

Программа телевидения

Понедельник 13 июля	Вторник 14 июля	Среда 15 июля	Четверг 16 июля	Пятница 17 июля	Суббота 18 июля	Воскресенье 19 июля
<div><div>1</div><div>05.00 "Доброе утро". 09.00 Новости. 09.15 Контрольная закупка. 09.45 "Жить здорово!" [12+]. 10.55 Модный приговор. 12.00 Новости. 12.20 "Сегодня вечером" [16+]. 14.30 Т/с "БЕЗ СВИДЕТЕЛЕЙ". 15.00 Новости. 15.10 "Мужское / Женское". [16+]. 17.00 "Наедине со всеми". [16+]. 18.00 Вечерние новости. 18.45 "Давай поженимся!" [16+]. 19.50 "Пусть говорят" [16+]. 21.00 Время. 21.35 Т/с "НАЙТИ МУЖА В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ". 23.35 Т/с "ВОДОЛЕЙ". 01.15 Х/ф "ПЛОХИЕ ДЕВЧОНКИ". 03.00 Новости.</div></div>	<div><div>1</div><div>05.00 "Доброе утро". 09.00 Новости. 09.15 Контрольная закупка. 09.45 "Жить здорово!" [12+]. 10.55 Модный приговор. 12.00 Новости. 12.20 Т/с "НАЙТИ МУЖА В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ". 14.30 Т/с "БЕЗ СВИДЕТЕЛЕЙ". 15.00 Новости. 15.10 "Мужское / Женское". [16+]. 17.00 "Наедине со всеми". [16+]. 18.00 Вечерние новости. 18.45 "Давай поженимся!" [16+]. 19.50 "Пусть говорят" [16+]. 21.00 Время. 21.35 Т/с "НАЙТИ МУЖА В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ". 23.35 Т/с "ВОДОЛЕЙ". 01.20 Х/ф "АВСТРАЛИЯ". 03.00 Новости. 03.05 Х/ф "АВСТРАЛИЯ". 04.25 Контрольная закупка.</div></div>	<div><div>1</div><div>05.00 "Доброе утро". 09.00 Новости. 09.15 Контрольная закупка. 09.45 "Жить здорово!" [12+]. 10.55 Модный приговор. 12.00 Новости. 12.20 Т/с "НАЙТИ МУЖА В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ". 14.30 Т/с "БЕЗ СВИДЕТЕЛЕЙ". 15.00 Новости. 15.10 "Мужское / Женское". [16+]. 17.00 "Наедине со всеми". [16+]. 18.00 Вечерние новости. 18.45 "Давай поженимся!" [16+]. 19.50 "Пусть говорят" [16+]. 21.00 Время. 21.35 Т/с "ВЕТРЕНАЯ ЖЕНЩИНА". 23.15 Т/с "ВОДОЛЕЙ". 00.10 Д/ф "Дэвид Боуи". "Городские пижоны". 01.20 Х/ф "В ТЫЛУ ВРАГА". 03.00 Новости.</div></div>	<div><div>1</div><div>05.00 "Доброе утро". 09.00 Новости. 09.15 Контрольная закупка. 09.45 "Жить здорово!" [12+]. 10.55 Модный приговор. 12.00 Новости. 12.20 Т/с "ВЕТРЕНАЯ ЖЕНЩИНА". 14.30 Т/с "БЕЗ СВИДЕТЕЛЕЙ". 15.00 Новости. 15.10 "Мужское / Женское". [16+]. 17.00 "Наедине со всеми". [16+]. 18.00 Вечерние новости. 