

23 июля 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 «Сердце Марии»
13.20	Смак
14.00	Другие новости
14.25	Понять. Простить
15.00	Новости (с субтитрами)
15.20	ЖЖК
16.15	Хочу знать
17.00	Детектор лжи
18.00	Вечерние новости (с суб-

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

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
16.00	Сегодня

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 ЖЖК. 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	Авариево
13.30	Работать как звери
14.00	События. Каждый час

05.00	Евроньюс
07.00	Наблюдатель
11.15	Драма «АННА КАРЕНИНА»
13.40	История произведений искусства
14.05	Спектакль «Наследники Рабурдена»
15.40	Новости культуры
15.50	Т/с «Век Мопассана. Повести и рассказы XIX столетия»
16.50	Д/с «Русская Клио»
17.15	Великие инструментальные концерты Бетховена
18.05	Ступени цивилизации
19.00	Д/с «Империя Королева»

06.25	Служба спасения «Сова»
06.55	Бизнес сегодня
07.00	Утренний экспресс
09.00	Служба спасения «Сова»
09.30	Бизнес сегодня
09.35	Т/с «Визит к Минотавру»
16.35	Мультфильмы
16.55	Комедия «ЧУЖАЯ ЖЕНА И МУЖ ПОД КРОВАТЬЮ»
18.10	Д/ф «Таблетка счастья»

06.25	Служба спасения «Сова»
06.55	Бизнес сегодня
07.00	Утренний экспресс
09.00	Служба спасения «Сова»
09.30	Бизнес сегодня
09.35	Т/с «Визит к Минотавру»
16.35	Мультфильмы
16.55	Комедия «ЧУЖАЯ ЖЕНА И МУЖ ПОД КРОВАТЬЮ»
18.10	Д/ф «Таблетка счастья»

06.30	Вести
06.35	Интервью
06.50	Космонавтика
07.00	Вести
07.10	Наука 2.0
07.25	Спорт
07.30	Новости Екатеринбург
07.50	Елена Малахова: ЖЖК для че-

08.00	Вести
08.15	Путешествие
08.30	Служба вакансий Урала
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

15.45	Т/с «Кровинушка»
16.45	Вести. Дежурная часть
17.00	Вести
17.30	Вести-Урал
17.50	Т/с «По горячим следам»
19.40	Вести-Урал
20.00	Вести
20.30	Спокойной ночи, малыши!
20.40	Прямой эфир
21.30	Т/с «Русская наследница»
00.50	Детектив «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ»
02.20	Боевик «КОМАНДА»
04.30	Городок

16.25	Прокурорская проверка
17.40	Говорим и показываем
18.30	Обзор. Чрезвычайное происшествие
19.00	Сегодня
19.30	Т/с «Москва. Три вокзала»
21.25	Т/с «Наркотрафик»
23.15	Сегодня. Итоги
23.35	Т/с «Тухлять. Продолжение»
01.35	Центр помощи «Анастасия»
02.25	В зоне особого риска
02.55	Т/с «Детектив Раш»
05.00	Т/с «Адвокат»

06.00	Мультфильмы
08.00	Полное утро
08.30	Обмен бытовой техники
09.00	Дорожные войны
09.30	Приключения «СМОТРИ В ОБА»
11.10	Улетное видео
11.30	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 «Папины дочки»
07.30	М/с «Веселая олимпиада Скуби»
08.00	Т/с «Светофор»
08.30	Т/с «Монодожен»
09.00	6 кадров
09.30	Королева шопинга
12.30	Т/с «Монодожен»
13.00	6 кадров
14.00	Т/с «Воронины»
15.00	Комедия «ЯЙЦЕГОЛОВЫЕ»
16.35	6 кадров

06.00	Настроение
08.30	Комедия «ССОРА В ЛУКАШАХ»
10.20	Петровка, 38
10.40	Врачи
11.30	События
11.45	Детектив «МАТЧ СОСТОИТСЯ В ЛЮБУЮ ПОГОДУ»
14.30	События
14.50	Взрослые люди
15.20	Т/с «Мужская работа»
16.15	Мультфильм
16.30	Клуб юмора

06.00	Hit chart
06.30	Live in Tele club
07.00	Все лучшее в тебе
08.00	Стерео утро
09.10	Только спокойствие
11.00	Каникулы в Мексике-2
12.00	News блок weekly
12.30	Каникулы в Мексике-2
13.30	Длинный уикенд
15.20	Любовь с первого взгляда
16.20	Свободен
17.10	Любовь на четверых

