



15-ПОНЕДЕЛЬНИК

КАНАЛ «ОСТАНКИНО»

5.55 - Программа передач, 6.00 - «Итоги», 6.45 - Утренняя гимнастика, 6.45 - «Утро», 9.00 - Программа передач, 9.05 - «Фирма гарантирует», 9.20 - «Веселые нотки», 9.35 - Премьера телевизионного многосерийного художественного фильма «Просто Мария» (Мексика), 10.20 - «Волшебный мешочек» Мультфильм, 10.40 - «Горькие и другие», 7-х серийный телесериал, 11.00 - «Пресс-экспресс», 12.00 - «Новости», 12.20 - «Испытание», Телевизионный художественный фильм, 13.40 - «Гамлет Шингеровского уезда», Телевизионный художественный фильм, 15.00 - «Новости», 15.20 - «Телемост», 16.10 - «Блокнот», 16.15 - «Доктор Айболит», Многосерийный мультфильм, 3-я и 4-я серии, 16.35 - Премьера телевизионного документального фильма «Насквозь», 16.50 - «Жизнь в городе», 17.30 - «НЭП», 17.50 - «Программа передач», 18.00 - «Новости», 18.20 - «Его», 18.50 - «Шоу-группа катане. Чемпионат мира. Показательные выступления», 20.40 - «Спокойной ночи, малыши!», 20.55 - «Реклама», 21.00 - «Новости», 21.20 - Премьера художественного телесериала «Горькие и другие», 7-я серия, 21.55 - «Спортивный мультфильм», 22.10 - «Бомба», 22.30 - «Однако», 22.50 - «Жизнеописание», 23.15 - «Шаг к свободе», 23.20 - «Джам-сериал», Концерт оркестра «Вивальди», 00.20 - «Мегамикс», Впервые, 00.40 - «Мегамикс», Впервые, 00.00 - «Новости» (До 00.45)

КАНАЛ «РОССИЯ»

8.00 - «Вести», 8.20 - «Реклама», 8.25 - «Совершенно секретно», 9.20 - Утренний концерт, 9.35 - «Детский мультфильм», 10.05 - «Наш милый Алдисей Григорьевич», 10.35 - «К-2» представляет; «Знак шашки», 11.30 - «Дневной сеанс. Ивлин А.», Художественный фильм, 12.50 - «Досуг», 13.05 - «Крестянский вопрос», 13.25 - «Реклама», 13.30 - «Бурда модерна», 14.00 - «Телемост», 14.05 - «Чемпионат мира по легкой атлетике в закрытых помещениях», 15.05 - «Там-там-новости», 15.20 - Премьера документального фильма «Дикая природа Америки» (США), Фильм 2-й, 15.50 - «Студия «Рост», «15-летний капитан», 16.20 - «Досуг», «Домашний клуб»,

АБАКАН

17.05 - «7+8», 17.15 - «Реклама», 17.20 - «Серебряные струны», Фильм-концерт, 17.45 - «Хабарлар», 17.55 - «ГАИ сообщает», 18.05 - «Реклама», 18.15 - «Там-там», 18.25 - «Приложение и программа «7+8», 19.40 - «7+8», 19.50 - «Объявления»,

МОСКВА

20.00 - «Вести», 20.20 - Детектив по понедельникам, «Лекции Страйк» представляет художественный фильм «Эбрамс - свидетель защиты», Из цикла «Криминальные истории» (США), 21.20 - «Лиски», 21.45 - «Бой Армянина», 22.05 - «Спасение-91», 23.00 - Музыка крупным планом, «Дмитрий Ситкович, или Американцы в России» Фильм 3-й, 23.55 - «Реклама», 00.00 - «Вести», 00.20 - «Звезды говорят», 00.25 - «Реклама», 00.30 - Премьера документального фильма «Старый хозяин», 01.10 - Спортивная карусель, (До 01.15)

16-ВТОРНИК

КАНАЛ «ОСТАНКИНО»

