

## 9 января Понедельник

### РОССИЯ 1

- 06.00** Новости
- 06.10** М/ф «Приключения пингвиненка Лоло»
- 06.40** Комедия «ОПЕКОН»
- 08.15** Служу отчизне!
- 08.50** М/с «Гуфи и его команда»
- 09.15** Здоровье
- 10.00** Новости
- 10.15** Непутевые заметки
- 10.35** Пока все дома
- 11.30** Фазенда
- 12.00** Новости (с субтитрами)
- 12.15** Среда обитания. Градус праздника
- 13.15** Фэнтези «ХРОНИКИ НАР-

### РОССИЯ 1

- 05.55** Комедия «НЕПОДДАЮЩИЕСЯ»
- 07.25** Комедия «ЖИВИТЕ В РАДОСТИ»
- 08.55** Комедия «СЕМЬ НЯНЕК»
- 10.30** Новогодняя елка в Кремле
- 11.45** Т/с «Небесные родственники»
- 14.00** Вести

### ТВ

- 05.40** Я шагаю по Москве. Спето в СССР
- 06.25** Мелодрама «УБИТЬ ВЕЧЕР»
- 08.00** Сегодня
- 08.15** Драма «ДВОЕ»
- 10.00** Сегодня
- 10.20** Мелодрама «МОЖНО, Я БУДУ ЗВАТЬ ТЕБЯ МАМОЙ?»
- 12.05** Приключения «ЕСЛИ НАСТУПИТ ЗАВТРА»
- 13.00** Сегодня

### ОТВ

- 05.00** Д/ф «Создание совершенства»
- 06.00** Д/ф «Теория вероятности»
- 06.25** Погода на «ОТВ»
- 06.30** Х/ф «СТО МУЖЧИН И ОДНА ДЕВУШКА»
- 08.20** Мультфильмы
- 08.40** Концерт «Осеннее очарование»
- 09.25** Рецепт
- 09.55** Погода на «ОТВ»
- 10.05** Кому отличный ремонт?!
- 10.25** Мультфильмы
- 10.55** Погода на «ОТВ»
- 11.00** Приключения «МАМА»
- 12.35** Мультфильмы
- 13.25** Погода на «ОТВ»

### РОССИЯ K

- 07.00** Евроньюс
- 10.00** Новости культуры
- 10.20** Сказка «КОШЕЙ БЕССМЕРТНЫЙ»
- 11.25** Мультфильмы
- 11.50** Глава и крест Апостола Андрея
- 12.15** Комедия «ДУЛЬСИНЕЯ ТОБОССКАЯ»
- 14.30** Вся Россия
- 15.00** Д/ф «Зимнее чудо Страны восходящего солнца»
- 15.45** Международный фестиваль

### РОССИЯ K

- 05.35** Комедия «ДОН СЕЗАР ДЕ БАЗАН», 1, 2 с.
- 07.45** Комедия «СОБАКА НА СЕНЕ», 1, 2 с.
- 10.05** Комедия «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!»
- 11.50** Комедия «МИМИНО»

### РОССИЯ 24

- 05.00** Вести
- 05.10** Вести регион
- 05.20** Вести. Коротко о главном
- 05.48** Интервью
- 06.00** Вести
- 06.10** Вести регион
- 06.30** Вести. Коротко о главном
- 06.35** Исторические хроники Николая Савиджа
- 07.00** Вести
- 07.10** Вести регион
- 07.30** Вести Екатеринбург. Специальный репортаж
- 08.00** Вести
- 08.10** Вести регион
- 08.30** Служба экстренной помощи
- 08.50** Про жизнь с Анной Кирьяновой
- 09.00** Вести
- 09.10** Вести регион
- 09.33** Экономика. Итоговая программа
- 10.00** Вести
- 10.15** Экономика
- 10.33** Экономика. Итоговая программа
- 10.38** Спорт
- 10.40** Вести регион
- 11.00** Вести
- 11.15** Экономика
- 11.33** Спорт
- 11.38** Вести регион
- 11.40** Вести
- 12.00** Вести
- 12.15** Экономика
- 12.33** Интервью
- 12.38** Спорт
- 12.40** Вести регион
- 13.00** Вести
- 13.15** Экономика
- 13.33** Спорт
- 13.40** Вести регион
- 14.00** Вести
- 14.15** Экономика
- 14.33** Спорт
- 14.38** Вести регион
- 14.40** Вести
- 14.50** Культура
- 15.00** Вести
- 15.15** Экономика
- 15.33** Спорт
- 15.38** Вести регион
- 15.40** Вести
- 15.50** Культура
- 16.00** Вести
- 16.15** Экономика
- 16.33** Спорт
- 16.38** Вести регион
- 16.50** Культура

