

30 января Понедельник

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Телеканал "Доброе утро"', 'Новости', 'Контрольная закупка'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Утро России', 'С новым домом!', 'Вести-Урал'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'НТВ утром', 'Т/с "Морские дьяволы"', 'Обзор. Чрезвычайное происшествие'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'События. Итоги недели', 'Патрульный участок. На дорогах', 'Погода на "ОТВ"'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Евроночь', 'Наблюдатель', 'Драма "ХОЛОДНЫЙ ДОМ"'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Служба спасения "Сова"', 'Бизнес сегодня', 'Утренний экспресс'.

РОССИЯ 24

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

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Мультифильмы', 'Тысяча мелочей', 'Соседи'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Т/с "Моя прекрасная няня"', 'М/с "Соник Икс"', 'М/с "Приключения Вуди и его друзей"'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Настроение', 'Врачи', 'Драма "НАГРАДЫ (ПОСМЕРТНО)"'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Мультифильмы', 'Необыкновенные животные', 'Роботам о зверятах'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Мультифильмы', 'Необыкновенные животные', 'Роботам о зверятах'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'М/с "Тасманский дьявол"', 'Новости 24', 'Звонкий ужин'.

РОССИЯ 2

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Банковский счет', 'Рязловский вестник', 'Стрим вместе'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Одна за всех', 'Погода', 'Кухня'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Необъяснимо, но факт', 'М/с "Эй, Арнольд"', 'М/с "Покемоны: алмаз и жемчуг"'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'М/с "Жизнь и приключения робота-подростка"', 'Т/с "Универ"', 'Т/с "Счастливы вместе"'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'М/с "Бен 10: инопланетная сила"', 'Место происшествия', 'Открытая студия'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Мысли о прекрасном', 'Православное Подосмождение', 'Плод веры'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Доброе утро!', 'Монтеркристо', 'Хозяйка', 'Ретро-концерт'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Семейные драмы', 'Т/с "Следаки"', 'Давай попробуем?'.

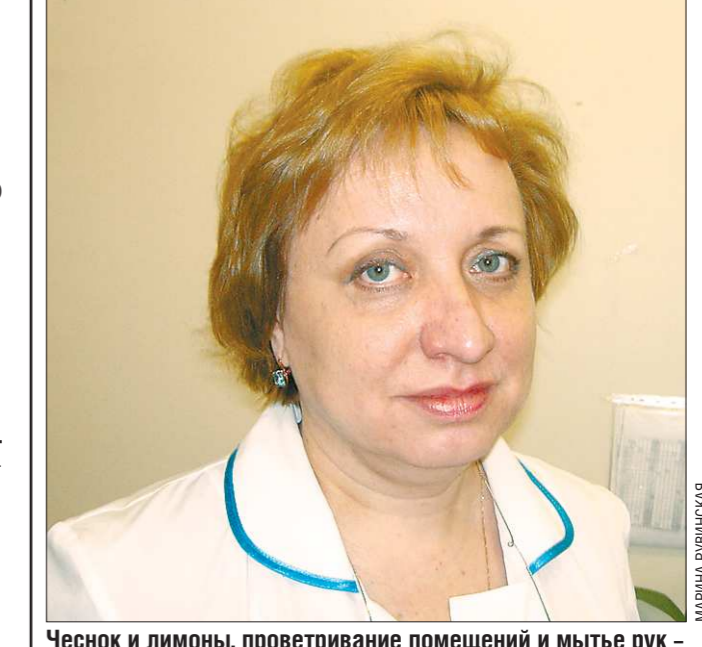


ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Апчхи-и-и! Как можно и как нельзя лечить грипп и простуду

В офисе, транспорте, магазине нетрудно заметить чихающих и кашляющих, но пока врачи говорят о сезонном подъеме заболеваемости. За минувшую неделю в области зарегистрировано около 20 тысяч случаев ОРВИ. В случае эпидемии же количество заболевших резко нарастает и бывает в 2,5-3 раза больше.