5.55 - Программа передач, 6.00 - «Новости», 6.35 - Утренняя гимнастика, 6.45 - «Утро», 9.00 - Программа передач, 9.05 - «Фирма гарантирует», 9.20 - «Веселые нотки», 9.35 - Премьера телевизионного многосерийного художественного фильма «Просто Мария» (Мексика), 10.20 - «Волшебный мешочек» Мультфильм, 10.40 - «Горькие и другие», 7-х серийный телесериал, 11.00 - «Пресс-экспресс», 12.00 - «Новости», 12.20 - «Испытание», Телевизионный художественный фильм, 13.40 - «Гамлет Шингеровского уезда», Телевизионный художественный фильм, 15.00 - «Новости», 15.20 - «Телемост», 16.10 - «Блокнот», 16.15 - «Доктор Айболит», Многосерийный мультфильм, 3-я и 4-я серии, 16.35 - Премьера телевизионного документального фильма «Насквозь», 16.50 - «Жизнь в городе», 17.30 - «НЭП», 17.50 - «Программа передач», 18.00 - «Новости», 18.20 - «Его», 18.50 - «Шоу-группа катане. Чемпионат мира. Показательные выступления», 20.40 - «Спокойной ночи, малыши!», 20.55 - «Реклама», 21.00 - «Новости», 21.20 - Премьера художественного телесериала «Горькие и другие», 7-я серия, 21.55 - «Спортивный мультфильм», 22.10 - «Бомба», 22.30 - «Однако», 22.50 - «Жизнеописание», 23.15 - «Шаг к свободе», 23.20 - «Джам-сериал», Концерт оркестра «Вивальди», 00.20 - «Мегамикс», Впервые, 00.40 - «Мегамикс», Впервые, 00.00 - «Новости» (До 00.45)

КАНАЛ «РОССИЯ»

8.00 - «Вести», 8.20 - «Реклама», 8.25 - «Совершенно секретно», 9.20 - Утренний концерт, 9.35 - «Детский мультфильм», 10.05 - «Наш милый Алдисей Григорьевич», 10.35 - «К-2» представляет; «Знак шашки», 11.30 - «Дневной сеанс. Ивлин А.», Художественный фильм, 12.50 - «Досуг», 13.05 - «Крестянский вопрос», 13.25 - «Реклама», 13.30 - «Бурда модерна», 14.00 - «Телемост», 14.05 - «Чемпионат мира по легкой атлетике в закрытых помещениях», 15.05 - «Там-там-новости», 15.20 - Премьера документального фильма «Дикая природа Америки» (США), Фильм 2-й, 15.50 - «Студия «Рост», «15-летний капитан», 16.20 - «Досуг», «Домашний клуб»,

АБАКАН

17.05 - «7+8», 17.15 - «Реклама», 17.20 - «Серебряные струны», Фильм-концерт, 17.45 - «Хабарлар», 17.55 - «ГАИ сообщает», 18.05 - «Реклама», 18.15 - «Там-там», 18.25 - «Приложение и программа «7+8», 19.40 - «7+8», 19.50 - «Объявления»,

МОСКВА

20.00 - «Вести», 20.20 - Детектив по понедельникам, «Лекции Страйк» представляет художественный фильм «Эбрамс - свидетель защиты», Из цикла «Криминальные истории» (США), 21.20 - «Лиски», 21.45 - «Бой Армянина», 22.05 - «Спасение-91», 23.00 - Музыка крупным планом, «Дмитрий Ситкович, или Американцы в России» Фильм 3-й, 23.55 - «Реклама», 00.00 - «Вести», 00.20 - «Звезды говорят», 00.25 - «Реклама», 00.30 - Премьера документального фильма «Старый хозяин», 01.10 - Спортивная карусель, (До 01.15)

политическом Олимпе», 22.10 - «С. 9.00 до 18.00» Мультфильм для взрослых, 22.20 - «Спортнесс», 22.25 - «Сериалы», 22.40 - «Российский Федерация», 22.40 - «Реферандум», 23.05 - «Без ретуши», 00.00 - «Вести», 00.20 - «Звезды говорят», 00.25 - «Композитор Ю. Фалика», 01.15 - «Музыкальный экзамен», (До 02.15)

17-СРЕДА

КАНАЛ «ОСТАНКИНО»

