

16 июля Понедельник

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Телеканал "Доброе утро"', 'Женский журнал', 'Модный приговор'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Внимание! С 05.00 до 11.50 вещание осуществляется по кабельным сетям', 'Утро России', 'С новым домом!'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'НТВ утром', 'Т/с "Агент особого назначения"', 'Сегодня', 'Профессия - репортер'.

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 'Территория ГУФСИН', 'Студия приключений', 'Погода на "ОТВ"'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Евроноос', 'Наблюдатель', 'Мелодрама "КЛУБ ЖЕНЩИН"'.

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', 'Интервью', 'Космонавтика', 'Вести', 'Наука 2.0'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Мультифильмы', 'Полезное утро', 'Обмен бытовой техники'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Т/с "Такая разная Тара"', 'Т/с "Планины дочки"', 'М/с "Веселая олимпиада Скуби"'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Настроение', 'Детектив "ДЛИННОЕ, ДЛИННОЕ ДЕЛО"', '10.15 Петровка, 38'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Hit chart', 'Live in Tele club', 'Все лучшее в тебе'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Мультифильмы', 'Далеко и еще дальше с Михаилом Кожуховым', 'Х-версии. Другие новости'.

РОССИЯ 2

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

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Банковский счет', 'Рязанский вестник', '15 минут о фитнесе'.

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

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'М/с "Планета Шина"', 'М/с "Рога и копыта: возвращение"', 'М/с "Как говорит Джинджер"'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Утро на "5"', '07.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00 Сейчас', '10.30, 12.30 Т/с "Участок-2"'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Семидица (Днепропетровск)', 'Документальный фильм "01.00, 23.00 "Вечернее правило"'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Настроение', 'Детектив "ДЛИННОЕ, ДЛИННОЕ ДЕЛО"', '10.15 Петровка, 38'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Мультифильмы', 'Далеко и еще дальше с Михаилом Кожуховым', 'Х-версии. Другие новости'.



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 постлепутской депрессии, председатель ассоциации психотерапевтов Свердловской области Георгий Львович Амунсин делится советами, как дождаться волежеланного 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.

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.

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.

Летом, в разгар рабочей недели, совершенно не до работы
Анекдот
Рассказывает игрок в пейнтбол: — ... Тут у меня заканчиваются патроны, я достаю кисточку — и в рукопашную...