

16 июля Понедельник

05.00	Телеканал «Доброе утро»
09.00	Новости
09.10	Женский журнал
09.20	Жить здорово!
10.25	Модный приговор
11.30	Контрольная закупка
12.00	Новости
12.25	Т/с «Сердце Марии»
13.20	Смак
14.00	Другие новости
14.25	Новости. Простить
15.00	Новости (с субтитрами)
15.20	ЖЖХ
16.15	Хочу знать

04.59	Внимание! С 05.00 до 11.50 вещание осуществляется по кабельным сетям
05.00	Утро России
09.00	С новым домом!
09.45	О самом главном
11.00	Вести
11.30	Вести-Урал
11.50	Т/с «Тайны следствия». «Приличные люди»
12.50	Люблю, не могу!
13.50	Вести. Дежурная часть
14.00	Вести
14.30	Вести-Урал
14.50	Т/с «Ефросинья. Таежная

06.00	НТВ утром
08.05	Т/с «Агент особого назначения»
10.00	Сегодня
10.20	Профессия - репортер
10.55	До суда
12.00	Суд присяжных
13.00	Сегодня
13.25	Судебный детектив
14.30	Т/с «Опергруппа-2»
15.30	Обзор. Чрезвычайное происшествие

05.00	События. Итоги недели
05.55	Патрульный участок. На дорогах
06.25	Погода на «ОТВ»
06.30	Утро ТВ
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 ЖЖХ. Итоги
11.30	Кому отличный ремонт?!
12.00	События. Каждый час
12.10	События. Обзор прессы
12.15	События. Акцент. Культура
12.30	Погода на «ОТВ»
12.35	Секреты стройности
12.55	Погода на «ОТВ»
13.00	События. Каждый час
13.05	Авиарево
13.30	Д/ф «Работать как звери»
14.00	События. Каждый час
14.05	Погода на «ОТВ»

07.00	Евроноос
10.00	Наблюдатель
11.15	Мелодрама «КЛУБ ЖЕНЩИН»
13.40	Д/с «История произведений искусства»
14.10	Спектакль «Белые розы, розовые слоны» 1 ч.
15.10	Д/ф «Его Голгофа. Николай Вавилов»
15.40	Новости культуры
15.50	Т/с «Век Мопассана. Повести и рассказы XIX столетия»
16.50	С.Рахманинов. «Алеко»
18.00	Д/ф «Эзоп»
18.10	Ступени цивилизации

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 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА» 1-4 с.
15.10	Детектив «КРИМИНАЛЬНЫЙ ТАЛАНТ»
18.10	Д/ф «Ночной охотник»

06.30	Вести
06.35	Интервью
06.50	Космонавтика
07.00	Вести
07.10	Наука 2.0
07.25	Спорт
07.30	УГМК. Наши новости
07.50	Елена Малахова: ЖЖХ для чего?»
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	Вести
12.00	Вести
12.10	Экономика
12.15	Вести. Космос
12.20	Вести-Урал
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	Мультфильмы
08.00	Полезное утро
08.30	Обмен бытовой техники
09.00	Дорожные войны
09.30	Драма «МИГРАНТЫ»
11.45	Улетное видео
12.00	С.У.П.
12.30	Смешно до боли
13.00	Т/с «Агент национальной безопасности»
14.00	Обмен бытовой техники
14.30	Розыгрыш
16.00	Дорожные войны

06.00	Т/с «Такая разная Тара»
07.00	Т/с «Планины дочки»
07.30	М/с «Веселая олимпиада Скуби»
08.00	Т/с «Светофор»
08.30	Т/с «Молодожены»
09.00	6 кадров
12.00	Королева шопинга
12.30	Т/с «Молодожены»
13.00	6 кадров
14.00	Т/с «Воронины»
15.00	Боевик «ОТЧАЯННЫЙ»
17.00	Королева шопинга

06.00	Настроение
08.30	Детектив «ДЛИННОЕ, ДЛИННОЕ ДЕЛО»
10.15	Петровка, 38
10.35	Врачи
11.30	События
11.45	Постскриптум
12.35	Доказательства выны. Не увольнять - убьет!
13.25	В центре событий
14.30	События
14.45	Д/ф «Спасительное милосердие» 1 ф.
15.15	Т/с «Мужская работа»

06.00	Hit chart
06.30	Live in Tele club
07.00	Все лучшее в тебе
08.00	Стерео утро
09.00	Я ненавижу день Святого Валентина
11.00	Каникулы в Мексике-2
12.00	News блок weekly
12.30	Каникулы в Мексике-2
13.30	Классное кино: 99 франков
15.20	Любовь с первого взгляда
16.20	Свободен
17.10	Любовь на четверых

06.00	Мультфильмы
08.00	Далеко и еще дальше с Михаилом Кожуховым
09.00	Х-версии. Другие новости
10.00	Параллельный мир
11.00	Д/ф «Городские легенды. Выборг. Хранилище рыцарского золота»
11.30	Х/ф «КЕНГУРУ ДЖЕКПОТ»
13.15	Х/ф «НЕВЕСТА С ТОГО СВЕТА»
15.15	Т/с «Говорящая с призраками»

05.00	М/с «Тасманский дьявол»
06.00	Новости 24
06.30	Званный ужин
07.30	Чистая работа
08.30	Час суда
09.30	Новости 24
10.00	Боевик «ЗАПРЕЩЕННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ»
12.00	Экстренный вызов
12.30	Новости 24
13.00	Званный ужин
14.00	Не ври мне!

