

13 февраля Понедельник

7	Титрами)
05.00	Телеканал «Доброе утро»
09.00	Новости
09.05	Контрольная закупка
09.40	Жить здорово!
10.40	Право на защиту
11.50	Женский журнал
12.00	Новости
12.20	Модный приговор
13.25	Понять. Простить
14.00	Другие новости
14.20	Хочу знать
15.00	Новости (с субтитрами)
15.20	Т/с «Обручальное кольцо»
17.05	Свобода и справедливость
18.00	Вечерние новости (с суб-

РОССИЯ 1	женем»
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». «Кровь и кетчуп»
14.00	Вести
14.30	Вести-Урал
14.50	Вести. Дежурная часть
15.05	Т/с «Ефросинья. Продол-

НТВ	16.25	Прокурорская проверка
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	Т/с «Супруги»	
15.30	Обзор. Чрезвычайное происшествие	
16.00	Сегодня	

ОТВ	15.55	Погода на «ОТВ»
05.00	События. Итоги недели	
05.55	Патрульный участок. На дорогах	
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 «Рим. Величие и крах империи» 2 ф.	
15.00	События. Каждый час	
15.05	Прямая линия. Образованные	
15.35	Мультфильмы	

РОССИЯ К	17.35	Юбилейный марафон Московской филармонии
07.00	Евроночь	
10.00	Наблюдатель	
11.15	Драма «ВЫСТРЕЛ»	
12.35	Д/ф «Матия стекла»	
12.50	Линия жизни. Александр Потапов	
13.40	Д/с «История произведений искусства»	
14.10	Спектакль «Осенних дней очарование»	
15.20	Д/ф «Фивы. Сердце Египта»	
15.40	Новости культуры	
15.50	М/с «Орсон и Оливия»	
16.15	Д/с «Дикая планета»	
17.05	Д/ф «Князь Потемкин. Свет и тени» 1 ф.	

4	18.00	Д/ф «Герои и папперсы»
06.25	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	
09.55	Приключения «ДАРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА» 1 с.	
11.45	Приключения «ДАРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА» 2 с.	
13.30	Утренний экспресс	
15.30	Музыка «4 канала»	
16.30	Мультфильмы	
17.40	О личном и наличном	

РОССИЯ 24

05.00	Вести
05.10	Вести регион
05.30	Вести. Коротко о главном
05.48	Интервью
06.00	Вести
06.10	Вести регион
06.30	Вести. Коротко о главном
06.35	Исторические хроники
07.00	Вести
07.10	Вести регион
07.30	Здоровье с Татьяной Климиной
08.00	Вести
08.10	Вести регион
08.30	Служба экстренной помощи Урала
08.50	УГМК. Наши новости
09.00	Вести
09.10	Вести регион
09.30	Экономика. Итоговая программа
09.40	Вести
09.50	Экономика
10.10	Экономика. Итоговая программа
10.30	Спорт
10.40	Вести регион
11.00	Вести
11.15	Экономика
11.30	Интервью
11.38	Спорт
11.40	Вести регион
12.00	Вести
12.15	Экономика
12.30	Интервью
12.38	Спорт
12.40	Вести регион
12.50	Вести
13.00	Экономика
13.15	Интервью
13.30	Спорт
13.40	Вести регион
14.00	Вести
14.15	Экономика
14.30	Интервью
14.38	Спорт
14.40	Вести регион
14.50	Вести
15.00	Экономика
15.15	Интервью
15.30	Спорт
15.38	Спорт
15.40	Вести регион
15.50	Вести
16.00	Экономика
16.15	Интервью
16.38	Спорт

перец	18.30	Информационная программа «День»
06.00	Мультфильмы	
06.00	Тысяча мелочей	
08.30	Соседи	
09.00	Дорожные войны	
09.30	Драма «ВОЛКОДАВ» С.У.П.	
11.30	Смешно до боли	
13.00	КВН. Играют все	
14.00	Соседи	
14.30	Д/с «Авиакатастрофы»	
15.30	Улетное видео	
16.00	Дорожные войны	
16.30	Вне закона	
17.30	С.У.П.	

ТВ	17.15	6 кадров
06.00	М/с «Клуб Винкс - школа волшебниц»	
07.00	М/с «Соник Икс»	
07.30	М/с «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ВУДИ И ЕГО ДРУЗЕЙ»	
08.00	Дашь молодежи!	
09.00	6 кадров	
11.30	Нереальная история	
12.30	Дашь молодежи!	
13.30	М/с «Тунгустей»	
14.00	М/с «13 призраков Скуби Ду»	
14.30	Приключения «ИЗГОЙ»	

ЦЕНТР Ц	16.40	Д/ф «Татьяна Тарасова. Мелодия коньков»
06.00	Настроение	
08.30	Выборы Президента Российской Федерации	
08.40	Врачи	
09.30	М/ф «Волшебные очки»	
09.40	Детектив «СУМКА ИНКАССА-ТОРА»	
11.30	События	
11.45	Посткриптим	
12.35	Д/ф «Старки и разбойники»	
13.25	В центре событий	
14.30	События	
14.45	Деловая Москва	
15.10	Петровка, 38	
15.25	Т/с «Виола Тарканова. В мире преступных страстей»	

