

**ПЕРВЫЙ**

- 06.00 Новости
- 06.10 Ералаш
- 06.30 Х/ф "Женщины"
- 08.30 Х/ф "Королева бензоколонки"
- 10.00 Новости
- 10.10 Х/ф "Весна на Заречной улице"
- 12.00 Новости
- 12.15 Х/ф "Титаник" (12+)
- 15.55 Х/ф "Самая обаятельная и привлекательная"
- 17.30 "Угадай мелодию"
- 18.00 Х/ф "Служебный роман"
- 21.00 "Время"
- 21.20 Х/ф "Мамы"
- 23.20 "Самый лучший день" (16+)
- 00.55 Х/ф "Колдунья" (12+)
- 02.50 Х/ф "Рейсел выходит замуж" (16+)
- 04.50 Т/с "Следствие по телу" (16+)

**РОССИЯ 1**

- 04.55 Х/ф "Кубанские казаки"
- 07.00 Х/ф "Не может быть!"
- 08.55 Х/ф "По семейным обстоятельствам"
- 11.35 Х/ф "Женить миллионера" (12+)
- 14.00 ВЕСТИ
- 14.20 Х/ф "Женить миллионера" (12+)
- 15.30 "Кривое зеркало. Театр Евгения Петросяна" (16+)
- 18.05 "Когда поют мужчины"
- 20.00 ВЕСТИ
- 20.35 Х/ф "Любовь и голуби"
- 22.40 Х/ф "Южные ночи" (12+)
- 00.40 Праздничное шоу Валентины Юдашкина
- 02.55 Х/ф "Ах, водевиль, водевиль!"
- 04.30 "Комната смеха"

**ОТВ**

- 06.00 "События. Итоги"
- 06.35 "Патрульный участок" (16+)
- 06.55 Погода (6+)
- 07.00 М/ф "Сказка о мертвой царевне"
- 07.30 М/ф "Белоснежка и семь гномов"
- 08.50 Погода (6+)
- 08.55 "Студенческий городок" (16+)
- 09.10 "Всё о загородной жизни" (12+)
- 09.30 "Гурмэ" (16+)
- 09.55 Погода (6+)
- 10.00 Х/ф "Соломенная шляпка"
- 12.10 Погода (6+)
- 12.15 Х/ф "Моя прекрасная леди"
- 15.15 Погода (6+)
- 15.20 "Одноэтажная Америка" (16+)
- 16.15 Погода (6+)
- 16.20 Х/ф "Формула любви"
- 17.55 Погода (6+)
- 18.00 Х/ф "Сбежавшая невеста"
- 20.00 Х/ф "Письма к Джульетте"
- 22.00 Х/ф "Фламенко, фламенко"
- 23.45 "Патрульный участок" (16+)
- 00.05 "Одноэтажная Америка" (16+)
- 00.55 "Национальный прогноз" (16+)
- 01.10 "Резонанс"
- 01.30 "Парламентское время" (16+)

**ТВ ЦЕНТР**

- 07.55 Мультфильмы
- 09.10 Х/ф "ЗДРАВСТВУЙ И ПРОЩАЙ" (12+)
- 11.10 "Песни для мам и бабушек" (6+)
- 12.05 Х/ф "ТРИ ОРЕШКА ДЛЯ ЗОЛУШКИ"
- 13.30 События
- 13.45 Тайны нашего кино (12+)
- 14.20 Х/ф "РАЗНЫЕ СУДЬБЫ" (12+)

- 16.30 События
- 16.45 Д/ф "Наталья Варлей. Без страховки" (12+)
- 17.35 Х/ф "АРЛЕТТ" (12+)
- 19.25 Х/ф "МОЯ НОВАЯ ЖИЗНЬ" (12+)
- 23.00 События
- 23.20 Приют комедиантов (12+)
- 01.10 События
- 01.30 Х/ф "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА. СОКРОВИЩА АГРЫ"

**НТВ**

- 06.25 Х/ф "АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ" (16+)
- 08.25 Х/ф "БОГИНИ ПРАВОСУДИЯ" (16+)
- 10.00 Сегодня
- 10.20 Т/с "БОГИНИ ПРАВОСУДИЯ" (16+)
- 13.00 Сегодня
- 13.25 Т/с "ПРЕДЧУСТВИЕ" (16+)
- 19.00 Сегодня
- 19.20 Х/ф "БАЛЬЗАКОВСКИЙ ВОЗРАСТ ИЛИ ВСЕ МУЖИКИ - СВОИ... ПЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ" (16+)
- 23.10 "БАЛЬЗАКОВСКИЙ ВОЗРАСТ. В ПОИСКАХ СЧАСТЬЯ" (16+)
- 23.35 "МИСС РОССИЯ-2013" (16+)
- 01.30 Х/ф "ЛАВКА ЧУДЕС" (12+)

