

18 июля Понедельник

PROФИЛАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ С 5.00 ДО 11.50. Женский журнал, Новости, Модный приговор, Т/с «Детективы».

РОССИЯ 1. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ С 5.00 ДО 11.50. Кулагин и партнерши, Т/с «Тайны следствия».

НТВ. 06.00 НТВ утром, 08.30 Кремлевские дети. Дети Кагановича.

ОТВ. 05.15 События. Итоги недели, 06.20 Патрульный участок. На дороге.

РОССИЯ К. 07.00 Евроньос, 10.00 Новости культуры, 10.25 Драма «АДМИНИСТРАТИВНАЯ ВЛАСТЬ».

07.00 Евроньос, 10.00 Новости культуры, 10.25 Драма «АДМИНИСТРАТИВНАЯ ВЛАСТЬ».

06.00 Мультфильмы, 06.30 Служба спасения «Сова», 06.55 Бизнес сегодня.

РОССИЯ 24. 05.00 Вести сейчас, 05.30 Вести. Коротко о главном, 05.48 Вести. Интервью.

ДТВ УРАЛ. 06.00 Мультфильмы, 08.00 Тысяча мелочей, 08.30 Как уходили кумыры.

06.00 М/с «Литер Пан и пираты», 06.55 М/с «Смешарики», 07.00 Т/с «Новости».

ЦЕНТР. 06.00 События, 06.10 Д/ф «Просто Клара Лучко», 07.00 События.

06.00 Music, 07.00 Стерео утро, 09.10 Hit chart, 10.10 News блок weekly.

06.00 Мультфильмы, 06.45 Т/с «Третья планета от солнца», 07.15 Как это сделано.

05.00 Неизвестная планета, 05.30 Зеленый огурец. Полезная передача.

10.33, 20.33 Вести. Интервью - каждый час, 10.38, 21.38 Вести. Спорт - каждый час.

ЧД СТУДИЯ. 06.30 Т/с «Одна за всех», 06.55 Погода, 07.00 Кухня.

06.00 Неожиданно, но факт, 07.00 М/с «Губка Боб Квадратные Штаны».

5. 06.00 Утро на «5», 07.25 Д/с «Криминальные хроники», 08.00, 10.00, 13.30, 16.30, 20.00 Сей-час.

00.00, 10.30 Документальный фильм, 00.30 «Православное Подмосковье» / «Свет веры».

07.00 Концерт, 08.00 «Доброе утро!» (на татарском языке), 09.00 «Доброе утро!».



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ Не храпите и не будимы будете. То, что многие считают «косметическим» дефектом, на самом деле – симптом тяжёлого заболевания.

Храп отравляет сон не только тех, кто вынужден спать рядом с храпунцом, но и его самого. Некоторые думают – причина храпа в неловкой позе во время сна, или человек перепил малость.

Между тем, храп – болезнь. Сначала человек поспыивает, потом поспыивание перерастает в храп, на фоне которого могут случиться остановки дыхания.

Жизнь храпящих превращается в ад: ночью всё время просыпаются, испытывая проблемы с дыханием, а днем часто засыпают, так как не выспались.

Многое зависит от образа жизни: отказ от курения, от алкоголя, который сильно расслабляет мышцы и усугубляет проблемы.

Может ли храп стать причиной смерти? Человек с остановками дыхания не выссыпается, у него снижается память, страдает интеллект.

В последние годы врачи констатируют рост количества 30-летних мужчин с остановками дыхания во сне. Женщины «догоняют» мужчин в период наступления климакса.

Мужик забегает в магазин «Тысяча мелочей»: - Тысячу не разменяете? - Только мелочью...