ТВ	16.10	Трудности любви
06.00	MUSIC	
07.00	Стерео утро	
09.15	Друзья	
09.40	Как я встретил вашу маму	
10.00	Х-фактор	
11.00	News блок weekly	
11.30	Телепорт	
12.00	News блок	
12.30	Топ-модель	
13.25	Каникулы в Мексике. Жизнь после шоу	
14.25	Свидание с мамулей	
14.50	Любить или забыть?	
15.15	Холостячка	

ТВ	16.15	Д/ф «Грандиозные проекты» 1 с.
06.00	Мультфильмы	
07.00	Необыкновенные животные	
07.30	Рейбатм о зверятах	
08.00	Т/с «Зена - королева воинов»	
09.00	Реальность или фантастика	
10.00	Как это сделано	
10.30	Д/ф «Подопытный кролик»	
11.00	Д/ф «Двойная жизнь. Майор Выхрь. Герой одного города»	
12.00	Д/ф «Городские легенды. Подмоковная пирамида»	
12.30	Д/ф «Этот фантастический свет» 4 с.	
13.25	Комедия «МНОЖЕСТВО»	
15.20	Т/с «Притворщик»	

ПЕН	17.00	Т/с «По закону»
05.00	М/с «Тасманский дьявол»	
06.00	Новости 24	
06.30	Званый ужин	
07.30	Час суда	
09.30	Новости 24	
10.00	Боевик «КАРТОЧНЫЙ ДОЛГ»	
12.00	Экстренный вызов	
12.30	Новости 24	
13.00	Званый ужин	
14.00	Не ври мне!	
15.00	Семейные драмы	
16.00	Т/с «Следаки»	

10 РОССИЯ 2

07.00	Банковский счет
07.30	Рязанский вестник
08.00	Строительный полиграф
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	Моя рыбалка
10.40	Вести.ли
11.00	Вести-спорт
11.15	Вести-спорт. Местное время
11.20	Х/ф «СТАЛЬНЫЕ АКУЛЫ»
13.10	Вопрос времени
13.40	Вести.ли
14.00	Вести-спорт
14.10	Футбол.ли
15.10	Биатлон. Кубок мира

Ч1	06.30	Д/с «Такая красивая любовь»
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 «Графиня де Монсоро»	
13.05	Красота требует!	
14.00	Модные диктаторы	
15.00	Мелодрама «СНЕЖНАЯ ЛЮБОВЬ, ИЛИ СОН В ЗИМнюю НОЧЬ»	
17.00	Д/с «Еда по правилам и без...»	

ТНТ	06.00	Необъяснимо, но факт
07.00	М/с «Эй, Арнольд!»	
07.25	М/с «Покемоны: галактические битвы»	
07.55	М/с «Рога и копыта: возвращение»	
08.30	Д/ф «Любовь с иностранцем»	
09.30	Т/с «Универ»	
10.40	М/с «Губка Боб Квадратные Штаны»	
11.40	М/с «Приключения Джинни Нейтрона, мальчика-гения»	
12.30	М/с «Бен 10: инопланетная сила»	
13.00	Т/с «Барвиха»	
14.00	Т/с «Любовь на районе»	

5	06.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00	Сейчас
06.10, 20.00, 20.50	Т/с «След»	
07.00	Утро на «5»	
09.25	Д/с «Криминальные хроники»	
10.30, 12.30	Т/с «Убойная сила»	
15.00, 18.00, 21.35	Место происшествия	

СОЮЗ	00.00, 10.30	«Мысли о прекрасном» / «Православное Подмосковье»
00.30	«Плод веры»	
01.00, 06.00, 09.45, 21.45	«Первоцветы»	
01.15	«Обзор прессы»	
01.30, 09.00	«Русь Православная» (Волгоград) / «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, 13.30	«Уроки Православия»	
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) / «Православный Север» (Архангельск)	
06.15, 11.45, 18.45	У книжной полки	

ТНВ ТАТАРСТАН	07.00	«Доброе утро» (на татарском языке)
09.30	«Доброе утро!»	
10.30	«Монтеркрит», Телесериял	
11.30	«Звезда моя далекая...» (Фелифильм (на татарском языке))	
12.30	Ретро-концерт	
13.00	«Давайте споём!» (на татарском языке)	
14.00	«Молодой Волковд», Телесериял	
15.00	«Семь дней», Информационно-аналитическая программа	
16.00	Новости Татарстана	
16.20	«Если хочешь быть здоровым...»	
16.40	«Моя профессия»	
16.55	«Быстрая зарядка» (на татарском языке)	
17.00	«Хочу мультфильм!»	
17.15	«Гостинич для малышей» (на татарском языке)	
02.00	«Монтеркрит», Телесериял	
03.30	Ретро-концерт	
04.00	«Давайте споём!»	