5.55 - Программа передач, 6.00 - «Новости», 6.35 - Утренняя гимнастика, 6.45 - «Утро», 9.00 - Программа передач, 9.05 - «Фирма гарантирует», 9.20 - «Веселые нотки», 9.35 - Премьера телевизионного многосерийного художественного фильма «Просто Мария» (Мексика), 10.20 - «Волшебный мешочек» Мультфильм, 10.40 - «Горькие и другие», 7-х серийный телесериал, 11.00 - «Пресс-экспресс», 12.00 - «Новости», 12.20 - «Испытание», Телевизионный художественный фильм, 13.40 - «Гамлет Шингеровского уезда», Телевизионный художественный фильм, 15.00 - «Новости», 15.20 - «Телемост», 16.10 - «Блокнот», 16.15 - «Доктор Айболит», Многосерийный мультфильм, 3-я и 4-я серии, 16.35 - В. Деваев в программе «Россия в песне, музыке, танце», 16.55 - Премьера многосерийного мультфильма «Летающий дом», 5-я серия (США), 17.25 - Межгосударственный телеканал «Останкино» представляет программу «Лучшее время», 17.50 - «Технодрам», 18.00 - «Новости (с сурдопереводами)», 18.25 - «Телемост», 18.45 - «Актеры и судьбы», Презентация рубрики, 19.10 - Премьера телевизионного многосерийного художественного фильма «Просто Мария», 19.55 - «Там-там-новости», 20.40 - «Спокойной ночи, малыши!», 20.55 - «Реклама», 21.00 - «Новости», 21.20 - Программа передач, 21.25 - «В честь королевы романа», Вечер, посвященный Изабелле Юрьевой в Театре эстрады, 22.25 - «Азбука собственика», 22.35 - «Телевизионное знакомство», Ураис Отт беседует с Олегом Янковским, 23.15 - «Пресс-экспресс», 23.30 - «Путь к себе», 00.00 - «Новости», 00.20 - Программа передач, 00.25 - «Л-люблю», (До 01.10)

КАНАЛ «РОССИЯ»

8.00 - «Вести», 8.20 - «Реклама», 8.25 - «Время деловых людей», 8.55 - «Спасение-91», 9.50 - «Наш сад», 10.20 - Музыка крупным планом, «Дмитрий Ситкович, или Американцы в России», Фильм 3-й, 11.15 - «Золотая шпора», 11.45 - «Телекроссрод», 12.15 - «Дневной сеанс. «Нулесвой вариант», Художественный фильм, 13.40 - «Ковынский вопрос», 14.00 - «Реклама», 14.05 - «Самая обязательная и привлекательная», Художественный фильм, 15.30 - «Мультфильм», «Сражение», 15.40 - «Телебюро», 16.10 - «Там-там-новости», 16.25 - «Жизнь-быть», 16.55 - «Трансксфир», «Квазар-ревью»,

АБАКАН

17.40 - «7+8», 17.50 - «Реклама», 18.00 - «Информационная служба «Фанта», «Моя милиция меня бережет», Прямой эфир, В пере-

МОСКВА

20.00 - «Вести», 20.20 - «Реклама», 20.25 - Домашний экран, Премьера многосерийного художественного телефильма «Санта-Барбара», 143-я серия, 21.15 - «На

руше (18.50) - «Спортивный вестник», 19.40 - «7+8», 19.50 - «Объявления»,

18-ЧЕТВЕРГ

КАНАЛ «ОСТАНКИНО»

