



Среда, 22 февраля. Первый канал, Россия, Культура, Rep-TV + ТКР, ТВЦ + ТКР «Эхо». Includes programs like 'Доброе утро, Россия!', 'Суд идет', 'События в полдень'.

Среда, 22 февраля. Спорт, Спорт, Спорт, Спорт. Includes programs like 'Хоккей. Мужчины. Канада - Чехия', 'Хоккей. Женщины. Эстафета', 'Хоккей. Мужчины. Канада - Чехия'.

Среда, 22 февраля. Спорт, Спорт, Спорт, Спорт. Includes programs like 'Хоккей. Мужчины. Канада - Чехия', 'Хоккей. Женщины. Эстафета', 'Хоккей. Мужчины. Канада - Чехия'.

Среда, 22 февраля. Спорт, Спорт, Спорт, Спорт. Includes programs like 'Хоккей. Мужчины. Канада - Чехия', 'Хоккей. Женщины. Эстафета', 'Хоккей. Мужчины. Канада - Чехия'.

Четверг, 23 февраля. Первый канал, Россия, Культура, Rep-TV + ТКР, ТВЦ + ТКР «Эхо». Includes programs like 'Доброе утро, Россия!', 'Суд идет', 'События в полдень'.

Четверг, 23 февраля. Спорт, Спорт, Спорт, Спорт. Includes programs like 'Хоккей. Мужчины. Канада - Чехия', 'Хоккей. Женщины. Эстафета', 'Хоккей. Мужчины. Канада - Чехия'.

Четверг, 23 февраля. Спорт, Спорт, Спорт, Спорт. Includes programs like 'Хоккей. Мужчины. Канада - Чехия', 'Хоккей. Женщины. Эстафета', 'Хоккей. Мужчины. Канада - Чехия'.

Четверг, 23 февраля. Спорт, Спорт, Спорт, Спорт. Includes programs like 'Хоккей. Мужчины. Канада - Чехия', 'Хоккей. Женщины. Эстафета', 'Хоккей. Мужчины. Канада - Чехия'.

ЮРИДИЧЕСКАЯ ГРУППА. Арбитраж, Общая юрисдикция, Недвижимость, Юридические лица. Appelb. Адрес: пр. Грибоедова, д.17. Тел. 27-47-44

Газета «Ярмарка». НЕОБХОДИМО КАЖДОМУ. НЕДВИЖИМОСТЬ АВТОМОБИЛИ РАБОТА. Свежий номер «Ярмарки» в понедельник, среду, пятницу.

Кондитерская компания в Москве. Изготовление тортов по индивидуальному заказу. Приглашает на постоянную работу квалифицированных кондитеров.

Кондитерская компания в Москве. Изготовление тортов по индивидуальному заказу. Приглашает на постоянную работу квалифицированных кондитеров.

Кондитерская компания в Москве. Изготовление тортов по индивидуальному заказу. Приглашает на постоянную работу квалифицированных кондитеров.

Воскресенье, 26 февраля

Первый канал

5:00, 9:00, 12:00, 15:00, 17:30 Новости
5:05 «Первая программа»
6:00 Телеканал «Доброе утро»
9:10 «УБОЯНАЯ СИЛА».

Второй канал

19:40 «СЛЕПОЙ-2».
20:50 «ПАРИ ИЗ СТАЛИ».
22:45 «БАЛЬЗАКОВСКИЙ ВОЗРАСТ, ИЛИ ВСЕ МУЖИКИ - СВО...».

ТБ3

6:30 Жизнь, полная радости
7:30 «Летучий корабль». М/ф
7:45 «Ну, погоди!» 13-я серия. М/ф
8:00 «Фантастическая четверка».

Россия

5:00 Доброе утро, Россия!
8:05 «ГАРРИ ПОТТЕР И ТАЙНАЯ КОМНАТА».
11:00, 14:30, 17:00, 20:00, 0:00 Вести

Культура

7:00 «Евроньюс»
10:00, 19:30, 0:00 Новости культуры
10:30 «Рожденные среди диких животных».

ТНТ + ГТРК «ОКА»

5:45 Москва: инструкция по применению. Дайджест
6:10 «Приключения Рекса».
6:40 «Сейлормурн-суперон».

НТВ

6:00 «Сегодня утром»
9:00 Кулинарный поединок
10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 22:00 Сегодня

Эхо-фильм

8:00 «Маленький вояжд - Патрузито», М/ф
9:25 «ПЕЧАТА».
11:25 «НАЗАД В БУДУЩЕ-3».
13:25 «ВАМ ПИСЬМО».

ТБЦ + ТРК «Эхо»

8:55 «Настраение»
6:55 «ПЯТЫЙ АНГЕЛ».
11:10 «Алло, ТВ!»

