

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 1.03

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

- 6.00 Новости.
6.10 «Россия от края до края» (12+).
7.00 «ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ». Х/ф. (0+).
8.25 «Небесный тихоход» (0+).
10.00, 12.00 Новости (с субтитрами).
10.15, 12.15 Премьера. «Великие битвы России» (12+).
13.15 Лыжные гонки. Кубок мира. 2019 г. - 2020 г. Мужчины. 30 км. Прямой эфир из Норвегии.
14.25 Чемпионат мира по биатлону. 2020 г. Женщины. Масс-старт. 12, 5 км. Прямой эфир из Италии.
15.00 Премьера. Вечер памяти Николая Караченцова в «Ленком» (12+).
16.50 Чемпионат мира по биатлону. 2020 г. Мужчины. Масс-старт. 15 км. Прямой эфир из Италии.
17.40 «Офицеры». Концерт. (12+).
19.10 Легендарное кино в цвете. «Офицеры» (6+).
21.00 «Время».
22.00 Премьера. «Dance Революция» (6+).
23.45 «ГОНКАВЕКА». Х/ф. (16+).
1.35 «На самом деле» (16+).
2.30 «Про любовь» (16+).
3.15 «Наедине со всеми» До 5.06 (16+).

РОССИЯ 1 + ПЕНЗА

- 5.10 «ГЕНЕРАЛЬСКАЯ СНОХА». Х/ф. (12+).
8.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым».
9.30 Премьера. «Устами младенца».
10.20 «Сто к одному». Телеигра.
11.10 Премьера. Всероссийский проект «Тест». (12+).
12.05 «ЗЛОУМЫШЛЕННИЦА». Х/ф. (12+).
15.50 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ». Х/ф. (6+).
17.50 Премьера. «Ну-ка, все вместе!». (12+).
20.00 Вести недели.
22.00 Москва. Кремль. Путин.
22.20 Праздничный концерт ко Дню защитника Отечества. Прямая трансляция из Государственного Кремлевского дворца.
1.30 «РОДИНА». Т/с. (16+).

НТВ

- 5.20 «Две войны». Фильм Алексея Поборцева (16+).
6.00 «Центральное телевидение» (16+).
8.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня.
8.20 «У нас выигрывают!» (12+).
10.20 «Первая передача» (16+).
11.00 «Чудо техники» (12+).
11.55 «Дачный ответ» (0+).
13.00 «Нашпотребнадзор» (16+).
14.10 «Однажды...» (16+).
15.00 Своя игра (0+).
16.20 Следствие вели... (16+).
19.35 «ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». Х/ф. (16+).
0.00 «МАТЧ». Х/ф. (16+).
2.15 Сергей Горобченко в де-

тективе «Раскаленный периметр» (16+).

СТС

- 6.00 «Ералаш». (0+).
6.25 «Приключения Вуди и его друзей». М/с. (0+).
6.45 «Приключения Кота в сапогах». М/с. (6+).
7.10 «Тролли. Праздник продолжается!». М/с. (6+).
7.35 «Три кота». М/с. (0+).
8.00 «Царевны». М/с. (0+).
8.20 «Шоу «Уральских пельменей» (16+).
9.00 «Рогов в городе». Мэйквер-шоу (16+).
10.00 Субтитры. «Шоу «Уральских пельменей» (16+).
10.35 «СТАНЬ ЛЕГЕНДОЙ! БИГ-ФУТ МЛАДШИЙ». М/ф. (6+).
12.25 «ВОЛШЕБНЫЙ ПАРК ДЖУН». М/ф. (6+).
14.05 «ТАРЗАН. ЛЕГЕНДА». Х/ф. (16+).
16.20 «ГОДЗИЛЛА». Х/ф. (16+).
18.45 «МУМИЯ. ГРОБНИЦА ИМПЕРАТОРА ДРАКОНОВ». Х/ф. (16+).
21.00 «МУМИЯ». Х/ф. (16+).
23.05 «ВОЙНА БОГОВ: БЕССМЕРТНЫЕ». Х/ф. (16+).
1.15 «ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». Военная драма. Россия. 2013 (18+).
3.45 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ!». Комедия. Россия. 2016 (16+).
5.15 «Последний лепесток». М/ф. (0+).
5.40 «Ералаш». Детский юмористический киножурнал. До 5.59 (0+).