**РОССИЯ 2**

- 07.00 "Моя планета"
- 08.20 Вести.ru
- 08.50 Вести-спорт
- 09.00 Смешанные единоборства. BELLATOR. Магомедрасул "Фродо" Хасбулаев (Россия) против Марлона Сандро (Бразилия)
- 11.00 Вести-спорт
- 11.15 Х/ф "МЫ ИЗ БУДУЩЕГО" (16+)

- 13.45 Х/ф "МЫ ИЗ БУДУЩЕГО-2" (16+)
- 15.55 Хоккей. КХЛ. 1/2 финала конференции "Восток"
- 18.15 Хоккей России
- 18.55 Хоккей. КХЛ. 1/2 финала конференции "Запад"
- 21.15 Вести-спорт
- 21.25 Профессиональный бокс. Дмитрий Чудинов (Россия) против Милтона Нуньеса (Колумбия)
- 00.30 Х/ф "СКАЛОЛАЗ" (16+)

**ПЯТЫЙ КАНАЛ**

- 09.00 Т/с "Деревенская комедия" (16+)
- 12.00 Сейчас
- 12.10 Т/с "Деревенская комедия" (16+)
- 19.30 Т/с "Личные обстоятельства" (16+)

**ТНТ**

- 07.00 Т/с "Счастливы вместе" (16+)
- 10.00 Т/с "ИНТЕРНЫ" (16+)
- 22.00 "Comedy Woman". Юмористическое шоу (16+)
- 23.00 "Дом-2. Город любви" (16+)
- 00.00 "Дом-2. После заката" (16+)
- 00.30 Х/ф "ТРИ МЕТРА НАД УРОВНЕМ НЕБА: Я ТЕБЯ ХОЧУ" (16+)
- 06.00 М/с "Планета Шина" (12+)

**СТС**

- 06.00 Х/ф "БЭЙБ. ПОРОСЁНОК В ГОРОДЕ" (6+)
- 07.45 М/ф "Огневушка-поскакушка" (0+)
- 07.55 М/с "Роботар Поли и его друзья" (6+)
- 08.30 М/с "Радужная рыбка" (6+)
- 09.00 Х/ф "БЕЗУМНО ВЛЮБЛЕННЫЙ" (12+)
- 10.55 Х/ф "УКРОЩЕНИЕ СТРОПИВОГО" (12+)
- 12.45 Х/ф "Побег из курятника" (6+)
- 14.15 Х/ф "Аэроточки" (6+)

- 15.45 М/с "Как приручить дракона. Легенды" (12+)
- 16.00 М/с "Забавные истории" (6+)
- 17.45 М/с "Страстный Мадагаскар" (6+)
- 18.15 М/с "Добрыня Никитич и Змей Горыныч" (12+)
- 19.30 М/с "Три богатыря и Шамаханская царица" (12+)
- 21.00 Шоу "Уральских пельменей" (16+)
- 00.30 Х/ф "ИГРЫ СТРАСТИ" (16+)

**РОССИЯ КАРУСЕЛЬ**

- 06.30 "Евроныос"
- 10.05 "Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфириным"
- 10.35 Х/ф "Медовый месяц"
- 12.00 "Герой советского народа. Павел Кадочников"
- 12.40 Пряничный домик
- 13.10 Х/ф "Фантазеры"
- 14.10 М/ф "Сказка о мертвой царевне и семи богатырях"
- 14.45 Цирк "Массимо"
- 15.40 Х/ф "Старомодная комедия"
- 17.10 "Романтика ромansa"
- 18.05 Х/ф "Тихий Дон"
- 19.50 "Сати. Нескучная классика..."
- 20.55 Х/ф "Кармен-сюита"
- 21.45 Х/ф "Куль кино"
- 23.50 Ив Монтан. Концерт в Олимпии
- 01.30 М/ф для взрослых "История любви одной лягушки", "Праздник"
- 01.55 "Искатели"

