

16 апреля Понедельник

05.00	«Телеканал утро»	«Доброе утро»
09.00	Новости	
09.10	Женский журнал	
09.20	Жить здорово!	
10.30	Модный приговор	
11.30	Контрольная закупка	
12.00	Новости	
12.20	Т/с «Банды»	
13.25	Криминальные хроники	
14.00	Другие новости	
14.20	Понять. Простить	
15.00	Новости (с субтитрами)	
15.15	Т/с «Обручальное кольцо»	
16.10	Право на защиту	
17.00	Среда обитания. Что хуже	

РОССИЯ 1		
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ С 05.00 ДО 14.00		
14.00	Вести	
14.30	Вести-Урал	
14.50	Т/с «Ефросинья. Таежная любовь»	
15.45	Т/с «Кровинушка»	
16.45	Вести. Дежурная часть	
17.00	Вести	
17.30	Вести-Урал	
17.50	Брачное агентство Николая Баскова	

НТВ		
05.55	НТВ утром	
08.30	Т/с «Литейный»	
09.30	Обзор. Чрезвычайное происшествие	
10.00	Сегодня	
10.20	Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю	
10.55	До суда	
12.00	Суд присяжных	
13.00	Сегодня	
13.30	Т/с «Ментовские войны»	
15.30	Обзор. Чрезвычайное происшествие	
16.00	Сегодня	

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	Что делать?	
13.45	События. Обзор прессы	
13.55	Погода на «ОТВ»	
14.00	События. Каждый час	
14.05	Д/ф «Берлинское противостояние»	
14.35	De facto	
15.00	События. Каждый час	
15.05	Прямая линия. Образования	
15.40	Мультфильм	

РОССИЯ К		
07.00	Евроныс	
10.00	Наблюдатель	
11.15	Т/с «Перри Мэйсон»	
12.10	Д/ф «Евгений Самойлов»	
12.50	Д/с «История произведений искусства»	
13.15	К 90-летию Сигурда Шмидта. Линия жизни	
14.10	Спектакль «Страстное и чувственное созерцание»	
15.40	Новости культуры	
15.50	Мультфильм	
16.10	Д/с «Экосистемы. Паутина жизни»	
17.05	С.Прокофьев. Концерт №2 для фортепиано с оркестром	

4		
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	
10.00	Т/с «Фаворский»	
14.25	Детектив «ШЕРЛОК ХОЛМС И ДОКТОР ВАТсон: ДВАДЦАТЫЙ ВЕК НАЧИНАЕТСЯ 1, 2 с.	
17.15	Мультфильм	
17.40	О личном и личном	
18.00	Д/ф «Золотая лихорадка»	
18.50	Ценные новости	

РОССИЯ 24		
06.30	Вести	
06.35	Интервью	
06.50	Космонавтика	
07.00	Вести	
07.10	Наука 2.0	
07.25	Спорт	
07.30	Идите в баню	
07.45	Дневник конкурса «Маленькая телемисс 2012»	
08.00	Вести	
08.15	Путешествие	
08.30	Служба вакансий Урала	
08.50	УПМК. Наши новости	
09.00	Вести	
09.15	Страховое время	
09.25	Спорт	
09.30	Вести	
09.35	Пульс с Александром Малых	
10.00	Вести	
10.10	Экономика	
10.15	Репортаж	
10.30	Вести	
10.35	Репортаж	
10.40	Экономика	
10.50	Репортаж	
11.00	Вести	
11.10	Экономика	
11.15	Вести	
11.20	Спорт	
11.30	Вести	
11.35	Агробизнес	
11.50	Телеком	
12.00	Вести	
12.10	Экономика	
12.15	Вести. Космос	
12.20	Спорт	
12.30	Вести	
12.35	Биржевые вести	
13.00	Вести	
13.10	Экономика	
13.15	Вести	
13.20	Спорт	
13.30	Вести	
13.35	Вести.Net	
14.00	Вести	
14.10	Экономика	
14.20	Спорт	
14.30	Вести	
14.35	Экономика	
14.45	Вести. Транспорт	
15.00	Вести	
15.10	Экономика	
15.15	Вести	
15.20	Спорт	
15.30	Вести	
15.35	Репортаж	
15.40	Экономика	
15.50	Телеком	
16.00	Вести	
16.10	Экономика	
16.20	Спорт	
16.30	Вести	
16.35	Репортаж	

перец		
18.30	Информационная программа «День»	
19.30	Улетное видео	
20.00	Дорожные войны	
20.30	Есть тема	
21.00	КВН. Играют все	
22.00	Что происходит?	
22.30	Улетное видео	
23.00	Дорожные войны	
23.30	Голы и смешные	
23.50	Смешно до боли	
00.00	КВН. Играют все	
00.30	Что происходит?	
01.00	Т/с «Юрда «Антитеррор»	
01.40	Приключения «АКЦИЯ»	
03.15	С.У.П.	
04.05	Секретные файлы	
05.35	Департамент собственной безопасности	