11 КАНАЛ

- 6.00 «ПРОСНИСЬ И ПОЙ!» (12+).
9.00, 13.10, 16.30, 19.50 «Супермаркет» (12+).
9.10, 21.00 «От рассвета до заката» (12+).
9.40 «Занимайтесь с Алексеем Нетесановым!» (16+).
9.50 «Тин-клуб» (12+).
10.20 «Наша дача» (12+).
11.10 «Клуб Фигаро» (12+).
11.55 «БИТВА ЗА ПЛАНЕТУ ТЕРРА». Х/ф. (12+).
13.20, 0.50 «ВТОРЖЕНИЕ». Х/ф. (16+).
14.45, 5.10 «Народная медицина» (16+).
15.40 Мультфильмы на 11-м (12+).
15.55 «Курс на здоровье» (12+).
16.05 «Территория добрых дел» (12+).
16.20 «Свет православия» (12+).
16.40, 2.15 «ТРЕТЬЯ РАКЕТА» (16+).
18.00 «НАШИ НОВОСТИ». Информационно-аналитическая программа (16+).
18.45 «На берегу Суры» (12+).
19.15, 20.00 Концертная программа Татьяны Стаильской (12+).
20.50 «Пенза в лицах» (12+).
21.30 Кино на 11-м. Колин Ферт в комедии «ГАМБИТ» (16+).
23.00 «БУМЕР. ФИЛЬМ ВТОРОЙ» (16+).
3.35 «ГНЕВ» (16+).

ТВ-ЦЕНТР

- 5.15 «ДВА КАПИТАНА». Х/ф. (0+).
7.00 «Здравствуй, страна героев!» (6+).
8.00 «ПРИСТУПИТЬ К ЛИКВИДАЦИИ». Х/ф. (12+).
10.35 «Евгений Весник. Обмануть судьбу». Д/ф. (12+).
11.30, 21.00 События.
11.45 «СОЛДАТ ИВАН БРОВКИН». Х/ф. (0+).
13.45 «ИВАН БРОВКИН НА ЦЕЛИНЕ». Х/ф. (12+).
15.40 «Мужской формат». Юмористический концерт (12+).
17.00 «ДОМОХОЗЯИН». Х/ф. (12+).
21.15 Премьера. «Приют комедиантов» (12+).
23.15 «Борис Щербаков. Вечный жених». Д/ф. (12+).
0.00 «ЖЕНИХ ИЗ МАЙАМИ». Х/ф. (16+).
1.30 «ВЫСОКО НАД СТРАХОМ». Х/ф. (12+).
3.00 «ВОЙНА И МИР С ПУГОВ ТОРБЕЕВЫХ». Х/ф. (12+).
4.45 «Александр Суворов. Последний поход». Д/ф. (12+).

РЕН-ТВ

- 5.00 «Задорнов. Мемуары». Концерт Михаила Задорнова. (16+).
5.15 «Задорнов детям». Концерт Михаила Задорнова. (16+).
6.50 «Апельсины цвета беж». Концерт Михаила Задорнова. (16+).
7.45 Прямой эфир. Бокс. Бой за звание чемпиона мира в тяжелом весе. Деонтей Уайлдер vs. Тайсон Фьюри II. (16+).
9.00 «Добрыня Никитичи Змей Горыныч». Мультфильм. (0+).
10.00 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+).
11.20 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (0+).
12.40 «Три богатыря: Ход коном». Мультфильм. (6+).
14.00 «Три богатыря и Морской царь». Мультфильм. (6+).
15.30 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+).
16.50 «Три богатыря и Наследница престола». Мультфильм. (6+).
18.30 Кино: Вин Дизель, Пол Уокер, Мишель Родригес в боевике «ФОРСАЖ 4» (США - Япония). (16+).
20.30 Кино: Вин Дизель, Пол Уокер, Дуэйн Джонсон в боевике «ФОРСАЖ 5» (США). (16+).
23.00 Прямой эфир. Спецпроект. Турнир ВТКФ. Бой в супертяжелом весе. Сергей Харитонов - Фернандо Родригес. (16+).
1.00 «Русский для коекаеров». Концерт Михаила Задорнова. (16+).
3.45 «Закрыватель Америки». Концерт Михаила Задорнова. До 5.00 (16+).