- 08.30 "Ребята и зверята"
- 08.50 М/с "Руперт и чудеса"
- 09.15 Мультфильмы
- 10.15 "Мы идём играть!"
- 10.25 М/ф "Алиса в Стране чудес"
- 11.00 М/ф "Осьминожки"
- 11.10 Х/ф "Сказка о царе Салтане"
- 12.30 "Волшебный чуланчик"
- 12.50 М/ф "Про Ксюшу и Компьюшу"
- 13.15 "Жизнь замечательных зверей"
- 13.35 М/ф "Школа помощников"
- 13.50 "Прыг-Скок Команда"
- 14.00 Мультфильмы
- 14.45 "Funny English"
- 15.00 "Смешные праздники"
- 15.25 М/ф "Встречайте бабушку"
- 15.35 "Берилка учится читать"
- 15.55 М/с "Контраптус - гений!"
- 16.05 "Вопрос на засыпку"
- 16.45 Мультфильмы
- 19.00 "База для цветов"
- 19.25 М/с "Сто затей для друзей"
- 19.50 "Мы идём играть!"
- 20.10 М/с "Новые приключения пчёлки Майи"
- 20.35 "Мультстудия"
- 21.00 Мультфильмы
- 21.35 Х/ф "Мама"
- 23.00 "Спокойной ночи, малыши!"
- 23.10 "Копилка фокусов"
- 23.35 "Мода из мода" (12+)
- 00.05 Мультфильмы
- 01.30 Х/ф "31 июня" (16+)

**РОССИЯ ЗВЕЗДА**

- 06.00 Х/ф "ВПЕРВЫЕ ЗАМУЖЕМ" (12+)
- 08.00 Х/ф "СКАЗКА ПРО ВЛЮБЛЕННОГО МАЛЯРА"
- 09.20 Х/ф "ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ ПОЕТ" (12+)
- 10.55 Х/ф "СВАДЬБА С ПРИДАНЫМ" (6+)
- 13.00 Новости
- 13.15 Х/ф "ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА" (6+)
- 16.05 Х/ф "МОЛОДАЯ ЖЕНА" (12+)
- 18.00 Новости
- 18.15 Х/ф "МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ" (12+)
- 20.00 Х/ф "ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК" (12+)
- 22.05 Х/ф "В НЕБЕ НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ" (12+)

- 23.40 Х/ф "ЕХАЛИ В ТРАМВАЕ ИЛЬФ И ПЕТРОВ" (12+)
- 01.00 Х/ф "ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ ПОЕТ" (12+)

**ПЕРЕЦ ПЕРЕЦ**

- 06.00 Х/ф "ПОТЕРПЕВШИЕ ПРЕТЕНЗИИ НЕ ИМЕЮТ" (16+)
- 08.00 "Полезное утро"
- 08.30 М/ф "Тиренок в чайнике"
- 08.35 М/ф "Малыш и Карлсон"
- 09.00 М/ф "Карлсон вернулся"
- 09.20 Х/ф "КРЕСТОНОСЕЦ" (16+)
- 11.30 Х/ф "ЖЕНА ПО КОНТРАКТУ" (16+)
- 13.30 "Анекдоты" (16+)
- 14.00 "Улетные животные" (16+)
- 14.30 "Анекдоты про мужчин" (16+)
- 21.00 "Дорожные войны". Женщина за рулем" (16+)
- 23.00 "+100500"
- 00.30 "Стыдно, когда видно!" (18+)
- 01.00 Х/ф "ГРАБЕЖ" (16+)

**НТВ**

- 07.00 З. Хаким. "Ружье" (12+)
- 09.00 "Музыкальные поздравления" (6+)
- 11.00 "Адам и Ева" (12+)
- 11.30 Х/ф "Женхс напрокат" (16+)
- 13.30 "Поет Айдар Галимов"
- 14.00 Т/с "Счастливы ли ты?!" (12+)
- 16.00 Новости Татарстана (12+)
- 16.15 "Эхо любви" (12+)
- 17.00 "Хочу мультфильм!"
- 17.15 "Гостиный для малышей"
- 17.30 "Мы танцуем и поем"
- 17.45 "Друзьям" (12+)
- 18.45 Новости Татарстана (12+)
- 19.00 Чемпионат КХЛ (12+)
- 21.15 "Улыбнись!" (12+)
- 21.30 Концерт Венеры Ганиевой (12+)
- 22.00 Новости Татарстана (12+)
- 22.30 "В пятницу вечером" (12+)
- 23.30 Новости Татарстана (12+)
- 00.00 Х/ф "Жених напрокат" (16+)

