

14 января Понедельник

05.00	Телеканал «Доброе утро»
09.00	Новости
09.05	Контрольная закупка
09.35	Женский журнал
09.45	Жить здорово! (12+)
10.55	Модный приговор
12.00	Новости
12.20	Время обедать!
13.00	Доброго здоровья!
(12+)	
14.00	Другие новости
14.25	Понять. Простить (12+)
15.00	Новости (с субтитрами)
15.15	Хочу знать
15.50	Дешево и сердито

РОССИЯ 1	
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	1000 мелочей
09.45	О самом главном
10.30	Кулагин и партнеры (12+)
11.00	Вести
11.30	Вести-Урал
11.50	Т/с «Тайны следствия»
«Истинные ценности» (12+)	
12.50	Дело Х. Следствие продолжается (12+)
13.50	Вести. Дежурная часть
14.00	Вести
14.30	Вести-Урал

НТВ	
06.00	НТВ утром
08.05	Т/с «Возвращение Мухоморова» (16+)
10.00	Сегодня
10.20	Живут же люди! (0+)
10.55	До суда (16+)
12.00	Суд присяжных (16+)
13.00	Сегодня
13.25	Суд присяжных (16+)
14.35	Т/с «Супруги» (16+)
15.30	Обзор. Чрезвычайное происшествие
16.00	Сегодня

ОТВ	
06.00	Депутатское расследование (16+)
06.25	Патрульный участок (16+)
06.55	Погода (6+)
07.00	Утро ТВ
09.00	События. Каждый час
09.05	Погода (6+)
09.10	Авиарею (12+)
09.30	Ювелирная программа (12+)
09.55	Погода (6+)
10.00	События. Каждый час
10.05	Прокуратура. На страже закона (16+)
10.20	Территория ГУФСИН (16+)
10.35	Работать как звери (16+)
11.00	События. Каждый час
11.05	Погода (6+)
11.10	Т/с «Аврора» (16+)
12.00	События. Каждый час
12.05	Погода (6+)
12.10	Работать как звери (16+)
12.45	De facto (12+)
13.00	События. Каждый час
13.05	В мире домашних животных (16+)
13.30	Работать как звери (16+)
14.00	События. Каждый час
14.05	Погода (6+)
14.10	Т/с «Мыслить как преступник» (16+)
15.00	События. Каждый час
15.05	Погода (6+)

РОССИЯ K	
07.00	Евроночь
10.00	Наблюдатель
11.15	Т/с «Перри Мэйсон»
12.10	Секретные проекты. Мобильный для Лубянки
12.40	Д/ф «Сергей Бонди. Огонь в очаге»
13.20	Д/ф «Химба снимают»
14.15	Линия жизни. Владимир Мартьянов
15.10	Пешком... Москва женская
15.40	Новости культуры
15.50	Спектакль «Село Степанчиково и его обитатели» 1 с.
17.20	Д/ф «Лион. Красота, высшая на шелковом шнуре»
17.35	Звезды мирового фортепианного искусства
18.35	Д/с «Искусство Германии»
19.30	Новости культуры
19.45	Главная роль
20.05	Сати. Нескучная классика...
20.45	Политол
21.30	Д/ф «Ночные лепетники Геннадия Добровара»
22.15	Тем временем
23.00	К 150-летию со дня рождения Константина Станиславского. «После моей жизни в искусстве»
23.30	Новости культуры
23.55	Документальная камера
00.35	Д/ф «Владимир Набоков. Русские корни»
01.25	Д/ф «Лион. Красота, высшая на шелковом шнуре»
01.40	Т/с «Перри Мэйсон»
02.35	И.Штраус. Не только вальсы

4	
05.30	Мультфильмы
06.30	Служба спасения «Сова» (16+)
07.00	Утренний экспресс (12+)
09.00	Бюро журналистских исследований (16+)
09.30	Служба спасения «Сова» (16+)
09.55	Прогноз погоды (0+)
10.00	Детектив «АНИСКИН И ФАН-ТОМАС» 1 с. (12+)
11.15	Мультфильмы
12.00	Д/ф «Падение» (16+)
12.55	Прогноз погоды (0+)
13.00	Драма «КРЕМЬЕНЬ» (16+)
14.55	Прогноз погоды (0+)
15.00	Проверка слуха (16+)
16.05	Прогноз погоды (0+)

