

12 сентября Понедельник

05.00	Телеканал «Доброе утро»
09.00	Новости
09.05	Контрольная закупка
09.40	Жить здорово!
10.50	Модный приговор
11.50	Женский журнал
12.00	Новости
12.20	ЖЖХ
13.20	Т/с «Детективы»
14.00	Другие новости
14.20	Понять. Простить
15.00	Новости (с субтитрами)
15.25	Хочу знать
15.55	Т/с «Обручальное кольцо»

16.55	Свобода и справедливость
18.00	Вечерние новости (с субтитрами)
18.45	Давай поженемся!
19.50	Пусть говорят
21.00	Время
21.30	Т/с «Немного не в себе»
22.30	Т/с «Товарищи полицейские»
23.30	«Свидетели»
00.30	Ночные новости
00.55	Комедия «ЧОКНУТЫЙ ПРОФЕССОР»
02.45	Триллер «АНГЕЛ СВЕТА»
03.00	Новости
03.05	Триллер «АНГЕЛ СВЕТА». Окончание

16.30	Вести-Урал
16.50	Т/с «Все к лучшему»
17.55	Т/с «Институт благородных девиц»
18.55	Прямой эфир
20.00	Вести
20.30	Вести-Урал
20.50	Спокойной ночи, малыши!
21.00	Т/с «Сделано в СССР»
22.55	Т/с «Тайны следствия»
23.50	Свидетели. Запад есть Запад. Восток есть Восток. Всеволод Фещенко
00.50	Вести+
01.10	«Профилактика»
02.20	Острозажетный фильм «КОШМАРНЫЙ МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ»
04.10	Городок
04.45	Вести. Дежурная часть

05.55	НТВ утром
08.30	Т/с «Объявлен в розыск»
09.30	Обзор. Чрезвычайное происшествие
10.00	Сегодня
10.20	Обзор. Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю
10.55	До суда
12.00	Суд присяжных
13.00	Сегодня
13.30	Т/с «Закон и порядок»
15.30	Обзор. Чрезвычайное происшествие
16.00	Сегодня

05.15	События. Итоги недели
06.20	Патрульный участок. На дороге
06.55	Погода на «ОТВ»
07.00	Хорошее настроение
09.00	События. Каждый час
09.10	Ювелирная программа
09.30	Вестник евразийской молодежи
09.45	De facto
09.55	Погода на «ОТВ»
10.00	События. Каждый час
10.20	Действующие лица
10.55	Погода на «ОТВ»
11.00	События. Каждый час
11.10	Гурмэ
11.40	Прокуратура. На страже закона
11.55	Погода на «ОТВ»
12.00	События. Каждый час
12.30	События. Акцент. Культура
12.45	События. Обзор прессы
12.55	Погода на «ОТВ»
13.00	События. Каждый час
13.10	Политклуб
13.45	События. Обзор прессы
13.55	Погода на «ОТВ»
14.00	События. Каждый час
14.05	Д/ф «Брат императора. Необъявленная казнь»
15.00	События. Каждый час

07.00	Евроныос
10.00	Новости культуры
10.20	Драма «ПАПА, ПАПА, БЕДНЫЙ ПАПА, ТЫ НЕ ВЫЛЕЗЕШЬ ИЗ ШКАПА...»
11.45	Д/ф «Иоганн Келлер»
11.55	Московская консерватория в лицах
12.40	Д/ф «Александр Свирицкий. Защитник и покровитель»
13.20	Д/с «История произведений искусства»
13.50	Линия жизни. Гарри Бардин
14.45	К 70-летию Сергея Дрейден. Немая сцена
15.40	Новости культуры
15.50	М/с «Граеземье»
16.10	Т/с «Повелитель молнии»
16.35	Д/с «Экоистемы. Паутина жизни»

05.00	Вести сейчас
05.30	Вести. Коротко о главном
05.48	Вести. Интервью
06.00	Вести сейчас
06.30	Вести. Коротко о главном
06.35	Исторические хроники
07.00	Вести сейчас
07.30	Мельница
07.33	Вести. Экономика
07.48	Вести. Интервью
08.00	Вести сейчас
08.30	Служба вакансий Урала
08.35	Исторические хроники
08.45	УТМК: наши новости
08.48	Вести. Интервью
08.50, 13.50	Вести. Пресса - каждый час
09.00	Вести сейчас
09.33	Вести. Экономика
10.00, 21.00	Вести сейчас - каждый час
10.10, 21.10	Вести. Экономика - каждый час
10.15, 21.15	Вести сейчас - каждый час
10.30, 20.30	Вести. Коротко о главном - каждый час