18.45 "Давай поженимся!" [16+]. 19.50 "Пусть говорят" [16+]. 21.00 Время. 21.35 Т/с "ВЕТРЕНАЯ ЖЕНЩИНА". 23.15 Х/ф "ВЫЖИВУТ ТОЛЬКО ЛЮБОВНИКИ". 01.30 Х/ф "ОМЕН-4". 03.00 Новости. 03.05 Х/ф "ОМЕН-4". 03.25 Модный приговор. 04.25 Контрольная закупка.</div></div>	<div><div>1</div><div>05.00 "Доброе утро". 09.00 Новости. 09.15 "Ураза-Байрам". Трансляция из Уфимской соборной мечети. 09.55 "Жить здорово!" [12+]. 11.00 Модный приговор. 12.00 Новости. 12.20 Т/с "ВЕТРЕНАЯ ЖЕНЩИНА". 14.30 Т/с "БЕЗ СВИДЕТЕЛЕЙ". 15.00 Новости. 15.10 "Мужское / Женское". [16+]. 17.00 Жди меня. 18.00 Вечерние новости. 18.45 "Давай поженимся!" [16+]. 19.50 "Поле чудес". 21.00 Время. 21.30 "Три аккорда". [16+]. 23.10 Д/ф "Брижит Бардо". 00.15 Х/ф "11.6". 02.10 Х/ф "ВТОРЖЕНИЕ". 04.20 Контрольная закупка.</div></div>	<div><div>1</div><div>05.10 Х/ф "БОРЫ В ЗАКОНЕ". 06.00 Новости. 06.10 Х/ф "БОРЫ В ЗАКОНЕ". 07.00 Х/ф "НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ". 08.45 М/с "Смешарики. Новые приключения". 09.00 Играй, гармонь любимая! 09.45 Слово пастыря. 10.00 Новости. 10.15 Смак. [12+]. 10.55 Д/ф "Василий Ливанов. Кавалер и джентльмен". 12.00 Новости. 12.15 "Идеальный ремонт". 13.10 Т/с "ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ СЛЕДОВАТЕЛЯ САВЕЛЬЕВА". 15.00 Новости. 15.15 Т/с "ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ СЛЕДОВАТЕЛЯ САВЕЛЬЕВА". 17.20 "Угадай мелодию". 18.00 Вечерние новости. 18.15 "Кто хочет стать миллионером?". 19.15 "Достояние Республики: Алексей Рыбников". 21.00 Время. 21.20 "Сегодня вечером" [16+]. 23.00 "КВН". Премьер-лига. [16+]. 00.30 Х/ф "ТАИНСТВЕННЫЙ ЛЕС".</div></div>	<div><div>1</div><div>05.45 Х/ф "КОЛЛЕГИ". 06.00 Новости. 06.10 Х/ф "КОЛЛЕГИ". 07.50 "Армейский магазин". [16+]. 08.25 М/с "Смешарики. Пин-код". 08.35 "Здоровье". [16+]. 09.40 "Непутевые заметки". 10.00 Новости с субтитрами. 10.15 "Парк". Новое летнее телевидение. 12.00 Новости с субтитрами. 12.15 Фазенда. 12.50 "Горько!" [16+]. 13.40 Д/с "Теория заговора". 14.40 Х/ф "ПРИХОДИТЕ ЗАВТРА...". 16.35 Д/ф "Олимпиада-80. Больше чем спорт". 17.40 "Музыкальный фестиваль "Голосящий КиВиН". [16+]. 21.00 Время. 21.20 Х/ф "ТАНЦУЙ ОТСЮДА!". 23.00 "Танцуй!" [16+]. 01.00 Х/ф "КАЗАНОВА". 03.10 Модный приговор.</div></div>