РОССИЯ К

- 6.30 «В гостях у лета». «Футбольные звезды». «Та-

- лант и поклонники». «Приходи на каток». «Межа». М/ф.
8.00, 0.55 «СТАРИННЫЙ ВОДЕВИЛЬ». Х/ф.
9.10 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфириным». «Мы - грамотеи!» Телевизионная игра для школьников.
10.20 «АДМИРАЛ УШАКОВ». Х/ф.
12.05, 0.15 Диалоги о животных. Зоопарки Чехии.
12.45 «Другие Романовы». «Кавказ для русской королевы».
13.15 К 75-летию Великой Победы. «Героям Ржева посвящается...». Благотворительный концерт.
14.50 «СОЛНЦЕ СВЕТИТ ВСЕМ». Х/ф.
16.30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком».
17.10 К 85-летию Геннадия Гладкова. «Линия жизни».
18.05 «Романтика романа». Геннадий Гладков.
19.05 «КОРАБЛИ ШТУРМУЮТ БАСТИОНЫ». Х/ф.
20.35 «Последний парад «Беззаветного».
21.15 «ЭТО СЛУЧИЛОСЬ В МИЛЛИЦИИ». Х/ф.
22.45 «ТРЕМБИТА». Х/ф.
2.00 «Искатели».
2.45 «Медвежуть». М/ф.

ПЕТЕРБУРГ - 5 КАНАЛ

- 5.00, 5.25, 6.15, 7.05 «ВРЕМЕННО НЕДОСТУПЕН». Т/с. (16+).
8.00 «Светская хроника» Развлекательная программа (16+).
9.00 «Моя правда. Анастасия

- Мельникова». Д/ф. (16+).
10.00 «Морозко» (6+).
11.40, 21.20 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ». Х/ф. (16+).
22.05 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». Х/ф. (16+).
0.05 «ОТДЕЛЬНОЕ ПОРУЧЕНИЕ». Х/ф. (16+).
1.50, 2.35 «Моя родная Армия». Д/ф. (12+).
3.25, 4.45 «Мое родное». Д/ф. (12+).

ДОМАШНИЙ

- 6.30 «ДЕЛО БЫЛО В ПЕНЬКОВЕ». Х/ф. (16+).
8.25 «ЗАБУДЬ МЕНЯ, МАМА!». Х/ф. (16+).
10.20 «ПОЛЮБИ МЕНЯ ТАКОЙ». Х/ф. (16+).
14.20, 19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». Х/ф. (16+).
23.55 «Про здоровье». Медицинское шоу Россия. 2019 г. (16+).
0.10 «СТРАШНАЯ КРАСАВИЦА». Х/ф. (16+).
2.05 «ПО ПРАВУ ЛЮБВИ». Х/ф. (16+).
5.10 «Эффект Матроны». Д/с. (16+).
6.00 «Домашняя кухня». Кулинарное шоу (16+).
6.25 «6 кадров». Скетч-шоу До 6.29 (16+).

МАТЧ!

- 6.00 Бобслей и скелетон. Чемпионат мира. Бобслей. Трансляция из Германии [0+].
6.45, 5.00 Спортивная гимнастика. Кубок мира. Трансляция из Австралии [0+].
7.30, 0.55 Дзюдо. Турнир «Большого шлема». Трансляция из Германии [0+].

- 8.00 Регби. Чемпионат Европы. Мужчины. Россия - Португалия [0+].
10.00, 11.50, 17.15, 21.55 Новости.
10.10 Биатлон. Чемпионат мира. Эстафета. Мужчины. Трансляция из Италии [0+].
11.55 Биатлон. Чемпионат мира. Эстафета. Женщины. Трансляция из Италии [0+].
13.35, 22.00 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты.
13.55 Футбол. Чемпионат Испании. «Осасуна» - «Гранада». Прямая трансляция.
15.55 Футбол. Международный турнир «Кубок Легенд». Финал. Прямая трансляция из Москвы.
16.45 «Жизнь после спорта» [12+].
17.25 Баскетбол. Чемпионат Европы - 2021 Мужчины. Отборочный турнир. Россия - Северная Македония. Прямая трансляция.
19.55 Футбол. Чемпионат Италии. «Рома» - «Лечче». Прямая трансляция.
22.55 Футбол. Чемпионат Испании. «Атлетико» - «Вильярреал». Прямая трансляция.
1.55 Футбол. Чемпионат Германии. «Байер» - «Аугсбург» [0+].
3.55 Бобслей и скелетон. Чемпионат мира. Бобслей. Двойки. Трансляция из Германии [0+].

