16.05, 20.30 Т/с "Добровольці"
 00.00 Х/ф "Шов четвертий рік війни"

СУБОТА, 12.05.2018

UA:ПЕРШИЙ
 06.00 М/с "Чорний Джек"
 06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
 07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини
 09.30 Шоденник "Євробачення-2018"
 09.40 "Євробачення-2018". Перший півфінал
 11.50 "Євробачення-2018". Другий півфінал
 14.00, 15.00, 16.45 Телепродаж
 14.15 Д/с "Незвичайні культури"
 14.55, 16.10 Погода
 15.20 Д/с "Вагасі - японські смаколики"
 16.15 Д/с "Неповторна природа"
 17.05 Т/с "Іспанська легенда"
 21.30 Розсекречена історія
 21.30, 01.35 Про що співає Європа
 22.00 "Євробачення-2018". Фінал
 02.05 Д/с "Смачні історії"
1+1
 06.00, 19.30 ТСН
 06.45 "Гроші-2018"
 08.00 "Сніданок. Вихідний"
 10.00 "Життя без обману"
 11.10 "Світське життя"
 12.10 " #ШоуЮри"
 14.00 "Ліга сміху-2018"
 16.20 "Вечірній квартал"
 18.30 "Розсміши коміка. Діти-2018"
 20.15 "Українські сенсації"
 21.15 "Вечірній квартал-2018"
 23.20 "Світське життя-2018"
 00.20 "Вечірній Київ"
2+2
 06.00 Мультфільми
 08.00 "102. Поліція"
 09.45 "Забулений світ"
 13.40 Т/с "Стоматолог"
 17.30 Х/ф "День коли Земля зупинилася"
 19.00 Х/ф Прем'єра! "Гео-катастрофа"
 20.40 Х/ф Прем'єра! "Планета акул"
 21.15 Х/ф "Кур'єр"
 01.40 "Нове шалене відео по-українськи"
 03.20 "Облом. UA."
 05.00 Прем'єра! "Змішані єдиноборства. UFC 224". Титульний двобій: Аманда Нуньєш - Ракель Пеннінгтон. Прямая трансляція з Бразилії

TV-4
 06.00 Про кіно
 06.15, 11.00 Про нас
 06.45, 09.15 Бадьорий ранок
 07.00 Провінційні вісті
 07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00 Оголошення. Бюро знахідок
 07.35 Х/ф "Собака-привид"
 08.55, 19.55 Добрі традиції
 09.00 Час-Тайм
 09.30, 19.00 Єдина країна
 10.00 Огляд світових подій
 10.30 Зміни свій світ
 11.30 Майстер-клас із Наталюю Ощип
 11.55, 14.25, 16.55, 20.05 Тернопільська погода
 12.00 Євромакс
 12.30, 00.30 Х/ф "Прибуття"
 14.30 Мультфільми
 15.00 М/ф "Робін Гуд"
 16.30 Дім книги
 17.00, 03.00 Хіт-парад
 17.50 THEU - калейдоскоп подій
 18.00 Наші вітання
 19.30, 02.30 У фокусі - Європа
 20.10 Концерт Ірини Федишин (2018 р.)
 22.00, 04.00 Х/ф "Читай по губах"
 00.10 Час-Тайм
ICTV
 05.50 Більше ніж правда
 07.40 Я зняв!
 09.35 Дизель-шоу
 10.50, 11.45 Особливості національної роботи
 12.45 Факти. День
 13.00 Т/с "Коли на роботі"
 16.55 Х/ф "Амакасі або Нові самураї"
 18.45 Факти. Вечір
 19.20 Надзвичайні новини. Підсумки
 20.05 Х/ф "Таксі"
 21.50 Х/ф "Таксі-2"
 23.25 Т/с "Останній бронепізд"
 01.35 Т/с "Морська поліція. Спецвідділ"
СТБ
 06.05 Кароке на Майдані
 07.05, 19.00 Хата на тата
 09.00 Все буде смачно!
 11.35 МастерШеф. Кулінарний випускник
 14.45 Холостяк
 17.20 Х/ф "Найчарівніша та найпривабливіша"
 22.00 "Євробачення-2018". Фінал
 01.35 Небачене "Євробачення-2018"

• Дізнайтеся

Яка ваша ідеальна вага?

Яка формула ідеальної ваги? Питання риторичне. Однак якщо добре подумати, формула ідеальної ваги — це щось середнє, що наблизить жінку до досконалості. Існує, щонайменше, чотири найзакордонніших формули для визначення ідеальної ваги.

Перша. Ця формула найпростіша. Вона враховує співвідношення зросту, ваги, будови тіла та віку людини. Від вашого зросту у сантиметрах віднімаємо сто десять. Результат і буде вашою ідеальною вагою. Але чи працює ця формула?

Визначення ідеальної ваги таким чином запропонував в 1850 році французький учений Поль Брока. Цікаво, але навіть він у своїх пізніших роботах зазначав, що формула не універсальна, і підходить для людей з ростом менше 165 сантиметрів та віком до 40 років.

Друга. Формула Лоренца є скоригованою версією формули Брока, і є однією з найбільш вимоголивих. Вона будується на таких розрахунках: (зріст в см — 100) — (зріст в см — 150):2. Наприклад, визначимо ідеальну вагу жінки зі зростом 164 см. (164—100)—(164—150):2=64—14:2=57. Таким чином, у нас вийшло, що ідеальна вага має становити 57 кілограмів.

Однак у цієї формули також існують застереження. Вона застосовується лише для тих, хто молодший сорока років.

Третя. Ця формула трохи складніша. Виміряйте свій зріст у метрах і помножьте його на таке ж число. Наприклад, ваш зріст — метр сімдесят, отже, множимо на метр сімдесят. І отримуємо число. Підставимо це число у формулу: вихідне число помножимо на число, що вишло після множення зросту.

А тепер варто подивитися на те, що вийшло. Нормальна вага коливається в числових межах від дев'ятнадцяти до двадцяти шість.

Четверта. Виміряйте окружність грудей на рівні сосків. Спочатку вимірюємо на глибокому вдиху, а потім на повному видиху. Від цих значень треба взяти середнє число і помножити на свій ріст. Отриманий результат необхідно розділити на двісті сорок. Для прикладу: вихідне число — сто десять, вихідне — дев'яносто. Середнє число — сто. Далі сто множимо на зріст приблизно в сто сімдесят сантиметрів. Отримаємо цифру поділимо на двісті сорок. Ось і ваша ідеальна вага.