**МИР**

- 07.20 Х/ф "Варвара - краса, длинная коса" (6+)
- 09.00 Новости Содружества
- 09.10 Х/ф "Женитьба Балзаминова" (12+)
- 10.50 Х/ф "Три плюс два" (12+)
- 12.40 "Героиня в стиле..." (12+)
- 13.35 Т/с "Бомба для невесты" (12+)
- 15.00 Новости Содружества
- 15.15 Т/с "Бомба для невесты" (12+)
- 18.00 Новости Содружества
- 18.15 Х/ф "Золушка с райского острова" (16+)
- 19.50 Х/ф "Женские штучки" (16+)
- 21.15 Х/ф "Три плюс два" (12+)
- 23.00 Т/с "Бомба для невесты" (12+)

**ПЕРВЫЙ**

- 12.00 Т/с "НИНА" (16+)
- 20.00 "Родина хрена" (16+)
- 22.00 Х/ф "ВАСАБИ" (16+)
- 23.50 Х/ф "ТАКСИ-2" (16+)
- 01.30 Х/ф "ЧЕТЫРЕ СВАДЬБЫ И ОДНИ ПОХОРОНЫ" (12+)

- 21.15 Велоспорт
- 22.00 Мотоспорт. Журнал
- 22.15 Двоеборье. Лахти. Гонка по системе Гундерсена
- 23.00 LIVE. Прыжки с трамплина. Лахти. Квалификация
- 00.00 LIVE. Футбол. Кубок Альгарвы. Групповой этап. Швеция - Китай

**СТРАНА**

- 08.00 "День за днём"
- 09.00 Х/ф "Русалка" (16+)
- 11.00 Затерявшийся в полях (16+)
- 12.00 Х/ф "Дух огня в мире Шамана" (12+)
- 13.00 Х/ф "Мужчина в доме" (16+)
- 14.35 Нюта (12+)
- 15.00 Больше, чем любовь
- 16.00 Х/ф "Дух огня в мире Шамана" (12+)
- 17.00 Х/ф "Жена по контракту" (16+)
- 19.00 Мой серебряный шар
- 20.00 Х/ф "Дух огня в мире Шамана" (12+)
- 21.00 Х/ф "Русалка" (16+)
- 23.00 Рада (16+)
- 00.00 Х/ф "Дух огня в мире Шамана" (12+)
- 01.00 Х/ф "Мужчина в доме" (16+)

**ЭКСПЕРТ**

- 08.00 Свой взгляд на мир (16+)
- 09.00 Новости. Ночной выпуск (16+)
- 09.45 Новости. Интервью (16+)
- 10.00 "Федеральная Лига Дебатов" (16+)
- 13.00 Новости. Интервью (16+)
- 13.15 Инвест-идеи (12+)
- 13.30 Угол зрения (16+)
- 14.00 Новости. Интервью (16+)
- 14.20 Разговор PRO... (16+)
- 14.45 Новости. Интервью (16+)
- 15.00 Свой взгляд на мир (16+)

- 16.00 "Федеральная Лига Дебатов" (16+)
- 17.00 Угол зрения (16+)
- 17.30 Разговор PRO... (16+)
- 17.50 "Новый бизнес" (16+)
- 18.00 "Демократия" (16+)
- 19.00 "Федеральная Лига Дебатов" (16+)
- 20.00 "Час эксперта" (16+)
- 21.00 Свой взгляд на мир (16+)
- 22.00 Разговор PRO... (16+)
- 22.25 Угол зрения (16+)
- 23.00 "Час эксперта" (16+)
- 00.00 Х/ф "Парижская история" (18+)
- 01.45 Новости. Интервью (16+)

**САРАФАН**

- 08.00 Сам себе режиссёр
- 08.45 Смешнее, чем кролики (12+)
- 09.10 Зал ожидания (12+)
- 09.40 Музыкальный алфавит (12+)
- 10.00 "Звуковая дорожка"
- 11.45 Музыкальный алфавит (12+)
- 12.00 Кривое зеркало (12+)
- 13.50 Музыкальный алфавит (12+)
- 14.00 Михаил Евдокимов. Не скучай (12+)
- 14.55 Аншлаг (12+)
- 15.45 Музыкальный алфавит (12+)
- 16.00 Смеяться разрешается (12+)
- 17.35 Музыкальный алфавит (12+)
- 18.00 "Хали-Гали" (12+)
- 18.40 Смехопанорама (12+)
- 19.10 Парк юмора (12+)
- 19.40 Музыкальный алфавит (12+)
- 20.00 Праздничный парад звезд ко Дню защитника Отечества
- 21.50 Музыкальный алфавит (12+)
- 22.00 Клуб юмора (12+)
- 23.45 Музыкальный алфавит (12+)
- 00.00 Комната смеха (12+)
- 00.55 Городок (12+)
- 01.50 Музыкальный алфавит (12+)