16.00	Дорожные войны
16.30	Вне закона
17.30	Судебные страсти
18.30	Информационная программа «День»
19.00	Угон
19.30	Улетное видео
20.30	Дорожные войны
21.30	Детектив «ТРОЕ В КАНОЭ»
23.30	Голье и смешные
00.30	Улетное видео
01.00	Брачное чтиво
01.30	Боевик «ПУТЕШЕСТВЕННИК»
03.30	Комедия «ТАРАКАНЫ БЕГАЮТ»
05.00	Улетное видео

06.00	Мультифильмы
08.00	Тысяча мелочей
08.30	Угон
09.00	Нарушители порядка
09.30	Боевик «ПОЕЗД ДО БРУКЛИНА»
11.30	Т/с «CSI: место преступления Майами»
12.30	Т/с «Безомынный свидетель»
13.00	Дорожные войны
13.30	Боевик «ПУТЕШЕСТВЕННИК»
15.30	Улетное видео

06.00	Т/с «Новости»
07.00	М/с «Каспер, который живет под крышей»
07.30	М/с «Приключения Вуди и его друзей»
08.00	Т/с «Светофор»
08.30	Дашень молодежь!
09.00	6 кадров
09.30	Комедия «ТРУДНЫЙ РЕБЕНОК-2»
11.15	6 кадров
13.00	Ералаш
14.00	М/с «Каспер, который живет под крышей»
14.30	М/с «Веселая олимпиада Скуби»
15.00	М/с «Приключения Джеки Чана»

06.00	Настроение
08.30	Врачи
09.15	Мультифильм
09.35	Мелодрама «ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ»
11.30	События
11.45	Посткриптим
12.55	Д/ф «Аварии, о которых невозможно молчать»
13.25	В центре событий
14.30	События
14.45	Деловая Москва
15.10	Петровка, 38
15.25	Т/с «Любительница частного сыска Даша Васильева»
16.30	Д/ф «Черная магия империи»

06.00	Music
07.00	Стерео_утро
09.10	Hit chart
10.10	News блок weekly
10.40	Свободен
11.10	В погоне за принципом
12.00	В гостях у предков
12.25	Следующий
12.50	Звезды на ладони
13.20	News блок
13.30	Свободен
14.00	Индустрия моды: кто есть кто
14.10	Проект «Подium»
14.10	90210: новое поколение
15.00	90210: новое поколение
15.50	Любят или забыты
16.15	Свидание на выживание

06.00	Мультифильмы
06.30	Т/с «Третья планета от солнца»
07.00	Т/с «Зена - Королева воинов»
08.00	Т/с «Робин Гуд»
09.00	Д/ф «Затерянные миры: секреты астрологии»
10.00	Драма «ПОСЛЕДНЕЕ ДЕЛО ЛАМАРКИ»
12.00	Т/с «Ангар 13»
13.00	Далеко и еще дальше
14.00	Д/ф «Воина полов. Стресс»
15.00	Т/с «Робин Гуд»

07.00	Банковский счет
07.30	Рязлаторский вестник
08.00	Стрим вместе
08.25, 08.55, 19.20, 20.25	Прогноз погоды
08.30	Здоровья вам!
08.50	Астропрогноз
09.00	Ешьте лучше!
09.25	Астропрогноз
09.30	Моя планета
09.55	В мире животных
10.30	Вести-спорт
10.45	Вести-спорт. Местное время
10.50	Все включено
11.50	Х/ф «ВРЕМЯ ПОД ОГНЕМ»
13.40	Вести.ру
14.00	Вести-спорт
14.15	Футбол.ру
15.20	Гребля на байдарках и каноэ. Чемпионат мира по слалому
16.55	Начать сначала
17.30	Все включено