5.55 - Программа передач, 6.00 - «Новости», 6.35 - Утренняя гимнастика, 6.45 - «Утро», 9.00 - Программа передач, 9.05 - «Фирма гарантирует», 9.20 - «Веселые нотки», 9.35 - Премьера телевизионного многосерийного художественного фильма «Просто Мария» (Мексика), 10.20 - «Волшебный мешочек» Мультфильм, 10.40 - «Горькие и другие», 7-х серийный телесериал, 11.00 - «Пресс-экспресс», 12.00 - «Новости», 12.20 - «Испытание», Телевизионный художественный фильм, 13.40 - «Гамлет Шингеровского уезда», Телевизионный художественный фильм, 15.00 - «Новости», 15.20 - «Телемост», 16.10 - «Блокнот», 16.15 - «Доктор Айболит», Многосерийный мультфильм, 3-я и 4-я серии, 16.35 - В. Деваев в программе «Россия в песне, музыке, танце», 16.55 - Премьера многосерийного мультфильма «Летающий дом», 5-я серия (США), 17.25 - Межгосударственный телеканал «Останкино» представляет программу «Лучшее время», 17.50 - «Технодрам», 18.00 - «Новости (с сурдопереводами)», 18.25 - «Телемост», 18.45 - «Актеры и судьбы», Презентация рубрики, 19.10 - Премьера телевизионного многосерийного художественного фильма «Просто Мария», 19.55 - «Там-там-новости», 20.40 - «Спокойной ночи, малыши!», 20.55 - «Реклама», 21.00 - «Новости», 21.20 - Программа передач, 21.25 - «В честь королевы романа», Вечер, посвященный Изабелле Юрьевой в Театре эстрады, 22.25 - «Азбука собственика», 22.35 - «Телевизионное знакомство», Ураис Отт беседует с Олегом Янковским, 23.15 - «Пресс-экспресс», 23.30 - «Путь к себе», 00.00 - «Новости», 00.20 - Программа передач, 00.25 - «Л-люблю», (До 01.10)

КАНАЛ «РОССИЯ»

8.00 - «Вести», 8.20 - «Реклама», 8.25 - «Время деловых людей», 8.55 - «Спасение-91», 9.50 - «Наш сад», 10.20 - Музыка крупным планом, «Дмитрий Ситкович, или Американцы в России», Фильм 3-й, 11.15 - «Золотая шпора», 11.45 - «Телекроссрод», 12.15 - «Дневной сеанс. «Нулесвой вариант», Художественный фильм, 13.40 - «Ковынский вопрос», 14.00 - «Реклама», 14.05 - «Самая обязательная и привлекательная», Художественный фильм, 15.30 - «Мультфильм», «Сражение», 15.40 - «Телебюро», 16.10 - «Там-там-новости», 16.25 - «Жизнь-быть», 16.55 - «Трансксфир», «Квазар-ревью»,

АБАКАН

17.40 - «7+8», 17.50 - «Реклама», 18.00 - «Информационная служба «Фанта», «Моя милиция меня бережет», Прямой эфир, В пере-

МОСКВА

20.00 - «Вести», 20.20 - «Реклама», 20.25 - Домашний экран, Премьера многосерийного художественного телефильма «Санта-Барбара», 143-я серия, 21.15 - «На

над Саянами», Репортаж с Кубы России по горнолыжному спорту, 18.25 - «Хабарлар», 18.35 - «Реклама», 18.40 - «Куниче», Передача для молодежи, 19.00 - «Будьте здоровы», Передача, 19.40 - «7+8», 19.50 - «Объявления»,

19-ПЯТНИЦА

КАНАЛ «ОСТАНКИНО»

5.55 - Программа передач, 6.00 - «Новости», 6.35 - Утренняя гимнастика, 6.45 - «Утро», 9.00 - Программа передач, 9.05 - «Фирма гарантирует», 9.20 - «Веселые нотки», 9.35 - Премьера телевизионного многосерийного художественного фильма «Просто Мария» (Мексика), 10.20 - «Волшебный мешочек» Мультфильм, 10.40 - «Горькие и другие», 7-х серийный телесериал, 11.00 - «Пресс-экспресс», 12.00 - «Новости», 12.20 - «Испытание», Телевизионный художественный фильм, 13.40 - «Гамлет Шингеровского уезда», Телевизионный художественный фильм, 15.00 - «Новости», 15.20 - «Телемост», 16.10 - «Блокнот», 16.15 - «Доктор Айболит», Многосерийный мультфильм, 3-я и 4-я серии, 16.35 - В. Деваев в программе «Россия в песне, музыке, танце», 16.55 - Премьера многосерийного мультфильма «Летающий дом», 5-я серия (США), 17.25 - Межгосударственный телеканал «Останкино» представляет программу «Лучшее время», 17.50 - «Технодрам», 18.00 - «Новости (с сурдопереводами)», 18.25 - «Телемост», 18.45 - «Актеры и судьбы», Презентация рубрики, 19.10 - Премьера телевизионного многосерийного художественного фильма «Просто Мария», 19.55 - «Там-там-новости», 20.40 - «Спокойной ночи, малыши!», 20.55 - «Реклама», 21.00 - «Новости», 21.20 - Программа передач, 21.25 - «В честь королевы романа», Вечер, посвященный Изабелле Юрьевой в Театре эстрады, 22.25 - «Азбука собственика», 22.35 - «Телевизионное знакомство», Ураис Отт беседует с Олегом Янковским, 23.15 - «Пресс-экспресс», 23.30 - «Путь к себе», 00.00 - «Новости», 00.20 - Программа передач, 00.25 - «Л-люблю», (До 01.10)