О том, как противостоять ОРВИ, как помочь организму избавиться от болезни, сегодня рассказывает врач-инфекционист ГКБ №40 Екатеринбург Наталья БАЦКАЛЕВИЧ, прокомментировавшая самые распространенные мифы о простуде и гриппе. —Острые респираторные вирусные инфекции — общее название большого количества заболеваний, вызываемых аденовирусом, РС-вирусом, вирусами парагриппа, гриппа и других, — говорит Наталья Александровна. — Надо заметить, что грипп среди них выделяется более тяжелым течением, высокой температурой до 39-40 градусов, выраженной интоксикацией (сильная слабость и ломота в мышцах, суставах) и опасен своими осложнениями.



Чеснок и лимоны, проветривание помещений и мытье рук — полезны абсолютно всем

—Наталья Александровна, нередко можно услышать: «Поставил прививку от гриппа, но все равно заболел...». —Во-первых, вакцинация, как основной метод профилактики, эффективно защищает именно от заболевания гриппом. Во-вторых, после прививки должно пройти две недели, чтобы организм успел выработать защиту. В-третьих, важно, чтобы вакцинация проводилась правильно, когда человек здоров. Должно пройти больше недели после перенесенной простуды или обострения хронических заболеваний. В противном случае иммунитет может не выработаться...

—Леченный насморк пройдет за семь дней, не леченный — за неделю? —Это относится именно к простуде, легкому насморку, который может пройти и быстрее. Тогда действительно достаточно пить побольше воды и морсов, побольше дома и поменьше в постели. Лор-врачи еще настоятельно советуют освоить туалет носа — использовать спрей с морской водой также часто, как чистишь зубы. Это полезно и при лечении, и для профилактики простуды, особенно детям.

Но в случае более серьезной инфекции отказываться от врачебной консультации неразумно, слишком велик риск осложнений — бронхита, пневмонии, гайморита... —Повышенную температуру надо сбивать и начать пить антибиотики? —Температура — это защитная реакция организма. В условиях повышенной температуры тела возбудителям инфекции сложно размножаться. Жаропонижающие и симптоматические средства типа «антигриппин» стоит применять, если температура высокая и появились ломота в суставах, сильная слабость и боль в мышцах. Полезны противовирусные средства, которые должен назначить врач.

Против вирусов антибиотики бессильны. Их назначают в случае осложнений при вирусных инфекциях, например, пневмонии. Правда, возможно назначение антибиотиков пациентам, имеющим хронические очаги инфекции или хронические заболевания легких. —Если носить медицинскую маску, можно уберечься от простуды? —Маску важно правильно использовать — менять её надо каждые два-три часа! Маска скорей пригодится больному для защиты окружающих от него. Полезно её использование и для краткосрочного посещения мест, где вероятно встреча с больными. —В случае переохлаждения, начала болезни эффективно принять 30-50 граммов алкоголя? —Если не совмещать с парацетамолом и не злоупотреблять количеством. Думано, это народное средство не повредит при переохлаждении. Рюмочка коньяка расширит кровеносные сосуды, стимулирует защитные силы организма и, возможно, болезнь не разовьется.

—Есть больше лука, чеснока, квашенной капусты и лимон, и ты не заболеешь? —Замечательные народные средства, которые имеют хорошее общеукрепляющее действие. Только добавьте к этому прогулки на свежем воздухе, проветривание помещений и частое мытье рук — шансы избежать болезни увеличатся. —Грипп опасен только для пожилых людей? —Вирус гриппа представляет опасность абсолютно для всех, он способен уложить в постель даже самых крепких мужчин. И неразумно его переносить на ногах, без обращения к врачу. К детям, наиболее подверженным простудным инфекциям, применительно такое выражение: «Здоров не тот, кто совсем не болеет, а тот, кто быстро поправляется».

Анекдот Если подойти к спящему человеку и изо всей силы гаркнуть ему на ухо: «Тринадцать!» - то он тут же подскочит и начнет охотливо озираться по сторонам. Это еще раз доказывает магическую природу загадочного числа!