06.30	Т/с «Одна за всех»
06.55	Погода
07.00	Кухня
07.25	Погода
07.30	Провинциалки
08.00	Т/с «Татьянин день»
09.00	По делам несовершеннолетних
10.00	Дела семейные
11.00	Драма «ЖЕНЩИНЫ»
13.00	Семейный размер
13.45	Звездные истории
14.10	Мелодрама «ВЕРОНИКА НЕ ПРИДЕТ»
16.00	Дела семейные
17.00	Моя правда

06.00	Необычно, но факт
07.00	М/с «Бэтмен: отважный и смелый»
07.25	М/с «Губка Боб Квадратные Штаны»
08.30	Т/с «Универ»
09.30	Т/с «Зайцев + 1»
10.00	Т/с «Счастливы вместе»
10.40	М/с «Приключения Джинни Нейрона, мальчика-гения»
11.10	М/с «Эй, Арнольд!»
12.05	М/с «Скуби-Ду и Шэгги ключ найдут!»
13.00	М/с «Пингвины из «Мадагаскара»
13.25	Т/с «Счастливы вместе»

06.00, 10.30, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00	Сейчас
06.10, 05.05	Д/с «Подводная одиссея команды Кусто»
06.55, 15.00, 18.00, 21.35	Место происшествия
07.00	Утро на «5»
09.25, 19.00	Д/с «Криминальные хроники»

00.00, 10.30	«Мысли о прекрасном» / Документальный фильм
00.30	«Православное Подмосковье» / «Свет веры» (Калмыкия) / «Кредо» (Одесса)
01.00, 18.30	«Патрология»
01.15	«Духовные размышления» протоиерея Артемия Владимиров
01.30, 23.00	Вечернее правило
02.00	«Вестник Православия» (Санкт-Петербург)
02.15, 07.45, 12.30	«Живое слово»
02.30	Скорая социальная помощь
02.45	«Отчий дом» (Екатеринодар)
03.00, 13.00, 23.30	«Испытайте Писания»
03.30, 13.30	«Уроки Православия»
04.00	«Слово пастыря» (Липецк)
04.15	«Размышления о вечном» (Оренбург)
04.30	«Преображение» (Одесса)
05.00	«Церковь и мир» с митрополитом Илларионом
05.30	«Благовест» (Ставрополь)
05.45	«Православное образование» (Москва) / «Церковь и мир» (Астрахань)
06.00, 09.45, 21.45	«Первосвятитель»
06.15, 11.45, 18.45	У книжной полки
06.30, 08.30, 17.00, 21.00	Читаем Евангелие

07.00	«Семь дней». Информационно-аналитическая программа
08.00	«Доброе утро!» (на татарском языке)
10.00	«Доброе утро!»
11.00	«Доктор Тырса». Телесериал
12.00	«Любовь прекрасна». Телесериал
13.00	Ретро-концерт (на татарском языке)
13.30	«Давайте постоим!» (на татарском языке)
14.30	«Непобедимый». Телесериал
15.30	«Между нами...»
16.00	Новости Татарстана
16.15	«Грани «Рубина»
16.45	«Не от мира сего...»
17.00	«Хочу мультфильм!»
17.15	«Гостинчик для малышей» (на татарском языке)
17.30	«Танчики-шоу»
18.00	«Музыкальная переменка»



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Зачем нам лишние проблемы?

Сегодня распространение ожирения возведено ВОЗ в ранг эпидемии

Ирина НИКОЛАЕВА

Забудьте о том, что лишний вес вреден только для настроения! Это один из распространенных недугов нашего времени.

Среди наиболее опасных последствий ожирения – болезни сердца и инсульт, диабет, нарушения опорно-двигательного аппарата, рак... Детское ожирение чревато повышением вероятности преждевременной смерти и инвалидности в зрелом возрасте.

Избыточный вес – проблема многогранная, и причины его возникновения различные. Основные – неправильные образ жизни и питание. О рациональном питании мы слышим с детства. Но дайте определение понятия «правильное питание» навскидку...

