

23 августа, воскресенье

1 ОРТ Первый Канал
06:00, 10:00, 12:00, 15:00 Новости.
06:10 Т/с «Дурная кровь». (16+)
08:10 «Служу Отчизне!»
08:40 «Смешарики. ПИН-код».
08:55 «Здоровье». (16+)
10:15 «Непутевые заметки». (12+)
10:40 «Пока все дома».
11:25 «Фазенда».
12:10 «Идеальный ремонт».
13:00 Х/ф «Ангел в сердце». (12+)
15:10 Т/с «Романовы». (12+)
17:15 «Коллекция «Первого канала», «Музыкальный фестиваль «Голосащий КиВиН»». (16+)
19:55 «Афтар жжот». (16+)
21:00 «Время».
21:45 Биографический фильм «Принцесса Монако». (16+)
23:35 «Танцуй!» (16+)
01:20 Комедия «Развод». (12+)
03:35 «Модный приговор».

РОССИЯ 1 ГТРК «Пермь»

05:45 Комедия «Целуются зори».
07:20 «Вся Россия».
07:30 «Сам себе режиссер».
08:20 «Смехопанорама».
08:50 «Утренняя почта».
09:30 «Сто к одному».
10:20 «Местное время». «Вести — Пермь. События недели».
11:00, 14:00, 20:00 «Вести».
11:10 Т/с «Родители». (12+)
12:10 Х/ф «Гувернантка». (12+)
14:20 «Смеяться разрешается».
16:15, 21:20 Х/ф «Ключи от прошлого». (12+)
00:55 Х/ф «Холмы и равнины». (12+)
02:55 «Государственник». (12+)
03:50 «Комната смеха».

НТВ

06:05 Т/с «Курортная полиция». (16+)
08:00, 10:00, 13:00, 17:40 «Сегодня».
08:15 Лотерея «Русское лото плюс».
08:50 «Их нравы».
09:25 «Едим дома».
10:20 «Главная дорога». (16+)
10:50 «Ноль и сахар. Смерть по вкусу». Научное исследование Сергея Малоземова. (12+)
11:55 «Дачный ответ».
13:20, 18:00, 19:35 Т/с «Ярость». (16+)
15:20 Чемпионат России по футболу 2015/2016 г. «Рубин» — «Зенит». Прямая трансляция

19:00 «Акценты недели».
00:35 «Жизнь как песня». (16+)
01:50 «Большая перемена». (12+)
03:40 Т/с «2,5 человека». (16+)
04:55 «Все будет хорошо!» (16+)

ТНТ

07:00 «ТНТ. MIX». (16+)
07:35 «Турбо-Агент Дадли. Бессмысленная работа / Дневник Мэд Кот». (12+)
08:00 «Турбо-Агент Дадли. Дадли Неправильный / Дадли без интернета». (12+)
08:30 «Турбо-Агент Дадли. День шпиона / Сонливость». (12+)
09:00 «Деффчонки. День Нептуна». (16+)
09:30 «Деффчонки. Свист». (16+)
10:00 «Дом-2. Lite». (16+)
11:00 «Сделано со вкусом».
12:00 «Перезагрузка». (16+)
13:00 «Битва экстрасенсов». (16+)
14:30 Х/ф «Шаг вперед: все или ничего». (12+)
16:45, 17:45, 18:45, 19:30, 20:00, 21:00, 22:00 «Comedy Woman». (16+)
23:00 «Дом-2. Город любви». (16+)
00:00 «Дом-2. После заката». (16+)
01:00 Х/ф «Открытый показ: «Майор»». (18+)
03:00 Х/ф «Информатор!» (16+)
05:05 «Супервеселый вечер». (16+)
05:30 Комедия «Нижний этаж». (12+)
06:00 М/с «Кунг-фу панда: удивительные легенды. Одинокий журавль». (12+)
06:30 М/с «Кунг-фу панда: удивительные легенды. Тайный музей кунг-фу». (12+)

РЕН ТВ / Рифей

05:00 Комедия «Как громом пораженный». (16+)
06:50 Х/ф «Дети шпионов». (16+)
08:30 Х/ф «Темный рыцарь: возрождение легенды». (16+)
11:40 Х/ф «Побег из Шоушенка». (16+)
14:20 Х/ф «Бэтмен: начало». (16+)
17:00 Х/ф «Темный рыцарь». (16+)
19:50 Х/ф «Темный рыцарь: возрождение легенды».
23:00 «Военная тайна с Игорем Прокопенко». (16+)
03:00 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+)

