

## 26 сентября Понедельник

05.00	Телеканал «Доброе утро»
09.00	Новости
09.05	Контрольная закупка
09.40	Жить здорово!
10.50	Модный приговор
11.50	Женский журнал
12.00	Новости
12.20	ЖКХ
13.20	Участковый детектив
14.00	Другие новости
14.20	Понять. Простить
15.00	Новости (с субтитрами)
15.25	Хочу знать
15.55	Т/с «Обручальное кольцо»
16.55	Свобода и справедливость
18.00	Вечерние новости (с суб-

05.00	Утро России
05.05, 05.35, 06.05, 06.35, 07.05, 07.35, 08.05, 08.35	Вести-Урал. Утро
09.05	С новым домом!
10.00	О самом главном
11.00	Вести
11.30	Вести-Урал
11.50	Кулагин и партнеры
13.00	Т/с «Тайны следствия».
13.00	«Истинные ценности»
14.00	Вести
14.30	Вести-Урал
14.50	Вести. Дежурная часть
15.05	Т/с «Ефросинья. Пролон-

05.55	НТВ утром
08.30	Т/с «Эра Стрельца»
09.30	Обзор. Чрезвычайное происшествие
10.00	Сегодня
10.20	Обзор. Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю
10.55	До суда
12.00	Суд присяжных
13.00	Сегодня
13.30	Т/с «Закон и порядок»
15.30	Обзор. Чрезвычайное происшествие
16.00	Сегодня

05.15	События. Итоги недели
06.20	Патрульный участок. На дороге
06.55	Погода на «ОТВ»
07.00	Хорошее настроение
09.00	События. Каждый час
09.10	Ювелирная программа
09.30	Вестник евразийской молодежи
09.45	De facto
09.55	Погода на «ОТВ»
10.00	События. Каждый час
10.20	Действующие лица
10.55	Погода на «ОТВ»
11.00	События. Каждый час
11.10	Гурمز
11.40	Прокуратура. На страже закона
11.55	Погода на «ОТВ»
12.00	События. Каждый час
12.30	События. Акцент. Культура
12.45	События. Обзор прессы
12.55	Погода на «ОТВ»
13.00	События. Каждый час
13.10	Политклуб
13.45	События. Обзор прессы
13.55	Погода на «ОТВ»
14.00	События. Каждый час
14.05	Д/ф «Меньше братья по оружию»
15.00	События. Каждый час

07.00	Евроночь
10.00	Новости культуры
10.20	Драма «НОС»
12.00	Д/ф «Человек и оркестр»
12.55	Д/ф «Баальбек. Столпы Юпитера»
13.10	Линия жизни. Владимир Толстой
14.05	Д/с «История произведений искусства»
14.30	Спектакль «Сеанс гипнотизера»
15.40	Новости культуры
15.50	М/с «Орсон и Оливия»
16.15	М/ф «Кто я такой?»
16.20	Т/с «Повелитель молнии»
16.45	Д/с «Дикая природа Венесу-

06.00	Мультфильмы
06.30	Служба спасения «Сова»
06.55	Бизнес сегодня
07.00	Утренний экспресс
09.00	Новости. Итоги недели
09.30	Служба спасения «Сова»
09.55	Бизнес сегодня
10.00	Мелодрама «АНЖЕЛИКА». 1 с.
11.00	Драма «ВАРИАНТ «ОМЕГА». 4 с.
17.00	Т/с «Комиссар Рекс»
18.00	Мультфильмы
18.20	Правильный выбор
18.50	Ценные новости

## РОССИЯ 24

05.00	Вести сейчас
05.30	Вести. Коротко о главном
05.48	Вести. Интервью
06.00	Вести сейчас
06.30	Вести. Коротко о главном
06.35	Исторические хроники
07.00	Вести сейчас
07.30	Мельница
07.33	Вести. Экономика
07.48	Вести. Интервью
08.00	Вести сейчас
08.30	Служба вакансий Урала
08.35	Исторические хроники
08.48	Вести. Интервью
09.00	УТМК. Наши новости
09.00	Вести сейчас
09.33	Вести. Экономика
10.00, 21.00	Вести сейчас - каждый час
10.10, 21.10	Вести. Экономика - каждый час
10.15	Вести сейчас - каждый час
10.30, 20.30	Вести. Коротко о главном - каждый час
10.33, 20.33	Вести. Интервью - каждый час

