

## 4 ИЮНЯ Понедельник

05.00	Телеканал «Доброе утро»
09.00	Новости
09.05	Контрольная закупка
09.40	Женский журнал
09.50	Жить здорово!
10.55	Модный приговор
12.00	Новости
12.25	Т/с «Женский доктор»
13.20	Смак
14.00	Другие новости
14.25	Понять. Простить
15.00	Новости (с субтитрами)
15.15	Т/с «Девичья охота»
16.20	Хочу знать
17.00	Жди меня

05.00	Утро России
05.05, 05.35, 06.05, 06.35, 07.05, 07.35, 08.05, 08.35	Вести-Урал
09.00	Утро
09.00	С новым домом!
09.45	О самом главном
11.00	Вести
11.30	Вести-Урал
11.50	Вести. Дежурная часть
12.00	Т/с «Тайны следствия»
13.00	Люблю, не могу!
14.00	Вести
14.30	Вести-Урал
14.50	Т/с «Ефросинья. Таежная любовь»

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
13.25	Т/с «Паутина»
15.30	Обзор. Чрезвычайное происшествие
16.00	Сегодня
16.25	Прокурорская проверка

05.00	События. Итоги недели
05.55	Патрульный участок. На дорогах
06.25	Погода на «ОТВ»
06.30	УтроТВ
09.00	События. Каждый час
09.05	Все о загородной жизни
09.25	Действующие лица
09.55	Погода на «ОТВ»
10.00	События. Каждый час
10.05	Прокуратура. На страже закона
10.20	Территория ГУФСИН
10.35	Студия приключений
10.55	Погода на «ОТВ»
11.00	События. Каждый час
11.10	Все о ЖКХ. Итоги
11.30	Кому отличный ремонт?!
12.00	События. Каждый час
12.20	События. Обзор прессы
12.30	Погода на «ОТВ»
12.35	Секреты стройности
12.55	Погода на «ОТВ»
13.00	События. Каждый час
13.05	Авиареку
13.30	De facto
13.45	Х/ф «ДОДУМАЛСЯ, ПОЗДРАВЛЯЮ!»
14.00	События. Каждый час
15.00	События. Каждый час

07.00	Евроныос
10.00	Новости культуры
11.15	Т/с «Перри Мэйсон»
12.10	Д/ф «Гонимый круг»
12.20	Линия жизни. Елена Чукочская
13.15	Д/с «История произведений искусства»
13.40	Спектакль «Июн. Москва. Чертанов»
15.40	Новости культуры
15.50	Мультифильмы
16.20	Рассказы о природе
17.15	Д/с «Невесомая жизнь»
17.40	Звезды скрипичного искусства

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	Приключения «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОМА СОЙЕРА И ГЕКЛБЕРРИ ФИНА»
14.30	Комедия «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН»
16.00	Мультифильмы
17.40	О личном и личном
18.00	Д/ф «Обратная переметка. Темная душа»
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	Служба вакансий Урала
07.50	Елена Малахова: ЖКХ для че- ловека
08.00	Вести
08.15	Путешествие
08.30	Служба вакансий Урала
08.50	УГМК. 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

06.00	Мультифильмы
08.00	Полное утро
08.30	Обмен бытовой техники
09.00	Дорожные войны
09.30	Детектив «РОКОВОЕ СХОДСТВО»
11.30	С.У.П.
12.30	Смешно до боли
13.00	КВН. Играют все
14.00	Обмен бытовой техники
14.30	Стоп 10
15.00	Улетное видео
16.00	Дорожные войны
16.30	Вне закона
17.30	С.У.П.

06.00	М/с «Мстители. Величайшие герои Земли»
07.00	Т/с «Планинг дочки»
07.30	М/с «Суби Ду, где ты?»
08.00	Т/с «Светозор»
08.30	Т/с «Молодожены»
09.00	6 кадров
09.30	Нереальная история
10.30	Т/с «Метод Лавровой»
12.30	М/с «Аладдин»
13.00	М/с «Чип и Дейл спешат на помощь»
13.30	М/с «Клуб Винкс - школа волшебниц»
14.00	Комедия «ПРОСТЫЕ СЛОЖНОСТИ»

06.00	Настроение
08.30	Врачи
09.15	Мультифильмы
09.25	Приключения «КАК ВАС ТЕПЕРЬ НАЗЫВАТЬ?»
11.30	П/с «Потерянный город Орхана Памука»
11.45	Постскриптум
12.35	Доказательства вины. Клятвопреступники
13.25	В центре событий
14.30	События
14.45	Делевая Москва
15.10	Петровка, 38
15.25	Лица России. Ингерманландцы

