

19 декабря 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	Т/с «Агент национальной безопасности»
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»

05.00	Утро России
05.05, 05.35, 06.05, 06.35, 07.05, 07.35, 08.05, 08.35	Вести-Урал.
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»
14.00	Вести
14.30	Вести-Урал
14.50	Вести. Дежурная часть
15.05	Т/с «Все к лучшему»

05.55	НТВ утром
08.30	Т/с «Морские дьяволы»
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
13.25	Судебный детектив
14.40	Центр помощи «Анастасия»
15.30	Обзор. Чрезвычайное происшествие

05.00	События. Итоги недели
05.55	Патрульный участок. На дороге
06.25	Погода на «ОТВ»
06.30	УтроТВ
09.00	События. Каждый час
09.10	Все о загородной жизни
09.30	Действующие лица
09.55	Погода на «ОТВ»
10.00	События. Каждый час
10.20	Прокуратура. На страже закона
10.40	Территория ГУФСИН
10.55	Погода на «ОТВ»
11.00	События. Каждый час
11.10	Национальное измерение
11.40	Кому отличный ремонт?!
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 «Маршал Ахромеев»
15.00	События. Каждый час
15.05	Прямая линия. Образовательные
15.35	М/ф «Чудеса в решетке»
15.55	Погода на «ОТВ»

07.00	Евроночь
10.00	Наблюдатель
11.15	Мелодрама «СТАРЫЕ СТЕНЫ»
12.50	Кто там...
13.20	Линия жизни. Лариса Лукина
14.10	Д/с «История произведений искусства»
14.40	Спектакль «Иван Федорович Шпонька и его тетушка»
15.40	Новости культуры
15.50	М/с «Веселый курятник»
16.10	Т/с «Гости из прошлого»
16.35	Д/с «Рассказы о природе»
17.05	Д/с «Приячный домик»
17.30	Мастера фортепианного искусства

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	Т/с «Крутые берега»
10.50	Т/с «Империя под ударом»
10.70	Т/с «Комиссар Рекс»
18.00	Мультфильмы
18.20	Правильный выбор
18.50	Ценные новости
19.00	Новости «4 канала»

РОССИЯ 24

05.00	Вести
05.10	Вести регион
05.30	Вести. Коротко о главном
05.45	Интервью
06.00	Вести
06.10	Вести регион
06.30	Вести. Коротко о главном
06.35	Исторические хроники Николая Саввицкого
07.00	Вести
07.10	Вести регион
07.30	Мельница
08.00	Вести
08.10	Вести регион
08.30	Служба вакационной Урала
08.50	УТМК. Наши новости
09.00	Вести
09.10	Вести регион
09.30	Экономика. Итоговая программа
10.00	Вести
10.15	Экономика. Итоговая программа
10.30	Спорт
10.40	Вести регион
11.00	Вести
11.10	Экономика
11.15	Интервью
11.30	Спорт
11.38	Спорт
11.40	Вести регион
12.00	Вести
12.15	Экономика
12.30	Интервью
12.38	Спорт
12.40	Вести регион
13.00	Вести
13.15	Экономика
13.30	Спорт
13.40	Вести регион
14.00	Вести
14.15	Экономика
14.30	Спорт
14.38	Спорт
14.40	Вести регион
14.50	Культура
15.00	Вести
15.15	Экономика
15.30	Спорт
15.38	Спорт
15.40	Вести регион
15.50	Вести
16.00	Экономика
16.15	Экономика
16.30	Интервью
16.38	Спорт
16.40	Вести регион
16.50	Культура
17.00	Вести

06.00	Мультфильмы
08.00	Тысяча мелочей
08.30	Самое смешное видео
09.00	Дорожные войны
09.30	Боевик «НА ОСТРИЕ МЕЧА»
11.30	С.У.П.
12.30	Смешно до боли
13.00	Мама в законе
14.30	Д/с «Авиакатастрофы»
15.30	Улетное видео
16.00	Дорожные войны
16.30	Вне закона

06.00	Мультфильмы
07.00	М/с «Приключения мультяшек»
07.30	М/с «Приключения Вуди и его друзей»
08.00	Даешь молодежи!
09.00	Боевик «К-9: СОБАЧЬЯ РАБОТА-3»
11.15	6 кадров
13.00	Ералаш
14.00	М/с «Клуб Винкс - школа волшебниц»
14.30	М/с «Приключения Вуди и его друзей»