ЦЕНТР Ц		
06.00	М/с «Пинки и Брейн»	
07.00	М/с «Чародейки»	
07.30	М/с «Субой и Скрэпчи»	
08.00	Т/с «Светофор»	
08.30	Т/с «Молодожены»	
09.00	6 кадров	
12.30	М/с «Аладдин»	
13.00	М/с «Мистели. Величайшие герои Земли»	
13.30	М/с «Клуб Винкс - школа волшебниц»	
14.00	Галилео	
15.00	Драма «ХАТИКО. САМЫЙ ВЕРНЫЙ ДРУГ»	
16.45	6 кадров	

ЦЕНТР Ц		
06.00	Настроение	
08.30	Врачи	
09.20	Мультфильм	
09.30	Киноповесть «СКАЗАНИЕ О ЗЕМЛЕ СИБИРСКОЙ»	
11.30	События	
11.45	Постскриптум	
12.35	Д/ф «Сектор газа»	
13.25	В центре событий	
14.30	События	
14.45	Делова Москва	
15.10	Петровка, 38	
15.25	Т/с «Темный инстинкт»	
16.30	Всемирная история предательства. Отцы и сыновья	

СЭРА		
06.00	Hit chart	
06.30	Live in tele club	
07.00	Стере утро	
09.30	Два с половиной человека	
09.55	Как я встретил вашу маму	
10.20	American idol	
10.30	News Блок weekly	
12.30	Каникулы в Мексике-2	
14.30	Тайн.Net	
15.25	Свидание с мамулей	
15.45	Любовь с доставкой	
16.10	Ну, как я вам?	

ТВ 3		
06.00	Мультфильм	
07.30	Звездные войны: войны клонов	
08.00	Т/с «Без следа»	
09.00	Д/ф «Фактор риска. Недвижимость»	
10.00	Д/ф «Святые. Рождественское чудо Николая Угодника»	
11.00	Д/ф «Великая Пасха»	
12.00	Д/ф «Городские легенды. Новосибирск. Мест алтайской принцессы»	
12.30	Х/ф «ЧЕЛОВЕК В ЖЕЛЕЗНОЙ МАСКЕ»	

РЕН		
05.00	Громкое дело: «Начинка для чемпиона»	
05.30	М/с «Шэги и Скуби-Ду ключ найдут!»	
06.00	Новости 24	
06.30	Звонкий ужин	
07.30	Чистая работа	
08.30	Час суда	
09.30	Новости 24	
10.00	Драма «ВОР»	
12.00	Экстренный вызов	
12.30	Новости 24	
13.00	Звонкий ужин	

10 РОССИЯ 2		
07.00	Банковский счет	
07.30	Рязольский вестник	
08.00	Строительный полиграф	
08.25, 08.55, 19.20, 20.25	Прогноз погоды	
08.30	Здоровья вам!	
08.50	Астропрогноз	
09.00	Клуб охотников и рыболовов	
09.25	Астропрогноз	
09.30	Все включено	
10.10	Моя рыбалка	
10.40	Вести.ру	
11.00	Вести-спорт	
11.15	Х/ф «ИГРА В СМЕРТЬ»	
13.10	Вопрос времени	
13.45	Вести.ру	
14.00	Местное время. Вести-спорт	
14.30	Футбол.ру	
15.30	Бокс. Брандон Рюс (США) против Ричарда Абриля (Куба)	
17.20	В мире животных	
17.45	Моя рыбалка	

СТУДИЯ ДОКТОРА		
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	Д/ф «Откровенный разговор»	
12.00	Звездная жизнь	
12.30	Красота требует!	
13.30	Д/ф «Звездная пластика»	
14.30	Мелодрама «ФАБРИКА СЧАСТЬЯ»	
16.30	Д/с «Семейный размер»	
17.15	Д/с «Звездные истории»	

5		
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ С 06.00 ДО 07.00		
07.00	Утро на «5»	
10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00	Сейчас	
10.30, 12.30	Т/с «Дело было на Кубани»	

5		
00.00	«Седмица» (Днепропетровск)	
00.30	«Небо на земле»	
01.00	«Вечернее правило»	
01.30	«Плод веры»	
02.00	«Мысли о прекрасном» / «Православное Подосковье»	
02.30, 07.45, 12.30	«Живое слово»	
02.45	«Путь к Богу» (Снежинск)	
03.00, 10.00, 23.30	«Испытайте Писания»	
03.30, 10.30	«Уроки Православия»	
04.00, 15.15	«Слово митрополита» (Волгоград)	
04.15	«Размышления о вечном» (Оренбург)	
04.30, 12.00	«Православная энциклопедия»	
05.00	Документальный фильм	
05.30	«Церковь и мир» с митрополитом Илларионом	
06.00, 09.45, 21.45, 23.15	«Первосвятитель»	
06.15, 11.45, 18.45	У книжной полки	
06.30, 08.30, 16.30, 21.00	Читаем Евангелие вместе с Церковью	
06.45, 08.45, 16.45, 21.15	Церковный календарь	
07.00	«В 7 день» (Омск)	