РОССИЯ 1	РОССИЯ 1	РОССИЯ 1	РОССИЯ 1	РОССИЯ 1	РОССИЯ 1	РОССИЯ 1
<div>05.00 Утро России. 09.00 Вести. 09.15 Утро России. 10.00 "О самом главном". 11.00 Вести. 11.35 Вести-Смоленск. 11.55 Т/с "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ". 12.55 "Особый случай". [12+]. 14.00 Вести. 14.30 Вести-Смоленск. 14.50 Вести. Дежурная часть. 15.00 Т/с "МАРЬИНА РОЩА". 17.00 Вести. 17.10 Вести-Смоленск. 17.30 Вести. 18.15 "Прямой эфир". [12+]. 19.35 Вести-Смоленск. 20.00 Вести. 20.50 Спокойной ночи, малыши! 21.00 Т/с "ЧУЖОЕ ГНЕЗДО". 23.50 Фестиваль "Славянский базар-2015". 01.45 Х/ф "ЦЫГАН". 03.25 Д/ф "Узбекистан. Жемчужина песков". 04.20 Комната смеха.</div>	<div>05.00 Утро России. 09.00 Вести. 09.15 Утро России. 10.00 "О самом главном". 11.00 Вести. 11.35 Вести-Смоленск. 11.55 Т/с "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ". 12.55 "Особый случай". [12+]. 14.00 Вести. 14.30 Вести-Смоленск. 14.50 Вести. Дежурная часть. 15.00 Т/с "МАРЬИНА РОЩА". 17.00 Вести. 17.10 Вести-Смоленск. 17.30 Вести. 18.15 "Прямой эфир". [12+]. 19.35 Вести-Смоленск. 20.00 Вести. 20.50 Спокойной ночи, малыши! 21.00 Т/с "ЧУЖОЕ ГНЕЗДО". 23.50 Торжественная церемония закрытия XXIV Международного фестиваля "Славянский базар в Витебске". 01.05 Х/ф "ЦЫГАН".</div>	<div>05.00 Утро России. 09.00 Вести. 09.15 Утро России. 10.00 "О самом главном". 11.00 Вести. 11.35 Вести-Смоленск. 11.55 Т/с "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ". 12.55 "Особый случай". [12+]. 14.00 Вести. 14.30 Вести-Смоленск. 14.50 Вести. Дежурная часть. 15.00 Т/с "МАРЬИНА РОЩА". 17.00 Вести. 17.10 Вести-Смоленск. 17.30 Вести. 18.15 "Прямой эфир". [12+]. 19.35 Вести-Смоленск. 20.00 Вести. 20.50 Спокойной ночи, малыши! 21.00 Т/с "ЧУЖОЕ ГНЕЗДО". 23.50 Д/ф "Биохимия предательства". 01.20 Х/ф "ВОЗВРАЩЕНИЕ БУДУЛАЯ". 03.40 Комната смеха.</div>	<div>05.00 Утро России. 09.00 Вести. 09.15 Утро России. 10.00 "О самом главном". 11.00 Вести. 11.35 Вести-Смоленск. 11.55 Т/с "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ". 12.55 "Особый случай". [12+]. 14.00 Вести. 14.30 Вести-Смоленск. 14.50 Вести. Дежурная часть. 15.00 Т/с "МАРЬИНА РОЩА". 17.00 Вести. 17.10 Вести-Смоленск. 17.30 Вести. 18.15 "Прямой эфир". [12+]. 19.35 Вести-Смоленск. 20.00 Вести. 20.50 Спокойной ночи, малыши! 21.00 Т/с "ЧУЖОЕ ГНЕЗДО". 23.50 Д/ф "Атомная драма Владимира Барковского". 00.50 Д/ф "Ураза-Байрам. Радость обновления". 01.25 Х/ф "ВОЗВРАЩЕНИЕ БУДУЛАЯ". 03.40 Комната смеха.</div>	<div>05.00 Утро России. 09.00 Праздник Ураза-Байрам. Прямая трансляция из Московской Соборной мечети. 10.00 "О самом главном". 11.00 Вести. 11.35 Вести-Смоленск. 11.55 Т/с "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ". 12.55 "Особый случай". [12+]. 14.00 Вести. 14.30 Вести-Смоленск. 14.50 Вести. Дежурная часть. 15.00 Т/с "МАРЬИНА РОЩА". 17.00 Вести. 17.10 Вести-Смоленск. 17.30 Вести. 18.15 "Прямой эфир". [12+]. 19.35 Вести-Смоленск. 20.00 Вести. 21.00 "Юморина". [12+]. 22.55 Х/ф "ЛЮБОВЬ ПРИХОДИТ НЕ ОДНА". 00.50 "Живой звук". 02.50 Х/ф "ВОЗВРАЩЕНИЕ БУДУЛАЯ". 03.55 Горячая десятка. [12+].</div>	<div>05.30 Х/ф "ТАЙНА ВИЛЛЫ". 07.30 "Сельское утро". 08.00 Вести. 08.20 Вести-Смоленск. 08.30 "Планета собак". 09.10 "Укротители звука". [12+]. 10.05 Д/с "Освободители". 11.00 Вести. 11.20 Вести-Смоленск. 11.30 "Кулинарная звезда". 12.35 Х/ф "ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ". 14.00 Вести. 14.30 Вести-Смоленск. 14.40 Х/ф "ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ". 15.10 Субботний вечер. 17.05 "Улица Веселая". [12+]. 18.00 Х/ф "УЙТИ, ЧТОБЫ ОСТАТЬСЯ". 20.00 Вести. 20.35 Х/ф "БЕЖАТЬ НЕЛЬЗЯ ПОГИБНУТЬ". 00.15 Х/ф "ОХОТА НА ПРИНЦЕССУ". 03.35 Х/ф "ВЫБОР МОЕЙ МАМОЧКИ".</div>	<div>06.30 Х/ф "ШТОРМОВОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ". 09.10 "Смехопанорама". 09.40 Утренняя почта. 10.20 Вести-Смоленск. 11.00 Вести. 11.10 Т/с "Родители". 12.10 Х/ф "СТРАХОВОЙ СЛУЧАЙ". 14.00 Вести. 14.20 Сместься разрешается. 16.15 Х/ф "ОДИН НА ВСЕХ". 20.00 Вести. 20.35 Х/ф "СНОВА ОДИН НА ВСЕХ". 00.05 Х/ф "ЖИЛА-БЫЛА ЛЮБОВЬ". 02.00 Х/ф "КЛИНЧ". 04.00 Д/с "Освободители".</div>

