

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 12.05

«ПЕРВЫЙ КАНАЛ»

6.00, 10.00, 12.00 Новости
6.10 Х/ф «Тридцать три» (12+)
7.40 «Часовой» (12+)
8.10 «Здоровье» (16+)
9.20 «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым (12+)
10.15 Премьера. «Жизнь других» (12+)
11.10 Д/ф «Теория заговора» (16+)
12.15 Д/ф «Алексей Баталов. Как долго я тебя искала...» (12+)
13.20 Х/ф «Дорогой мой человек» (0+)
15.20 Премьера. «Аль Бано и Ромина Пауэр: «Felicità на бис!» Юбилейный концерт в Государственном Кремлевском дворце (12+)
17.10 Премьера. «Ледниковый период. Дети». Новый сезон (0+)
19.25 «Лучше всех!» (0+)
21.00 Время
21.20 «Клуб Веселых и Находчивых». Высшая лига (16+)
23.30 Премьера. Х/ф «Жмот» (16+)

1.20 На самом деле (16+)
2.15 «Модный приговор» (6+)
3.00 «Мужское / Женское» (16+)
3.40 «Давай поженимся!» (16+)

«РОССИЯ 1» + «ПЕНЗА»

4.35 Х/ф «Причал любви и надежды» (12+)
7.30 «Смехопанорама» Евгения Петросяна
8.00 Утренняя почта
8.40 Местное время. Воскресенье
9.20 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.20 Смеяться разрешается
14.20, 1.30 «Далекое близкое» с Борисом Корчевниковым (12+)
15.50 Х/ф «Вкус счастья» (12+)
20.00 Вести недели
22.00 Москва. Кремль. Путин
22.40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)

3.05 Т/с «Гражданин начальник» (16+)

«НТВ»

4.30 «Звезды сошлись» (16+)
6.00 «Центральное телевидение» (16+)
8.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня
8.20 «Унасыгрывают!» (12+)
10.20 Первая передача (16+)
11.00 Чудо техники (12+)
11.55 Дачный ответ (0+)
13.00 «Наш ПотребНадзор» (16+)
14.00 Д/с «Малая земля» (16+)
15.00 Своя игра (0+)
16.20 Следствие вели... (16+)
18.00, 19.35 Новые русские сенсации (16+)
20.20 «Ты супер!» Суперсезон (6+)
23.00 «D-Dynasty Concert». Концерт Димаша Кудайбергена (12+)
0.25 «Будьте счастливы». Вечер памяти Михаила Рябинина (12+)
1.30 Т/с «Подозреваются все» (16+)
2.40 Т/с «Пасечник» (16+)

«11 КАНАЛ»

6.00 «Проснись и пой» (12+)
9.00 «Супермаркет» (12+)
9.10 «От рассвета до заката» (12+)
9.40 «Занимайтесь с Алексеем Нетесановым!» (16+)
9.50 «Тин-клуб» (12+)
10.20 «Наша дача» (12+)
11.10 «Клуб Фигаро» (12+)
12.00 Х/ф «Чаклун и Румба» (16+)
13.20 «Супермаркет» (12+)
13.30 «Жизнь замечательных зверей» (12+)
13.50 «Мультфильмы на 11-м» (12+)
14.05 «Территория добрых дел» (12+)
14.20 «ROD FC: путь чемпиона» (16+)
14.50 «Gamerplay» (16+)
15.05 «Супермаркет» (12+)
15.15 Х/ф «Могила льва» (16+)
16.30 Х/ф «Два Федора» (12+)
18.00 Наши новости (16+)
18.45 «На берегу Суры» (12+)
19.15 Цирковая студия «Калейдоскоп» представляет шоу Cabriole (12+)
21.00 «Супермаркет» (12+)