06.00	Music
07.00	Два с половиной человека
07.30	Как я встретил вашу маму
08.00	Стерео_утро
09.00	Американ idol-11
11.30	Звезды на ладони
12.00	News блок weekly
12.30	Каникулы в Мексике-2
14.30	Тай.Нет
15.30	Киноаграда MTV Movie Awards-2012
16.05	Мистические истории с Виктором Вербициком
17.00	Параллельный мир
18.00	Т/с «Твой мир»
19.00	Т/с «Медиум»
21.00	Мистические истории с Виктором Вербициком
22.00	Д/ф «Загадки истории. Неизвестный Нострадамус»
23.00	Х/ф «БОЛОТНАЯ АКУЛА»
00.45	Х/ф «ОТЧЕТ УБИЙСТВ»

05.00	Мир дикой природы
06.00	Новости 24
06.30	Звонкий ужин
07.30	Чистая работа
08.30	Час суда
09.30	Новости 24
10.00	Боевик «КОНТРАБАНДИСТЫ»
12.00	Экстренный вызов
12.30	Новости 24
13.00	Звонкий ужин
14.00	Не ври мне!

07.00	Банковский счет
07.30	Рязанский вестник
08.00	Строительный полиграф
08.25, 08.55, 19.20, 20.25, 20.45	Прогноз погоды
08.30	Гурма - кулинарный детектив
08.50	Астропрогноз
09.00	Клуб охотников и рыболовов
09.25	Астропрогноз
09.30	Все включено
10.10	Моя рыбалка
10.40	Вести.ли
11.00	Вести-спорт
11.15	Х/ф «ВИРУС»
13.05	Вопрос времени
13.35	Вести.ли
13.55	Местное время. Вести-спорт
14.25	90х60х90
14.55	Х/ф «ВО ИМЯ КОРОЛЯ»

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	Т/с «Полный вперед»
12.35	Одна за всех
13.00	Неделя еды
14.00	Главные люди
14.30	Уйти от родителей
15.00	Д/с «Звездные истории»
16.00	Еда по правилам и без
17.00	Открытый разговор

07.00	М/с «Рога и копыта: возвращение»
07.25	М/с «Поклоны: боевое изменение поклоны»
07.55	М/с «Приключения Джими Нейтрона, мальчика-гения»
08.30	Т/с «Визитеры»
09.20	Д/ф «Похудей со звездой-2»
10.45	М/с «Приключения Джими Нейтрона, мальчика-гения»
12.10	М/с «Губка Боб Квадратные Штаны»
13.00	М/с «Кунг-фу панда: удивительные легенды»
13.25	Т/с «Универ»
14.00	Т/с «Любовь на районе»
14.30	Дом-2. Lite

06.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00	Сейчас
06.10, 20.30, 21.15	Т/с «След»
07.00	Утро на «5»
10.30	Д/ф «Львы пустыни»
10.45, 12.30	Т/с «МУР есть МУР-3»

00.00, «Седмица» (Днепропетровск)	
00.30, 05.00	Документальный фильм
01.00	«Вечернее правило»
01.30	«Плод веры»
02.00	«Мысли о прекрасном» / «Православное Подмоскovie»
02.30	«Христианское слово» (Вильнюс)
02.45	«Святissimi Моксы»
03.00, 10.00, 23.30	«Исследуйте Писания»
03.30, 10.30	«Уроки Православия»
04.00, 15.15	«Слово митрополита» (Волгоград)
04.15	«Размышления о вечном» (Оренбург)
04.30	«Сущность» (Минск)
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)	
07.30, 09.30	Доброе слово и Утро в Шишкином лесу
07.45	«Мирносоицы»

07.00	«Доброе утро» (на татарском языке)
09.30	«Доброе утро»
10.30	«Монтеркристо». Телесериал
11.30	«Сонинские». Телесериал (на татарском языке)
12.30	Ретро-концерт
13.00	«Давайте споём!» (на татарском языке)
14.00	«Петербургские тайны». Телесериал
15.00	«Семь дней». Информационно-аналитическая программа
16.00	Новости Татарстана
16.20	«Не от мира сего...»
16.40	«Моя профессия»
16.55	«Быстрая зарядка»
17.00	«Хочу мультифильм!»
17.15	«Гостиничник для малышей» (на татарском языке)
17.30	«Тамчы-шоу»
18.00	«Пощеце детство»



**ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ**  
**Электронная, но тоже гадость...**  
31 мая – Всемирный день борьбы с табакокурением

В России, присоединившейся четыре года назад к Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака, поставлена цель в ближайшие годы снизить распространенность курения как минимум на 10-15 процентов. Пока же в нашей стране «дымят» более 40 миллионов человек, и у нас печальное первое место по подростковому курению.