Редакция газеты «Знамя» предоставляет услуги по КСЕРОКОПИРОВАНИЮ ДОКУМЕНТОВ.

<div><div>ЕН</div><div>05.00 "Военная тайна". [16+]. 05.30 "Территория заблуждений". [16+]. 06.00 Званный ужин. [16+]. 07.00 "Смотреть всем!" [16+]. 07.30 "Смотреть всем!" [16+]. 08.30 "Новости". [16+]. 09.00 "Военная тайна". [16+]. 11.00 "Документальный проект". [16+]. 12.00 "Информационная программа 112". [16+]. 12.30 "Новости". [16+]. 13.00 Званный ужин. [16+]. 15.00 "Тотальная распродажа". [16+]. 16.00 "Информационная программа 112". [16+]. 16.30 "Новости". [16+]. 17.00 "Тайны мира". [16+]. 18.00 "Самые шокирующие гипотезы". [16+]. 19.00 "Информационная программа 112". [16+]. 19.30 "Новости". [16+]. 20.00 Х/ф "ОДИНОЧКА". 22.00 "Водить по-русски". [16+]. 23.00 "Новости". [16+]. 23.25 Т/с "ОТ ЗАКАТА ДО РАССВЕТА". 01.20 Х/ф "ОДИНОЧКА". 03.30 "Смотреть всем!" [16+]. 04.00 "Территория заблуждений". [16+].</div></div>	<div><div>ЕН</div><div>05.00 "Территория заблуждений". [16+]. 06.00 Званный ужин. [16+]. 07.00 "Смотреть всем!" [16+]. 07.30 "Смотреть всем!" [16+]. 08.30 "Новости". [16+]. 09.00 "Военная тайна". [16+]. 11.00 "Документальный проект". [16+]. 12.00 "Информационная программа 112". [16+]. 12.30 "Новости". [16+]. 13.00 Званный ужин. [16+]. 15.00 "Тотальная распродажа". [16+]. 16.00 "Информационная программа 112". [16+]. 16.30 "Новости". [16+]. 17.00 "Тайны мира". [16+]. 18.00 "Самые шокирующие гипотезы". [16+]. 19.00 "Информационная программа 112". [16+]. 19.30 "Новости". [16+]. 20.00 Х/ф "МЕДАЛЬОН". 21.50 "Смотреть всем!" [16+]. 23.00 "Новости". [16+]. 23.25 Т/с "ОТ ЗАКАТА ДО РАССВЕТА". 00.30 Х/ф "МЕДАЛЬОН". 02.00 "Смотреть всем!" [16+].</div></div>	<div><div>ЕН</div><div>05.00 Т/с "НАВАЖДЕНИЕ". 10.00 "Территория заблуждений". [16+]. 12.00 "Информационная программа 112". [16+]. 12.30 "Новости". [16+]. 13.00 Званный ужин. [16+]. 15.00 "Тотальная распродажа". [16+]. 16.00 "Информационная программа 112". [16+]. 16.30 "Новости". [16+]. 17.00 "Тайны мира". [16+]. 18.00 "Самые шокирующие гипотезы". [16+]. 19.00 "Информационная программа 112". [16+]. 19.30 "Новости". [16+]. 20.00 Х/ф "БЕГЛЕЦ". 22.30 "Смотреть всем!" [16+]. 23.00 "Новости". [16+]. 23.25 Т/с "ОТ ЗАКАТА ДО РАССВЕТА". 00.30 Х/ф "БЕГЛЕЦ". 03.00 "Секретные территории". [16+]. 04.00 "Территория заблуждений". [16+].</div></div>	<div><div>ЕН</div><div>05.00 "Территория заблуждений". [16+]. 06.00 Званный ужин. [16+]. 07.00 "Смотреть всем!" [16+]. 08.30 "Новости". [16+]. 09.00 "Документальный проект". [16+]. 10.00 "Документальный проект". [16+]. 12.00 "Информационная программа 112". [16+]. 12.30 "Новости". [16+]. 13.00 Званный ужин. [16+]. 15.00 "Тотальная распродажа". [16+]. 16.00 "Информационная программа 112". [16+]. 16.30 "Новости". [16+]. 17.00 "Тайны мира". [16+]. 18.00 "Самые шокирующие гипотезы". [16+]. 