Есть несколько вариантов нарушения пищевого поведения. Например, человек чувствует вкусный запах пищи, видит еду. В этот момент, даже не испытывая голода, у него появляется рефлекс – надо покушать. Определяющими становятся визуальные, обонятельные ощущения, а не чувство голода. Другой вариант связан с диетами. Бесконтрольные, ограниченные по жирам, они оборачиваются отрицательными эмоциями, раздражением, беспокойством, депрессиями... Порочный круг замыкается: жесткие ограничения мы «заедаем» вкусной, сладкой пищей. Созерцая результаты чрезмерного кревоугодия, в ход идет всё: чрезвычайно «эффективные» тренировки, гипнозы, кодирования, диеты, БАДы, непроверенные препараты, чаи для похудения, браслеты и даже... серезжки.

Врачи утверждают: правильное питание и диета – вещи совершенно различные. Основной принцип здорового питания: сбалансированный рацион. Контроль за весом – процесс пожизненный, это другое отношение к питанию, к физическим нагрузкам. Самое главное – уравнивается поступление энергии и её расход. Добавьте в своё расписание ходьбу, фитнес-нагрузки, плавание...

Желаете скорректировать свой вес? Меняйте пищевые пристрастия! В наше время очень часто вместо завтрака человек выпивает чашку кофе и – на работу. В течение дня он обходится в лучшем случае бутербродом с чаем, в худшем – остаётся без обеда. Полдник – чашка кофе с сигаретой. Ну а вечером, после восьми, девяти, десяти... – плотный, полноценный ужин. Ось питания перевёрнута. Хотя всё должно быть наоборот: калорийный завтрак, очень калорийный обед и небольшой ужин (всего 15 процентов от суточной калорийности). А между основными приёмами пищи неплохо бы делать лёгкие(!) «перекусы» (кисломолочные продукты, стакан томатного сока, фрукты, овощи...). Необходимо это, чтобы не переест в следующий приём пищи: маленький полдник уберезит от обильного ужина.

Физиологические пики выработки желудочного сока – каждые три часа. В это время человек ощущает лёгкий голод – свидетельствует нормальная работы пищеварительных органов. Это основа дробного питания – приём пищи пять-шесть раз в день. Если же в течение дня желудок остаётся пустым, а секреция идёт, могут возникнуть разные проблемы, начиная от воспалительных изменений слизистой, заканчивая язвами и эрозиями. Кстати, кофе и сигареты дополнительно стимулируют желудочную секрецию...

Летучие жирные молекулы, содержащиеся в жирной пище, быстро проходят через верхний отдел желудочно-кишечного тракта, а желудок остаётся пустым. Когда человек употребляет в пищу каши, хлеб, макароны, срабатывает механизм набухания злаковых, появляется чувство полноты, расширения желудка. А жирной пищи мы легко можем переест, добиваясь чувства насыщения. В ста граммах сосисок (примерно две штуки) содержится чуть больше двадцати граммов жира. А в сутки жиров требуется организму около 50 граммов. Основной энергетический субстрат для клетки – углеводы. Полезные или «медленные» (медленно поступающие в кровь) углеводы содержатся в наиболее насыщающих продуктах (крупы, хлеб, макаронные изделия из твёрдых сортов пшеницы, клетчатка в овощах и фруктах...). У фруктов, кстати, за счёт фруктозы калораж выше (виноград и бананы по калорийности стоят на первом месте), поэтому в вечернее время предпочтение надо отдавать менее калорийным фруктам: апельсин, киви, яблоко, грейпфрут, свежие ягоды... Молока организму надо не больше двух стаканов в день. Сладкие продукты, при отсутствии энергозатрат, переходят в резервные жиры. Продукты, содержащие «быстрые» углеводы (сахар, конфеты, варенье, джемы, пирожные, печенье, сдобное...) надо сокращать. Если задача – контролировать вес, надо переходить на подслащающие таблетки (безопасны на основе аспартама). До двадцати процентов от суточного калоража уменьшаем дозу высококалорийных продуктов. Колбасу вообще лучше исключить из меню, это не натуральный продукт. Лучше – отварное мясо, рыба, курочка – без кожи, сыры брынзовых сортов (жирностью 30 и менее процентов). Хлеб нужно выбирать не рафинированный, не батонный – из муки грубого помола (с отрубями, жито...), в нём – магний, клетчатка, витамины группы В. Норма: три-четыре кусочка в день.

Анекдот
- Вот думаю, что бы мне взять с собой на море того, что бы я так вышла на пляж и все вокруг бы обалдели?
- Лыжи возьми.