

29 октября Понедельник

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

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Утро России', 'Профилактические Работы', '1000 мелочей'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'НТВ утром', 'Обзор. Чрезвычайное происшествие', 'Сегодня'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'События. Итоги недели', 'Патрульный участок (16+)', 'УтроТВ'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Евроноос', 'Х/ф «КЛУБ САМОУБИЙЦ, ИЛИ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТИТУЛОВАННОЙ ОСОБЫ»'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Д/ф «Взяты гладки» (16+)', 'Бизнес сегодня (16+)', 'Утренний экспресс (12+)'.

РОССИЯ 24

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Вести', 'Интервью', 'Космонавтика', 'Путешествие'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'С.У.П. (16+)', 'Каламбур (16+)', 'Приколисты (16+)'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Мультифильмы', 'Полное утро (0+)', 'Обзор бытовых техники (0+)'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Настроение', 'Комедия «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА» (12+)'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Hit chart (16+)', 'Live in Tele club (16+)', 'Утренний фреш (16+)'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Мультифильмы', 'М/ф «Блайд» (0+)', 'М/ф «Говорящая с призраками» (12+)'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'М/с «Шоу Луни Тюнз 2» (6+)', 'По закону (16+)', 'Новости 24 (16+)'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Астропрогноз (16+)', 'Банковский счет (16+)', 'Рязанский вестник (16+)'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Одна за всех (16+)', 'Погода (6+)', 'Кухня (12+)'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'М/с «Как говорит Джинджер» (12+)', 'М/с «Бакуган: вторжение ганг-дзюньцев» (12+)'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like '6.00 Сейчас', '10.00 Д/ф «Шимпанзе: есть ли выход?» (6+)'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like '00.00 «Седмица» (Днепропетровск) (0+)', '00.30, 04.30, 05.00, 05.30, 08.00 Документальный фильм (0+)'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like '17.00 Чемпионки (16+)', '18.00 Добрый вечер, животные (16+)'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like '17.00 Параллельный мир (12+)', 'Х-версии. Другие новости (12+)'.



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В правом боку... Печень ежeminутно выполняет пять тысяч жизненно важных функций

Лидия САБАНИНА

Злоупотребление алкоголем и лекарствами, неправильное питание и вирусные инфекции могут привести к развитию заболеваний печени. Зачастую их симптомы не выражены явно, поэтому своевременное обследование – самый эффективный метод для выявления и лечения заболеваний печени на ранних стадиях.

Печень ежeminутно выполняет более пяти тысяч важных функций, необходимых для поддержания жизнедеятельности организма. За один час через неё проходит сто литров крови. В печени происходит обезвреживание токсических веществ, поступающих в неё с кровью из желудочно-кишечного тракта, синтезируются важнейшие белковые вещества крови, образуются гликоген и желчь. Если работа печени нарушена, то вредные вещества поступают сразу в кровь и отравляют организм человека.

Большинство людей не осознают, насколько часто они подвергаются воздействию факторов риска, таких, как алкоголь, жирная пища, табачный дым, а также токсины и химические реагенты, в том числе аэрозольные очистители, пары красителей и многие другие, так как все вредные для организма вещества фильтруются печенью.

Ещё одна большая проблема – вирусные гепатиты, которые наряду с токсическим воздействием алкоголя в большинстве случаев являются основными причинами цирроза печени, – говорит доктор медицинских наук, старший научный сотрудник кафедры пропедевтики внутренних болезней гастроэнтерологии и гепатологии Первого МГМУ им. И.М.Сеченова Чавдар Павлов. – Необходимо понимать: несмотря на то, что заболевания печени могут быть хроническими, прогрессирующими и способными привести к нетрудоспособности и даже смерти, их крайне тяжело определить на ранних стадиях просто по симптомам. Например таким, как хроническая усталость или сниженная работоспособность – ведь кажется, что этим страдают все жители мегаполисов. Поэтому очень важно регулярно проверять состояние печени...

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

По статистике, заболеваниями печени страдает каждый второй россиянин. У каждого четвертого наблюдается ожирение печени, то есть накопление жира в её клетках, что вызывает увеличение этого органа и образование рубцовой ткани (может спровоцировать печёночную недостаточность). Факторы, вызывающие ожирение печени, негативно воздействуют и на сердце. Поэтому печёночные пробы, отражающие жировой обмен, могут служить индикатором риска развития сердечно-сосудистых патологий.

Заболевания вызываются неправильным питанием, злоупотреблением алкоголем и вирусными инфекциями, – замечает главный внештатный гастроэнтеролог областного минздрава, заведующая гастроэнтерологическим отделением ОКБ №1 Елена Бессонова. – Поражение печени может быть вызвано гепатитами В и С. Надёжная защита от гепатита В – вакцинация, а вот от гепатита С вакцина пока не разработана. Негативно на работе печени может сказаться длительное применение некоторых лекарственных препаратов, в том числе и растительных, экзотических травяных сборов или долговременный контакт с токсинами – печень просто выходит из строя. Небезопасны и способы, программы «очищения» печени, так как они бесполезны и порой небезопасны...

Рекомендации, как беречь печень:

- Ведите активный образ жизни, спите не меньше семи часов.
● Выпивайте не менее полутора литров воды в день – это способствует очищению всего организма.
● Избегайте жирной, калорийной пищи, сахара и выпечки в больших количествах. Полезны овощи и фрукты, продукты из цельного зерна.
● Не злоупотребляйте спиртными напитками, и тем более не принимайте одновременно медикаменты и алкоголь. Одновременное потребление более трёх лекарств уже небезопасно для печени.
● Печень не любит длительного голодания, резкого сбрасывания веса (более 4 кг в месяц). Для сохранения её здоровья оптимально регулярное и сбалансированное питание.

Анекдот Хирург говорит пациенту, которого готовят к операции: – Вам совершенно нечего бояться. Это моя четырнадцатая операция, так что должна же она когда-нибудь получиться!