

Вітаю слухачів радіо «Юніверс», в ефірі для Вас працює Анастасія Тацій, і найближчу годину ми проведемо разом.

Нагадаю, що сьогодні 3 грудня, розпочався останній місяць 2019 року, і аби весело та, найголовніше, з користю провести час пропоную вам афішу цікавих заходів на поточний місяць.

Сьогодні, у концертному залі ім. Глінки відбудеться концерт «Бах & Jazz». В основу цього проекту було покладено ідею формування творчого переосмислення музичних творів Баха в руслі сучасної джазової естетики.

Для досягнення такого підходу піаністом колективу Сергієм Давидовим написані спеціальні аранжування творів німецького композитора, а також і власні оригінальні теми, які спираються на музично-жанрові традиції періоду Бароко. Початок о 18.00

5 грудня Запорізький муніципальний театр танцю запрошує глядачів на хореографічну виставу «Різдвяна ніч». Переглядаючи виставу глядач в котрий раз порине в атмосферу українського села, його колориту, вірувань та відкриває для себе світ о письменника Миколи Гоголя. Вистава пропонує задуматись над темою особистого щастя, адже, як підказує класик воно не може бути великим, і часто знаходиться поряд з нами. Народна та сучасна хореографія з елементами фольклору, модернова постановка та музика великих українських композиторів Ігора Поклада та Євгена Станковича не залишать глядачів байдужими під час вистави.

Арсен Мірзоян знову завітає до Запоріжжя. 6 грудня у залі ім. Глінки він презентує новий альбом «Інгрідієнт». О 19.00 усі прихильники та бажаючі можуть насолодитись лірикою артиста та першими почути нові історії від музиканта-філософа.

А за посмішками та зарядом гумору місцеві мешканці та гості міста зможуть звернутись до Запорізького обласного центру молоді. Вже 7 грудня о 18.00 відбудеться гумористичне шоу «Improviz Баттл». Учасники проекту "Ліга Сміху", "Бійцівський клуб", "Камеді Баттл" з'ясують хто з них кращий в рамках шоу. Кожен глядач має можливість вийти на сцену та імпровізувати разом з коміками, або вигадати їм теми для жартів. Найцікавіше, що немає жодної підготовки, тільки імпровізований гумор, частиною якого можете стати саме ВИ.

За квитками звертайтеся до сайту мюзин зп, а ми повернемося вже через декілька хвилин.

ПІСНЯ(2х)

За словами астрологів, сьогодні 3 грудня- Енергетично дуже сильний день, коли будь-які починання – навіть ті, що раніше вважалися надмірними, — будуть вам до снаги. Зірки рекомендують скористатися щасливою нагодою і стати до здійснення проекту, що довгий час був на межі планів і мрій. А зараз, більш детальніше.

Овен.Ви на власному досвіді зможете переконатися в справедливості прислів'я "що посієш, те й пожнеш": на добру справу оточення відплатить вам добром, на зло – злом. Тож більше добрих справ.

Телець.Не варто обманювати близьку людину – ні в дрібницях, ні в серйозних питаннях: брехня дуже швидко виявиться, і відновити стосунки в їхньому колишньому вигляді вам вже не вдасться.

Близнюки.Унікальний дар переконання, яким ви будете володіти цього дня, допоможе вам схилити на свій бік кого завгодно – від роздратованого начальника до коханої людини, що підозрює вас у всіх смертних гріхах .

Рак.Тим, хто довгий час готувався до самопрезентації, настав час показати товар обличчям: продемонструйте все, чого навчилися за останній час, і начальство, і колеги гідно вас оцінять.

Лев.Цього дня вітаються будь-які зміни, пов'язані з професійною діяльністю: можна переходити на іншу роботу і обіймати нову посаду, про яку ви давно мріяли.

Діва.Не варто обіцяти того, в чому ви в глибині душі сумніваєтеся: не дотримавши слова, ви поставите під удар свою репутацію людини надійної, на яку можна покластися в будь-якій ситуації.

Терези.Якщо не вдасться навести лад у житті загалом, оскільки заняття це непросте і довге, почніть з прибирання в квартирі і на робочому столі – зробіть перший крок, за яким підуть інші.

Скорпіон.Чим менше ви будете відволікатися на порожні розмови, тим більше встигнете зробити на безпосередньому робочому місці, чим потішите своє начальство.

Стрілець.Ставте перед собою тільки реальну мету, цей день не підходить для нездійснених мрій, ви тільки дарма витратите дорогоцінний час, який потрібний вам для реальних справ.

Козеріг. Не варто прагнути до підкорення серйозних професійних вершин – все одно "піднятися" на них вам не вдасться. Використовуйте день для рутинної роботи, до якої досі не доходили руки.

Водолій. Якщо хтось захоче налагодити з вами стосунки, не опирайтеся: забудьте про сварку, яка розвела вас по різні боки, – не варто так довго носити "камінь" образи за пазухою.

Риби. Ухвалене в цей день рішення з великою часткою ймовірності виявиться неправильним, і може з часом призвести до небажаних наслідків.

Гороскоп був підготовлений за матеріалами сайту ТСН.