Станет неприлично и дорого? Вслед за подписанием конвенции правительство РФ разработало концепцию госполитики противодействия потреблению табака – наметили антитабачную деятельность по трем направлениям. Первое – пропаганда здорового образа жизни. Мера эффективная и базовая, но только её недостаточно для достижения результата. Второе – это законодательные меры (их должны вводить все государства, присоединившиеся к противотабачной конвенции). И сейчас федеральный министр дорабатывает законопроект, резко ограничивающий в общественных местах курение и продажу табака. Кстати, планируемое повышение цены сигарет через рост акцизов на табак – действенная мера в отношении тех, кто ещё не курит (барьер для подростков). Третье направление – помочь тем, кто хочет бросить курить. Многие хотят, но не могут отказаться от своего пристрастия к сигаретам. Не хватает мотивации, силы воли, а может, и просто здравого смысла. Ведь тем, кто не курит, как минимум не понятно, зачем вдыхать канцерогенные вещества вместе с табачным дымом.

Спроси у доктора – Главное, конечно же, захотеть расстаться с пагубным пристрастием, в последние годы все больше позиционируемое как удел малоуспешных и малообразованных людей, – говорит главный директор областного центра медпрофилактики Светлана Глуховская. – Тем, у кого сильная табачная зависимость, стоит обратиться за советом и помощью к медикам и в участковые поликлиники, и в центры здоровья. Существует специальная медикаментозная терапия никотиновой зависимости. А вот с новомодными электронными сигаретами не стоит связываться – эта продукция не сертифицируется, и никто не может сказать, что это не опасно для здоровья. А то, что в них есть никотин, вызывающий зависимость, и не скрывается...

Новое, но не прогрессивное... Сегодня электронные сигареты преподносят как альтернативу обычным сигаретам и как способ бросить курить традиционный табак. В 2003-м в Китае был зарегистрирован первый патент на электронную сигарету, призванную заменить классическое курение. Стоит новомодная штучка из картриджа с никотином, ультразвукового распылителя, литиевого аккумулятора и создающего иллюзию тления светодиода. Главное отличие нового «достижения» человечества от привычного табакокурения – в ней нет процесса горения, она выпускает не дым, а пар, который не имеет едкого табачного запаха. Парообразное облако в виде дыма пока не подпадает под запрет курения сигарет в общественных местах, но это ведь не значит, что такое облако не будет раздражать окружающих.

Часто перечисляются плюсы, связанные с тем, что якобы отсутствуют смолы, аммиак, бензолы и прочие вредные вещества, которые неизбежно присутствуют при горении сигаретной бумаги и табака. Но не упоминается о том, что никотин способствует сужению кровеносных сосудов, из-за чего начинается кислородное голодание головного мозга и других органов. Особенно опасно такое сужение в возрасте 45-50 лет – в разы увеличивается вероятность инсульта. Как замечает доктор, из-за того, что электронные сигареты не подлежат обязательной сертификации, не исключено наличие некачественных электронных сигарет (могут нанести серьезный вред). В СМИ уже были сообщения о том, что против электронных сигарет высказалось американское управление по контролю за продуктами и лекарствами (FDA). Специалисты FDA взяли на анализы картриджи электронных сигарет и обнаружили там... канцерогенные вещества, а также заметили грубые расхождения заявленного и реального состава наполнителей картриджей. Ещё один довод в пользу отказа как от традиционного, так и гламурного электронного курения связан с тем, что на зависимости от никотина наживаются зарубежные компании – основные поставщики и табака, и электронных сигарет. Зачем нам вкладывать деньги в чужую экономику? Мы ведь сами хотим быть здоровыми и богатыми...

**Анекдот**  
1 сентябрь, 1 класс. Учительница говорит: – Дети, вы пришли в школу. Здесь нужно сидеть тихо, а если что-то хотите спросить – нужно поднять руку. Вовочка тянет руку. – Ты что-то хочешь спросить, Вовочка? – Нет, просто проверяю, как работает система.