06.00	Мультфильмы
08.00	Тысяча мелочей
08.30	Угон
09.00	Нарушители порядка
09.30	Комедия «ГАРАЖ»
11.30	Т/с «CSI: место преступления Майями»
12.30	Т/с «Безмолвный свидетель»
13.00	Дорожные войны
13.30	Драма «ОТВАЖНЫЕ»
15.30	Улетное видео
16.00	Дорожные войны

06.00	Т/с «Новости»
07.00	М/с «Чародейки»
07.30	М/с «Приключения Вуди и его друзей»
08.00	Даешь молодежь!
09.00	6 кадров
09.30	Т/с «Физика или химия»
10.30	6 кадров
12.00	Т/с «Могоромех»
13.00	Ералаш
14.00	М/с «Чародейки»
14.30	М/с «Приключения Вуди и его друзей»
15.00	М/с «Приключения Джеки Чана»

06.00	Настроение
08.30	Врачи
09.20	М/ф «Остров ошибок»
09.45	Драма «РУССКОЕ ПОЛЕ»
11.30	События
11.45	Постскриптум
12.55	Д/ф «Немая ярость»
13.25	В центре событий
14.30	События
14.45	Деловая Москва
15.10	Петровка, 38
15.25	Т/с «Любительница частного сыска Даша Васильева»
16.30	Д/ф «Олимпиада-80: нерас-

06.00	Music
07.00	Стере утро
08.35	FAQ
08.45	Стере утро
09.10	Hit chart
10.10	News block weekly
10.45	Магия Криса Энджела
11.10	Звезды на ладони
11.40	Проект «Подium»
12.30	Втайне от родителей
13.20	News блок
13.30	Свободен
14.00	Каникулы в Мексике
15.00	Школа хулиганов
15.50	Любить или забыть
16.15	Свидание на выживание
16.40	Art-коктель

06.00	Мультфильмы
06.30	Т/с «Третья планета от солнца»
07.00	Т/с «Блэйд»
07.30	Т/с «Зена - Королева воинов»
08.00	Разрушители мифов
10.00	Далеко и еще дальше
11.00	Т/с «Завтра наступит сегодня»
12.00	Т/с «Купидон»
13.00	Д/ф «Тайны Бермудского треугольника»
14.00	Д/ф «Воина полов. Ум»

05.00	Неизвестная планета
05.30	Фантастические истории: «Параллельные миры. Затерянные во времени»
06.00	Новости 24
06.30	Громкое дело
07.00	Неизвестная планета
07.30	Чистая работа
08.30	Час суда
09.30	Новости 24
09.45	Мелодрама «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ»
12.15	Экстренный вызов
12.30	Новости 24

## РОССИЯ 2

07.00	Банковский счет
07.30	Репортаж вестник
08.00	Стрим вместе
08.25, 08.55, 19.20, 20.25	Прогноз погоды
08.30	Здоровья вам!
08.50	Астропрогноз
09.00	Ешьте лучше!
09.25	Астропрогноз
09.30	Вопрос времени. Ветер перемен
10.05	В мире животных
10.35	Вести-спорт
10.50	Вести-спорт. Местное время
10.55	Все включено
11.55	Х/ф «СРОЧНОЕ ПОГРУЖЕНИЕ»
13.40	Вести.ру
14.00	Вести-спорт
14.15	Футбол.ру
15.20	Летний биатлон. Чемпионат мира
17.00	Все включено
17.55	Велоспорт. Шоссе. Чемпионат

06.30	Одна за всех
06.55	Погода
07.00	Кухня
07.25	Погода
07.30	Семейный размер
08.00	Т/с «Татьянин день»
09.00	По делам несовершеннолетних
10.00	Дела семейные
12.00	Неделя стиля
13.00	Семейный размер
13.45	Одна за всех
14.00	Звездные истории
15.00	Мелодрама «ТЕБЕ, НАСТОЯЩЕМУ. ИСТОРИЯ ОДНОГО ОТПУСКА»
18.00	Д/с «Звездная жизнь»