ПІСНЯ(2х)

Так як зима вже встигла приступити до своїх повноважень, я пропоную вам дізнатись цікаві факти про цю пору року, про які ви скоріш за все не знали.

По-перше. Чи знали ви, що Європейська назва місяця грудень походить від лат. December, Decembris, від слова «дека», що означає «десять». Адже колись цей місяць був десятим у старому календарі, за яким Новий рік розпочинався 1 березня.

Українську назву «грудень» виводять від слова «грудки», адже після осінніх дощів розтоптані возами ґрунти замерзали, і їздити такими дорогами було важко — заважали замерзлі грудки.

найсуворіша зима в світі - Якутська. В Якутії вона може початися в середині вересня. Адже тут розташоване найхолодніше в світі селище - Оймякон. Тут фіксувалася температура -77 ° С, «не зима» - місцева назва - триває з кінця травня по середину вересня.

Сніг не завжди буває білим. В Америці іноді випадає червоний сніг - його забарвлює водорість з сумнівною назвою хламидомонада. На смак червоний сніг нагадує кавун. У 2002 році на камчатці випадав сніг декількох квітів - піщані бурі за тисячі кілометрів від півострова підняли в атмосферу пил і піщинки, вони і пофарбували сніжинки.

Температура льоду може бути різною. Найхолодніший лід може досягати температури мінус 60 градусів (наприклад, в антарктичних льодовиках). У гренландських льодовиках лід тепліше, близько мінус 28 градусів. Самий же теплий лід, всього близько 0 градусів, лежить на вершинах Альп і Скандинавських гір.

А ось як зігріватись з приходом холодів, поговоримо через декілька хвилин.

ПІСНЯ(2х)

Перебудуватися з теплих сонячних днів на холодні і сирі дуже не просто. Наш організм потребує тепла і спокою. Для справжніх "мерзляков" - є поради, як зігрітись в холодну пору року. Про це повідомляє Sunny7.

1. Дихайте носом

Якщо на морозі дихати через ніс, то у повітря, що потрапляє в легені на вдиху, буде більше часу, щоб зігрітись. На виході цей же повітря віддасть тепло організму.

2. Правильні напої

Те, що алкоголь зігріває - просто міф. Не зігріє в мороз і чашка кави. Краще пити трав'яний чай, чай з імбиром або лимоном, а також гарячий шоколад. Хороший рецепт для согревня: стакан яблучного соку, додати половину чайної ложки кориці, доведіть до кипіння і пийте. Якщо не боїтеся зіпсувати фігуру, їжте в прикуску шоколад або солодкий батончик: швидкі вуглеводи дадуть вам енергію для вироблення тепла.

3. Багатошаровий одяг

Багатошаровий одяг відмінно зберігає тепло – краще одягнути кілька шарів порівняно легкого одягу, ніж одну теплу. Одяг не повинен бути тісним. У морозні дні намагайтеся одягати речі, виготовлені з натуральних тканин. Термобілизна – це те, що треба. Взуття не повинно бути тісним. Не перетягуйте ноги туго шнурками. Якщо руки, ноги і голова погано утеплені, замерзнете набагато швидше

4. Ніяких прикрас

В мороз не рекомендують носити прикраси. Будь-які: і золоті, і срібні. І персні, і сережки, і навіть окуляри. До того ж кільця на пальцях затрудняють нормальну циркуляцію крові.

5. Тепла ванна

При переохолодженні добре допомагає тепла ванна. Якщо тіло сильно замерзло, наберіть у ванну воду кімнатної температури. Треба поступово додавати гарячу воду. Відразу лізти в гарячу ванну заборонено. По-перше, це серйозний стрес для судин, по-друге, велике навантаження на серце, в-третьє-може бути боляче.

6. Оволодійте технікою туммім

Це метод візуалізації, коли психологічний настрій сильніше фізичних потреб. Наприклад, сидючи на снігу чернець представляє, як в його тілі зароджується полум'я, воно розгорається і починає заповнювати тіло. Нарешті внутрішній жар виринається назовні. Ефективність туммім доведена, це не просто міф.

7. Харчування по-зимовому

Не виходьте з дому, не поївши. Калорійна гаряча їжа, особливо рідка – наприклад суп, дає людині енергію для зігрівання і дозволяє уповільнити тепловтрату на морозі. До речі, в холодну пору року можна з'їдати в день на 400 калорій більше. Якщо продовжувати харчуватися як влітку, можна заробити синдром хронічної втоми. І, найголовніше, не забувайте про спеції: імбир, кориця, карі, перець, кмин і часник – вони зігрівають майже миттєво.

8. Не нервуйте

Стрес діє на наш організм так само, як мороз. А якщо ви будете нервувати на морозі - переохолодитися подвійно.

9. Розслабтеся

На морозі люди інстинктивно зіщулюються і скукожуються, а потрібно, навпаки, розслабити м'язи і розправити плечі – стане тепліше.

10. Загартуйтеся

Загартовані люди спокійно переносять навіть найлютіші морози. Почніть поступово загартовуватися вже зараз.

Ці поради були підготовлені за матеріалами сайту РБК-Україна

ПІСНЯ(2х)

Друзі, година прямого ефіру завершується, з Вам була Анастасія Тацій, До нових зустрічей.