06.00	Мультфильмы
08.00	Далеко и еще дальше с Михилом Кокуховым
09.00	Х-факсы. Другие новости
10.00	Параллельный мир
11.00	Анимационный фильм «ПОСЛЕДНЯЯ ФАНТАЗИЯ. ДУХИ ВНУТРИ НАС»
13.15	Х/ф «БЕЛЫЙ ШУМ-2: СИЯНИЕ»

05.00	М/с «Тасманский дьявол»
06.00	Новости 24
06.30	Званый ужин
07.30	Чистая работа
08.30	Час суда
09.30	Новости 24
10.00	Драма «ЧАС ПИК»
12.15	Экстренный вызов
12.30	Новости 24
13.00	Званый ужин
14.00	Не ври мне!
15.00	Семейные драмы

07.00	Банковский счет
07.30	Риэлторский вестник
08.00	Финансист
08.30	Гурме - кулинарный детектив
08.50	Астропрогноз
08.55, 21.15, 21.45, 22.20	Прогноз погоды
09.00	Клуб охотников и рыболовов
09.25	Астропрогноз
09.30	Все включено
10.15	Лондон 2012: обратный отсчет
10.40	Вести.ли
11.00	Вести-спорт
11.15	Х/ф «ОТМОСТИТЬ ЗА АНДЖЕЛО»
13.10	Наука 2.0. Непростые вещи
13.45	Вести.ли
14.00	Местное время. Вести-спорт
14.30	Я - тренер
15.00	Лондон ждет

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	Т/с «Графиня де Монсоро»
11.00	Женский род
12.00	Города мира
12.30	Д/с «Звездная жизнь»
13.30	Еда по правилам и без...
14.30	Д/с «Звездная жизнь»
15.30	Платье моей мечты
16.00	Нервный брак
16.30	Женщины не прощают
17.00	Откровенный разговор

07.00	М/с «Приключения Джинни Нейтрона, мальчика-гения»
07.25	Мультсериал
07.55	М/с «Как говорит Джинджер»
08.30	Следы во времени
09.25	Д/ф «Не такой как все 2»
10.45	М/с «Бен 10: инопланетная свержихна»
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»

06.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00	Сейчас
06.10	Д/ф «Пингвины Антарктики»
07.00	Утро на «5»
10.30	Д/с «Сверхъестественное: удивительные силы живых существ»
10.40, 12.30	Т/с «Улицы разбитых фонарей»

00.00	«Седмица» (Днепропетровск)
00.30	Документальный фильм
01.00, 23.00	«Вечернее правило»
01.30	«Плод веры»
02.00	«Исландия о прекрасном» / «Православное Подосковское»
02.30	«Христианское слово» (Вильнюс)
02.45	«Святая Москва»
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	«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, 09.00	«Утреннее правило»
07.30, 09.30	Доброе слово и Утро в Шишкином лесу

07.00	М/с «Следы»
15.00, 18.00	Место происшествия
16.00	Детектив «СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА»
19.00, 19.30, 20.00	Т/с «Детективы»
20.30, 21.15	Т/с «След»
22.25	Комедия «АРАЖ»
00.25	Т/с «Генеральская внучка»
04.00	Мелодрама «ВЕРОНИКА РЕШАЕТ УМЕРЕТЬ»

07.00	М/с «Следы»
15.00, 18.00	Место происшествия
16.00	Детектив «СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА»
19.00, 19.30, 20.00	Т/с «Детективы»
20.30, 21.15	Т/с «След»
22.25	Комедия «АРАЖ»
00.25	Т/с «Генеральская внучка»
04.00	Мелодрама «ВЕРОНИКА РЕШАЕТ УМЕРЕТЬ»

07.00	М/с «Следы»
15.00, 18.00	Место происшествия
16.00	Детектив «СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА»
19.00, 19.30, 20.00	Т/с «Детективы»
20.30, 21.15	Т/с «След»
22.25	Комедия «АРАЖ»
00.25	Т/с «Генеральская внучка»
04.00	Мелодрама «ВЕРОНИКА РЕШАЕТ УМЕРЕТЬ»



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Правильная осанка – это воспитание

Беречь позвоночник и укреплять здоровье опорно-двигательного аппарата надо смолоду

Марина МИРОНОВА

Какие создать условия для детей, чтобы они с малых лет полюбили двигаться? Как не впасть в зависимость от интернет-советчиков? Об этом и многом другом беседем с Инной Погосян – доктором медицинских наук, травматологом-ортопедом, руководителем Областного детского ортопедического центра.

– Есть ли наиболее опасный период в жизни ребенка с точки зрения врача-ортопеда?