КИНО

«ДРУЖБА»
17 февраля - «Дневной дозор» (Россия, фантастический триллер, 2005, в роллях: Константин Хабенский, Владимир Меньшов, Жанна Фриске) - 16:30, 18:30, 18-22 февраля в 16:30.
«Бладрейн» (США-Германия, фантастика-ужасы, старше 16 лет, 2005) - 18-22 февраля в 11:00, 14:20, 17:40, 21:00, 17 февраля в 11:00, 13:00, 16:40, 21:00.

ЗРИТЕЛЬСКИЙ БИНОКЛЬ

19 февраля в 18:00 - М. Горький «Последние» (пьеса в 2 частях).
22 февраля в 19:00 - А. Н. Островский «Женитьба Белугина» (комедия).
23 февраля в 19:00 - В. Ежов «Соловьиная ночь» (баллада о любви).

ТЕАТР

17 февраля в 19:00 - Р. Куни «Спишкови женатый трагист» (комедия).
18 февраля в 18:00 - И. Ворон, Л. Ворон «Наш дом» (комедия).

Музеи и выставки

Музей И.И. Поклашина
«Краски земли рязанской» - лучшие работы с 17 областной художественной вы-

15:50 Коридором бессмертия
16:30 «Между сухой и водой».
18:05 Пять минут деловой Москвы
18:15 «Приглашает Борис Ноткин».

ТНТ + ГТРК «ОКА»

6:30 Жизнь, полная радости
7:30 «Летучий корабль». М/ф
7:45 «Ну, погоди!» 13-я серия. М/ф
8:00 «Фантастическая четверка».

СТС

6:00 «МЕДИКИ».
6:40 «Зарядка для хвоста», М/ф
6:50 «Смешарики».
7:00 «Веселые мелодии».
7:30, 19:00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ».

19:30 Прогноз погоды
19:31 Новости города «Детали дня» (ЛТВ)
19:40 «Тайны вкуса» Кулинарная программа ЛТВ
21:00 «ДИКОСТЬ».

Спорт

5:00 Бобслей. Мужчины. Четверки. 4-я попытка
6:10 Биатлон. Женщины. Масс-старт
7:00 Футбол. Чемпионат Англии. «Челси» - «Портсмут».

7ТВ

5:00, 12:30, 15:30, 21:00, 3:00 Конный спорт
6:30 Акробатический рок-н-ролл
6:30 Спортивные танцы
7:00, 16:30, 19:30, 1:30, 3:30 Диалоги о рыбалке

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ 13 стр.

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПСИХОЛОГА «А шо вы такое кушаете, шо вы такой умный?»

Так шутила не особенно обремененная полученным образованием мамочка в диалоге с одним из своих знакомых. Этой одесской байке уже немало лет, но ведь давно известно, что в каждой шулке можно отыскать вполне серьезный подтекст. В нашем случае речь идет о связи психологии как науки, изучающей многие аспекты человеческой деятельности, в том числе интеллектуальное развитие человека, и биохимии, в центре внимания которой находится анализ структур, входящих в состав живых организмов веществ, распределение их в клетках и тканях, их взаимопревращения и функции.

Известный отечественный фармаколог И.И. Брехман ввел в научный оборот интересное понятие «структурной информации». Ее величина находится в прямой зависимости от входящих в продукты питания составных частей. Как известно, рациональное питание давно привлекает внимание самых разнообразных специалистов. В то же время многие диеты: сыроедение, вегетарианство, разделенное питание, едят как всем то неполны, подчас противоречивы, да и сама диетология занимается проблемами питания больных людей, достаточно мало внимания уделяя здоровому организму. По-прежнему единственно объективной характеристикой биологического эффертивности рационального питания является калорийность (обратите внимание, что в физике уже не одно десятилетие калории как единицы измерения количества энергии сменились джоулями).

Выяснено, что большой урон здоровью человека как соматическому, так и психическому, наносит употребление в пищу рафинированных, чрезвычайно очищенных продуктов. Отсюда можно сделать вывод, что информация ценность, например, винегрета выше, чем свиных сосисок с майонезом, и так далее. Употребление в пищу большого количества жира и углеводов на фоне недостатка белковых продуктов ведет к гипогликемии, понижению концентрации сахара в крови, а гипогликемия, в свою очередь, стимулирует развитие алкоголизма и других вредных пристрастий. Белый сахар высокой очистки является одной из главных причин гипогликемии. У человека развивается

пристрастие к нему, а медики некоторых стран даже ввели в обиход специальный термин «сахароголизм», при употреблении которого аналогия с алкоголиками напрашивается сама собой. Гипогликемия вызывает общую слабость, повышенную утомляемость. Человек испытывает чувство беспокойства, немотивированную тревогу и страх, депрессию, у него часто пристрастие нервные и психические расстройства. Психологи и биохимики США считают гипогликемию причиной повышенной агрессивности детей и взрослых, снижения эффертивности усвоения школьными программными материалами на учебных занятиях, а также фактором, на фоне которого активно развивается аллергия, рассеянный склероз, астма, язва желудка, многие другие заболевания вплоть до шизофрении и рака. Кстати, выдающийся отечественный онколог академик Н.Н. Трапезников рекомендовал в качестве одного из профилактических мероприятий в плане предотвращения развития злокачественной опухоли систематическое употребление человеком не менее пяти наименований фруктов ежедневно. То есть поликомплексно полезно заменить, например, пятисотграммовым набором из груши, яблока, мандарина, киви и того же апельсина.

