

1 августа Понедельник

1

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.05 Контрольная закупка
09.40 Жить здорово!
10.50 Федеральный судья
11.50 Женский журнал
12.00 Новости
12.20 Модный приговор
13.20 Т/с «Детективы»
14.00 Другие новости
14.20 Понять. Простить
15.00 Новости (с субтитрами)
15.25 Хочу знать
16.00 Т/с «Обручальное кольцо»

17.00 ЖЖХ
18.00 Вечерние новости
18.15 Т/с «След»
18.55 Давай поженемся!
19.55 Пусть говорят
21.00 Время
21.30 Т/с «Последняя встреча»
22.30 Люди дождя
23.30 Т/с «Побеги»
00.30 Т/с «Борджиа»
01.30 Комедия «ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЯНИ»
03.00 Новости
03.05 Комедия «ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЯНИ»
03.30 Т/с «Спасите Грейс»
04.20 Хочу знать

РОССИЯ 1

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

16.30 Вести-Урал
16.50 Т/с «Все к лучшему»
17.55 Т/с «Институт благородных девиц»
18.55 Прямой эфир
20.00 Вести
20.30 Вести-Урал
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Т/с «По горячим следам»
22.50 Т/с «Тайны следствия»
23.50 Вести+
00.10 Закрытие конкурса «Новая волна-2011»
03.50 Людмила Савельева. После бала
04.45 Вести. Дежурная часть

НТВ

06.00 НТВ утром
08.30 Кремлевские дети. Дети Маленкова. За завесой тайны
09.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
10.00 Сегодня
10.20 Лихие 90-е
10.55 До суда
12.00 Суд присяжных
13.00 Сегодня
13.30 Т/с «Супруги»
15.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие

16.00 Сегодня
16.30 Т/с «Возвращение Мухоморова»
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
19.00 Сегодня
19.30 Т/с «Москва. Три вокзала»
21.30 Т/с «Глухарь. Продолжение»
23.15 Сегодня
23.35 Т/с «Дело Крапивинных»
00.30 Футбольная ночь
01.05 До суда
02.00 Один день. Новая версия
02.35 Т/с «Проклятый рай»
05.25 Особо опасен!

ОТВ

05.15 События. Итоги недели
06.20 Патрульный участок. На дороге
06.55 Погода на «ОТВ»
07.00 Хорошее настроение
09.00 События. Каждый час
09.10 Ювелирная программа
09.30 Вестник евразийской модели
09.45 De facto
09.55 Погода на «ОТВ»
10.00 События. Каждый час
10.20 Действующие лица
10.55 Погода на «ОТВ»
11.00 События. Каждый час
11.10 Гурнэ
11.40 Прокуратура. На страже закона
11.55 Погода на «ОТВ»
12.00 События. Каждый час
12.30 События. Акцент. Культура
12.45 События. Обзор прессы
12.55 Погода на «ОТВ»
13.00 События. Каждый час
13.10 Политклуб
13.45 События. Обзор прессы
13.55 Погода на «ОТВ»
14.00 События. Каждый час
14.05 Д/ф «Общезитие для водителей»
15.00 События. Каждый час
15.05 Прямая линия. ЖЖХ

15.35 Кому отличный ремонт?!
16.00 События. Каждый час
16.05 Д/ф «Красочная планета. Австралия»
17.00 События. Каждый час
17.10 Депутатское расследование
17.30 Рецепт
18.00 События. Каждый час
18.10 Патрульный участок
18.40 События. Акцент
18.55 Погода на «ОТВ»
19.00 События. Каждый час
19.15 Д/ф «Надежда Аллилуева»
20.00 События. Итоги
20.30 Прямая линия. Трудовые отношения
21.00 Новости ТАУ «9 1/2»
22.00 Т/с «Мужская работа-2»
23.00 События. Итоги
23.20 События. Акцент
23.40 События УрФО
00.10 Патрульный участок
00.30 Действующие лица
00.40 De facto
00.55 Зачетная неделя
01.15 Астропрогноз
01.20 События. Итоги
01.50 События. Акцент
02.20 Новости ТАУ «9 1/2»
03.20 Прямая линия. Трудовые отношения
03.50 Патрульный участок
04.10 События. Итоги
04.40 События. Акцент

