

15 августа Понедельник

1 Телеканал «Доброе утро»
05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.05 Контрольная закупка
09.40 Жить здорово!

18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.15 Т/с «След»
18.55 Давай поженемся!

РОССИЯ 1
05.00 Утро России
05.05, 05.35, 06.05, 06.35, 07.05, 07.35, 08.05, 08.35 Вести-Урал.

16.50 Т/с «Все к лучшему»
17.50 Т/с «Институт благородных девиц»
18.55 Прямой эфир

НТВ
06.00 НТВ утром
08.30 Крестовские похороны. Максим Горький

16.00 Сегодня
16.30 Т/с «Возвращение Мухоморова»
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие

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

15.35 Кому отличный ремонт?!
16.00 События. Каждый час
16.05 Д/ф «Красочная планета. Мадрид»

05.15 События. Итоги недели
06.20 Патрульный участок. На дороге
06.55 Погода на «ОТВ»

17.00 События. Каждый час
17.10 Депутатское расследование
17.30 Рецепт

РОССИЯ К
07.00 Евроньюс
10.00 Новости культуры
10.25 Драма «ПОРТРЕТ ЖЕНЫ ХУДОЖНИКА»

17.30 Д/с «Дневник большого медведя»
18.05 Д/ф «Жаклин Дюпре. Какой она была?»
19.00 Атланты в поисках истины

06.00 Мультфильмы
06.30 Служба спасения «Сова»
06.55 Бизнес сегодня
07.00 Утренний экспресс

19.00 Новости «4 канала»
19.25 Служба спасения «Сова»
19.30 Д/ф «Верните папу!»

РОССИЯ 24

05.00 Вести сейчас
05.30 Вести. Коротко о главном
05.48 Вести. Интервью
06.00 Вести сейчас

10.33, 20.33 Вести. Интервью - каждый час
10.38, 21.38 Вести. Спорт - каждый час
14.50, 20.50 Вести. Культура - каждый час

ДТВ УРАЛ

06.00 Мультфильмы
08.00 Тысяча мелочей
08.30 Угон

16.00 Дорожные войны
16.30 Вне закона
17.00 Судебные страсти
18.30 Информационная программа «День»

УРАЛ

06.00 Т/с «Волшебники из Вэйверли Плейс»
06.55 М/с «Смешарики»
07.00 Т/с «Новости»

16.30 Т/с «Папины дочки»
17.30 Галилео
18.30 Т/с «Папины дочки»

ЦЕНТР

06.00 События
06.10 Д/ф «Александр Абдулов. Роман жгучий»
07.00 События

16.30 Т/с «Мао и Сталин»
17.30 События
17.50 Петровка, 38
18.10 Наши любимые животные

SPA

06.00 Music
07.00 Stereo утро
09.10 Hit chart

16.30 Art-коктейль
17.00 Замок за миллионером
18.00 Свободен

ТВ 3

06.00 Мультфильмы
06.30 Т/с «Третья планета от солнца»
07.00 Как это сделано

15.00 Т/с «Крузо»
16.00 Как это сделано
16.30 Д/ф «Человек всемогущий»

REN

05.00 Неизвестная планета
05.30 Зеленый огурец. Полезная передача
06.00 Новости 24

15.00 Т/с «Диб»
16.30 Новости 24
17.00 Тайны мира с Анной Чапман: «Магия чисел»

РОССИЯ 2

07.00 Банковский счет
07.30 Рязловский вестник
08.00 Новости. Екатеринбург
08.25, 08.55, 19.20, 20.25 Прогноз погоды

19.25 Патрульный участок. Итоги недели
19.50 Футбольное обозрение Урала
20.00 Новости. Екатеринбург
20.30 Действующие лица

41 СТУДИЯ

06.30 Т/с «Одна за всех»
06.55 Погода
07.00 Кухня
07.25 Погода

19.25 Погода
19.30 Открытая студия. Екатеринбург
20.00 Д/ф «Отцы-одиночки»
21.00 Т/с «Одна за всех»