ВАШ ИНТЕРЕС — ОМС

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ФОНД
ОМС
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Что надо знать о «хитром» давлении?

У многих людей при повышенном давлении самочувствие может не ухудшаться, они могут не наблюдать у себя никаких тревожных симптомов. Случается, что болезнь не дает о себе знать годами, а потом внезапно приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям — инсульту, ишемической болезни сердца (стенокардии), инфаркту миокарда и др. Единственный способ выявить заболевание — регулярно измерять артериальное давление.

Артериальное давление (АД) — это сила, с которой кровь изнутри давит на артериальные сосуды. Его нужно измерять в спокойной обстановке, после пяти минут пребывания в покое, до приема пищи, употребления крепкого чая, кофе, алкоголя.

Установлено, что безопасный уровень АД в любом возрасте составляет менее 140/90 мм. рт. ст.

Если у вас хроническое заболевание почек или сахарный диабет, то безопасный уровень АД — менее 130/80 мм. рт. ст.

К повышению артериального давления приводят:

● **Избыточная масса тела.** Давление возрастает при увеличении массы тела. Каждый лишний килограмм добавляет в среднем 1 — 2 мм. рт. ст.

● **Избыточное употребление соли.** Гипертоники, как правило, употребляют в три раза больше соли, чем люди с нормальным давлением.

● **Курение.** При курении сосуды сужаются — это приводит к увеличению давления, иногда на 10 — 30 мм. рт. ст. даже от одной сигареты.

● **Малоподвижный образ жизни.** У людей, ведущих малоподвижный образ жизни, риск развития гипертонии на 20 — 50% выше по сравнению с теми, кто ведет активный образ жизни.

● **Стресс.** Артериальная гипертония чаще развивается у людей, часто переутомляющихся психически, подверженных сильным нервным потрясениям.

● **Сахарный диабет.**

● **Наследственность.** Если родители или близкие кровные родственники имеют повышенное АД, то человек имеет высокий риск развития артериальной гипертонии.

● **Возраст.** Чем старше возраст, тем выше риск иметь повышенное АД. Наиболее часто артериальной гипертонией страдают люди старше 35 лет.

● **Пол.** У мужчин артериальная гипертония чаще развивается в возрасте 35 — 50 лет, а у женщин — после наступления менопаузы.

При диагностированной артериальной гипертонии залогом успешной стабилизации состояния здоровья пациента является постоянный врачебный контроль. Медицинский работ-

ник обязан при выявлении заболевания поставить застрахованного гражданина на диспансерный учет. Это значит, что теперь пациенту предстоит посещать врача не реже двух раз в год в течение всей жизни. Во время каждого приема врач будет проводить осмотр, профилактическое консультирование, подбирать эффективную лекарственную терапию.

Большие восстановительные возможности организма и множество медикаментозных и немедикаментозных способов, которые посоветует врач, помогут контролировать заболевание и поддерживать полноценную жизнь. Главное не заниматься самолечением, менять препарат или дозу лекарственного средства без согласования с врачом. Только медицинский работник может определить показания и противопоказания к применению того или иного лекарства с учетом индивидуальных особенностей. Медикаментозное лечение гипертонии проводится пожизненно.

Кроме того, пациент должен вести здоровый образ жизни, правильно питаться. Людям с гипертонией следует полностью отказаться от алкоголя и табакокурения.

Если у вас есть вопросы, касающиеся оказания медицинской помощи по полису ОМС, вы можете обратиться на телефон «горячей линии» Единого контакт-центра в сфере ОМС Пензенской области по телефону **8-800-100-80-44**. Специалисты проконсультируют и при необходимости окажут практическую помощь.

Дорогие защитники Отечества!

Желаем Вам смело преодолевать любые препятствия, быть мужественными, достигать поставленных целей! И пусть у каждого из вас будет крепкий и надежный тыл! Счастья и здоровья Вам!



Консультант Плюс
надежная правовая поддержка

23 ФЕВРАЛЯ