### ДТВ УРАЛ

- 06.00** Мультфильмы
- 08.00** Тысяча мелочей
- 08.30** Мультфильмы
- 09.10** М/ф «Малыш и Карлсон»
- 10.00** Смешно до боли
- 11.00** С.У.П.
- 12.00** Мама в законе
- 13.30** Драма «АПОСТОЛ»

### ДТВ УРАЛ

- 06.00** Боевик «СЕРДЦЕ ДРАКОНА. НАЧАЛО»
- 07.30** М/ф «Тайна третьей планеты»
- 08.30** Смешарики
- 09.00** Фэнтези «ВЕДЬМЫ СТРАНЫ ОЗ»
- 12.10** Анимационный фильм «ИСТОРИЯ ИГРУШЕК»
- 13.10** Анимационный фильм «ИСТОРИЯ ИГРУШЕК-2»
- 15.25** М/с «Секретная служба сан-

### ЦЕНТР U

- 06.40** Мелодрама «ДЕДУШКА В ПОДАРОК»
- 08.30** Фактор жизни
- 09.00** Д/ф «Выслеживая тигров»
- 09.45** М/ф «Баранкин, будь человеком!»
- 10.05** Комедия «ОТПУСК ЗА СВОЙ СЧЕТ»
- 11.30** События
- 11.45** Комедия «ОТПУСК ЗА СВОЙ СЧЕТ»
- 13.10** Хроники московского быта.

### ЭРА

- 06.00** Music
- 09.15** Новогодний FAQ
- 09.25** Hit chart
- 10.10** Онлайн-чат
- 11.05** Звездный стиль
- 11.25** Преступления против моды
- 13.05** News блок weekly. Итоги года
- 15.15** Холостяк
- 16.10** Art-коктейль
- 16.45** Тайм.Нет
- 17.10** Проект «Подium»

### ТВ 3

- 06.00** Мультфильмы
- 06.45** Приключения «ПАДШИЙ-3»
- 08.30** М/ф «Горный»
- 09.00** М/с «Звездные войны: войны клонов»
- 10.00** Сказка «СНЕГУРОЧКА»
- 12.00** Т/с «Кто обманет Пенна и Теллера?»
- 12.55** Боевик «БЛЭЙД-2»
- 15.00** Приключения «ДАРТАНЬЯ И ТРИ МУШКЕТЕРА». 3 с.
- 16.15** Опера «Операция «Правед-

### РЕН ТВ

- 05.00** Т/с «План б»
- 05.30** В час пик. Подробности
- 06.00** Комедия «ДЕНЬ ХОМЯЧКА»
- 07.50** Комедия «ХОТТАБЫЧ»
- 09.30** Комедия «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ»
- 11.20** Комедия «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ»

### РОССИЯ 2

- 07.00** Банковский счет
- 07.30** Риэлторский вестник
- 08.05** Финансист
- 08.50** Здоровья вам!
- 08.50** Астропрогноз
- 09.00** Ешьте лучше!
- 09.25** Астропрогноз
- 09.30** Вести-спорт
- 09.45** Все включено
- 10.35** День с Бадюком
- 11.05** Вести-спорт
- 11.20** Вести-спорт. Местное время
- 11.25** Х/ф «ИДУЩИЙ В ОГНЕ»
- 13.25** Наука 2.0
- 13.55** Вести-спорт
- 14.05** Дакар-2012
- 14.35** Биатлон с Дмитрием Губер-ниевым
- 15.10** Биатлон. Кубок мира
- 16.55** Баскетбол. Единая лига ВТБ.

