

## 18 октября Вторник



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	Участковый детектив
14.00	Другие новости
14.20	Понять. Простить
15.00	Новости (с субтитрами)
15.25	Хочу знать



05.00	Утро России
05.05	Вести-Урал. Утро
09.05	С новым домом!
10.00	О самом главном
11.00	Вести
11.30	Вести-Урал
11.50	Кулагин и партнеры
13.00	Т/с «Тайны следствия»
14.00	Вести
14.30	Вести-Урал
14.50	Вести. Дежурная часть
15.05	Т/с «Ефросинья. Продолжение»
16.00	Вести



05.55	НТВ утром
08.30	Т/с «Эра Стрельца»
09.30	Обзор. Чрезвычайное происшествие
10.00	Сегодня
10.20	Внимание: розыск!
10.55	До суда
12.00	Суд присяжных
13.00	Сегодня
13.30	Судебный детектив
14.40	Центр помощи «Анастасия»
15.30	Обзор. Чрезвычайное происшествие
16.00	Сегодня



05.00	Новости ТАУ «9 1/2»
06.00	Патрульный участок
06.25	Погода на «ОТВ»
06.30	Хорошее настроение
09.00	События. Каждый час
09.10	Покупая, проверяй!
09.30	Действующие лица
09.40	Народный бюджет
09.55	Погода на «ОТВ»
10.00	События. Каждый час
10.20	События. Каждый час
10.55	Погода на «ОТВ»
11.00	События. Каждый час
11.10	Минем илем
11.40	Все о ЖЖХ. Итоги
12.00	События. Каждый час
12.30	События. Акцент
12.45	События. Обзор прессы
12.55	Погода на «ОТВ»
13.00	События. Каждый час
13.10	Спортэкспертиза
13.45	События. Обзор прессы
13.55	Погода на «ОТВ»
14.00	События. Каждый час
14.05	Д/ф «Смерть поэта. Владимир Маяковский»
15.00	События. Каждый час
15.05	Прямая линия. Трудовые отношения
15.35	Мультфильмы
15.55	Погода на «ОТВ»



06.30	Евроньюс
10.00	Наблюдатель
11.15	Драма «УРОКИ ФРАНЦУЗСКОГО»
12.40	Д/ф «Надежда Казанцева. Парадоксы судьбы»
13.05	Д/ф «Поиск копеек царя Соломона»
14.00	Мой Эрмитаж
14.25	Драма «РАФФЕРТИ» 1 с.
15.30	Д/ф «Васко да Гама»
15.40	Новости культуры
15.50	М/с «Орсон и Оливия»
16.15	Т/с «Повелитель молнии. Новая битва»
16.40	Д/с «Жизнь морских обитателей»
17.05	Лицей - это в капле была Россия
17.35	Золотой зал Musikverein



06.00	Мультфильмы
06.20	Новости. Итоги дня
06.50	Служба спасения «Сова»
07.55	Бизнес сегодня
09.00	Утренний экспресс
09.00	Новости «4 канала»
09.30	Стенд
09.45	Служба спасения «Сова»
09.50	Бизнес сегодня
09.55	Т/с «Две судьбы 2»
10.55	Правильный выбор
11.45	Боевик «СМЕРТЬ ШПИОНАМ, КРЫМ!»
16.00	Т/с «Комиссар Рекс»
18.00	Мультфильмы



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	Новости. Екатеринбург
07.33	Вести. Экономика
07.48	Вести. Интервью
07.55	Про стиль
08.00	Вести сейчас
08.30	Здоровье с Татьяной Климиной
08.50, 13.50	Вести. Пресса - каждый час
09.00	Вести сейчас
09.30	Вести. Коротко о главном
09.33	Вести. Экономика
09.35	Исторические хроники
09.48	Вести. Интервью
10.00	Вести сейчас
10.30, 20.30	Вести. Коротко о главном - каждый час
10.33, 20.33	Вести. Интервью - каждый час



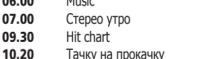
06.00	Мультфильмы
08.00	Тысяча мелочей
08.30	Самое смешное видео
09.00	Самое смешное видео
09.30	Комедия «ФОРМУЛА ЛЮБВИ»
11.30	С.У.П.
13.00	Мама в законе
14.20	Д/с «Авиакатастрофы»
15.30	Улетное видео



06.00	Галилео
07.00	М/с «Приключения мультяшек»
07.30	Приключения Вуди и его друзей
08.00	Т/с «Воронины»
08.30	Даешь молодежь!
09.00	Т/с «6 кадров»
09.30	Т/с «Закрывать школу»
10.30	Комедия «НАЗАД В БУДУЩЕЕ»
12.40	6 кадров
13.00	Ералаш
14.00	М/с «Народейки»



06.00	Настроение
08.30	Врачи
09.20	М/ф «Самый главный»
09.35	Мелодрама «МОЙ»
11.30	События
11.45	Мелодрама «МОЙ»
13.40	Про жизнь
14.30	События
14.45	Деловая Москва
15.10	Петровка, 38
15.25	Т/с «Любительница частного сыска Даша Васильева»



06.00	Music
07.00	Стерео утро
09.30	Hit chart
10.20	Тачку на прокатку
10.40	Мэрия Криса Энджела
11.10	Кэш&трэш
11.40	Втайне от родителей
12.30	Проект «Подium»
13.20	MTV news
14.30	Каникулы в Мексике
15.30	Школа хулиганов
16.20	Вуз news
16.45	Бешеные предки
17.10	Обыск и свидание
17.35	Любить или забыть?