РОССИЯ 24

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 (16+)
08.50	УГМК. Наши новости
09.00	Вести
09.15	Страховое время
09.25	Спорт
09.30	Вести
10.00	Вести
10.10	Экономика
10.30	Вести
10.40	Экономика
11.00	Вести
11.10	Экономика
11.15	Вести
11.20	Спорт
11.30	Вести
11.35	Агробизнес
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
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
15.40	Экономика
16.00	Вести
16.10	Экономика

перец	
06.00	Мультфильмы
08.00	Полезное утро (0+)
08.30	Обмен бытовой техники (0+)
09.00	Улетные животные (16+)
09.30	Боевик «ПУТЬ ДОМОЙ» (16+)
11.30	Анекдоты (16+)
12.00	Улетные животные (16+)
12.30	Каламбур (16+)
13.00	Анекдоты (16+)
13.30	С.У.П. (16+)
14.00	Обмен бытовой техники (0+)
14.30	Дорожные войны (16+)
15.30	Есть тема. Хочу любовницу (16+)
16.00	Вне закона (16+)
17.30	С.У.П. (16+)
18.00	Анекдоты (16+)
18.30	Информационная программа «День» (16+)
19.30	Улетные животные (16+)
20.00	Анекдоты (16+)
21.00	Счастливы вместе (16+)
22.00	Дорожные войны (16+)
23.00	Улетное видео (16+)
23.30	Голые и смешные (18+)
00.00	Счастливы вместе (16+)
01.00	Удачная ночь (0+)
01.30	Приключения «УЗИК ЗАМКА ИЮ» (0+)

ЦЕНТР	
06.00	М/ф «Гуфи и его команда» (6+)
07.00	М/ф «Великий Человек-паук» (12+)
07.30	М/с «Чародейки» (12+)
08.00	Т/с «Папины дочка» (16+)
08.30	Т/с «Светофор» (16+)
09.00	6 кадров (16+)
09.30	Т/с «Воронины» (16+)
12.30	Даешь молодежь! (16+)
13.30	6 кадров (16+)
14.00	Галилео (0+)
15.00	Мистический триллер «ЗНАКОМЬТЕСЬ, ДЖО БЛЭК» (16+)
18.30	Т/с «Воронины» (16+)

М/ф «Гуфи и его команда»	
06.00	Настроение
08.30	Комедия «КИТАЙСКИЙ СЕРВИС» (6+)
10.20	Д/ф «Анна Самохина. Одиночество королевы» (12+)
11.10	Петровка, 38 (16+)
11.30	События
11.50	Комедия «БАШМАЧНИК» (12+)
13.55	Тайны нашего кино (12+)
14.30	События
14.50	Петровка, 38 (16+)
15.10	Д/с «Воспитание детенышей Лосей» (6+)
16.20	Врачи (12+)

СЕРВИС	
06.00	Hit chart (16+)
06.30	Live in Tele club (16+)
07.00	Человек с бульвара Капуцинов (16+)
09.00	Орел и решка (16+)
10.00	Документальное видео звезд (16+)
11.00	Джейми: обед за 30 минут (16+)
11.30	Джейми: в поисках вкуса (16+)
12.00	Орел и решка (16+)
13.00	Закрывать школа (16+)
15.00	Свободен (16+)
15.30	Твою маму (16+)

ТВ	
06.00	Мультфильмы
09.00	Д/ф «Накопывать наследники» (12+)
10.00	Параллельный мир (12+)
11.00	Х-версии. Другие новости (12+)
12.00	Д/ф «Охотники за привидениями» (12+)
12.30	Фантази «БУРЯ» (16+)
16.00	Д/ф «Гадалка» (16+)

РЕН	
05.00	По закону (16+)
06.00	Я - путешественник (12+)
06.30	Т/с «Солдаты - 8» (16+)
07.30	Смотреть всем! (16+)
08.30	Новости (12+)
09.00	Звонкий ужин (16+)
10.00	Боевик «КАЛОПАЗ» (16+)
12.00	Экстренный вызов (16+)
12.30	Новости (12+)
13.00	Звонкий ужин (16+)
14.00	Засуди меня (16+)