РОССИЯ K

07.00 Евроньюс
10.00 Новости культуры
10.25 Драма «ЛЕТО 42-ГО»
12.05 Д/ф «Джотто Ди Бондоне»
12.15 Великие романы XX века. Марлен Дитрих и Джон Уэйн
12.45 Линия жизни. Наталия Белохвостикова
13.45 Великие театры мира. Дойчтеатр
14.10 Рожденный летать. Александр Беллев
14.55 Спектакль «Дефицит на Мазаева»
15.50 Новости культуры
16.00 М/с «Сказки Андерсена»
16.25 Приключения «ЛЕТНИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ О ПЛАНЕТЕ Z»
17.30 Д/с «Остров орангутанов»
17.50 Д/ф «Шарль Кулон»
18.00 Святослав Рихтер. Легендарный концерт в Лондоне 1989

19.00 Атланты. В поисках истины
19.30 Новости культуры
19.45 Юбилей Галины Коноваловой. Творческий вечер в Доме актера
20.45 Д/с «Как создавались империи. Ацтеки»
21.35 Всеволод Шоловский. Вспомяни старый МХАТ... Анатолий Кторов
22.05 Т/с «Мартин Чезлвит»
23.00 Из истории российской разведки
23.30 Новости культуры
23.50 День памяти Святослава Рихтера. Легендарный концерт в Лондоне 1989
00.45 Д/ф «Великая Китайская стена»
01.05 Сферы
01.45 Л.Грендалев. Концерт для тромбона с оркестром
02.00 Д/с «Остров орангутанов»
02.25 Великие романы XX века. Марлен Дитрих и Джон Уэйн

4

06.00 Мультфильмы
06.30 Служба спасения «Сова»
06.55 Бизнес сегодня
07.00 Утренний экспресс
09.00 Служба спасения «Сова»
09.25 Бизнес сегодня
09.30 Осторожно, модерн!
10.00 Правильный выбор
10.30 Т/с «И все-таки я люблю»
12.25 Боевик «ЦЕПЬ»
16.00 Т/с «Жюльетта Рекс»
18.00 Мультфильмы
18.20 Правильный выбор
18.50 Ценные новости

19.00 Новости «4 канала»
19.25 Служба спасения «Сова»
19.30 Д/ф «Убийство на Марсе»
20.00 Д/ф «Волчья стая»
20.30 Новости. Итоги дня
21.00 Боевик «ДЕСАНТ»
23.00 Новости «4 канала»
23.30 Стенд
23.45 Бизнес сегодня
23.50 Служба спасения «Сова»
00.00 Ценные новости
00.10 Маски-шоу
00.30 Т/с «Секретные материалы»
02.15 Боевик «ЛИКВИДАТОР»
04.05 Музыка «4 канала»

РОССИЯ 24

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 Вести. Коротко о главном
07.33 Вести. Экономика
07.48 Вести. Интервью
08.00 Вести сейчас
08.30 Служба вакансий Урала
08.35 Исторические хроники
08.48 Вести. Интервью
09.00, 13.50 Вести. Пресса - каждый час
09.00 Вести сейчас
09.33 Вести. Экономика
10.00, 21.00 Вести сейчас - каждый час
10.10, 21.10 Вести. Экономика - каждый час
10.15 Вести сейчас - каждый час
10.30, 20.30 Вести. Коротко о главном - каждый час

10.33, 20.33 Вести. Интервью - каждый час
10.38, 21.38 Вести. Спорт - каждый час
14.50, 20.50 Вести. Культура - каждый час
19.30 Вести. Екатеринбург
20.30 Банковский счет
21.30 Вести. Екатеринбург
21.55 Рго недвижимость
22.38 Вести. Спорт
22.40 Патрульный участок
22.50 Вести. Культура
23.00, 04.00 Вести сейчас
23.20, 04.20 Вести. Экономика - каждый час
23.40 Вести сейчас
23.50 Вести. Культура
00.30, 04.30 Вести. Коротко о главном - каждый час
00.33, 04.33 Вести. Интервью - каждый час
00.38, 04.38 Вести. Спорт - каждый час
00.40, 04.40 Вести сейчас - каждый час
00.50, 04.50 Вести. Культура - каждый час