21.10 «Пенза в лицах» (12+)
21.20 «От рассвета до заката» (12+)
21.50 Х/ф «Экипаж машины боевой» (16+)
23.00 Х/ф «Красный цвет папоротника» (16+)
1.55 Х/ф «Чаклун и Румба» (16+)
3.15 Цирковая студия «Калейдоскоп» представляет шоу Cabriole (12+)
4.50 Х/ф «Могила льва» (16+)

«ЭКСПРЕСС»

6.00 Ералаш (0+)
6.30 М/с «Тролли. Праздник продолжается!» (6+)
7.40 М/с «Три кота» (0+)
8.05 М/с «Царевны» (0+)
8.30 Концертник (16+)
8.55 «Деловая неделя» (16+)
9.00 М/с «Три кота» (0+)
9.05 М/ф «Синдбад. Легенда семи морей» (12+)
10.45 Х/ф «Как Гринч украл Рождество» (12+)
12.55 М/ф «Кот в сапогах» (0+)
14.30 М/ф «Шрэк навсегда» (12+)
16.20 Х/ф «Пираты Карибского моря. Мертвецы не рассказывают сказки» (16+)
18.55 Х/ф «Монстр Траки» (6+)
21.00 Х/ф «Звездные войны. Последние джедаи» (16+)
0.05 «Слава Богу, ты пришел!» (16+)
1.05 Х/ф «Домашнее видео» (18+)
2.45 Х/ф «Как Гринч украл Рождество» (12+)
4.20 «Вокруг света во время декрета» (12+)
5.05 Ералаш (0+)
5.30 В объективе закона (16+)

«РЕН-ТВ»

5.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко (16+)
7.15 Т/с «Балабол» (16+)
0.00 Х/ф «Все или ничего» (16+)
1.40 Х/ф «Каникулы президента» (16+)
3.20 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+)

«ТВ-ЦЕНТР»

5.55 Х/ф «Тонкая штучка» (12+)
7.35 «Фактор жизни» (12+)
8.10 Д/с Большое кино (12+)



**Поздравляем с юбилеем
ЛАПШИНА
Владимира Анатольевича!**

Уважаемый Владимир Анатольевич! В день Вашего юбилея примите самые сердечные поздравления. От всей души желаем Вам с радостью встречать каждый день и не знать поводов для грусти. Душевной Вам гармонии, неиссякаемого оптимизма, энергии, сил и доброго здоровья.

Друзья и коллеги.

8.45 Х/ф «Александра и Алеша» (12+)
10.40 «Спасите, я не умею готовить!» (12+)
11.30, 14.30, 0.35 События
11.45 Х/ф «Версия полковника Зорина» (0+)
13.30 «Смех с доставкой на дом» (12+)
14.20 Петровка, 38 (16+)
14.45 «Хроники московского быта. Когда женщина пьет» (12+)
15.35 «Прощание. Наталья Гундарева» (16+)
16.25 Д/с «Дикие деньги» (16+)
17.15 Х/ф «Синичка» (16+)
20.55 Х/ф «Синичка-2» (16+)
0.50 Х/ф «Селфи с судьбой» (12+)
4.00 «Он и Она» (16+)
5.15 Д/ф «Виктор Павлов. Голубиная душа» (12+)

«РОССИЯ К»

6.30 М/ф «Возвращение блудного попугая»
7.10 Т/с «Сита и Рама»
9.25 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым»
9.55 «Мы — грамотеи!»
10.35 Х/ф «Семь стариков и одна девушка» (0+)
11.55 Д/с «Острова»
12.40, 1.25 Диалоги о животных
13.25 Д/с «Забывтое ремесло»
13.40 «Красота — это преступление»
14.45 Х/ф «Сказание о земле Сибирской» (6+)
16.30 Картина мира с Михаилом Ковальчуком
17.10 Д/с «Первые в мире»
17.25 Д/с «Пешком...»
17.55 Д/ф «Витязи», Тайны крымских партизан»

