

25 июля Понедельник

05.00	Телеканал «Доброе утро»
09.00	Новости
09.05	Контрольная закупка
09.40	Жить здорово!
10.50	Федеральный судья
11.50	Женский журнал
12.00	Новости
12.20	Модный приговор
13.20	Т/с «Детективы»
14.00	Другие новости
14.20	Понять. Простить
15.00	Новости (с субтитрами)
15.20	Женский журнал
15.25	Хочу знать

05.00	Утро России
05.05, 05.35, 06.05, 06.35, 07.05, 07.35, 08.05, 08.35	Вести-Урал. Утро
09.05	С новым домом!
10.00	О самом главном
11.00	Вести
11.30	Вести-Урал
11.50	Кулагин и партнеры
13.00	Т/с «Тайны следствия». «Гроб на две персоны»
14.00	Вести
14.30	Вести-Урал
14.50	Вести. Дежурная часть

06.00	НТВ утром
08.30	Дети Андропова. Две семьи — две жизни
09.30	Обзор. Чрезвычайное происшествие
10.00	Сегодня
10.20	Лихие 90-е
10.55	До суда
12.00	Суд присяжных
13.00	Сегодня
13.30	Т/с «Супруги»
15.30	Обзор. Чрезвычайное происшествие

05.15	События. Итоги недели
06.20	Патрульный участок. На дороге
06.55	Погода на «ОТВ»
07.00	Хорошее настроение
09.00	События. Каждый час
09.10	Ювелирная программа
09.30	Вестник евразийской модели
09.45	De facto
09.55	Погода на «ОТВ»
10.00	События. Каждый час
10.20	Действующие лица
10.55	Погода на «ОТВ»
11.00	События. Каждый час
11.10	Гурзэ
11.40	Прокуратура. На страже закона
11.55	Погода на «ОТВ»
12.00	События. Каждый час
12.30	События. Акцент. Культура
12.45	События. Обзор прессы
12.55	Погода на «ОТВ»
13.00	События. Каждый час
13.10	Политклуб
13.45	События. Обзор прессы
13.55	Погода на «ОТВ»
14.00	События. Каждый час
14.05	Д/ф «Мавзолей»
15.00	События. Каждый час
15.05	Прямая линия. ЖЖХ

07.00	Евроныс
10.00	Новости культуры
10.25	Драма «ПТИЦЫ НАШИХ НАДЕЖД»
11.45	К 85-летию со дня рождения Коргодского. «Возвращение»
12.30	Д/ф «Памукале. Чудо природы античного Мераполиса»
12.45	Линия жизни. Алексей Рыбкин
13.40	Великие театры мира. Пикколо театро Ди Милано
14.10	Тeatральная летопись
14.35	«Михаил Козаков на телевидении. А.С.Пушкин. «Медный всадник»
15.05	Незабываемые голоса. Юрий Гуляев
15.50	Новости культуры
16.00	М/с «Сказки Андерсена»
16.25	Приключения «ПРОДАННЫЙ

06.00	Мультфильмы
06.30	Служба спасения «Сова»
06.55	Бизнес сегодня
07.00	Утренний экспресс
09.00	Служба спасения «Сова»
09.25	Бизнес сегодня
09.30	Т/с «Комиссар Рекс»
11.20	Боевик «ДЕСАНТ»
13.15	Боевик «СТАЯ» 1 - 3 с.
16.00	Т/с «Комиссар Рекс»
18.00	Мультфильмы
18.30	Правильный выбор
19.00	Новости «4 канала»

05.00	Вести сейчас
05.30	Вести. Коротко о главном
05.48	Вести. Интервью
06.00	Вести сейчас
06.30	Вести. Коротко о главном
06.35	Исторические хроники
07.00	Вести сейчас
07.30	Вести. Коротко о главном
07.33	Вести. Экономика
07.48	Вести. Интервью
08.00	Вести сейчас
08.30	Служба вахансий Урала
08.35	Исторические хроники
08.48	Вести. Интервью
08.50, 13.50	Вести. Пресса - каждый час
09.00	Вести сейчас
09.33	Вести. Экономика
10.00, 21.00	Вести сейчас - каждый час
10.10, 21.10	Вести. Экономика - каждый час
10.15	Вести сейчас - каждый час
10.30, 20.30	Вести. Коротко о главном - каждый час