РОССИЯ 24 РОССИЯ 24 / Vetta

06:00, 12:15, 20:00 РИК «Россия-24».
08:00 Мультфильмы. (0+)

10:00 «Воскресная проповедь». (16+)
10:05 «Витрины». (16+)
10:25 «Тот самый вкус». (16+)
10:30 «Пудра». (16+)
10:35 «Легенды губернского города». (16+)
10:40 «Тайны здоровья». (16+)
10:50 «Какие наши годы». (16+)
11:30 «Дополнительное время». (16+)
11:45 «Эх, дороги!» (16+)
11:55 «Лобби-холл». (16+)
18:00 «Вести ПФО».
18:20 «Поколение Next».
18:35 «В кругу друзей».
18:45 «Право на труд».
18:55 «Своими руками».
19:05 «По следам селенитового медведя».
19:15 «Пермский парламент».
19:25 «Вести. Пермь. События недели».

СТС

06:00, 04:35 М/с «Чаплин». (6+)
06:10, 04:10 М/с «Каспер, который живёт под крышей». (0+)
07:00 М/с «Пингвинёнок Поро»». (0+)
07:20, 01:25 «Мастершеф». (16+)
08:30, 09:00 М/с «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
09:30 «Выше радуги. Очень современная и очень музыкальная сказка. (0+)
11:00 «Успеть за 24 часа». (16+)
12:00, 02:35 «Женаты с первого взгляда». (16+)
13:00 Х/ф «Бросок кобры». (16+)
15:15 «Ералаш».
15:30, 16:00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
16:30 Х/ф «Казино «Рояль». (12+)
19:20 Х/ф «Координаты «Скай-фолл». (16+)
22:15 Х/ф «С меня хватит!» (12+)
00:25 «Большой вопрос. Третий сезон». (16+)
03:35 М/ф «Дюймовочка». (0+)
05:40 «Музыка на «СТС». (16+)

ДОМАШНИЙ

06:30, 06:00 «Джейми: обед за 15 минут». (16+)
07:30, 18:55, 23:50 «Одна за всех». (16+)
07:45 Х/ф «Танцуй, танцуй». (0+)
10:30 Х/ф «Назад в СССР». (16+)
14:20 Х/ф «Как выйти замуж за миллионера». (12+)
18:00 Т/с «Она написала убийство». (16+)

СБЕРЕГАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ И ЗАЙМЫ
Нам доверяют миллионы!
Сберегательная программа «КЛАССИЧЕСКИЙ»
Выплата процентов в конце срока действия договора.

| Срок действия договора | % ставка, годовых |
|------------------------|-------------------|
| 3 МЕСЯЦА | 28% |
| 6 МЕСЯЦЕВ | 21% |
| 9 МЕСЯЦЕВ | 23% |
| 12 МЕСЯЦЕВ | 25% |

Минимальная сумма внесения — 5000 руб.

СБЕРЕЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ
 НЕКОММЕРЧЕСКОЕ ПАРТНЕРСТВО ВОСПОМОГАТЕЛЬНОГО СОЮЗА КРЕДИТНОГО КООПЕРАТИВА
 ОПЕРА КООПЕРАЦИИ
 www.oporacoop.ru

*Услугой могут воспользоваться исключительно пайщики кредитного потребительского кооператива «Уральский Фонд Сбережений»

Пермь, Комсомольский пр., 62, оф. 16, тел. (342) 2 444 177, www.uralfonds.ru

19:00 Х/ф «А снег кружит...» (12+)
22:50 Д/ф «Звёздная жизнь». (16+)
00:30 Х/ф «Вечерняя сказка». (12+)
02:30 Д/ф «Откровенный разговор». (16+)
05:30 «Домашняя кухня». (16+)

5 УИТВ-Пятый канал

08:35 Мультфильмы. (0+)
10:00, 18:30 «Сейчас».
10:10 «По секрету всему свету». (0+)
10:20 «Увидеть завтра». (12+)
10:45 «Одна дома». (16+)
11:00 «Пермское времечко». (16+)
11:25 «Лига справедливости». (16+)
11:50 Т/с «Оса. Папина дочка». (16+)
12:40 Т/с «Оса. Отсутствующий всегда не прав». (16+)
13:30 Т/с «Оса. Кукольный домик». (16+)
14:20 Т/с «Оса. Кукушонок». (16+)
15:10 Т/с «Оса. Куда уходит детство». (16+)
16:00 Т/с «Оса. Проклятый лифт». (16+)
16:50 Т/с «Оса. Свидетель». (16+)
17:40 Т/с «Оса. Расплата по счетам». (16+)
19:00, 19:55, 20:55, 21:50 Т/с «Стрелок». (16+)
22:50, 23:45, 00:35, 01:30 Т/с «Стрелок-2». (16+)
02:20 Х/ф «Водитель для Веры». (16+)
04:40 Д/с «Агентство специальных расследований». (16+)