10 РОССИЯ 2

07.00	Банковский счет (16+)
07.30	Рязанский вестник (16+)
08.00	В центре внимания (16+)
08.25, 08.55, 09.20, 20.10, 20.35, 20.50	Прогноз погоды
08.30	Горизонты психологии (16+)
08.50	Астропрогноз (16+)
09.00	Клуб охотников и рыболовов (16+)
09.25	Астропрогноз (16+)
09.55	Все включено (16+)
10.55	Вести-спорт
11.05	Х/ф «И ПРИШЕЛ ПАУК» (16+)
13.00	Наука 2.0
14.00	Местное время. Вести-спорт
14.30	Автоспорт. Дакар-2013
15.00	Конькобежный спорт. Чемпионат Европы

СТУДИЯ	
06.30	Одна за всех (16+)
06.55	Погода (6+)
07.00	Кухня (12+)
07.25	Погода (6+)
07.30	Лавка вкуса (0+)
08.00	Полезное утро (0+)
08.30	Звездная территория (16+)
09.30	По делам несовершеннолетних (16+)
10.30	Дело Астахова (16+)
11.30	Т/с «Единственный мужчина» (16+)
13.20	Женщины не прощают (16+)
13.50	Звездные истории (16+)
14.50	Мелодрама «СОЛНЦЕВОРОТ»

07.00	М/с «Покемоны: победители лиги Синно» (12+)
07.55	М/с «Эй, Арнольд!» (12+)
08.25	Т/с «Охотники за монстрами» (12+)
09.00	Про декор (12+)
09.30	М/с «Жизнь и приключения робота-подарка» (12+)
10.25	М/с «Губка Боб Квадратные штаны» (12+)
11.20	Триллер «ОБЛАСТИ ТЫМЫ» (16+)
13.30	Т/с «Универ» (16+)
14.00	Т/с «Счастливы вместе» (16+)
14.30	Дом-2. Lite (16+)
16.25	Т/с «Интерны» (16+)

5	
06.00	Сейчас
06.10	Совершенно секретно: «Гагарин. Триумф и трагедия» (16+)
07.00	Утро на «5» (6+)
09.45	Место происшествия
10.00	Сейчас
10.30	Т/с «Агент национальной безопасности» (16+)
11.30	Т/с «Агент национальной безопасности» (16+)
12.00	Сейчас
12.30	Т/с «Агент национальной безопасности» (16+)
13.00	Т/с «Агент национальной безопасности» (16+)
14.00	Т/с «Агент национальной безопасности» (16+)
15.00	Место происшествия

СОЮЗ	
00.00, 19.00	«Исследуйте Писания» (0+)
00.30, 19.30	«Уроки Православия» (0+)
01.00, 23.00	«Вечернее правило» (0+)
06.30, 06.45, 12.30	«Первосвятитель» (0+)
01.45	«Святые Москвы» (0+)
02.00	«Седмица» (Днепропетровск) (0+)

04.15, 18.30	«Духовные размышления» протоиерея Артемия Владимиров» (0+)
04.30	«По святым местам» (0+)
04.45, 11.30	«Комментарий недели» протоиерея Всеволода Чаплина (0+)
05.00	«Благовест» (Улан Уде) (0+)
05.30	«Творческая мастерская» (0+)
06.15, 11.45, 18.45	У книжной полки (0+)
06.30, 08.30, 16.30, 21.00	Читаем Евангелие вместе с Церковью (0+)
06.45, 08.45, 16.45, 21.15	Церковный календарь (0+)
07.00, 09.00	«Утреннее правило» (0+)
07.30	«Православная энциклопедия» (0+)
08.00	Доброе слово и Утро в Шишкином лесу (0+)

ТНВ	
07.00	«Манзара» (Панорама). Информационно-развлекательная программа (на татарском языке) 6+
09.30	«Доброе утро» 12+
10.30	«Лалушки». Телесерия 12+
11.30	«Жена Иуды». Телесерия (на татарском языке) 12+
12.30	Ретро-концерт 0+
13.00	«Давайте споём!» (на татарском языке) 6+
14.00	«Эзель». Телесерия 12+
15.00	«Семь дней». Информационно-аналитическая программа 12+
16.00	Новости Татарстана 12+
16.20	«Нет от мира сего...» 12+
16.40	«Твоя профессия» 6+
16.55	«Быстрая зарядка» 0+
17.00	«Хочу мультфильм!» 0+
17.15	«Гостиник для малышей» (на татарском языке) 0+
17.30	«Тамчы-шоу» 6+



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Береги печень, Сеня!