06.00	Мультфильмы
08.00	Тысяча мелочей
08.30	Как уходили кумыры
09.00	Нарушители порядка
09.30	Детектив «ТРИ ДНЯ ВНЕ ЗАКОНА»
11.30	Т/с «CSI: место преступления Лас-Вегас»
12.30	Дорожные войны
13.00	Война. Признание наркоторговцев
13.30	Комедия «ПЛОХОЙ САНТА»
15.30	Улетное видео
16.00	Дорожные войны

06.00	М/с «Интер Пэн и пираты»
06.55	М/с «Смешарики»
07.00	Т/с «Новости»
08.00	Т/с «Светофор»
08.30	Дашей молодежь!
09.00	Т/с «Однажды в милиции»
09.30	6 кадров
13.00	Ералаш
14.00	М/с «Капер, который живет под крышей»
14.30	М/с «Скуби Ду, где ты?»
15.00	М/с «Приключения Вуди и его друзей»
15.30	Ералаш

06.00	События
06.10	Д/ф «Владимир Высоцкий. Уйдя я это лето»
07.00	События
07.35	Мультфильмы
08.00	События
08.10	Петровка, 38
08.30	Врачи
09.30	Мультфильмы
09.40	Драма «БЕССОННАЯ НОЧЬ»
11.30	События
11.45	Комедия «БЕРЕГИТЕ ЖЕНЩИН»
14.30	События
14.50	Т/с «Золотая теща»
15.30	Т/с «Продолжение следует»
16.30	Д/ф «Екатерина Фурцева»

06.00	Music
07.00	Стерео_утро
09.10	Hit chart
10.10	News block weekly
10.40	Свободен
11.10	Плохие девочки
12.00	90210: новое поколение
12.50	Звезды на ладони
13.20	News блок
13.30	Love машина
13.40	В гостях у предков
14.25	Обыск и свидание
14.50	Следующий
15.20	Свидание с мамулей
15.40	Бешеные предки
16.10	Следующий

06.00	Мультфильмы
06.30	Т/с «Третий планета от солнца»
07.00	Как это сделано
07.30	Д/ф «Не читать. Не смотреть. Не хранить»
08.00	Т/с «Затерянный мир»
09.00	Д/ф «Затерянные миры. Эра залетов»
10.00	Комедия «БЛАГОДАЯ ВИНН ДИКСИ»
12.00	Т/с «Говорящая с призраками»
13.00	Т/с «Мужчина во мне»
14.00	Далеко и еще дальше

05.00	Неизвестная планета
05.30	Зеленый огурец. Полезная передача
06.00	Новости 24
06.30	Громкое дело
07.00	Неизвестная планета
07.30	Чистая работа
08.30	Мошеники
09.30	Новости 24
10.00	Не ври мне!
11.00	Час суда
12.00	Экстренный вызов
12.30	Новости 24
13.00	Звонкий ужин
14.00	Зеленый огурец. Полезная передача

07.00	Банковский счет
07.30	Рязанский вестник
08.00	Телевидение УГМК представляет: «Команда»
08.25, 08.55, 18.55, 19.20, 20.25, 20.40	Прогноз погоды
08.30	Горизонты психологии
08.50	Астропрогноз
09.00	Интернет-эксперт
09.25	Астропрогноз
09.30	Моя планета
10.25	Вести-спорт
10.40	Вести-спорт. Местное время
10.45	Все включено
11.40	Х/ф «ПУТЬ ОРУЖИЯ»
13.40	Вести. Спорт
14.00	Вести-спорт
14.15	Футбол.ли
15.00	Все включено
15.55	ЧМ по водным видам спорта. Плавание. Финалы. Прямая трансляция