ДТВ УРАЛ

06.00 Мультфильмы
08.00 Тысяча мелочей
08.30 Как уходили кумыры
09.00 Нарушители порядка
09.30 Боевик «ВОЗДУШНЫЕ ПИРАТЫ»
11.30 Т/с «CSI: место преступления Лас-Вегас»
12.30 Дорожные войны
13.00 Война. Признание наркоторговцев
13.30 Драма «ОТВАЖНЫЕ»

15.30 Улетное видео
16.00 Дорожные войны
16.30 Вне закона
17.30 Судебные страсти
18.30 Информационная программа «День»
19.30 Улетное видео
20.30 Дорожные войны
21.00 Угон
21.30 Комедия «ТАЙНЫЙ БРАТ»
23.40 Голые и смешные
00.30 Улетное видео
01.00 Брачное чтиво
01.40 Драма «ОТВАЖНЫЕ»
04.00 Детектив «МЕЛКИЙ БЕС»

УРАЛ

06.00 М/с «Питер Пэн и пираты»
06.55 М/с «Смешарики»
07.00 Т/с «Новости»
08.00 Т/с «Светлофор»
08.30 Дашей молодежь!
09.00 6 кадров
13.00 Ералаш
14.00 М/с «Каспер, который живет под крышей»
14.30 М/с «Скуби Ду, где ты?»
15.00 М/с «Приключения Вуди и его друзей»
15.30 Ералаш

16.30 Т/с «Папины дочки»
17.30 Галилео
18.30 Дашей молодежь!
19.00 Т/с «Папины дочки»
20.00 Т/с «Формины»
21.00 Т/с «Амазонки»
22.00 Боевик «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ»
00.00 Новости - 41
00.30 Т/с «Как я встретил вашу маму»
01.00 Боевик «ФАНТОМ»
02.50 Комедия «ЗАВОДИЛА»
05.20 М/ф «Дракон-полицейский»
05.50 Музыка на СТС

ЦЕНТР U

06.00 События
06.10 Д/ф «Николай Крючков. Парень из нашего города»
07.00 События
07.30 Мультфильмы
08.00 События
08.10 Петровка, 38
08.30 Врачи
09.30 Мультфильм
09.40 Комедия «В ОДИН ПРЕКРАСНЫЙ ДЕНЬ»
11.30 События
11.45 Детектив «СЫЩИК»
14.30 События
14.50 Т/с «Золотая теща»
15.35 Т/с «Золото Трои»

16.35 Д/ф «Маршала погубила жемчужина»
17.30 События
17.50 Петровка, 38
18.10 Наши любимые животные
19.00 Детектив «ПУЛЯ-ДУРА»
19.55 Порядок действий. «Шоковая заморозка»
20.30 События
21.00 Детектив «ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ»
22.50 События
23.10 Детектив «ЛУХОМАНЬ»
00.35 Футбольный центр
01.05 Т/с «Мисс Марпл Агаты Кристи»
03.00 Т/с «Пуаро Агаты Кристи»
04.55 Д/ф «Невидимые уголки»
1 ф.

SPR

06.00 Music
07.00 News блок
07.05 Stereo утро
07.30 News блок
07.35 Stereo утро
08.00 News блок
08.05 Stereo утро
08.30 News блок
08.35 Stereo утро
09.10 Hit chart
10.10 News блок weekly
10.40 Свободен
11.10 Плохие девочки
12.00 90210: новое поколение
12.50 Звезды на ладони
13.20 News блок
13.30 Love машина
14.00 В гостях у предков
14.25 Обык и свидание

14.50 Следующий
15.15 Свидание с мамулей
15.40 Бешеные предки
16.05 Следующий
16.30 Арт-кокетей
17.00 Счастливы фермер
18.00 Свободен
18.30 Chart school
19.20 Live in the club
19.50 Вуз news
20.10 Плохие девочки
20.30 News блок XXL
21.00 90210: новое поколение
22.50 Секс в большом городе
23.50 News блок
00.00 American idol
01.00 Клиника
01.20 Достоинство Бергера
01.50 Тренди
02.15 Мальчишник
02.40 Звезды на ладони
03.10 Music