В Интернете бурно обсуждают способы выхода из праздничной «КОМЫ»

Анна РОДИОНОВА

На сайте областного минздрава появились актуальные советы главного гастроэнтеролога Свердловской области, кандидата медицинских наук Елены Бессоновой и главного токсиколога УФО, заслуженного врача Российской Федерации Валентина Сенцова. Неформальные же участники интернет-сообщества советуют встречать старый Новый год и Крещение по принципу: «Пей в меру и много не жри – не придется звонить «03».

Всемирная организация здравоохранения признает относительно безопасными такие суточные дозы спиртных напитков: в пределах 20–40 граммов спирта для сильного пола и не более 20 граммов спирта для прекрасного пола. И так, чтобы не навредить своей печени, вы можете позволить себе раз в сутки 25 миллилитров водки, 200 миллилитров пива или 100 миллилитров вина. Да, и возьмите себе на заметку, что печень наиболее успешно перерабатывает алкоголь между 18 и 20 часами.

Однако необходимо учесть ещё один факт – генетическую предрасположенность. У каждого человека организм вырабатывает фермент алкогольдегидрогеназы, который отвечает за расщепление алкоголя. У некоторых людей просто от рождения этого фермента мало.

По большому же счёту алкоголь и печень – враги навек, уверены медики. Печень – это своеобразный «химзавод» нашего организма, где очищается вся кровь и выводятся токсины. Вопреки известному мифу о пользе некоторой дозы спиртных напитков, сватка печени и алкоголя всегда приводит к поражению печени. И неважно, пьёте ли вы коньяк, выдержанный не одну сотню лет, или употребляете вино из бумажных пакетов. В данном случае нанесённый вред зависит от количества содержания в напитках алкоголя и периодичности употребления. Самым опасным для жизни и здоровья является фальсифицированный алкоголь, который даже в минимальных дозах приводит к трагическим последствиям – летальному исходу или инвалидности.

После праздников, если вы провели их бурно и с выпивкой, просто необходимо устроить для печени разгрузочные дни. Основное правило – ни капли алкоголя (даже для лечения похмельного синдрома). Ваш организм и так перегружен. Без рецепта врача никакие лекарственные препараты не принимайте, с печенью надо быть осторожнее и ни в коем случае не заниматься самолечением. Единственное, что вы можете сделать самостоятельно – это соблюдать строгую диету.

Ну а если беда – алкогольная кома, алкогольный психоз. Вызывайте «03», потому что без помощи специалистов в таких случаях уже не обойтись.

Справедливости ради надо сказать, что депрессия в праздничные дни у многих возникает не только от излишних алкогольных возлияний. Предновогодняя суета зачастую вгоняет нас в стресс, выбивая из колеи. И вместо радости мы получаем затаенную, так называемую белую или новогоднюю депрессию. Предположительно около 20 процентов взрослых людей подвержены этому недугу. Праздничные дни и новогодние торжества могут быть тяжелы для пожилых людей. Одиночество – это один из самых распространённых поводов для новогодней депрессии.

Какой бы ни была причина острого отравления, врачи советуют не заниматься самолечением. На территории Свердловской области функционируют три специализированных токсикологических отделения – областной центр острого отравлений в ОГУЗ «Свердловская областная клиническая психиатрическая больница», отделение токсикологии в МУЗ ГКБ № 14 Екатеринбург и токсико-реанимационное отделение ГУЗ СО психиатрическая больница № 7 Нижнего Тагила. За десять последних лет в специализированных токсикологических центрах пролечено более 32 тысяч больных с острыми отравлениями.

В начале третьего тысячелетия, по сравнению с 80-90-ми годами прошлого века, ситуация с острыми отравлениями в Свердловской области стабилизировалась и колеблется ныне в пределах 160-170 случаев на сто тысяч населения. Отравления медикаментами в структуре отравлений составляли около 42 процентов, на втором месте – отравления алкоголем – 25 процентов.

КСТАТИ. Эксперты фармакологии утверждают, что некоторые продукты практически не сочетаются с лекарственными препаратами. Осторожность необходимо проявлять и при приеме витаминов. Такие элементы, как магний, железо, цинк и кальций, могут вступать в реакцию с некоторыми препаратами, в том числе с антибиотиками, предотвращая их всасывание.

К примеру, всем известный бодрящий грейпфрутовый сок, который сжигает жир и снабжает организм витаминами, снижает уровень холестерина, а также имеет антибактериальный и противогрибковый эффект