– Ошибка думать, что есть безопасный период. Все периоды развития, начиная с внутриутробного, – предмет внимания врача и родителей. И каждый отрезок времени может стать «самым опасным», если этого внимания будет недостаточно! Первая диагностика показана еще во время беременности. И если взять ситуацию под контроль, своевременно (уже после рождения) проводить лечение, коррекция может быть достигнута в 100 процентах случаев. Следующий контрольный срок – первый месяц жизни. Очередные визиты к ортопеду в 3, в 6 месяцев. Каждый здоровый ребенок раз в год должен показываться специалисту вплоть до окончания роста костей, то есть до 18 лет. Это в случае, если у ребенка все хорошо. Если не очень, то намного чаще.

– В 12-15 лет тинейджеры удивляют быстрым, стремительным ростом...

– Часто неразвитые мышцы не справляются со своей работой. В результате появляются деформации позвоночного столба – кифозы, сколиозы. Их надо своевременно выявлять, лечить. И здесь один врач без деятельной родительской поддержки бессилён. Пока формируются опорно-двигательный аппарат, все детки должны наблюдаться, при необходимости обследоваться или лечиться.

– Как понять, что есть отклонение? Ведь иногда у мамы перерывания сына при ходьбе вызывает лишь умиление...

– Нужно объективно взглянуть на ребенка, без розовых очков. Главный «маркер» – необычным образом стоптанная обувь. Второе: сравните своего ребенка с детьми того же возраста. Ноги кривые, косолопат – это же в глаза бросается.

– Среди всех методов коррекции, какой вы рекомендуете чаще всего: ортопедическая обувь, подушки или корсеты...

– Все решается индивидуально. Ортопедическая обувь разная. И её предназначение тоже: профилактическая, для предупреждения разных видов плоскостопия; лечебная; есть различные ортопедические приспособления, которые вкладываются в башмачки и туфельки. Но она может иметь и противопоказания. Родители думают: купил дорогую ортопедическую обувь, значит проблемы решатся автоматически. Заблуждение! Обувь не панacea, а всего лишь один из элементов программ лечения.

– Она может навредить?

– Если неправильно подобрана. Обычная иногда больше подходит. Лечебную обувь надо носить строго по медицинским показаниям и наблюдать процесс в динамике, менять ботиночки или специальные вкладыши по мере изменения состояния ножек.

– Портные тиражируют мнение, что россияне – нация с опущенными плечами. Для сутулых русских якобы разработаны свои лекала костюмов и платьев.

– Ерунда! Благополучие не определяется местом, где родился, а только уровнем культуры, в том числе и физической. В Европе царит культ физического совершенства. Люди занимаются своим телом и физическим состоянием всю жизнь, чтобы добиться успеха в карьере, удержаться на желательных социальных эшелонах или продвинуться выше.

Я всегда говорю родителям маленьких пациентов: «Нет волшебной таблетки, выпив которую можно стать Аполлоном. Осанка воспитывается правильными физическими нагрузками». Хотите сформировать хорошую осанку у ребенка? Занимайтесь спортом. Альтернативы нет.

– Какой спорт «пропишет»?

– При врожденном вывихе бедра, нельзя заниматься спортом, связанным с осевыми нагрузками на нижние конечности. Категорически исключаются тяжёлая атлетика, запрет на все прыжки, фигурное катание, лёгкую атлетику, спортивную гимнастику. Даже если после лечения всё благополучно, на эти виды спорта табу до конца жизни. Приветствуются плавание, велосипед.

При плоскостопии не рекомендуем фигурное катание, танцы. Ещё одно стойкое заблуждение родителей – отдавать в танцы, и всё исправится. Плоскостопие – профессиональное заболевание балерин, фигуристок, танцовщиц. Постоянные нагрузки и перегрузки на ноги даже здоровые стопы приводят к различным видам деформаций, травмируют связки и мышцы.

Если речь о формировании осанки, и нет противопоказаний, очень полезны спортивная гимнастика, акробатика, айквидо, ушу, неконтактные виды спорта, которые предполагают, что нагружается и гармонично развивается каждая группа мышц.

Обращаю внимание мам и особенно пап на то, что до 14 лет никакие «качалки» в жизни ребенка быть не должно. Жим штанги сидя – нагрузка по оси позвоночника, что чрезвычайно опасно.

– Так уж сложилось, что в последнее время мы больше доверяем Интернету, чем врачу.

– Каждый должен заниматься своим делом: врач – лечить, пирожник – печь пироги. Ортопедия, как и медицина в целом, стремительно развивается.