### ЧТ СТУДИЯ

- 06.30** Одна за всех
- 06.55** Погода
- 07.00** Кухня
- 07.25** Погода
- 07.30** Мелодрама «ОСЕННИЕ ЦВЕ-ТЫ»
- 11.35** Приключения «ДАУРИЯ»
- 15.05** Уметь прощать
- 16.05** Мелодрама «ТУ ЕС... ТЫ ЕСТЬ...»

### ГТ

- 06.00** М/с «Эй, Арнольд!»
- 07.00** М/с «Как говорит Джинджер»
- 07.25** М/с «Приключения Джими Нейтрона, мальчика-гения»
- 08.20** М/с «Губка Боб Квадратные Штаны»
- 08.50** М/с «Жизнь и приключения робота-подростка»
- 09.20** М/с «Покемоны: алмаз и жем-

### 5

- 06.00** Мультфильмы
- 08.30** Комедия «КАИН XVIII»
- 10.00, 18.30** Сейчас
- 10.10** М/ф «Ну, погоди!»
- 10.20** Т/с «Стилет-2»
- 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 17.55**

### GOLOS

- 00.00, 10.30** «Мысли о прекрасном» / «Православное Подмосковье»
- 00.30** «Плод веры»
- 01.00, 06.00, 09.45, 21.45** «Первоисточник»
- 01.15** «Обзор прессы»
- 01.30, 09.00** «Русь Православная» (Вологда) / «Служители» (Владимир)
- 01.45, 09.15** «Преображение» (Челябинск)
- 01.50, 09.20** «Свет Православия» (Пенза)
- 02.00, 12.45** «Вестник Православия» (Санкт-Петербург)
- 02.15, 07.45, 12.30** «Живое слово»
- 02.30** Скорая социальная помощь
- 02.45, 12.15** «Отчий дом» (Екатеринбург)
- 03.00, 13.00, 23.30** «Исследуйте Писания»
- 03.30, 13.30** «Уроки Православия»
- 04.00, 15.15** «Слово митрополита» (Волгоград)
- 04.15** «Размышления о вечном» (Оренбург)
- 04.30** «Преображение» (Одесса)
- 05.00** «Церковь и мир» с митрополитом Иларионом
- 05.30** «Благовест» (Ставрополь)
- 05.45** «Церковь и мир» (Астрахань) / «Православный Север» (Архангельск)

### ГТ/В

- 07.00** «Доброе утро» (на татарском языке)
- 09.30** «Доброе утро»
- 10.30** «Монтеркристо». Телесериал
- 11.30** «Хозяйка». Телесериал (на татарском языке)
- 12.30** Ретро-концерт
- 13.00** «Давайте споём!» (на татарском языке)
- 14.00** «Звезда эпохи». Телесериал
- 15.00** «Семь дней». Информационно-аналитическая программа
- 16.00** Новости Татарстана
- 16.15** С.Михалков. «Зайчиха-хвостунщик». Сказка для детей (на татарском языке)
- 16.55** «Быстрая зарядка» (на татарском языке)
- 17.00** «Хочу мультфильм!»
- 17.15** «Гостиничник для малышей» (на татарском языке)
- 17.30** «Ганчик-шоу»
- 18.00** «Музыкальная переменка»

### «Химки» (Россия) - ВЭФ (Латвия). Прямая трансляция

- 18.45** Вести-спорт
- 19.00** Горизонты психологии
- 19.25** Патрульный участок. Итоги недели
- 19.50** Футбольное обозрение Урала
- 20.00** Финансист
- 20.35** Астропрогноз
- 20.40** Здоровья вам!
- 21.15** Х/ф «КОРОЛЬ ОРУЖИЯ»
- 23.05** Неделя спорта
- 00.05** Пешки футбольного трафика
- 01.05** Наука 2.0
- 01.40** Футбол. Кубок Англии. «Арсенал» - «Лидс». Прямая трансляция
- 03.40** Вести-спорт
- 03.50** Дакар-2012
- 04.20** Хоккей. КХЛ. «Металлург» (Магнитогорск) - «Трактор» (Челябинск)
- 06.25** Неделя спорта