07.00	Банковский счет
07.30	Рязанский вестник
08.00	15 минут о фитнесе
08.25, 08.55, 21.15, 21.45, 22.15	Прогноз погоды
08.30	Новые технологии
08.50	Астропрогноз
09.00	Клуб охотников и рыболовов
09.25	Астропрогноз
09.30	Все включено
10.10	Технологии спорта
10.40	Вести.ли
11.00	Вести-спорт
11.10	Международные спортивные игры «Дети Азии»
13.30	Местное время. Вести-спорт
14.00	Пресс-конференция Виталия Кличко и Мануэля Чарра
15.00	Бокс. Виталий Кличко (Украина) против Дерека Чисоры (Великобритания)

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 «Секретные поручения»
09.00	По делам несовершеннолетних
10.00	Дело Астахова
11.00	Драма «ПРАВО НА МИЛОСЕРДИЕ»
14.50	Д/с «Звездная жизнь»
15.30	Д/с «Моя правда»
16.30	Женщины не прощают

07.00	М/с «Планета Шина»
07.25	М/с «Рога и копыта: возвращение»
07.55	М/с «Как говорит Джинджер»
08.30	Следы во времени
09.25	Д/ф «Мужчина и способы его дрессировки»
10.45	М/с «Бен 10: инопланетная свержка»
11.10	М/с «Эй, Арнольд!»
12.10	М/с «Губка Боб Квадратные Штаны»
13.00	М/с «Пингвины из «Мадагаскара»
13.25	Т/с «Универ»

07.00	«Утро на «5»
10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00	Сейчас
10.30, 12.30	Т/с «Участок-2»
15.00, 18.00	Место происхождения
16.00	Открытая студия

00.00	«Седмица» (Днепропетровск)
00.30	Документальный фильм
01.00, 23.00	«Вечернее правило»
01.30	«Плод веры»
02.00	«Мысли о прекрасном» / «Православное Подмосковье»
02.30	«Христианское слово» (Вильнюс)
02.45	«Святые Москвы»
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)
05.00	«В 7 день» (Омск)
05.30	«Церковь и мир» с митрополитом Иларионом
06.00, 09.45, 12.30, 21.45	«Первосвященитель»
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, 09.00	«Утреннее правило»
07.30, 09.30	Доброе слово и Утро в Шилинском лесу

07.00	Лопе де Вега. "Учитель танцев". Спектакль Татарского государственного академического театра имени Г. Камала (на татарском языке)
09.40	Концерт из песен Шамиля Шарипова
10.30	Комедийный сериал «Что сказал покойник...»
11.30	«Сомнение». Телесериал (на татарском языке)
12.30	Ретроконцерт
13.00	«Давайте споём!» (на татарском языке)
14.00	«Развязка петербургских тайн». Телесериал
15.00	Из фондов ТВ. «Вера древнего народа». Документальный фильм
16.00	Новости Татарстана
16.20	«Не от мира сего...»
16.40	«Моя профессия»
16.55	«Быстрая зарядка»
17.00	«Хочу мультфильмы»
17.15	«Гостинчик для малышей» (на татарском языке)



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ
Работать нельзя, отдыхать!
В разгар аномально жаркого июля тема отпуска особенно актуальна

Алёна ГАГАРИНА
На пресс-конференции, посвящённой проблеме эмоционального выгорания, до- и постлепутной депрессии, председатель ассоциации психотерапевтов Свердловской области Георгий Львович Амунсин поделился советами, как дождаться волевого отдыха и как из него правильно выйти на работу.

— У людей, которые склонны к депрессии, каких большинство, нередко проявляется феномен эмоционального выгорания. Особенно часто это выражено в тех профессиях, в которых людям нужно работать головой, — сообщил Амунсин. Специалисты дают следующее определение данному явлению: эмоциональное выгорание — выработанный личностно механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в результате какого-то травмирующего воздействия на психику. Такое воздействие могут оказывать проблемы в семье и напряжённая обстановка на работе. Симптомы «перегорания» схожи с депрессией: раздражительность, усталость, вялость, апатия.

— Если до отпуска ещё далеко, а человек уже находится на пределе, то стоит взять отгул. Также желательно обратиться внимание на свое рабочее место, — советует Георгий Львович. — Офисный дух губит людей, поэтому во многих фирмах стали разрешать приносить из дома приятные мелочи: рюмочки с фотографиями, любимую кружку и так далее.

Что касается отпуска, то не стоит проводить его сидя дома, активный отдых насыщает организм положительными эмоциями. Согласно исследованию, проведеному Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ) в мае 2012 года, большинство россиян предпочитают пляжный отдых — 36 процентов. Познавательные поездки выбирают 21 процент опрошенных (год назад — 30). Несколько менее популярны санаторное лечение (18 в этом году против 25 в 2011 году), походы, рыбалка и охота (15 процентов против 20 прошлого года), поездки в дома отдыха, пансионаты (10 против 17).

Исследователи считают, что для человека оптимальный отпускной период должен длиться не меньше двух недель, за более короткий срок он не успеет отвыкнуть от рабочей обстановки. Каждый, безусловно, вправе сам выбирать, какой вид отдыха ему ближе по духу, но, по словам Георгия Амунсина, особую роль играет индивидуальный психотип. К примеру, сангвинику желательно отправиться в глухую местность, подальше от людей, побыть наедине с собой, а холерику в самый раз будут горные курорты.

По возвращении из отпуска стоит постепенно входить в рабочую будничность, так как резкое увеличение нагрузки может негативно сказаться на организме.

Анекдот
Рассказывает игрок в пейнтбол:
— ... Тут у меня заканчиваются патроны, я достаю кисточку — и в рукопашную...