06.30	Т/с «Одна за всех»
06.55	Погода
07.00	Кухня
07.25	Погода
07.30	Комедия «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ»
09.00	По делам несовершеннолетних
10.00	Звездная жизнь. Звездное одиночество
10.45	Т/с «Шальной ангел»
16.00	Дела семейные
17.00	Д/ф «Моя правда»
18.00	Т/с «Она написала убийство»

06.00	Необъяснимо, но факт
07.00	М/с «Губка Боб Квадратные Штаны»
07.55	М/с «Как говорит Джинджер»
08.30	М/с «Лунатики»
08.55	М/с «Том и Джерри 2»
09.25	Т/с «Универ»
10.30	Т/с «Счастливы вместе»
11.40	М/с «Битлджус»
12.30	М/с «Как говорит Джинджер»
13.00	М/с «Эй, Арнольд!»
14.00	Т/с «Счастливы вместе»
14.30	Дом-2. Live

06.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00	Сейчас
06.10	Д/с «Подводная одиссея команды Кусто»
06.55, 15.00, 18.00	Место происшествия
07.00	Утро на «5»
09.25	Д/с «Криминальные хроники»
10.30	Д/с «Объясняя: зимой и летом»

00.00, 10.30	Документальный фильм
00.30	«Православное Подмосковье» / «Свет веры» (Калмыкия) / «Кредо» (Одесса)
01.00, 18.30	«Патрология»
01.15	«Духовные размышления» протоиерея Артемия Владимирова
01.30, 23.00	Вечернее правило
02.00	«Вестник Православия» (Санкт-Петербург)
02.15, 07.45, 12.30	«Живое слово»
02.30	Скорая социальная помощь
02.45	«Отчий дом» (Екатеринбург)
03.00, 13.00, 23.30	«Исследуйте Писания»
03.30, 13.30	«Уроки Православия»
04.00	«Слово пастыря» (Липецк)
04.15	«Размышления о вечном» (Оренбург)
04.30	«Преображение» (Одесса)
05.00	«Церковь и мир» с митрополитом Иларионом
05.30	«Благовест» (Ставрополь)
05.45	«Православное образование» (Москва) / «Церковь и мир» (Астрахань)
06.00, 09.45, 21.45	«Первосвятитель»
06.15, 11.45, 18.45	У книжки полки
06.30, 08.30, 17.00, 21.00	Читаем Евангелие

07.00	Концерт
08.00	«Доброе утро!» (на татарском языке)
10.00	«Доброе утро!»
11.00	«Энн из поместья «Зеленые крыши»»
12.00	«Любовь прекрасна»
13.00	«Дайте слово!» (на татарском языке)
14.30	«Приключения мастера кунг-фу»
15.30	«Сокровища земли». Документальный фильм
16.00	Новости Татарстана
16.15	«Мастера»
17.00	«Хочу мультфильм!»
17.15	«Гостиничник для малышей» (на татарском языке)
17.30	«Тамчи-шоу»
18.00	«Музыкальная переменка»
18.15	«Хотятники на драконах». Мультсериал



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Ходите с палками!

Новый вызов дорогим лекарствам и крутым фитнес-центрам

Ольга БЕЛКИНА

Известная как скандинавская ходьба, северная ходьба, финская ходьба с палками, Nordic Walking – это практика прогулок на свежем воздухе с парой модифицированных лыжных палок. Она появилась по одной из версий около 1940 года в Финляндии благодаря профессиональным лыжникам, стремящимся поддерживать себя в форме вне сезона. Они догадались тренироваться без лыж, используя бег с лыжными палками. Медицинские исследования в 1980-х годах подтвердили положительное влияние ходьбы с палками на уровень физического состояния. Это и стало главным аргументом для занятий скандинавской ходьбой.

У этого вида оздоровления есть большие поклонники и в ОКБ № 1. Один из них – заведующий физиотерапевтическим отделением Владимир РЫЖКИН. Он обучает технике всех, кому это нужно.