TVE

06.00 Мультфильмы
06.30 Т/с «Третья планета от Солнца»
07.00 Как это сделано
07.30 Д/ф «Ваша память решит все за вас»
08.00 Т/с «Затерянный мир»
09.00 Д/ф «Затерянные миры: путь к святости»
10.00 Триллер «С МЕНЯ ХВАТИТ!»
12.00 Т/с «Говорящая с призраками»
13.00 Т/с «Мужчина во мне»
14.00 Далеко и еще дальше
15.00 Т/с «Затерянный мир»

16.00 Как это сделано
16.30 Д/ф «Обещать - не значит жениться»
17.00 Д/ф «Жизнь после людей: на краю вечности»
18.00 Т/с «Танго с ангелом»
19.00 Т/с «Мужчина во мне»
20.00 Д/ф «Апокалипсис. Черные дыры»
21.00 Т/с «Событие»
22.00 Боевик «НА ОПАСНОЙ ЗЕМЛЕ»
23.45 Т/с «Остаться в живых»
00.45 Т/с «Андромеда»
01.45 Триллер «ПОСЫЛКА»
04.00 Приключения «ПОВЕЛИТЕЛЬ СТРАНИЦ»
05.45 Мультфильмы

REN

05.00 Неизвестная планета
05.30 Зеленый огурец. Полезная передача
06.00 Новости 24
06.30 Громкое дело
07.00 Неизвестная планета
07.30 Чистая работа
08.30 Женщины
09.30 Новости 24
10.00 Не ври мне!
11.00 Час суда
12.00 Экстренный вызов
12.30 Новости 24
13.00 Званный ужин
13.55 Зеленый огурец. Полезная передача

14.25 Комедия «ЗАКУСОЧНАЯ НА КОЛЕСАХ»
16.30 Новости 24
17.00 Тайны мира с Анной Чапман: «Тайны времени»
18.00 Еще не вечер: «Вооду жир!»
19.00 Экстренный вызов
19.30 Новости 24
20.00 Т/с «Слепой 3»
21.00 Т/с «Подкидной»
22.00 Дело особой важности: «Иностранцы в России»
23.00 Новости 24
23.30 Боевик «УЩЕРБ»
01.30 Фильм ужасов «ТЕХАСКАЯ РЕЗНЯ БЕНЗОИЛЛОЙ: НАЧАЛО»
03.15 Т/с «Секретные материалы»
04.05 Т/с «Студенты-2»

10 РОССИЯ 2

07.00 Банковский счет
07.30 Рязольский вестник
08.00 Вести. Екатеринбург
08.25 Отдел товарного качества
08.50 Астропрогноз
09.00 В мире дорог
09.25 Астропрогноз
09.30 Моя планета
10.35 Вести-спорт
10.50 Вести-спорт. Местное время
10.55 Все включено
11.55 Х/ф «МИШЕНЬ»
13.40 Вести.ру
14.00 Вести-спорт
14.15 Футбол.ру
15.05 Технологии спорта
15.35 Все включено
16.35 Х/ф «ЧЕЛОВЕК ПРЕЗИДЕНТА-2»

18.25 Вести-спорт
18.40 Наука 2.0
19.00 Горизонты психологии
19.25 Патрульный участок. Итоги недели
20.00 Вести. Екатеринбург
20.30 Действующие лица
20.40 Здоровья вам!
20.55 Астропрогноз
21.00 Моя планета
21.40 Х/ф «ВОЙНА ХАРТА»
00.00 Вести.ру
00.15 Неделя спорта
01.10 Человек-паук
02.10 Наука 2.0
02.40 Рейтинг Тимофея Баженова
03.10 Вести-спорт
03.20 Вести.ру
03.35 Технологии спорта
04.05 Футбол. Премьер-лига. «Спартак» (Москва) - «Кубань» (Краснодар)
06.10 Неделя спорта