КАНАЛ «РОССИЯ»

8.00 - «Вести», 8.20 - «Реклама», 8.25 - «Время деловых людей», 8.55 - «Спасение-91», 9.50 - «Наш сад», 10.20 - Музыка крупным планом, «Дмитрий Ситкович, или Американцы в России», Фильм 3-й, 11.15 - «Золотая шпора», 11.45 - «Телекроссрод», 12.15 - «Дневной сеанс. «Нулесвой вариант», Художественный фильм, 13.40 - «Ковынский вопрос», 14.00 - «Реклама», 14.05 - «Самая обязательная и привлекательная», Художественный фильм, 15.30 - «Мультфильм», «Сражение», 15.40 - «Телебюро», 16.10 - «Там-там-новости», 16.25 - «Жизнь-быть», 16.55 - «Трансксфир», «Квазар-ревью»,

АБАКАН

17.40 - «7+8», 17.50 - «Реклама», 18.00 - «Информационная служба «Фанта», «Моя милиция меня бережет», Прямой эфир, В пере-

МОСКВА

20.00 - «Вести», 20.20 - «Реклама», 20.25 - Домашний экран, Премьера многосерийного художественного телефильма «Санта-Барбара», 143-я серия, 21.15 - «На

лам», 17.30 - «Хабарлар»,

20-СУББОТА

КАНАЛ «ОСТАНКИНО»

6.45 - Программа передач, 6.50 - «Утренняя гимнастика», 7.00 - «Пресс-экспресс», 7.10 - «Субботнее утро делового человека», 7.55 - «Новости», 8.30 - Программа передач, 8.35 - «Пенки», Мультфильм, 8.45 - «В мире моторов», 9.15 - «Марафон-15» - мультфильм, 9.40 - «Помоги себе сам», 10.10 - «Автограф по субботам», 10.40 - Премьера документального фильма «Красный космос», Фильм 6-й - «Жизнь и смерть», 11.10 - «Музыкальный вестник» (с сурдопереводами), 11.50 - «Пресс-экспресс», 12.00 - «Новости», 12.20 - «Америка с М. Таругтой», 12.50 - Д. Пристли, «Время и семья Конвей», Фильм-спектакль Московского театра им. М. Ермолова, 15.00 - «Внезапность», 16.00 - «Блокнот», 16.05 - «Фильм-детям», «Наследники Никки», 17.30 - Межгосударственный телеканал «Останкино» представляет программу «Лучшее время», 17.50 - «Технодрам», 18.00 - «Новости (с сурдопереводами)», 18.20 - «Телемост», 18.45 - «Актеры и судьбы», Презентация рубрики, 19.10 - Премьера телевизионного многосерийного художественного фильма «Просто Мария», 19.55 - «Там-там-новости», 20.40 - «Спокойной ночи, малыши!», 20.55 - «Реклама», 21.00 - «Новости», 21.20 - Программа передач, 21.25 - «В честь королевы романа», Вечер, посвященный Изабелле Юрьевой в Театре эстрады, 22.25 - «Азбука собственика», 22.35 - «Телевизионное знакомство», Ураис Отт беседует с Олегом Янковским, 23.15 - «Пресс-экспресс», 23.30 - «Путь к себе», 00.00 - «Новости», 00.20 - Программа передач, 00.25 - «Л-люблю», (До 01.10)

КАНАЛ «РОССИЯ»