06.00	Настроение
08.30	Врачи
09.15	М/ф «Вавилон Миклушица»
09.35	Приключения «ЗЕМЛЯ САН-НИКОЛА»
11.30	События
11.45	Постскриптум
12.55	Д/ф «Любовь до смерти»
13.30	В центре событий
14.30	События
14.45	Деловая Москва
15.10	Петровка, 38
15.25	Т/с «Евлампия Романова. Следствие велдет дилетант»
16.30	Д/ф «Любовь Полищуку. Жестокое танго»

06.00	Music
07.00	Стере утро
09.00	Hit chart
10.00	News блок weekly
10.30	Дневники вампира
11.20	Мэган Крикс Энджела
11.50	Убойный ерш
12.20	Шопоголики
13.20	MTV news
13.30	Каникулы в Мексике
14.30	Сделай мне звезду
15.00	Холостак
15.50	Следующий
16.10	В гостях у предков
16.35	Art-коктель
17.00	Проект «Подium»

06.00	Мультфильмы
06.30	Т/с «Третья планета от Солнца»
07.00	Д/ф «Необыкновенные животные»
07.30	Д/ф «Ребята от зверятах»
08.00	Т/с «Зена - королева воинов»
09.00	Д/с «Незагаданный мир»
10.00	Как это сделано
10.30	Д/ф «Мир в разрезе»
11.00	Далеко и еще дальше
12.00	Т/с «Карамель»
13.00	Боевик «ДОЛГИЙ ПОЦЕЛУЙ»

05.00	Громкое дело: «Запах денег»
05.30	М/с «Шэги и Скуби-Ду ключ найдут!»
06.00	Новости 24
06.30	Званый ужин
07.40	Чистая работа
08.30	Час суда
09.30	Новости 24
10.00	Драма «КАМЕННАЯ БАШКА»
12.00	Экстренный вызов
13.00	Званый ужин
14.00	Не ври мне!
15.00	Семейные драмы

РОССИЯ 2

07.00	Банковский счет
07.30	Рязанский 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	Все включено
10.10	Индустрия кино
10.40	Вести.ли
11.00	Вести-спорт
11.15	Вести-спорт. Местное время
11.20	Х/ф «НАВОДЧИК»
13.10	Наука 2.0
13.40	Вести.ли
14.00	Вести-спорт
14.15	Футбол.ли
15.00	Плавание. Международный турнир Кубок Сальникова
16.50	Биатлон с Дмитрием Губерниевым

06.30	Одна за всех
06.55	Погода
07.00	Кухня
07.25	Погода
07.30	Т/с «Моя прекрасная няня»
08.00	Т/с «Татьянин день»
09.00	По делам несовершеннолетних
10.00	Дела семейные
11.00	Т/с «Дочки-матери»
13.00	Д/с «Звездная жизнь»
16.00	Драма «ЖЕНЩИНА НЕ СКЛОННАЯ К АВАНтюРАМ»
18.00	Д/с «Бабые лето»

06.00	Суперинтуиция
07.00	М/с «Эй, Арнольд!»
07.25	М/с «Покемоны: алмаз и жемчуг»
07.55	М/с «Жизнь и приключения робота-подростка»
08.30	Т/с «Универ»
09.30	Т/с «Счастливы вместе»
10.40	М/с «Эй, Арнольд!»
11.40	М/с «Губка Боб Квадратные Штаны»
12.30	М/с «Приключения Джими Нейтрона, мальчика-гения»
13.30	М/с «Бен 10: инопланетная сила»

06.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00	Сейчас
06.10	Стратегия прорыва
06.25, 05.20	Д/с «Календарь природы. Зима»
06.55, 15.00, 18.00, 21.35	Место происшествия
07.00	Утро на «5»
09.25	Д/с «Криминальные хроники»

00.00, 10.30	«Мысли о прекрасном» / «Православное Подмосковье»
00.30	«Плод веры»
01.00, 06.00, 09.45, 21.45	«Первосвященитель»
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, 09.00	«Русь православная» (Вологда) / «Служители» (Владимир)
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) / «Песнопения для души»

07.00	«Семь дней». Информационно-аналитическая программа
08.00	«Доброе утро!» (на татарском языке)
10.00	«Доброе утро!»
11.00	«Колдовская любовь». Телесериял
12.00	«Хозяйка». Телесериял
13.00	Ретро-концерт
13.30	«Давайте споём!»
14.30	«Христосфор Колумб». Телесериял
15.30	«Между нами...»
16.00	Новости Татарстана
16.15	«Не от мира сего...»
16.30	Мультфильмы
16.45	«Зebra»
17.00	«Хочу мультфильм!»
17.15	«Гостиничник для малышей» (на татарском языке)
17.30	«Тамчы-шоу»
18.00	«Музыкальная переменка»
18.15	«Приключения мастера кунг-фу».