**Ваше здоровье**

# РИСК ЕСТЬ, НО В НАШИХ СИЛАХ ЕГО СНИЗИТЬ

## Консультирует врач

Причинами развития злокачественных процессов в основном являются:

- попадание в организм веществ-канцерогенов;
- перенесенные вирусные заболевания;
- наследственная предрасположенность;
- образ жизни.

Чтобы избежать онкологических заболеваний, придерживайтесь ряда правил.

### Откажитесь от курения!

Табак и табачный дым содержат более 4000 химических веществ, многие из которых являются сильнейшими канцерогенами. При отказе от курения вероятность появления рака легких снизится на 90%. Кроме того, значительно уменьшится вероятность заболеть раком губы, языка, пищевода, печени и еще десятка других органов. Если в одиночку вы не можете противостоять привычке – обратитесь за помощью к врачу кабинета медицинской профилактики ЦМСЧ № 91 (56-й кабинет поликлиники для взрослых) или запишитесь в «Школу для желающих бросить курить» по телефону 3-14-58.

Ежегодно в России онкологические заболевания возникают у 450 тысяч человек, из них умирает около 300 тысяч человек.

### Откажитесь от алкоголя!

Отказ от алкоголя снижает вероятность появления рака печени, пищевода, полости рта, горла и других отделов пищеварительного тракта, а также молочной железы и простаты. Даже снижение крепости потребляемого алкоголя на 50% уменьшает риск заболевания раком печени и отделов пищеварительного тракта, а отказ от алкоголя вообще снижает риск рака молочной железы на 25%, а рака простаты – на 60%.

### Питайтесь правильно!

Правильное питание уменьшает вероятность появления рака кишечника, желудка, поджелудочной железы. Замена колбасы, сосисок, бекона и других мясопродуктов в рационе на обычное нежирное мясо сокращает риск рака кишечника на 20%. Отказ от сладкой газировки и продуктов, в которых содержится сахар, снижает риск появления рака поджелудочной железы на 87%.

- Ешьте больше овощей, фруктов и зелени.
- Замените сливочное масло на растительное.
- Исключите из употребления газированные напитки, жевательную резинку, сладости. Конфеты замените сухофруктами.
- Исключите из употребления: колбасы, сосиски, копчености. Употребляйте только нежирное мясо.
- Используйте только йодированную соль.

### Поддерживайте нормальный вес!

Если индекс массы тела меньше 25, риск развития рака груди у женщин снижается в 2 раза. Среди мужчин с нормальным весом рак печени встречается в 6 раз реже, в 2 раза реже рак поджелудочной железы, на 75% реже рак желудка и прямой кишки.

### Правильно загорайте!

Соблюдение этого правила снижает вероятность появления рака кожи, молочной железы.

Загорайте только утром до 11.00 и вечером после 16.00.

Обязательно защищайте кожу специальными солнцезащитными средствами.

Избегайте загара в солярии. Всемирная организация здравоохранения считает искусственный заггар серьезным фактором риска развития рака кожи. У тех, кто начинает посещать солярий до 30 лет, онкологические заболевания кожи развиваются на 75% чаще.

### Регулярно посещайте врача!

Обособно, если в вашей семье уже были случаи онкологических заболеваний. Например, если у родственни-

ков по материнской линии были случаи рака груди, вероятность развития рака у женщины возрастает до 50%.

Онкологические заболевания излечимы, если их вовремя обнаружить!

Необходимо регулярно проходить следующие обследования:

- Флюорографию – не реже 1 раза в 2 года;
- Маммографию – 1 раз в 2 года с 40 лет;
- Посещать гинеколога 1 раз в год (женщинам);
- Посещать уролога 1 раз в год (мужчинам) с 40 лет.



Полностью предотвратить риск появления онкологических заболеваний невозможно, но в ваших силах снизить его! Исключение факторов риска и своевременный осмотр у специалиста поможет вам сохранить здоровье на многие годы!

Подготовила О. МУРАШОВА, зав. кабинетом профилактики ЦМСЧ № 91.