

21 ноября Понедельник

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.05 Контрольная закупка
09.40 Жить здорово!

16.55 Т/с «Предел желаний»
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.50 Давай поженимся!

РОССИЯ 1
05.00 Утро России
05.05, 05.35, 06.05, 06.35, 07.05, 07.35, 08.05, 08.35 Вести-Урал.

16.00 Вести
16.30 Вести-Урал
16.50 Т/с «Все к лучшему»
17.55 Т/с «Здравствуй, мама!»

НТВ
05.55 НТВ утром
08.30 Т/с «Морские дьяволы»
09.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.

16.00 Сегодня
16.25 Прокруторская проверка
17.40 Говорим и показываем

ОТВ
05.25 Избиратель
06.25 Погода на «ОТВ»
06.30 УтроТВ

16.00 События. Каждый час
16.05 Д/ф «Создание совершенства»
17.00 События. Каждый час

РОССИЯ K
07.00 Евроньюс
10.00 Наблюдатель
11.15 Детектив «ЛИЦО НА МИШЕНЬ»

20.25 Сати. Несучая классика...
21.05 Леонид Утесов. Любимые песни
21.30 Тем временем

06.00 Мультфильмы
06.30 Служба спасения «Сова»
06.55 Бизнес сегодня

20.00 Д/ф «Берегись соседа с рулем»
20.30 Новости. Итоги дня
21.00 Фантастический боевик «ЗНАМЕНИЕ»

РОССИЯ 24

05.00 Вести
05.10 Вести регион
05.30 Вести. Коротко о главном

16.40 Вести регион
16.50 Вести
17.00 Вести
17.15 Экономика

ДТВ УРАЛ

06.00 Мультфильмы
08.00 Тысяча мелочей
08.30 Грязные деньги

17.30 С.У.П.
18.30 Информ. программа «День»
19.00 Улетное видео

Чанэ

06.00 Мультфильмы
07.00 М/с «Приключения мультяшек»
07.30 М/с «Приключения Вуди и его друзей»

15.30 Ералаш
16.00 Т/с «Планины дочки»
17.30 Галилео

ЦЕНТР U

06.00 Настроение
06.30 Выборы-2011
08.40 Врачи

17.30 События
17.50 Петровка, 38
18.10 Наши любимые животные

SPA

06.00 Music
07.00 Стерео утро
09.10 Hit chart

18.00 Каникулы в Мексике
19.00 Свободен
19.30 Live in Tele-club

ТВ 3

06.00 Мультфильмы
06.30 Т/с «Третья планета от солнца»
07.00 Д/ф «Необыкновенные животные»

16.00 Д/с «Незагаданный мир»
17.00 Т/с «Портал юрского периода»
18.00 Т/с «Моя любимая ведьма»

ТВ РЕН

05.00 Незвестная планета
05.30 Громкое дело: «Отпуск за решеткой»
06.00 Новости 24

16.00 Т/с «Следы»
16.30 Новости 24
17.00 Хватит молчать!

РОССИЯ 2

07.00 Банковский счет
07.30 Рязловский вестник
08.00 Строим вместе
08.25, 08.55, 19.20, 20.25 Прогноз погоды

18.30 Индустрия кино
19.00 Горизонты психологии
19.25 Патрульный участок. Итоги недели

СТУДИЯ

06.30 Одна за всех
06.55 Погода
07.00 Кухня
07.25 Погода

19.25 Погода
19.30 Открытая студия. Екатеринбург
19.35 бург
20.00 Детектив «ОДНА ТЕНЬ НА ДВОИХ»

СНОВА

06.00 Необъяснимо, но факт
07.00 М/с «Эй, Арнольд!»
07.25 М/с «Как говорит Джинджер»

14.30 Дом-2. Lite
15.40 Триллер «КОНСТАНТИН»
18.00 Т/с «Реальные пацаны»

5

06.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00 Сейчас
06.10 М/ф «Возвращение блудного пугала»

07.00 Утро на «5»
09.25 Д/с «Криминальные хроники»
10.30, 12.30 Т/с «Сильнее огня»

СОЮЗ

00.00, 10.30 «Мысли о прекрасном» / «Православное Подмосковье»
01.30, 06.00, 09.45, 21.45 «Первосвятитель»

06.45, 08.45, 17.15, 21.15 Церковный календарь
07.00 Утреннее правило
08.00 «7 день» (Омск)

Т/В

07.00 «Семь дней». Информационно-аналитическая программа
08.00 «Доброе утро» (на татарском языке)
08.30, 08.30, 17.00, 21.00 Читаем Евангелие

18.15 «Приключения мастера кунг-фу». Мультсериал
18.45 Новости Татарстана (на татарском языке)
19.00 «Время выбора»



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ Контролируй диабет! Избежать осложнений можно, если знать о мерах их профилактики

Лидия АРКАДЬЕВА

Всемирный день борьбы против диабета по инициативе Всемирной организации здравоохранения ежегодно отмечается 14 ноября.

Основная задача акции – обеспечить людей с сахарным диабетом знаниями, необходимыми для профилактики осложнений заболевания.

Ежегодно на земном шаре увеличивается число больных эндокринными заболеваниями, в том числе сахарным диабетом.

Учитывая сложившуюся ситуацию по сахарному диабету, специалисты стараются усилить профилактическую направленность медицины и в первую очередь активизировать работу по раннему выявлению данной патологии.

Согласно результатам зарубежных и отечественных исследований, основными факторами риска развития сахарного диабета являются:

- Наследственность (у близких родственников был поставлен диагноз сахарного диабета);
Повышенная масса тела, ожирение;
Повышенный уровень холестерина;
Артериальная гипертензия.

Для женщин: если вес ребенка при рождении превышал 4,5 кг.
Наличие повышенной массы тела или ожирения можно определить с помощью индекса массы тела (ИМТ).

Если у вас есть вышеперечисленные факторы риска, а особенно их сочетание, то необходимо:
Проконсультироваться у эндокринолога;
Ограничить потребление сладостей и животных жиров;

Если же у вас появились: сухость во рту, жажда, учащенное мочеиспускание, немотивированное похудание, зуд кожи – необходимо срочно обратиться к врачу.

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 пере едайте.
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 содержанием клетчатки и с малым содержанием жиров.

2. Образ жизни:
Активно двигайтесь хотя бы 30 минут каждый день – быстрая ходьба, плавание, бег, аэробика.
Категорически противопоказано курение.

Анекдот
Жили-были старик со старухой, и жили они настолько долго, что четыре квартиры, три автомобиля и загородный дом достались им в наследство от правнуков.