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ Как врач прописал... Самолечение может быть так же опасно, как и само заболевание

Острые респираторные заболевания («простуды») составляют более 90 процентов всей инфекционной патологии. По официальным данным, в России около 37 миллионов человек в год переносят ОРВИ, но многие пациенты не обращаются в поликлинику, а занимаются самолечением. И с учетом этого заболеваемость ОРВИ – до 65 миллионов человек в год. По данным ВОЗ, каждый третий человек переносит ОРВИ в течение года. Показатель смертности также высок: ежегодно в мире от ОРВИ и их осложнений умирают до 4,5 миллиона человек.



Оксана Ходько: только врач должен назначать лекарства

Размножение вирусов внутри клеток приводит к воспалительной реакции слизистой оболочки, а поражение эпителия дыхательных путей – к снижению барьерной функции, и способствует присоединению бактериальной флоры и развитию осложнений (пневмония, бронхит, отит...). В группе риска по возникновению осложнений – пожилые люди и дети, особенно часто болеющие.

Кроме того, возникновению, например, бронхита способствуют холод и сырость, постоянная носоглоточная инфекция и нарушение носового дыхания, а также такой фактор, как скученность – проживание в общежитиях, пребывание в больших детских коллективах...

В настоящее время существует большое количество самых разных лекарств против простудных заболеваний, однако препараты должен назначать врач. Самолечение иногда столь же вредно, как и само заболевание.

Для всех, особенно для маленьких детей, важно своевременное, быстрое обращение за квалифицированной помощью, – говорит заведующая детским отделением воздушно-капельных инфекций ГКБ №40, кандидат медицинских наук Оксана Ходько. – Только врач может решить: госпитализировать ребенка или лечить дома, какие виды исследований необходимо провести, какими лекарствами целесообразно лечить данное заболевание у конкретного пациента и прочие важные вопросы. Родителей обязательно должна насторожить температура тела выше 38 градусов, которая держится более двух-трех дней. Это всегда опасно у малышей младше трех лет и у детей, имеющих хронические заболевания.

Если после приема жаропонижающего препарата температура поднимается, это говорит о том, что воспалительный процесс продолжается. Очень тревожно появление одышки на фоне вялости и слабости. Это уже повод заподозрить пневмонию. В домашних условиях причину серьезного заболевания не выявить, не установив восприимчивость его возбудителя к антибиотикам. Только в условиях стационара возможно динамическое наблюдение за состоянием пациента, чтобы не пропустить начало осложнений болезни...

Что касается жаропонижающих и других лекарств, очень важно соблюдать дозировку и режим введения по часам. Только в этом случае можно надеяться на эффективность и безопасность препаратов. Важно и понимать, что жаропонижающее – это симптоматическое средство, оно облегчает состояние, но причина заболевания остается. Внимания требуют и сосудосуживающие капли в нос (они необходимы для улучшения самочувствия и снятия отека, очистки носа), но их передозировка у малышей чревата интоксикацией и попаданием в ренициацию. И даже у взрослых же при длительном применении (более 7-10 дней) каплей в нос возможно возникновение медикаментозного ринита.

Если лечение проходит в домашних условиях, то важно, чтобы помещение регулярно проветривалось. Приветствуются очистители и увлажнители воздуха, учитывая распространенность аллергических заболеваний, – советует доктор. – Особое внимание – питьевому режиму, так как обильное питье способствует разжижению густой мокроты и более легкому ее отхождению. Кроме того, при недостаточном употреблении жидкости принимаемые отхаркивающие средства могут оказаться малоэффективными. Во время болезни кормить никого насильно не нужно, питание должно быть частым, но не обильным, и механически щадящим – овощные и фруктовые пюре, каши, котлетки. К слову, появление аппетита – признак выздоровления. В качестве питья – некрепкий чай, отвары, морсы, минеральная вода без газа...

Анекдот
Встречаются две голливудские актрисы, одна восклицает:
- Как ты хорошо выглядишь!
- Да, я недавно вышла замуж за итальянца, такой потрясающий мужчина! Теперь только за итальянцев буду выходить.