8.00 - «Вести», 8.20 - «Реклама», 8.25 - «Время деловых людей», 8.55 - «Спасение-91», 9.50 - «Наш сад», 10.20 - Музыка крупным планом, «Дмитрий Ситкович, или Американцы в России», Фильм 3-й, 11.15 - «Золотая шпора», 11.45 - «Телекроссрод», 12.15 - «Дневной сеанс. «Нулесвой вариант», Художественный фильм, 13.40 - «Ковынский вопрос», 14.00 - «Реклама», 14.05 - «Самая обязательная и привлекательная», Художественный фильм, 15.30 - «Мультфильм», «Сражение», 15.40 - «Телебюро», 16.10 - «Там-там-новости», 16.25 - «Жизнь-быть», 16.55 - «Трансксфир», «Квазар-ревью»,

АБАКАН

17.40 - «7+8», 17.50 - «Реклама», 18.00 - «Информационная служба «Фанта», «Моя милиция меня бережет», Прямой эфир, В пере-

МОСКВА

20.00 - «Вести», 20.20 - «Реклама», 20.25 - Домашний экран, Премьера многосерийного художественного телефильма «Санта-Барбара», 143-я серия, 21.15 - «На

2-я серия, 20.00 - «Вести», 20.20 - «Реклама», 20.25 - «Устами младенца», 21.00 - «Эксперимент представляет», 21.05 - «Репортер», 21.20 - «Дайте разберемся», 21.30 - «Реклама», 21.35 - «На сессии ВС Российской Федерации», 22.10 - Спортивная карусель, 22.15 - «Мой друг Иван Лапшин», Художественный фильм, 23.55 - «Реклама», 00.00 - «Вести», 00.20 - «Звезды говорят», (До 00.25)

21-ВОСКРЕСЕНЬЕ

КАНАЛ «ОСТАНКИНО»

6.20 - Программа передач, 6.25 - «Час сил духа», 7.25 - Утренняя гимнастика, 7.40 - «Тиринг Спортлото», 7.55 - «Новости», 8.30 - «Центр», 9.00 - «С утра пораньше», Премьера многосерийного мультфильма «Девушка», 9.30 - «Пока все далеко», 10.00 - «Умники и умницы», 10.40 - «Под знаком», 11.30 - «Золотые россики», Татарская свадьба, 12.00 - «Олимпиада», 12.25 - Премьера телевизионного многосерийного фильма для детей «Приключения Черного Красавчика», 12.50 - «Полдарк меломанам», 13.20 - «Юлия Борзова в интерьере театра», 14.10 - «Клуб путешественников», 15.00 - «Новости», 15.15 - Программа передач, 15.20 - «Панорама», Ежедневная международная программа, 16.00 - Премьера мультфильма, «Наспер и его друзья», «Настоящие охотники за привидениями», 16.55 - Хоккей, Кубок Лиги, Полуфинал, Впервые: (17.35) - «Тундра», Международный рейд на снегоходах, (18.20) - «Новости», 19.30 - «На все времена, Любовь», Ведущая - Г. Шергова, 20.25 - «И. Кобзон в кругу друзей, коллег и зрителей», Концерт, 21.55 - «Реклама», 22.00 - «Итоги», 22.45 - «Минутка», 23.00 - «Шаг к свободе», Телемост, «Предприниматель-предприниматель», 02.00 - «Новости», 02.15 - «Утренняя звезда» в ночном эфире, (До 02.55)

КАНАЛ «РОССИЯ»

8.00 - «Вести», 8.20 - «Реклама», 8.25 - «Время деловых людей», 8.55 - «Спасение-91», 9.50 - «Наш сад», 10.20 - Музыка крупным планом, «Дмитрий Ситкович, или Американцы в России», Фильм 3-й, 11.15 - «Золотая шпора», 11.45 - «Телекроссрод», 12.15 - «Дневной сеанс. «Нулесвой вариант», Художественный фильм, 13.40 - «Ковынский вопрос», 14.00 - «Реклама», 14.05 - «Самая обязательная и привлекательная», Художественный фильм, 15.30 - «Мультфильм», «Сражение», 15.40 - «Телебюро», 16.10 - «Там-там-новости», 16.25 - «Жизнь-быть», 16.55 - «Трансксфир», «Квазар-ревью»,