06.00	Мультфильмы
06.30	Т/с «Третья планета от солнца»
07.00	Т/с «Добыча»
08.00	Т/с «Зена - Королева воинов»
09.00	Разрушители мифов
10.00	Как это сделано
10.30	Т/с «Портал юрского периода»
11.30	Т/с «Моя любимая ведьма»
12.00	Т/с «Купидон»
13.00	Т/с «Джурный ангел»
14.00	Т/с «Каст»
15.00	Т/с «Приторщик»



05.00	Неизвестная планета
05.30	Фантастические истории: «Реинкарнация. Жизнь в новом теле»
06.00	Новости 24
06.30	Звонкий ужин
07.30	Зеленый гурец. Полезная передача
08.00	Т/с «Следаки»
08.30	Час суда
09.30	Новости 24
09.45	Приключения «ПЕРВЫЙ Рыцарь»
12.10	Экстренный вызов
12.30	Новости 24
13.00	Звонкий ужин
14.00	Не ври мне!



07.00	Новости. Екатеринбург
07.20	10 +
07.30	Горизонты психологии
07.50	Интернет-эксперт
08.15	Здравствуй, малыш!
08.40	Футбольное обозрение Урала
08.50	Астропрогноз
09.00	Квадратный метр
09.40	Действующие лица
09.55	Астропрогноз
10.00	Неделя спорта
10.20	Вести-спорт
10.35	Все включено
11.35	Х/ф «ЧЕРНЫЙ ОРЕЛ»
13.20	Вести.ру
13.35	Вести-спорт
13.55	Хоккей. КХЛ. «Амур» (Хабаровск) - «Авангард» (Омская область). Прямая трансляция
16.15	Теннис. Международный турнир «Кубок Кремля-2011»



06.30	Одна за всех
06.55	Погода
07.00	Полезный вечер с Аленой Костериной
07.25	Погода
07.30	Семейный размер
08.00	Т/с «Татьянин день»
09.00	По делам несовершеннолетних
11.00	Комедия «НЕ БЫЛО ПЕЧАЛИ»
12.20	Звездная жизнь
13.00	Семейный размер
13.45	Моя правда
14.20	Мелодрама «НАЧАТЬ СНАЧАЛА»



06.00	Необъяснимо, но факт
07.00	М/с «Эй, Арнольд!»
07.25	М/с «Жизнь и приключения робота-подростка»
08.30	Т/с «Универ»
09.30	Т/с «Счастливы вместе»
10.40	М/с «Приключения Джими Нейтрона, мальчика-гения»
11.40	М/с «Губка Боб Квадратные Штаны»
13.00	М/с «Рога и копыта: возвращение»
14.00	Женская лига: пари, деньги



06.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00	Сейчас
06.10	М/ф «Возвращение блудного пугая»
06.20	Д/с «Доброе утро, Калимантан»
06.55, 15.00, 18.00, 21.35	Место происшествия
07.00	Утро на «5»



00.00, 14.00, 16.00, 18.00, 20.00	«Новости телекомпании «Союз»
01.00, 06.00, 09.45, 21.45	«Первоцветы»
01.15	«Поселение для души»
01.30, 09.00	«Чистый друг»
02.00	«Православная страничка» (Нижневартовск) / «Символ веры» (Челябинск) / «Мир вашему дому» (Кузнецк)
02.15, 07.45, 12.30	«Живое слово»
02.30	«Творческая мастерская»
03.00, 13.00, 23.30	«Исследуйте Писания»
03.30, 13.30	«Уроки Православия»
04.00	«Мысли о прекрасном» / Документальный фильм
04.30	«Возвращение образа» (Самара)
05.00	«Мир Православия» (Киев)
05.45	«Встречи со священником» (Гомель)
06.15, 11.45, 18.45	У книжной полки
06.30, 08.30, 17.00, 21.00	Читаем Евангелие вместе с Церковью
06.45, 08.45, 17.15, 21.15	Церковный календарь



07.00	«Татары»
07.30	«Народ мой...» (на татарском языке)
08.00	«Доброе утро!» (на татарском языке)
10.00	«Доброе утро!»
11.00	«Колдовская любовь». Телесериал
12.00	«Хозяйка». Телесериал (на татарском языке)
13.00	Ретроконцерт
13.30	«В мире культуры» (на татарском языке)
14.30	«Зимняя вишня». Телесериал
15.30	«Секреты татарской кухни»
16.00	Новости Татарстана
16.15	«Реквизиты былой суеты»
16.30	Мультфильмы
17.00	«Хочу мультфильм!»
17.15	«Гостинич для малышей» (на татарском языке)
17.30	«Молодежная остановка» (на татарском языке)



## ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ Школа для диабетиков

### Врачи учат пациентов, как избежать осложнений сахарного диабета

Лидия САБАНИНА

Есть достаточно точное высказывание о том, что болен сахарным диабетом - всё равно, что вести машину по оживлённой трассе, надо просто знать правила дорожного движения.