СНТ

06.00 Необъяснимо, но факт
07.00 М/с «Губка Боб Квадратные Штаны»
07.55 М/с «Как говорит Джинджер»

14.30 Дом-2. Live
15.55 Боевик «ВОЗМЕЩЕНИЕ УЩЕРБА»
18.00 Т/с «Интерны»

5

06.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00 Сейчас
06.10, 05.15 Д/с «Подводная одиссея команды Кусто»

09.25, 19.00 Д/с «Криминальные хроники»
10.30, 12.30 Т/с «Пуля - дура»
16.00 Открытая студия

СОГОС

00.00, 10.30 «Мысли о прекрасном» / Документальный фильм
00.30 «Православное Подмосковье» / «Свет веры» (Калмыкия) / «Кредо» (Одесса)

06.45, 08.45, 17.15, 21.15 Церковный календарь
07.00, 09.00 Утреннее правило
07.30, 09.30 Доброе слово и Утро в Шшишном лесу

СВЕТ

01.00, 18.30 «Патрология»
01.15 «Духовные размышления» протоиерея Артемия Владимирова
01.30, 23.00 Вечернее правило

11.00 Кубасский ковчег. Кемерово
11.30 «Комментарий недели» протоиерея Всеволода Чаплина
12.00 «Купелька»

Т/В

07.00 «Семь дней». Информационно-аналитическая программа
08.00 «Доброе утро!» (на татарском языке)
10.00 «Доброе утро!»

18.45 Новости Татарстана (на татарском языке)
19.00 «Любовь прекрасна». Телесериал (на татарском языке)
20.00 «Гостинчик для малышей» (на татарском языке)



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Под лежачий камень...

Оборотная сторона прогресса – гиподинамия

Алена АИТОВА, Лидия САБАНИНА

Причина постоянного плохого самочувствия, депрессивного настроения, а нередко и возникновения более серьезных заболеваний – малоподвижный образ жизни.

Медики фиксируют: мышцы, лишённые постоянных физических нагрузок, становятся слабыми и со временем атрофируются, что сказывается на работе всех систем организма. Последствия гиподинамии начинают ощущаться годам к сорока: появляются одышка, хроническая усталость, головные боли, лишний вес и целый букет сердечно-сосудистых заболеваний.

Существует весьма распространённый миф о том, что гиподинамия – бич офисных работников. Но в группе риска и стоящие у конвейера, и водители... Однообразные движения при физическом труде не застрахуют от этого неприятного диагноза.

Возможно, почувствовав положительные изменения, вам захочется пойти дальше – в тренажёрный зал или фитнес-центр. На некоторые вопросы, интересующие людей, решившихся на тренировки, отвечает Елена Фомичёва, тренер степ-аэробики и фитнес-йоги.

–Что мы можем получить при регулярных занятиях фитнесом?

–Уже при первом занятии у человека поднимается настроение, улучшается самочувствие и появляется заряд энергии на весь день. Испытывая удовольствие от тренировок, большинству людей хочется вернуться за этим ощущением снова.

–С чего ещё начинается фитнес?

–С настроения, и, наверное, одежды. Например, если вы занимаетесь степ-аэробикой, самое главное – подбор обуви. Обувь должна «дышать», подошва должна быть гнущейся, мягкой и достаточно высокой, чтобы уменьшить ударность ноги о платформу.

–Почему мы иногда терпим неудачи в фитнесе?

–Неудача в фитнесе терпает те, кто стремится достичь результата за один-два месяца. Неправильное распределение нагрузки, питание и недостаточное время для сна приводят к тому, что человек устаёт, чувствует недомогание, теряет веру в себя и бросает занятия.

–Что нам, мужчинам, не нравится в домашней работе, так это её однообразие: убрал постель, вытер пыль, пропылесосил... И через полчаса начинай всё сначала!

Андрей Савельев
–Что нам, мужчинам, не нравится в домашней работе, так это её однообразие: убрал постель, вытер пыль, пропылесосил... И через полчаса начинай всё сначала!