СОЮЗ		
00.00	«Седмица» (Днепропетровск)	
00.30	«Небо на земле»	
01.00	«Вечернее правило»	
01.30	«Плод веры»	
02.00	«Мысли о прекрасном» / «Православное Подосковье»	
02.30, 07.45, 12.30	«Живое слово»	
02.45	«Путь к Богу» (Снежинск)	
03.00, 10.00, 23.30	«Испытайте Писания»	
03.30, 10.30	«Уроки Православия»	
04.00, 15.15	«Слово митрополита» (Волгоград)	
04.15	«Размышления о вечном» (Оренбург)	
04.30, 12.00	«Православная энциклопедия»	
05.00	Документальный фильм	
05.30	«Церковь и мир» с митрополитом Илларионом	
06.00, 09.45, 21.45, 23.15	«Первосвятитель»	
06.15, 11.45, 18.45	У книжной полки	
06.30, 08.30, 16.30, 21.00	Читаем Евангелие вместе с Церковью	
06.45, 08.45, 16.45, 21.15	Церковный календарь	
07.00	«В 7 день» (Омск)	

ТНВ ТАТАРСТАН		
07.00	«Доброе утро!» (на татарском языке)	
09.30	«Доброе утро!»	
10.30	«Монтеркист». Телесериал	
11.30	«Сониние». Телесериал (на татарском языке)	
12.30	Ретро-концерт	
13.00	«Давайте споем!» (на татарском языке)	
14.00	«Партизаны». Телесериал	
15.00	«Семь дней». Информационно-аналитическая программа	
16.00	Новости Татарстана	
16.20	«Не от мира сего...»	
16.40	«Твоя профессия»	
16.55	«Быстрая зарядка»	
17.00	«Ючу мультфильм!»	
17.15	«Гостиник для малышей» (на татарском языке)	
17.30	«Тамчы-шоу»	
18.00	«Пощеце детство»	



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Население стареет, что делать?

Активное долголетие – новый этап цивилизации

Евгения ИЛЬИНЫХ, Лидия САБАНИНА

Независимо от того, где мы живем, старение касается каждого из нас – молодых и пожилых, мужчин и женщин, богатых и бедных. «Старение и здоровье» – тема Всемирного дня здоровья, прошедшего в минувшую субботу под лозунгом «Хорошее здоровье прибавляет жизни к годам». По сути, доктора еще раз напомнили: здоровье нужно беречь на протяжении всей жизни, чтобы полноценно ощущать себя в преклонном возрасте и оставаться полезными для своих семей и общества.

В Свердловской области проживают около 964 тысяч пожилых людей, что составляет 21,93 процента от населения региона (в РФ – 21,6 процента). По сравнению с 1990 годом численность пенсионеров выросла на 17 процентов. И к 2015 году количество пожилых увеличится еще на 4 – 4,5 процента, так как в стране сохраняется тенденция старения населения.

– В прошлом столетии произошло значительное увеличение продолжительности жизни. По прогнозам, в мире к 2050 году число тех, кто старше 80 лет, увеличится почти в четыре раза, – говорит профессор кафедры патологии УГМА Татьяна Боровкова. – Хорошо, что у многих есть возможность прожить долгую и яркую жизнь, помочь растить внуков и дожидаться правнуков... Однако, замечает профессор, стареющее общество обречено на вымирание, поэтому пристальное внимание должно уделяться государством стимулированию рождаемости, охране материнства и детства. Это важно и тем, что недостаточность питания во внутриутробный период может уже в зрелом возрасте повысить риск возникновения болезней органов кровообращения и диабета. На всех этапах жизни нужно заботиться о здоровье.

Проведенное в середине 90-х годов прошлого века исследование среди пожилых россиян показало – большинство из них только на седьмое место ставили свое здоровье, которое уступало по значимости, например, хорошей квартире или обучению внука в престижном вузе. Правда, сейчас мировоззрение пенсионеров изменилось, здоровье поднялось на второе место в шкале ценностей.

– Забота о повышении качества жизни пожилых – приоритетная задача социальной политики, – говорит главный внештатный специалист по профилактической медицине областного минздрава Светлана Глуховская. – По инициативе губернатора Александра Мишарина реализуется областная программа «Старшее поколение», ее цель – формирование условий для улучшения качества жизни людей преклонных лет, повышения степени их социальной защищенности, активизации их участия в жизни общества. Кстати, есть исследования, что пожилой человек работает на 25 процентов медленнее, зато на 60 процентов точнее...