19.00 "Информационная программа 112". [16+]. 19.30 "Новости". [16+]. 20.00 Х/ф "ТАЙНА ПЕРЕВАЛА ДЯТЛОВА". 22.00 Д/ф "Перевал Дятлова. Тайна раскрыта". 23.00 "Новости". [16+]. 23.25 Т/с "От заката до рассвета". 00.30 Х/ф "ТАЙНА ПЕРЕВАЛА ДЯТЛОВА". 02.15 Чистая работа. [12+]. 03.10 "Смотреть всем!" [16+].</div></div>	<div><div>ЕН</div><div>05.00 "Территория заблуждений". [16+]. 06.00 Званный ужин. [16+]. 07.00 "Смотреть всем!" [16+]. 08.30 "Новости". [16+]. 09.00 "Документальный проект". [16+]. 10.00 "Документальный проект". [16+]. 11.00 "Документальный проект". [16+]. 12.00 "Информационная программа 112". [16+]. 12.30 "Новости". [16+]. 13.00 Званный ужин. [16+]. 15.00 "Святые. Доказательство чуда". [16+]. 16.00 "Информационная программа 112". [16+]. 16.30 "Новости". [16+]. 17.00 "Святые. Доказательство чуда". [16+]. 19.00 "Информационная программа 112". [16+]. 19.30 "Новости". [16+]. 20.00 "Территория заблуждений". [16+]. 22.00 "Смотреть всем!" [16+]. 23.00 Х/ф "СОЛДАТ ДЖЕЙН". 01.30 Х/ф "МАРТОВСКИЕ ИДЫ". 03.20 "Смотреть всем!" [16+].</div></div>	<div><div>ЕН</div><div>05.00 Х/ф "СОЛДАТ ДЖЕЙН". 06.00 Т/с "ФИРМЕННАЯ ИСТОРИЯ". 09.40 Чистая работа. [12+]. 10.30 "Смотреть всем!" [16+]. 12.30 "Новости". [16+]. 13.00 "Военная тайна". [16+]. 17.00 "Территория заблуждений". [16+]. 19.00 "Кажется, что все не так плохо, как кажется". Концерт М. Задорнова. [16+]. 21.00 "Мужчины и женщины". Концерт М. Задорнова. [16+]. 22.50 Х/ф "БОЙ С ТЕНЬЮ-2: РЕВАНШ". 01.30 Х/ф "БЕЛЫЙ ПЕСОК". 03.00 М/ф "НОСФЕРАТУ. УЖАС НОЧИ". 04.40 Х/ф "БЕЛЫЙ ПЕСОК".</div></div>	<div><div>ЕН</div><div>05.00 Х/ф "БЕЛЫЙ ПЕСОК". 06.15 Х/ф "БОЙ С ТЕНЬЮ-2: РЕВАНШ". 08.50 "Кажется, что все не так плохо, как кажется". Концерт М. Задорнова. [16+]. 10.50 "Мужчины и женщины". Концерт М. Задорнова. [16+]. 12.40 Т/с "ИГРА ПРЕСТОЛОВ". 23.00 "Военная тайна" с Игорем Прокопенко. [16+]. 03.00 "Территория заблуждений" с Игорем Прокопенко. [16+].</div></div>
---	---	--	--	---	--	--



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – эффективный метод снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний: ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда, мозговых сосудистых нарушений и инсульта

Наиболее опасные факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний:

- Повышенный уровень артериального давления (АД более 140/90 мм рт. ст.);
- Повышенный уровень холестерина в крови;
- Курение.

У Вас должны быть нормальными основные параметры человеческого организма:

- Индекс массы тела (ИМТ) меньше 27 (ИМТ = вес (в кг) / рост² (в м);
- Окружность талии (на уровне пупка): для мужчин – 94 см, для женщин – 80 см;

- Уровень артериального давления – 140/90 мм рт. ст.;
- Частота сердечных сокращений – 70 ударов в минуту;
- Уровень общего холестерина сыворотки крови – 5 ммоль/л;
- Уровень сахара крови натощак – 5,5 ммоль/л.