06.00	Необъяснимо, но факт
07.00	М/с «Бэтмен: отважный и смелый»
07.25	М/с «Губка Боб Квадратные Штаны»
08.30	Т/с «Универ»
09.30	Т/с «Зайцев + 1»
10.00	Т/с «Счастливы вместе»
10.45	М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения»
11.10	М/с «Губка Боб Квадратные Штаны»
12.05	М/с «Бэтмен: отважный и смелый»
13.00	М/с «Пингвины из «Мадагаскара»
13.25	Т/с «Счастливы вместе»

06.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00	Сейчас
06.10, 04.50	Д/с «Подводная одиссея команды Кусто»
06.55, 15.00, 18.00, 21.35	Место происшествия
07.00	Утро на «5»
00.00, 10.30	«Мысли о прекрасном» / Документальный фильм
00.30	«Православное Подмосковье» / «Свет веры» (Калмыкия) / «Кредо» (Одесса)
01.00, 18.30	«Патрология»
01.15	«Духовные размышления» протоиерея Артемия Владимировича
01.30, 23.00	Вечернее правило
02.00	«Вестник Православия» (Санкт-Петербург)
02.15, 07.45, 12.30	«Живое слово»
02.30	Скорая социальная помощь
02.45	«Отчий дом» (Екатеринодар)
03.00, 13.00, 23.30	«Исследуйте Писания»
03.30, 13.30	«Уроки Православия»
04.00	«Слово пастыря» (Липецк)
04.15	«Размышления о вечном» (Оренбург)
04.30	«Преображение» (Одесса)
05.00	«Церковь и мир» с митрополитом Иларионом
05.30	«Благоверный» (Ставрополь)
05.45	«Православное образование» (Москва) / «Церковь и мир» (Астрахань)
06.00, 09.45, 21.45	«Первосвятитель»
06.15, 11.45, 18.45	У книжной полки
06.30, 08.30, 17.00, 21.00	Читаем Еван-

07.00	«Семь дней». Информационно-аналитическая программа
08.00	«Доброе утро!» (на татарском языке)
10.00	«Доброе утро!»
11.00	«Доктор Тырса». Телесериал
12.00	«Хозяйка». Телесериал
13.00	Ретро-концерт (на татарском языке)
13.30	«Давайте споем!» (на татарском языке)
14.30	«Офицеры-2». Телесериал
15.30	«Между нами...»
16.00	Новости Татарстана
16.15	«Грани Рубина»
16.45	«Не от мира сего...»
17.00	«Хочу мультфильм!»
17.15	«Гостиный для малышей» (на татарском языке)
08.00	«Доброе утро!» (на татарском языке)
10.00	«Доброе утро!»
11.00	«Доктор Тырса». Телесериал
12.00	«Хозяйка». Телесериал
13.00	Ретро-концерт (на татарском языке)
13.30	«Давайте споем!» (на татарском языке)
14.30	«Офицеры-2». Телесериал
15.30	«Между нами...»
16.00	Новости Татарстана
16.15	«Грани Рубина»
16.45	«Не от мира сего...»
17.00	«Хочу мультфильм!»
17.15	«Гостиный для малышей» (на татарском языке)
08.00	«Доброе утро!» (на татарском языке)
10.00	«Доброе утро!»
11.00	«Доктор Тырса». Телесериал
12.00	«Хозяйка». Телесериал
13.00	Ретро-концерт (на татарском языке)
13.30	«Давайте споем!» (на татарском языке)
14.30	«Офицеры-2». Телесериал
15.30	«Между нами...»
16.00	Новости Татарстана
16.15	«Грани Рубина»
16.45	«Не от мира сего...»
17.00	«Хочу мультфильм!»
17.15	«Гостиный для малышей» (на татарском языке)
08.00	«Доброе утро!» (на татарском языке)
10.00	«Доброе утро!»
11.00	«Доктор Тырса». Телесериал
12.00	«Хозяйка». Телесериал
13.00	Ретро-концерт (на татарском языке)
13.30	«Давайте споем!» (на татарском языке)
14.30	«Офицеры-2». Телесериал
15.30	«Между нами...»
16.00	Новости Татарстана
16.15	«Грани Рубина»
16.45	«Не от мира сего...»
17.00	«Хочу мультфильм!»
17.15	«Гостиный для малышей» (на татарском языке)

