

3 января Вторник

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Телеканал «Доброе утро»', 'Новости', 'Женский журнал', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Комедия «ГОД БЕЗ САНТЯ»', 'Т/с «Пончик Люся»', 'Вести-Урал', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'М/ф «Зима в Простоквашино»', 'Песня о друге. Спето в СССР', 'Т/с «Супруги»', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Спецпроект ТАУ', 'Патрульный участок', 'Погода на «ОТВ»', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Комедия «ВОЛГА-ВОЛГА»', 'Больше, чем любовь. Любовь Орлова и Григорий Александров', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Комедия «ПОТАПОВ, К ДОСКЕ!»', 'Сказка «ПРИКЛЮЧЕНИЯ БУРАТИНО» 1, 2 с.', etc.

РОССИЯ 24

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Вести', 'Вести-Коротко о главном', 'Вести-Спорт', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Мультфильмы', 'Тысяча мелочей', 'М/ф «Тайна третьей планеты»', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Приключения «ЗОЛОТО МАКЕНЬ»', 'Смешарики', 'Комедия «БЛЕФ»', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Х/ф «ВОЛГА-ВОЛГА»', 'Мультфильмы', 'Т/с «Долгая дорога в дюнах»', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Мультфильмы', 'М/ф «Горимиты»', 'М/ф «Звездные войны: войны клонов»', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Т/с «Мины в фарватере»', 'Т/с «ДМБ»', 'Заблудившиеся во времени', etc.

РОССИЯ 2

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Финанист', 'Прогноз погоды', 'Горизонты психологии', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Одна за всех', 'Погода', 'Полезный вечер с Аленой Костериной', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'М/с «Эй, Арнольд!»', 'М/с «Как говорит Джинджер»', 'М/с «Губка Боб Квадратные Штаны»', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Мультфильмы', 'Д/с «Жить на воле. Южная Африка, гепарды в пустыне»', 'Мультфильмы', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Happy Ride', 'Холостяк', 'Проект «Подium». Российская версия', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Драконы. Звездная раса', 'Оборотни. Код зверя', 'Альтернативная раса', etc.



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ 10 дней, которые потрясут воображение или... здоровье?

Как пережить рождественские каникулы без потерь

Лидия САБАНИНА

Марафонцы разумно распределяют силы на всю долгую дистанцию, так и каждому из нас надо разработать тактику праздничного марафона и без катаклизмов пережить рождественские каникулы.

Каждый год врачи сталкиваются с «послепраздничными» больными. Среди них немало тех, кто отведая несвежих салатов и блюд, приговоренных в больших количествах в расчёте на несколько дней...

Еще одна категория больных – любители спиртного. Алкоголь атакует сразу несколько органов: поджелудочную железу, почки, сердце, головной мозг. Но самая уязвимая мишень для него – печень.

Реально смотрящие на жизнь специалисты подсчитали, что суточная доза чистого алкоголя не должна быть больше 50-60 грамм. В ста граммах водки содержится 40 г чистого спирта.

Для многих действенный рецепт избежания неприятных последствий застолья – движение. Когда человек двигается, у него вырабатывается особый фермент каталаза, который помогает расщеплять алкоголь.

И последний совет: даже при хорошем самочувствии устройте себе в первый день нового года разгрузочный день. Воздержитесь от жареной пищи, копченостей, консервов, свежего молока.

Я наша себе парня. Умного, доброго, верного и красивого... и была счастлива!... Пока умный не узнал про доброго, а верный – про красивого.