

2 июля Понедельник

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'Телеканал «Доброе утро»', 'Контрольная закупка', 'Женский журнал'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'Утро России', 'С новым домом!', 'Вести-Урал', 'История болезни'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'НТВ утром', 'Агент особого назначения', 'Сегодня', 'Чрезвычайное происшествие'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'События. Итоги недели', 'Патрульный участок. На дорогах', 'Погода на «ОТВ»'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'Евроныс', 'Наблюдатель', 'Драма «ГРОЗА»', 'Жизнь кувирком'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'Служба спасения «Сова»', 'Бизнес сегодня', 'Утренний экспресс'.

РОССИЯ 24

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'Вести', 'Интервью', 'Космонавтика', 'Вести-Урал'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'С.У.П.', 'Информационная программа «День»', 'Улетное видео'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'Галилео', '6 кадров', 'Нереальная история'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'Настроение', 'Детектив «ОПАСНЫЕ Друзья»', 'Петровка, 38'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'Hit chart', 'Live in Tele club', 'Два с половиной человека'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'Мультифильмы', 'Далеко и еще дальше с Михалком Кожевниковым', 'Х-версии. Другие новости'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'Т/с «Провинциалы»', 'М/с «Шуги и Скуби-Ду ключ найдут!»', 'Новости 24'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'Банковский счет', 'Рязанский вестник', '15 минут о фитнесе', 'Прогноз погоды'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'Одна за всех', 'Погода', 'Кухня', 'Т/с «Моя прекрасная няня»'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'М/с «Планета Шина»', 'М/с «Поклоны: боевое измерение покемонов»', 'М/с «Как говорит Джинджер»'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'Галилео', '6 кадров', 'Нереальная история', 'Т/с «Воронины»'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'Настроение', 'Детектив «ОПАСНЫЕ Друзья»', 'Петровка, 38'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'Hit chart', 'Live in Tele club', 'Два с половиной человека'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'Мультифильмы', 'Далеко и еще дальше с Михалком Кожевниковым', 'Х-версии. Другие новости'.



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ Печень атакуют ТОКСИНЫ Доктор советует, как сберечь этот важный орган



Елена Бессонова: «Печень чрезвычайно чувствительна к вредным воздействиям алкоголя, лекарств и ожирения...»

По данным исследования уральских гастроэнтерологов, основной фактор развития болезненной печени - сочетание поражений вирусного и токсического (лекарственного, алкогольного) характера...

«Очень прошу, расскажите, как беречь печень», - обратилась Мария Тихомирова из Талицы. Практическими советами поделилась заведующая гастроэнтерологическим отделением ОКБ №1, кандидат медицинских наук Елена БЕССОНОВА:

«Забора о здоровье этого жизненно важного органа может стать путем к отличному самочувствию и внешнему виду. Но лишь единицы из нас уделяют должное внимание своей печени. Между тем этот неустанно трудящийся орган является важнейшим для здоровья. Печень - это центральная лаборатория организма, она выполняет пятнадцать функций, в том числе фильтрацию и очищение крови, регулирует уровень сахара в крови, участвует в жировом обмене, расщепляет гормоны и лекарства, регулирует уровень холестерина и выработку желчи.»

Печень чрезвычайно чувствительна к вредным воздействиям. Больше всего ей угрожают ожирение и злоупотребление алкоголем, прием некоторых лекарств, в том числе и растительных препаратов.

Поражение печени может быть вызвано гепатитами В, С и D. Надёжная защита от гепатитов В и D - это вакцинация. К сожалению, прививки от гепатита С не существует. Поэтому, чтобы не заразиться вирусом гепатита С, надо соблюдать все требования санитарии и личной гигиены.

Угрожает печени и лишний вес. Избыточный жир накапливается в клетках печени, вызывая её увеличение и образование рубцовой ткани, следствием чего может стать печёночная недостаточность. Многие люди даже не догадываются о том, что у них проблемы с печенью. Диагноз нередко ставится при обследовании совсем по другому поводу.

Факторы, вызывающие ожирение печени, негативно воздействуют и на сердце. Поэтому печёночные пробы, отражающие жировой обмен, могут служить индикатором риска развития сердечно-сосудистых патологий. Гепатологи выступают против программ «очищения» печени, так как они бесполезны и порой небезопасны. Печень - она сама очиститель.

Анализ крови, которые называют печёночными пробами, могут выявить воспаление или другую патологию печени. Гепатологи рекомендуют раз в год проверять уровень основных печёночных ферментов.

Рекомендации, как беречь печень: Выпивайте 8-10 стаканов воды в день. Это активизирует процесс очищения всего организма и печени в частности.

Спите не меньше семи часов. Печень нуждается в передышке. Ведите активный образ жизни. Учитесь справляться со стрессами.

Потребляйте меньше «плохих» жиров (насыщенных и трансжиров) и больше «хороших» (омега-3 жирных кислот). Ограничьте потребление продуктов, прошедших промышленную обработку, сахара и муки высшего сорта. Замените их овощами, фруктами и продуктами из цельного зерна.

Не злоупотребляйте спиртными напитками и лекарствами, не принимайте одновременно медикаменты и алкоголь. Нелишне знать, что употребление более трёх медикаментов одновременно уже вредит печени.

И ещё хочу обратить ваше внимание на то, что быстрое снижение веса (более 4 кг за месяц) крайне опасно для здоровья печени. Печень не любит длительного голодания. Здоровая, своевременная и полноценная еда - белки, жиры и углеводы - это печень любит.

Анекдот: -У меня сегодня в метро какой-то амбал попросил денег на операцию! -И ты дал? -Дал. -И много? -Немного. Но операция ему теперь действительно делаться придётся.