– В свое время я пробовал заниматься многим ради оздоровления. Подкупило то, что этот вид ходьбы поддерживает тонус одновременно верхней и нижней частей тела, заставляет работать 90 процентов всех мышц тела. Сжигает до 46 процентов больше калорий, чем обычная ходьба. Уменьшает при ходьбе давление на коленные суставы, поясничный отдел позвоночника и голени. Улучшает работу сердца и легких. Ходьба идеальна для исправления осанки и решения проблем шейного остеохондроза. Палки помогают двигаться в более быстром темпе без всяких усилий. Эффективное занятие для спортсменов, которым необходимо постоянная тренировка сердечно-сосудистой системы и выносливости. Возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

Что сейчас происходит? Доказано, что наши занятия физическим трудом сократились с 95 до 70 процентов – автоматизация кругом. Мышечная система, составляющая 40 процентов массы человека, фактически оказалась выключенной из нормальной жизни. В результате резко снизилась энергозатрата, а привычный режим питания существенно не изменился. Человек в 40 лет с массой тела 70 кг расходует в сутки около 2700 ккал, а потребляет 3200-4000. Это положительный энергетический баланс и вызывает болезни цивилизации: гипертония, инсульты, инфаркты.

Все виды ходьбы, северная, в частности, обеспечивают большой расход энергии (до 450 ккал/час) в результате ритмичных сокращений мышечных групп нижних конечностей. Именно нижних. При подключении адекватной, ритмичной нагрузки верхних конечностей, мышц туловища и шеи значительно увеличивается мышечная нагрузка и, соответственно, расход энергии. Таким образом, при северной ходьбе работает 90 процентов мышечной системы человека. Сравним: в плавании задействовано 25 процентов мышц; горный велосипед – 45 процентов, бег – 65.

Помимо расхода суммарного объема энергии, есть еще одна особенность. Во время ходьбы расходуются именно те энергоресурсы, что представляют непосредственную угрозу здоровью – сложные жиры, триглицериды, избыток которых приводит к формированию атеросклеротических бляшек.

– И всё же, почему именно северная ходьба способна за час расщеплять рекордное количество – 35 граммов жира?

– Ответ прост: жиры при окислении дают в два раза больше энергии, чем углеводы, но окисляются труднее, так как для этого требуется значительно больше кислорода. То есть, углеводы окисляются легче, поэтому при интенсивной работе (быстрый бег) энергию мышцам доставляют углеводы, а не жиры. Чем меньше интенсивность и больше длительность (не меньше 10 минут), тем больше расхода жиров, и наоборот, чем выше скорость передвижения (бег), тем большую роль в энергообеспечении играют углеводы.

Ученые рассчитали, что пробежав 5000 метров, вы израсходуете 90 процентов углеводов и 10 – жиров; при суточном беге – 15 процентов углеводов, 85 жиров. Так выглядит обмен при игре в футбол, лыжных гонках.

Однако для оздоровления организма требуется именно расход жиров, а не углеводов. Оптимизация сжигания жиров происходит при скорости ходьбы 6,5-7,0 км/ч. Этот механизм адекватного разрушения жира начинает работать с 10-й минуты непрерывной динамической нагрузки. После 10-й минуты включается аэробный путь обмена – потребление большого количества кислорода.

– Очень важно – северная ходьба нормализует артериальное давление...

– Объясняется это нормализацией тонуса напряжения стенок кровеносных сосудов, от которых в основном и зависит АД. При нагрузке во время северной ходьбы происходит расширение просвета мельчайших кровеносных сосудов – капилляров, обеспечивающих доставку к мышцам крови и кислорода – эффект рабочей гипертонии – это приводит к снижению систолического давления. При минимум трёхнедельной тренировке АД снижается на 10-20 мм ртутного столба. При гипотонии в процесс регуляции АД включается центральная нервная система, улучшается регуляция тонуса сосудов и повышается упругость стенок артерий. Такой эффект в начале занятий удерживается до шести часов после тренировки, который в дальнейшем стойко закрепляется в течение года при условии регуляторной и системности занятий.

Анекдот
Жили-были старик со старухой.
- Дед, у нас, кажется, будут дети...
- Еще бы! Ведь завтра песню получаем!