18.35 «Романтика романа»
19.30 Новости культуры с Владиславом Флярковским
20.10 Х/ф «Наш дом» (12+)
21.45 «Белая студия»
22.30 Московский Пасхальный фестиваль
0.00 Х/ф «Музыкальная история» (0+)
2.05 М/ф «Шпионские страсти», «Парадоксы в стиле рок»

«ПЕТЕРБУРГ 5 КАНАЛ»

5.00, 5.50, 6.35, 8.00 Т/с «Сильнее огня» (16+)
7.00 «Эхо недели» (12+)
7.20, 7.55 «Прогноз погоды» (6+)
7.25 «Регион» (12+)
8.15, 9.05, 9.55, 10.50 Т/с «Жажд» (16+)
11.45, 12.40, 13.35, 14.30, 15.25, 16.25, 17.15, 18.10, 19.05, 20.05, 21.00, 21.55 Т/с «Чужой район» (16+)
22.50 Х/ф «Прощаться не будем» (16+)
1.05, 2.00, 2.45, 3.30 Х/ф «Крепость Бадабер» (16+)

«ДОМАШНИЙ»

5.05, 6.30, 7.00, 18.00, 0.00 «6 кадров» (16+)
6.50 «Удачная покупка» (16+)
8.10 Х/ф «Страховой случай» (16+)
10.00, 12.00 Х/ф «Уравнение со всеми известными» (16+)
11.55 «Полезно и вкусно» (16+)
14.00 Х/ф «Жена генерала» (16+)
19.00 Х/ф «Ребенок на миллион» (16+)

23.05 Т/с «Женский доктор-3» (16+)
0.30 Х/ф «Бобби» (16+)
3.30 Д/с «Восточные жены» (16+)

«МАТЧ ТВ»

6.00 Смешанные единоборства. Bellator. М. Чендлер — П. Фрейре. Д. Лима — М. Пейдж. Прямая трансляция из США
6.30, 1.20 Прямки в воду. «Мировая серия». Трансляция из Казани (0+)
8.00 Футбол. «Аталанта» — «Дженоа». Чемпионат Италии (0+)
9.50, 12.10, 18.15 Новости
10.00 Хоккей. Норвегия — Чехия. Чемпионат мира. Трансляция из Словакии (0+)
12.15 Специальный репортаж (12+)
12.35, 15.40 Все на хоккей!
13.05 Хоккей. США — Франция. Чемпионат мира. Прямая трансляция из Словакии
16.00 «Формула-1». Гран-при Испании. Прямая трансляция
18.25 Футбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) — ЦСКА. Российская Премьер-лига. Прямая трансляция
21.05 Хоккей. Великобритания — Канада. Чемпионат мира. Прямая трансляция из Словакии
23.40 «После футбола» с Георгием Черданцевым
0.50 Все на Матч!
3.30 «Формула-1». Гран-при Испании (0+)

Сахарный диабет: причины, симптомы, профилактика



Сахарный диабет — хроническое эндокринное заболевание, связанное с нарушением усвоения глюкозы. Многие люди имеют предрасположенность к болезни. Она развивается как у взрослых, так и у детей, и без надлежащего лечения это хроническое заболевание способно привести к различным сердечно-сосудистым патологиям, почечной недостаточности, потере зрения. Поэтому важно сократить риски развития диабета. Лучшим способом является профилактика. Выделяют диабет первого и второго типа.

ДИАБЕТ ПЕРВОГО ТИПА

Возникает если в организме вырабатывается недостаточное количество инсулина. Чаще всего он развивается в детском и подростковом возрасте, но может начаться и у взрослых. Главная причина развития диабета первого типа — разрушение клеток в которых образуется гормон — инсулин. Первые симптомы возникают, если они погибли на 80 — 90 процентов.
ДЛЯ СПРАВКИ: инсулин — гормон, вырабатываемый бета-клетками поджелудочной железы. При сахарном диабете первого типа инсулин перестает вырабатываться, а при диабете второго типа — не воспринимается клетками тела.

