

18 апреля Понедельник

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes channels like 1, 10, 11.45, 12.00, 12.20, 13.20, 14.00, 14.20, 15.00, 15.20, 15.50, 16.50, 18.00.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes channel РОССИЯ 1. Programs include "Елисейский", "Кулагин и партнеры", "Вести-Урал", etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes channel ДТВ. Programs include "НТВ утром", "Следствие вели", "Обзор. Чрезвычайное происшествие", etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes channel ОТВ. Programs include "События. Итоги недели", "Патрульный участок. На дороге", "Погода на «ОТВ»", etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes channel РОССИЯ K. Programs include "Евроныс", "Новости культуры", "Программа передач", etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes channel 4. Programs include "Д/ф «Расстрел в шашлычной под названием «Ливо»»", "Служба спасения «Сова»", etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes channel РОССИЯ 24. Programs include "Вести сейчас", "Вести. Коротко о главном", "Вести. Интервью", etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes channel ДТВ УРАЛ. Programs include "Мультфильмы", "Тысяча мелочей", "Самое смешное видео", etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes channel УРАЛ. Programs include "М/с «Космические спасатели лейтенанта Марша»", "М/с «Смешарики»", etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes channel ЦЕНТР. Programs include "Настроение", "М/ф «Тайна третьей планеты»", "Киноповесть «РАЗНЫЕ СУДЬБЫ»", etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes channel SPA. Programs include "Music", "Стерео утро", "Hit chart", etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes channel ТВ 3. Programs include "Мультифильмы", "Т/с «Альф»", "Ребатан о зверятах", etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes channel РЕН ТВ. Programs include "Неизвестная планета: «Новая Зеландия: на краю океанов»", "Фантастические истории: «Дверь в параллельные миры»", etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes channel 10 РОССИЯ 2. Programs include "Банковский счет", "Рязловский вестник", "Стром вместе", etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes channel ЧТ СТУДИЯ. Programs include "Города мира", "Погода", "Спроектируйте повара", etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes channel ОНТ. Programs include "Необъяснимо, но факт - «Хи-романтия»", "М/с «Жизнь и приключения робота-подростка»", etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes channel 5. Programs include "06.00, 08.00, 10.00, 12.00, 13.30, 18.30, 22.00 Сейчас", "06.10 Д/с «Подводная одиссея команды Кусто»", etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes channel ГОЛОС. Programs include "00.00 «Душевная вечеря» (г.Рязань)", "00.30 «Православие Подмоскovie» / «Свет веры» (Калмыкия) / «Кредо» (Одесса)", etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes channel ГОЛОС. Programs include "00.00 «Душевная вечеря» (г.Рязань)", "00.30 «Православие Подмоскovie» / «Свет веры» (Калмыкия) / «Кредо» (Одесса)", etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes channel ТНТ. Programs include "07.00 «7 дней»", "Информационно-аналитическая программа", "08.00 «Доброе утро!» (на татарском языке)", etc.



Ваше здоровье. Авитаминоз? Нет - гиповитаминоз... Весной мы вспоминаем о недостатке витаминов

Весенний упадок сил, частые простуды и хандра чаще всего мы объясняем авитаминозом. Но врачи уточняют, что полное отсутствие одного или нескольких витаминов - авитаминоз - это серьезный недуг, к счастью, встречающийся довольно редко.

В случае, если авитаминоз действительно имеет место быть, нужно обращаться к врачу. Лечение авитаминоза носит двойной характер - вводится «дефицитный» витамин, выясняется причина его отсутствия и тщательно обследуются органы, которые пострадали от отсутствия определенного витамина.

Для того, чтобы весна прошла с минимальными потерями, диетологи советуют употреблять важный для иммунной системы полноценный белок, натуральную пищу, не содержащую консерванты.

С недостатком витаминов связываем мы и частые весенние простуды - результат ослабления иммунной системы. Притом нередко бывает, что когда холодно - не болеем, а как только выглядывает солнце и повышается температура воздуха - простужаемся.