07.00	«Семь дней». Информационно-аналитическая программа
08.00	«Доброе утро!» (на татарском языке)
10.00	«Доброе утро!»
11.00	«Доктор Тырса». Телесериал
12.00	«Хозяйка». Телесериал
13.00	Ретро-концерт (на татарском языке)
13.30	«Давайте споем!» (на татарском языке)
14.30	«Офицеры-2». Телесериал
15.30	«Между нами...»
16.00	Новости Татарстана
16.15	«Грани Рубина»
16.45	«Не от мира сего...»
17.00	«Хочу мультфильм!»
17.15	«Гостиный для малышей» (на татарском языке)
08.00	«Доброе утро!» (на татарском языке)
10.00	«Доброе утро!»
11.00	«Доктор Тырса». Телесериал
12.00	«Хозяйка». Телесериал
13.00	Ретро-концерт (на татарском языке)
13.30	«Давайте споем!» (на татарском языке)
14.30	«Офицеры-2». Телесериал
15.30	«Между нами...»
16.00	Новости Татарстана
16.15	«Грани Рубина»
16.45	«Не от мира сего...»
17.00	«Хочу мультфильм!»
17.15	«Гостиный для малышей» (на татарском языке)

07.00	«Семь дней». Информационно-аналитическая программа
08.00	«Доброе утро!» (на татарском языке)
10.00	«Доброе утро!»
11.00	«Доктор Тырса». Телесериал
12.00	«Хозяйка». Телесериал
13.00	Ретро-концерт (на татарском языке)
13.30	«Давайте споем!» (на татарском языке)
14.30	«Офицеры-2». Телесериал
15.30	«Между нами...»
16.00	Новости Татарстана
16.15	«Грани Рубина»
16.45	«Не от мира сего...»
17.00	«Хочу мультфильм!»
17.15	«Гостиный для малышей» (на татарском языке)
08.00	«Доброе утро!» (на татарском языке)
10.00	«Доброе утро!»
11.00	«Доктор Тырса». Телесериал
12.00	«Хозяйка». Телесериал
13.00	Ретро-концерт (на татарском языке)
13.30	«Давайте споем!» (на татарском языке)
14.30	«Офицеры-2». Телесериал
15.30	«Между нами...»
16.00	Новости Татарстана
16.15	«Грани Рубина»
16.45	«Не от мира сего...»
17.00	«Хочу мультфильм!»
17.15	«Гостиный для малышей» (на татарском языке)



## ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

### Прохладный воздух, горячий лоб...

### Простуды можно избежать, если вовремя укрепить иммунитет

Лидия САБАНИНА

Резкое похолодание, как и сама смена сезона — испытание для иммунитета, который должен отражать атаки вирусов и бактерий. Но мгновенно перестроиться способна иммунная система далеко не у каждого, поэтому мы на работе, в магазине и транспорте видим покашливающих или чихающих...



За минувшую неделю в области число ОРВИ увеличилось на треть, 70 процентов заболевших — дети.

Обычно, обнаружив у себя или ребёнка недомогание, насморк, кашель и повышение температуры тела, мы говорим «простудился». Хотя это может быть как простуда, так и ОРВИ. Разница в том, что простуда — это болезнь, вызванная охлаждением организма. И в носу, и в бронхах имеется достаточное количество микробов (не вирусов, а бактерий), которые вызывают заболевания при ослаблении защитных сил организма. Последнему способствуют переохлаждения, избыточные физические нагрузки, сквозняки, холодная вода. А заболеть ОРВИ — это значит заразиться от уже больного человека.

Под такими диагнозами, как ОРВИ или ОРЗ, скрываются множество вирусных инфекций. К примеру, для аденовирусной инфекции характерно медленное развитие заболевания с последовательным включением новых симптомов болезни. Заболевание объединяет четыре симптома: насморк — боли в горле — воспаление слизистой глаз (конъюнктивит) — повышение температуры. А вот главная отличительная черта риновирусной инфекции — сильный насморк. Начало заболевания проявляется заложенностью носа, сухостью и саднением в носоглотке.