Наше время отличается большим нарушением химического состава пищи, вина, пива, безалкогольных напитков, лекарственных средств. Все мы употребляем много муки тонкого помола, полированный рис, ректифицированный этиловый спирт в крепких спиртных напитках и рафинированный са-

хар. В фармакологию и фармакотерапию увеличивается количество синтезированных соединений или выделенных в чистом виде биологически активных веществ, полученных путем экстракции из растительного и животного сырья. Оказавшись, следствием поступления всего этого в организм человека являются и вышеупомянутый алкоголизм, и авитаминозы, и так называемая лекарственная болезнь, делающая его невольным заложником того или иного препарата, притом необязательно наркотического или сильнейшего успокоительного. Уровней «структурной информации» значительно снижается и при неправильном хранении и консервировании пищевых продуктов, а также при небрежной транспортировке убойного скота, пренебрежении к современным требованиям эрзазами (легкой смерти) сельскохозяйственных животных на мясокомбинатах. Все это приводит к стрессу скотины, увеличению концентрации адреналина в мясе, а следовательно, к вредной «структурной информации», по невольной эстафете передающейся человеку через мясо вкушаемых животных. И рациональное питание, и ощущение собственной необходимости и значимости в социуме, и уверенность в завтрашнем дне, и многое-многое другое соединяются в единую структуру концепции психологического здоровья личности. Сегодня мода на интенсификацию развивающейся отрасли науки, получившая название «психология здоровья», требует установления обоснованных границ своей деятельности. Без этого поиска новых идей в данной области только искажают интерпретацию феномена психологического здоровья. Интеграция психологии и биохимии, философии и фармакологии, этики и антропологии жизненно необходимы для развития этого вектора научных исследований.

Значимость подобной интеграции обусловлена еще и тем, что если ранее о совершенствовании человеческой личности заботилась только религия, провозглашаящая пост, покаяние и милостыню в качестве основных православных добродетелей, то сейчас этот многоаспектный процесс находится в центре внимания ученых. Значимые исследования в области психологии, философии и фармакологии, этики и антропологии жизненно необходимы для развития этого вектора научных исследований.

Анонсы передач ГТРК «Ока»
СУББОТНИЙ ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ КАНАЛ
В начале каждого часа смотрите подборку новостей, событий уходящей недели. Передача для детей, мужчин и женщин.

ЗРИТЕЛЬСКИЙ БИНОКЛЬ
19 февраля в 18:00 - М. Горький «Последние» (пьеса в 2 частях).
22 февраля в 19:00 - А. Н. Островский «Женитьба Белугина» (комедия).
23 февраля в 19:00 - В. Ежов «Соловьиная ночь» (баллада о любви).

Анонсы передач ГТРК «Ока»
СУББОТНИЙ ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ КАНАЛ
В начале каждого часа смотрите подборку новостей, событий уходящей недели. Передача для детей, мужчин и женщин.

Анонсы передач ГТРК «Ока»
СУББОТНИЙ ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ КАНАЛ
В начале каждого часа смотрите подборку новостей, событий уходящей недели. Передача для детей, мужчин и женщин.

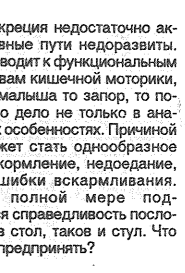
Диета, способствующая зачатию девочки
Мясо - все сорта понемногу. Колбаса, ветчина, копчености не рекомендуются.

Диета, способствующая зачатию мальчика
Мясо - все сорта, колбасные изделия. Рыба - все сорта. Хлеб и крупы - пшенное, рисовое, манка, рис.

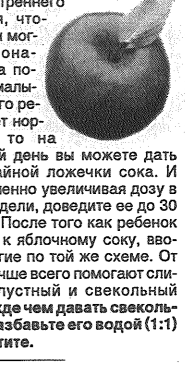
Диета, способствующая зачатию девочки
Мясо - все сорта понемногу. Колбаса, ветчина, копчености не рекомендуются.



Выпуск ведет Татьяна БАРАНОВСКАЯ



Лариса АНИКЕЕВА, врач высшей категории.



Юрий ЕГОШКИН, профессор РГГУ имени С.А. Есенина, доктор психологических наук.



Лариса АНИКЕЕВА, врач высшей категории.

Нельзя ли обойтись без мышьяка?
«Боюсь идти к стоматологу: накладка придется удалять нерв и класть мышьяк...»



Наталья ЛОГУНОВА, заведующая отделением функциональной диагностики.