У ЦЕНТР

05:50 Х/ф «Пропавшие среди живых». (12+)
07:30 «Фактор жизни». (12+)
08:00 Х/ф «Как вас теперь называть?» (16+)

10:00 Д/ф «Валерий Чкалов. Жил-был летчик». (12+)
10:55 «Барышня и кулинар». (12+)
11:30, 21:00 «События».
11:45 Х/ф «Привет, киндер!» (12+)
13:50 Муз/ф «Лион Измаилов и все-все-все». (12+)
15:25 Х/ф «Очкарик». (16+)
17:15 Х/ф «Я все преодолел». (12+)
21:15 «Удар властью». «Трое самоубийц». (16+)
22:05 Т/с «Отец Браун — 2». (16+)
23:50 Т/с «Расследования Мердока». (12+)
01:40 Х/ф «Одиссея капитана Блада».
04:25 Т/с «Маленькие чудеса природы». (12+)

РОССИЯ 2 КУЛЬТУРА / ГТРК «Пермь»

06:30 «Евроныос».
09:00 Спектакль «Доброе утро, Пермский край. Пермский край: история на экране». «Сотников».
10:00 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым».
10:35 Музыкальная комедия «Французский канкан». (12+)
12:15 «Легенды мирового кино. Жан Габен».
12:45 «Пермский край: история на экране». А. Блок. «Двенадцать».
13:05 «Диалоги о культуре».
13:15 «Поколение Next».
13:30 «Гении и злодеи. Александр Грин».
14:00 Д/ф «Глухаринские сады». (12+)
14:45 Концерт.

16:00, 00:30 Лирическая комедия «Новая Москва». (12+)
17:20 «Пешком...» «Москва коммунальная».
17:50, 01:55 «Искатели. Печать хана Гирея».
18:40 «Хрустальный бал «Хрустальной Турандот»».
19:50 Д/ф «Тамара Макарова. Свет звезды». (12+)
20:30 Х/ф «В начале славных дел». (12+)
22:45 «Из коллекции ТК «Культура». «Большая опера-2014».
01:50 М/ф «Медленное быстро».
02:40 Д/ф «Крепость Бахрейн. Жемчужина Персидского залива». (12+)

РОССИЯ 2 РОССИЯ СПОРТ

09:45 «Панорама дня. Live».
10:35 «Моя рыбалка».
10:50 Х/ф «Шпион». (16+)
14:40 «Рейтинг Баженова». «Могло быть ещё хуже». (16+)
15:10, 19:05 «Большой спорт».
15:25, 06:25 Легкая атлетика. Чемпионат мира.
16:55, 04:10 «Формула-1». Гран-при Бельгии.
19:35 Х/ф «Сокровища О. К.» (16+)
21:40 Т/с «Марш-бросок. Охота на «Охотника». (16+)
01:25 «Большой футбол» с Владимиром Стогниенко.
02:15 Смешанные единоборства. «Prime». Денис Гольцов (Россия) — Джеймс Маквини (16+)
05:20 «За гранью». «Погода на казах».
05:50 «Иные». «На пределе чувств».

ПЛОСКОСТОПИЕ – ерунда или Серьезное заболевание?

ЧЕГО ЖДАТЬ? ЧЕГО ОПАСАТЬСЯ?

Если у вас в семье растет мальчишка, а вы по натуре оптимисты, подобный диагноз можно даже расценить как удачу — с ним в армию не берут. Родители девочек наверняка огорчатся гораздо больше: красивая походка дочки под угрозой. Ах, если бы речь шла только о косметической проблеме! К сожалению, уплощение свода стопы — серьезная и коварная патология, способная повлечь практически на весь опорно-двигательный аппарат.

ЧЕМ ОПАСНО ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ? КАК ЕГО РАСПОЗНАТЬ? И ПОДАЕТСЯ ЛИ ОНО ЛЕЧЕНИЮ?