### 18.00

- Одна за всех
- Джейми у себя дома
- Погода
- Т/с «Аббатство Даунтон»
- Одна за всех
- Погода
- Погода
- Мелодрама «КОКО ШАНЕЛЬ»
- Неделя стила с Владом Лисов-цом
- Д/ф «Свои люди»
- Д/ф «Соседи»
- Музыка на «41-домашнем»

### 10.00

- Битва экстрасенсов
- Комеди Клуб
- Наша Russia
- Дом-2. После любви
- Дом-2. Горизонт заката
- Comedy Баттл. Турнир
- Д/ф «Одинадцатый час»
- Школа ремонта
- Комедианты
- Саша + Маша

### 18.45, 19.30, 20.10, 21.00, 21.45

- Т/с «Детективы»
- Т/с «След»
- Комедия «ГОСТЬ С КУБАНИ»
- Т/с «Два капитана»
- Т/с «В поисках капитана Гранта»
- Приключения «СПОМАННАЯ ПОДКОВА»

### 06.15, 11.45, 18.45 у книжной полки

- 06.30, 08.30, 17.00, 21.00 Читаем Евангелие вместе с Церковью
- 06.45, 08.45, 17.15, 21.15 Церковный календарь
- 07.00 Утреннее правило
- 07.30, 09.30 Доброе слово и Утро в Шишкином лесу
- 08.00 «7 день» (Омск)
- 10.00 «Телевизионное епархиальное обозрение» (Одесса)
- 11.00 «Глаголь» (г.Рязань)
- 11.30 «Комментарий недели» протоиерея Всеволода Чаплина
- 12.00 «Кульства»
- 14.00, 16.00, 18.00, 20.00 «Новости телекомпаний «Союз»
- 14.30 «Русские праведники»
- 15.30 Программы для детей: «Доброе слово - день» и «День в Шишкином лесу»
- 16.30 Литературный квартал
- 17.30 «Благовест» (Хабаровск)
- 18.30 «Духовные размышления» протоиерея Артемия Владимиров
- 19.00 «Встречи со священником» (Гомель)
- 19.15 «Первая натура»
- 19.30, 21.30 Доброе слово и Вечер в Шишкином лесу
- 19.45 «В гостях у Дунаш»
- 22.00 - (Прямой эфир) Беседы с батюшкой
- 23.00 Вечернее правило

### 18.10

- «Приключения мастера кунг-фу». Мультсериал
- 19.00 Новости Татарстана (на татарском языке)
- 19.20 «Улыбнись!»
- 19.30 «Хозяйка». Телесериал (на татарском языке)
- 20.00 «Гостиничник для малышей» (на татарском языке)
- 20.15 «Хочу мультфильм!»
- 20.30 Новости Татарстана
- 21.00 Концерт
- 21.45 «Агентство инвестиционного развития РТ: «biz. tatar.ru»
- 22.00 Новости Татарстана (на татарском языке)
- 22.30 «Народ мой...» (на татарском языке)
- 23.00 «Гостиничник для малышей» (на татарском языке)
- 23.15 «Хочу мультфильм!»
- 00.00 «32-е декабря». Художественный фильм
- 02.00 «Видеоспорт»
- 02.30 «Монтеркристо». Телесериал
- 03.30 Ретро-концерт
- 04.00 «Давайте споём!»



Рис. Владимира РАНИХИ.

## ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

### Шел, упал, обморок...

#### Жизнь полна неожиданностей, и, к сожалению, не только приятных

Ольга БЕЛКИНА

Как не растеряться в экстренной ситуации и помочь пострадавшему до прибытия бригады «скорой»? Об этом наш разговор с консультантом кардиологического отделения Областной клинической больницы №1 профессором-кардиологом Владимиром Дитятчевым.