Чтобы снизить риск развития диабета первого типа необходимо соблюдать основные принципы:
● Продолжать грудное вскармливание как минимум до шести месяцев — как рекомендует Всемирная организация здравоохранения.
● Укреплять иммунитет ребенка — вовремя делать необходимые прививки, проводить закаливание, соблюдать разумные правила гигиены.
● Обеспечить ребенку полноценное питание, богатое основными питательными веществами и витаминами как растительного, так и животного происхождения (например, витамином D, которое есть в рыбе и сливочном масле).
● Следить за массой тела малыша — не позволять ему набирать лишние килограммы. Здоровый ребенок должен двигаться не менее часа в день.

ДИАБЕТ ВТОРОГО ТИПА

Это наиболее распространенная форма диабета, которая развивается обычно у людей зрелого возраста. При этой форме диабета клетки поджелудочной железы продолжают работать и производить инсулин, но клетки печени, мышц и жировой ткани на него реагируют слабо. Причем, чем боль-

ше сахара поступает в организм, тем ниже становится чувствительность клеток к инсулину. Основные причины развития диабета второго типа — ожирение, малоподвижный образ жизни, переизбыток стрессов.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО У ВАС ДИАБЕТ?

Наличие сахарного диабета можно определить по анализу крови на уровень глюкозы.
ПРЕДИАБЕТ
● глюкоза натощак 6,1 — 6,9 ммоль/л
● глюкоза 7,7 — 11,0 ммоль/л через 2 часа после сахарной нагрузки
ДИАБЕТ
● глюкоза натощак 7,0 ммоль/л и более
● глюкоза 11,0 ммоль/л и более через 2 часа после сахарной нагрузки
Если у Вас диагностировали преддиабет или сахарный диабет, то Вам необходимо:
1. Регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра.
2. Снизить калорийность питания, существенно ограничить потребление сахара и жиров.
3. Увеличить физическую активность.

4. Снизить массу тела (не менее 5% от исходной).
5. Регулярно принимать лекарства, рекомендуемые Вашим врачом. Без лечения сахарный диабет прогрессирует и приводит к тяжелым последствиям — сердечно-сосудистым осложнениям (инфаркту миокарда и мозговому инсульту), снижению зрения (вплоть до слепоты), почечной недостаточности, поражению нервной системы. Сахарный диабет может стать причиной гангрены и ампутации конечностей.
Определить риск развития сахарного диабета можно с помощью следующей таблицы:

большим сахарным диабетом первого типа	риск развития заболевания у ребенка
отец	5 — 10%
мать	2 — 2,5%
брат или сестра	5%
больны двое детей	до 10%

Также существует несложный тест, позволяющий сориентироваться в том, есть ли у вас симптомы диабета. Согласие даже с одним из предложенных ниже высказываний — повод обратиться к участковому терапевту для проведения обследования.

1	Сколько ни утоляю жажду, никак не могу напиться.
2	Из-за частых позывов к мочеиспусканию испытываю неудобства, когда приходится надолго отлучиться из дома.
3	Высохшие капли мочи оставляют на белье плотные белые пятна, напоминающие следы от крахмала.
4	Меня одолевают слабость и сонливость.
5	Отмечаю ухудшение зрения: контуры предметов расплываются, как будто смотрю сквозь туман.
6	Периодически возникает ощущение мурашек, онемение и покалывание в ладонях и подошвах.
7	Никак не могу избавиться от прыщей.
8	У меня очень сухая кожа, плохо заживают порезы и царапины.
9	Беспокоит кожный зуд, особенно в области промежности.
10	В последние месяцы сбросил (а) 3-5 кг и более, не прикладывая к этому усилий.
11	Ем и не могу наесться, постоянно испытываю сильный голод.

Если у вас остались вопросы, звоните по телефону «горячей линии» Единого контактного центра сферы ОМС Пензенской области 8-800-100-80-44 (бесплатно, круглосуточно).