По данным Государственного регистра РФ, в Свердловской области около 112 тысяч пациентов с сахарным диабетом. В России насчитывается около 300 тысяч с СД 1 типа и более трёх миллионов человек с СД 2 типа. Заболеваемость сахарным диабетом неуклонно растёт не только в Российской Федерации, но и во всем мире.

### Почему развиваются осложнения?

Сахарный диабет - хроническое заболевание, вызываемое снижением продукции инсулина или его низкой биологической активностью. Инсулин - это гормон, превращающий глюкозу (сахар) в энергию. Сахарный диабет - хронически повышенный сахар в крови. Это единственное отличие в показателях здорового человека и пациента с диабетом.

Основная причина развития осложнений - это длительное повышение уровня сахара в крови (гипергликемия). Это состояние приводит к тому, что страдают мелкие сосуды и нервы ВСЕГО организма. Кровь становится густой, медленно переносит необходимые для клеток питательные вещества и кислород. Стенки сосудов со временем теряют свою эластичность и легко травмируются...

Сахарный диабет - причина серьёзных осложнений со стороны сосудов, сердца, конечностей, почек и сетчатки глаз, приводящих к развитию инфаркта миокарда, инсульта, гангрены и слепоты.

Эндокринологи отмечают, что тенденцией последнего десятилетия стало увеличение числа детей младшего возраста с сахарным диабетом. Например, отмечен рост заболеваемости до четырёх лет на 60 процентов. Именно поэтому огромное значение приобретают обучающие программы для пациентов, в рамках которых их информируют о новых средствах самоконтроля, лекарственных препаратах и технологиях, используемых для терапии сахарного диабета и его осложнений. Врачи рекомендуют пациентам с сахарным диабетом, особенно 1 типа, проходить обучение не менее раза в год, чтобы быть в курсе последних новостей в лечении этого заболевания.

### «Кто предупреждён, тот вооружён...»

Как жить с сахарным диабетом, обучают в Школах пациентов, пройти обучение в которых настоятельно советуют эндокринологи. Цель - вооружить пациентов необходимой информацией, достаточной для того, чтобы контролировать заболевание и жить полноценной жизнью каждый день. Главное правило - нормализация сахара в крови.

Недавно в Екатеринбурге прошёл День здоровья для пациентов с сахарным диабетом 1 типа «Каждый день - это ваш день!», организованный ведущими специалистами-эндокринологами страны совместно с фармацевтической компанией, выпускающей препараты для лечения сахарного диабета. В рамках Дня здоровья состоялся интерактивный семинар. В его работе приняли участие 40 пациентов, молодые люди в возрасте 25-40 лет с сахарным диабетом 1 типа. Помимо лекций (об особенностях лечения и самоконтроле, питании и обязательных физических нагрузках) участники могли получить ответы на свои вопросы, познакомиться с опытом, обсудить личные примеры и жизненный путь пациентов с диабетом. Так, Ирина Рукавишникова рассказала, что пришла на это мероприятие, чтобы узнать больше о современных средствах терапии сахарного диабета, об особенностях течения беременности у пациенток с этим заболеванием, о том, как избежать негативных последствий для организма, когда происходит наложение действий разных типов инсулинов.

### Как не переступить черту

Как правило, большинство из нас не думает о риске сахарного диабета, пока не поставлен диагноз. Между тем в группу риска входят:

- те, у кого в семье есть больные диабетом;
- те, у кого повышен холестерин;
- те, у кого лишний вес плюс гипертония
- те, кто ведёт сидячий образ жизни;
- те, кто неправильно питается, а также пожилые люди, у которых происходит возрастное нарушение обмена веществ;
- Правила поведения при преддиабете (как и при диабете) несложны, но только неукоснительное их соблюдение поможет сохранить здоровье.

**1. Правила здорового питания:**  
Не налегайте на алкоголь и не передайте. Ешьте фрукты и овощи разных цветов (обязательно с кожурой). Избегайте рафинированных продуктов (белый хлеб, белый рис, белый сахар, конфеты, кондитерские изделия). Ешьте продукты с большим количеством клетчатки и с малым содержанием жиров. Лучшее есть понемногу, но часто.

**2. Образ жизни**  
Активно двигайтесь хотя бы 30 минут каждый день. Оптимальны быстрая ходьба, плавание, бег, аэробика. Категорически противопоказано курение. Следите за собственным весом, кровяным давлением и уровнем сахара в крови. Приобретите весы, тонометр и глюкометр. Регулярно обследуйтесь у специалистов.

**Анекдот**  
- Смотри, я стираю уже третью рубашку!  
- О, ты уже выстирал две первых?  
- Нет, я начал с третьей.