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Мерзнут руки и нос? Учите правила выживания в мороз

Лидия АРКАДЬЕВА

Медики свидетельствуют, достаточной для обморожения может стать температура ниже -10, -20 градусов. При этой температуре происходит сосудистые изменения, спазмируются мелкие кровеносные сосуды. При температуре ниже -30 уже гибнут клетки, происходит общее переохлаждение организма.

Но даже при температуре окружающей среды около нуля можно получить обморожение кожи из-за сильного ветра, высокой влажности, длительного пребывания на улице без активного движения.

За прошлую морозную неделю только в Екатеринбурге медики «скорой помощи» госпитализировали девять пострадавших, среди которых был и годовалый ребенок. Пребывание на улице в сильный мороз для малыша закончилось обморожением кончиков пальцев. Сейчас он получает лечение в отделении термической травмы детской клинической больницы №9.

Обморожения у детей – не редкость. Среди самых частых – «железное» обморожение. Дети любят проверять, припадает ли язык к ручке двери или качели. В этом случае нужно полить теплой, но не горячей водой на прилипающий к железу язык. Если раны избежать не удалось, нужно обратиться к врачу. В мороз не стоит качать ребенка на качелях, не разрешать соприкасаться с металлическими «лазилками»...

«Горячительное» скорей остудит...

Часто способствует обморожению сильное алкогольное опьянение (80 процентов всех случаев). Доза, что алкоголь, которым многие так любят согреться, оказывает совершенно противоположное воздействие на организм – нарушается теплорегуляция. В крайних случаях обморожение в алкогольном опьянении приводит к гангрене и ампутациям конечностей. В период сильных холодов медики рекомендуют не курить на морозе, как следует есть перед выходом на улицу (желательно белковая пища, мясо), а на руки надевать варежки вместо перчаток.

Берегите конечности

Самыми частыми по обморожению случаями являются обморожения ног и рук. В группе риска те, у кого проблемы с кровообращением, пониженное кровяное давление, вегетососудистая дистония, атеросклероз сосудов. Кстати, обмороженные щеки не розовые, а наоборот, бледные. После согревания появляются красные пятна с отеком.

Надевайте не стесняющую движений многослойную одежду и двойные рукавицы. Одежда должна быть плотной, легкой и, по возможности, многослойной (это необходимо для создания воздушной прослойки, удерживающей тепло). Обувь не должна сжимать ногу!

Помощь при переохлаждении

Если заметны и ощутимы озноб, посинение кожи, губ, снижение температуры тела, боль в пальцах рук и ног, зевота, срочно зайдите в теплое помещение. Лучше всего поможет горячий чай. В тяжелых случаях переохлаждения (сонливость, вялость, нарушение координации движений, потеря сознания) вызывайте «скорую». Если есть симптомы обморожения (сильное обширное покраснение, бледность или синюшность кожи, онемение пальцев рук или ног), тем более, если образовались пузыри, не бойтесь без врача, который припишет антисептические компрессы.

Нельзя:

растирать обмороженные участки снегом (кристаллики повредят кожу), обрабатывать глубокие обморожения маслом или помещать под горячую воду (при легкой степени – возможна только теплая).

ЗДОРОВЬЕ ИЗ МОСКВЫ

Уважаемые жители Екатеринбурга! Приглашаем вас с 14 по 19 февраля на акцию «Здоровье из Москвы», во время которой вас будет возможность приобрести качественный товар для укрепления вашего здоровья.

НОВИНКА! Физioterapevтический аппарат для ультразвуковой терапии, фототерапии и фонофореза

«ИМПУЛЬС»

Микрокомпьютерный медицинский прибор с жидкокристаллическим дисплеем, соединивший последние достижения электронной техники и традиционной восточной медицины

«МЕРИДИАН»

Медицинский прибор, предназначенный для диагностики состояния организма по биологически активным зонам и его дальнейшей коррективки

«БИОКОРРЕКТОР», а также широко известные приборы «ЭЛОФИТ», «МОБИЛЬНЫЙ СПАСАТЕЛЬ» И «МАГУС», рекомендованные при болезнях сердца, сосудов, суставов и псориазе

На акции натуральные не лекарственные препараты СВЕТОК, ВИЗИМАКС, ОСТРОГЛАЗ, ПРОСТАВЭЛ, ПРОИНТЕЛЕКТИН.

Товары для здоровья, приобретенные на акции – это отличный шанс помочь своим глазам, сердцу, сосудам и суставам вовремя!

Для вас: удивительные подарки, полезные для здоровья. В аптеке постоянно присутствует специалист из Москвы.

г.Екатеринбург, аптека «Живика», ул. Свердлова, д 66 А, тел. 353-48-13

Анекдот
Врач: Прочтите нижнюю строчку...
Пациент: Не могу!
Врач: Э, батенька, у вас в жизни был неграмотный, а теперь еще и близорукость.

Не является лекарственным средством. О возможных противопоказаниях проконсультируйтесь со специалистом.