АБАКАН

17.40 - «7+8», 17.50 - «Реклама», 18.00 - «Информационная служба «Фанта», «Моя милиция меня бережет», Прямой эфир, В пере-

МОСКВА

20.00 - «Вести», 20.20 - «Реклама», 20.25 - Домашний экран, Премьера многосерийного художественного телефильма «Санта-Барбара», 143-я серия, 21.15 - «На

Травы против ОРЗ

Анализ заболеваемости детей показывает, что 60 процентов всех обращений в поликлинику составляют дети с заболеваниями дыхательных путей. Причем 90 процентов из них начинают и заканчивают лечение в условиях поликлиники. Надеемся на всеобщие современные медикаменты в наше время не приходится, поскольку нужных лекарств в наших аптеках часто нет, или многоим из нас они просто не го карману. Вот и приходится все чаще обращаться к народной медицине. Практика показывает, что народные средства дают хороший лечебный эффект при многих заболеваниях. При простудных заболеваниях мы рекомендуем травы, обладающие противовоспалительным, отхаркивающим и противомикробным действием. Это мать-и-мачеха, подорожник, багульник, терпесин, эвкалипт, сосновые почки, алтей лекарственный, фиалка трехцветная, душица обыкновенная, дягель, чабрец и другие. При ларингите, фарингите, бронхите, бронхопневмонии наиболее эффективна мать-и-мачеха. Для приготовления настоя из листьев мать-и-мачехи берется 5 г (1 ст. ложка) листьев и помещается в эмалированную посуду, заливается 200 мл (1 стакан) кипящей водой, закрывается крышкой и нагревается в кипящей воде (водяной бане) при частом помешивании 15 минут, затем охлаждается 45 минут при комнатной температуре, сырье отжимается и объем процеживается. Оставшееся настоя доводится кипяченой водой до 200 мл. Хранится настой не более 2 суток в прохладном месте. Дозировка зависит от возраста. Точно так же готовят настои из хвоща, солодки, травы тимьяна, фиалки, багульника, аниса обыкновенного. При заболеваниях дыхательных путей эффективны следующие сборы трав: 1. Багульник + мать-и-мачеха + звербой + душица. 2. Мать-и-мачеха + подорожник + сиропка + фиалка. 3. Ромашка + липовый цвет + плоды шиповника + кора ивы (при гриппе). 4. Фиалка + мать-и-мачеха + бузина. Хорошим отхаркивающим действием обладает сбор из 2 частей алтея + 2 части мать-и-мачехи + 1 часть душицы. Для приготовления настоя из сбора трав на 1 стакан воды берется по 1 чайной ложке каждой травы. Кроме фитотерапии, высокоэффективны ингаляции, если проводить их правильно до 3-4 раз в день. Для этого годятся первые заводские ингаляторы, которые можно получить бесплатно - ингалятор «Ромашка». В крайнем случае можно ингалировать ромашку с мятой или чабрецом. В носик чайника вставляется «фунтик», пар выдувается носом, выдыхает при этом течение 8-10 минут, взрослым - 10-15 минут.



Сегодня, в связи с социально-экономической напряженностью в стране, мы обращаем все меньше внимания на свое здоровье, между тем инфекционные заболевания существуют любую эпоху. Речь пойдет о таком опасном заболевании, как дифтерия. Коварность болезни в том, что дифтерия начинается как ангина, и не всегда врач может в первые часы обращения установить диагноз. Поэтому при первых признаках болезни нужно срочно обратиться к врачу. Благодаря своевременно оказанной помощи, дифтерия в 60-е годы, заболеваемость резко снизилась, особенно среди детей. В 1989-1992 гг. резко ухудшилась эпидемиологическая ситуация по дифтерии. Нередки смертельные исходы этого заболевания. Зарегистрированные вспышки показали, что значительная часть среди заболевших - взрослые. Из 21 случая дифтерийной инфекции, зарегистрированного в нашей республике в 1991 году, более половины приходится на взрослое население. Единственной мерой профилактики заболевания является дифтерийная профилактическая прививка.