—Владимир Павлович, очень страшно становится случайным свидетелем того, как человек потерял сознание и упал в обморок, допустим, в транспорте, в каком-то учреждении. Как не растеряться и помочь пострадавшему?

—Обморок — это кратковременная потеря сознания, вызванная нарушением кровоснабжения головного мозга. Есть обмороки внезапные, а есть, если можно так выразиться, постепенные, когда человек чувствует слабость, головокружение, тошноту, у него темнеет в глазах.

Чаще всего к внезапным относятся сердечные обмороки, их не предугадать. В первую очередь, разумеется, вызываем «скорую помощь». И начинаем действовать. Если вам удалось определить, что пульс пострадавшего очень редкий, то скорее всего, обморок вызван нарушением сердечного ритма. В этом случае можно оказать доврачебную помощь путем поколачивания (60-80 ударов в минуту) сжатой в кулак ладонью по области сердца пострадавшего. К счастью, особенность аритмических обмороков в их непродолжительности — они длятся несколько секунд. Но могут повторяться, поэтому до прибытия врача пациент должен находиться под наблюдением.

—Сердечные обмороки всегда связаны с редким пульсом?

—Нет, бывает наоборот, когда частота сердечных сокращений достигает 200, а то и больше ударов в минуту. Это тахикардический вариант аритмического обморока. В этом случае, естественно, никаких поколачиваний в области сердца не нужно. Если есть возможность измерить артериальное давление, и оно оказалось низким, необходимо уложить пострадавшего в положение с низким опущенной головой. Если давление высокое, необходимо удерживать пациента в полусидячем положении. Никаких таблеток, никакой воды, никаких опрыскиваний до прибытия «скорой» пострадавшему не нужно.

—Мы говорим очень упрощенно, деление весьма схематично. Второй вариант — постепенные обмороки...

—Зачастую они происходят из-за проблемных сосудов и несостоятельности нервной регуляции, это так называемые нейросудивные обмороки. Человек предчувствует, осмысливает ухудшение состояния своего здоровья; у него темнеет в глазах, звенит в ушах, он чувствует слабость, потливость, урчание в животе, тошноту. В этом случае актуальное положение, когда голова ниже конечностей. Такие обмороки более продолжительные, чем сердечные, они длятся несколько минут. Из них пострадавшие выходят постепенно. Ощущение разбитости и слабости остается довольно-таки длительное время.

Помочь выйти из обморочного состояния мы можем следующим образом: расстегнуть ворот рубашки, опрыскать холодной водой, дать понюхать нашатырный спирт. После возвращения сознания можно дать таблетку валидола. И ждем приезда бригады «скорой помощи», которую мы вызвали сразу, как стали свидетелем случившегося.

Я бы обратил внимание читателей на тот момент, что вверные возникший обморок непременно должен стать предметом всестороннего обследования для исключения серьезной органической причины — это может быть поражение сердца, это может быть поражение мозга и другие заболевания.

—Возможна ли профилактика обмороков?

— Разумеется. Лучшая профилактика нейросудивных обмороков — избегать ситуаций, их провоцирующих. Классические обмороки возникают у человека в положении стоя, реже — сидя, особенно в душном помещении. Провоцируются болью, эмоциональным стрессом, страхом, видом крови. Иногда провокацией бывает приступ кашля, натуживание. Но, прежде всего, необходимо тщательное обследование у кардиолога и аритмолога для устранения нарушений сердечного ритма или пороков сердца. Судивные обмороки могут стать поводом для обследования у невролога и ангиохирурга.

—Может ли человек ненадолго потерять сознание по другим причинам?

— Да. Среди других причин чаще всего встречаются понижение сахара в крови (гипогликемия) обычно у больных сахарным диабетом, получающих инсулин. Первая помощь при гипогликемии — положить кусочек сахара под язык, вызвать «скорую»...

### Анекдот

— Я люблю свою иззящую фигуру, тонкую талию, красивые бедра, подтянутый живот... И ненавижу слой жира, который это все скрывает!