Ежедневно мы совершаем примерно 10 тыс. шагов. Наши стопы — большие труженики. По работоспособности они уступают только сердцу. Им удается амортизировать до 70% ударных нагрузок на весь позвоночник. У идущего человека благодаря своеобразному анатомическому строению ступней нагрузка на голень, бедро и тазовые кости значительно снижается, а шейный отдел позвоночника вообще почти не страдает.

Стопы — «фундамент» тела, изъяны фундамента неизбежно вызывают перекос всей конструкции, нарушают осанку и походку человека, приводят к болям в позвоночнике и преждевременному «износу» суставов.

Когда стопа перестает в должной степени амортизировать, ударная нагрузка проходит вверх по скелету, травмирует весь позвоночник и вызывает головные боли. Если вы не будете придавать этому значения — организм сам «исправит» ситуацию. Скелет, приспособившись к повышенным нагрузкам, будет вынужден искать себе максимально удобное положение и создаст дугообразную пружину из... вашего позвоночника. Так возникает извечный спутник плоскостопия — нарушение осанки, плавно переходящее в сколиоз (искривление позвоночника).



ПЛОСКОСТОПИЕ — это деформация стопы, при которой происходит понижение (уплощение) ее свода.

Признаки развития плоскостопия внимательные родители могут заметить уже у двух-трехлетнего малыша:

- после непродолжительной ходьбы (30 минут и более) ребенок быстро утомляется, просится на руки или предпочитает передвигаться в коляске;
- новые ботиночки через один-два месяца потеряли свою первоначальную форму (например, стоптался внутренний край подошвы или каблукочок по внутреннему краю, голенище деформировалось внутри).

Взрослому человеку следует обратить внимание на следующие моменты:

- быстрая усталость ног,
- учатившиеся мозоли и натоптыши, ороговение кожи,
- снижение чувствительности кожи на подошве,
- изменение походки,
- стоптанная обувь.

Чем раньше выявлены признаки заболевания, тем меньше деформация стопы, тем больше шансов остановить прогрессирование плоскостопия или осуществить коррекцию.

К лечению и профилактике плоскостопия нужно подходить комплексно. Во-первых, это ежедневная гимнастика на специальных ковриках. Во-вторых, массаж стоп.

И в-третьих, правильная ортопедическая или профилактическая обувь. Существует распространенное заблуждение, что ортопедическая обувь — это обувь для инвалидов. На самом деле это обувь повышенного комфорта и безопасности. Она является эффективным «средством от усталости» для пожилых людей и беременных женщин, средством профилактики профессиональных заболеваний для тех, кто ежедневно проводит долгие часы на ногах.

А каждый шаг ребенка в ортопедической обуви — это залог его будущего здоровья! Детская ортопедическая обувь помогает правильному развитию стопы, суставов ног и позвоночника, помогает сформировать и сохранить правильную осанку, защитить от плоскостопия. Анатомический супинатор ортопедической обуви изготовлен по слепку здоровой стопы. Супинатор поддерживает своды, разгружает мышцы и связки, обеспечивает комфорт и равновесие при ходьбе.

Сеть ортопедических салонов АльтераМед приглашает всех желающих пройти бесплатную компьютерную диагностику стоп. По итогам диагностики опытные консультанты помогут вам подобрать изделия для профилактики и комплексного лечения плоскостопия с учетом индивидуальных особенностей ваших стоп. А широкий ассортимент ортопедической обуви для взрослых и детей поможет не только сохранить здоровье ног, но и гармонично дополнит ваш стиль и образ.

ВНИМАНИЕ, РАСПРОДАЖА! УСПЕВАЙТЕ, ТОЛЬКО ДО 31.08.15 Г. СКИДКИ НА ЛЕТНЮЮ КОЛЛЕКЦИЮ ОБУВИ

до 50%



НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ ШКОЛЬНОЙ ОБУВИ!



БЕСПЛАТНАЯ КОМПЬЮТЕРНАЯ ДИАГНОСТИКА СТОП

alteraMED ОБУВНОЙ
 ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ САЛОН

Ждем вас в наших салонах!

Ул. Крупской, 41, тел. 257-93-40

Пр. Комсомольский, 56, тел. 223-60-80

Телефон единой справочной 8-804-333-0-159

www.alteramed.org

*Акция действует до конца августа 2015 г., скидка на летнюю обувь до 50%. Организатор — ООО «АльтераМед». Подробности — в салонах и по телефону.

реклама

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