Ч4 СТУДИЯ

06.30 Т/с «Одна за всех»
06.55 Погода
07.00 Кухня
07.25 Погода
07.30 Мелодрама «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА»
09.10 По делам несовершеннолетних
10.10 Дела семейные
11.10 Звездная жизнь. Звездная лигита
12.00 Мелодрама «РАСПИСАНИЕ СУДЕБ»
15.45 Вкусы мира
16.00 Дела семейные
17.00 Д/ф «Моя правда»

18.00 Т/с «Она написала убийство»
19.00 Главные новости Екатеринбург
19.25 Погода
19.30 Открытая студия. Екатеринбург
20.00 Дело Астахова
21.00 Д/ф «Вдовцы»
22.00 Т/с «Доктор Хаус»
23.00 Новости-41. Сверх плана
23.25 Погода
23.30 Мелодрама «ПРОЦАЛЬНЫЕ ГАСТРОЛИ»
00.50 Т/с «Она написала убийство»
01.45 Скажи, что не так?!
02.45 Т/с «Ремингтон Стилл»
04.05 Д/ф «Любовные истории. Вера+надежда=любовь»
06.00 Музыка

СНД

06.00 Необъяснимо, но факт
07.00 М/с «Губка Боб Квадратные Штаны»
07.55 М/с «Как говорит Джинджер»
08.30 Т/с «Финвер»
09.30 Т/с «Счастливы вместе»
10.40 М/с «Битлджуз»
11.40 М/с «Как говорит Джинджер»
12.30 М/с «Эй, Арнольд!»
13.25 Т/с «Охотники за монстрами»
14.00 Т/с «10 причин моей ненависти»
14.30 Дом-2. Live
15.40 Фантази «ВО ИМЯ КОРОЛЯ»

ИСТОРИЯ ОСАДЫ ПОДЗЕМЕЛЬЯ
18.00 Т/с «Интерны»
18.30 Т/с «Счастливы вместе»
19.00 Т/с «Счастливы вместе»
20.00 Т/с «Интерны»
20.30 Т/с «Финвер»
21.00 Комедия «НИККИ - ДЬЯВОЛ МЛАДШИЙ»
22.35 Комеди Клуб. Лучшее
23.00 Дом-2. Город любви
00.00 Дом-2. После заката
00.30 «Секс» с Анфисой Чеховой
01.00 Комедия «ПЛЕЗАНТИВЫ!»
03.15 Два Антона
04.15 Еще
05.15 Комедианты
05.25 Еще

5

06.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00 Сейчас
06.10, 05.15 Д/с «Подводная одиссея команды Кусто»
06.55, 15.00, 18.00 Место происшествия
09.00 «Утро на 5»
09.25 «Криминальные хроники»
10.30, 12.30 Исторический фильм «АДМИРАЛ УШАКОВ»

13.00 Детектив «ДЕЛО «ПЕСТРЫХ»
16.00 Открытая студия
19.00 Т/с «Ситуация 202»
20.00 Т/с «Дальнейшие»
22.30 Момент истины
23.30 Детектив «ПОСЫЛКА ДЛЯ СВЕТЛАНЫ»
00.55 Т/с «Рим»
02.55 Сказка «КАМЕННЫЙ ЦВЕТОК»
04.10 Личные вещи
04.50 Прогресс

ГОТОВ

00.00, 10.30 «В гостях у мастера» / Документальный фильм
00.30 «Православное Подмосковье» / «Свет веры» (Калмыкия) / «Кредо» (Одесса)
01.00, 18.30 «Патрология»
01.15 «Духовные размышления» протоиерея Артемия Владимирова
01.30, 23.00 Вечернее правило
02.00 «Вестник Православия» (Санкт-Петербург)
02.15, 07.45, 12.30 «Живое слово»
02.30 Скорая социальная помощь
02.45 «Отчий дом» (Екатеринбург)
03.00, 13.00, 23.30 «Исследуйте Писания»
03.30, 13.30 «Уроки Православия»
04.00 «Слово пастыря» (Липецк)
04.15 «Размышления о вечном» (Оренбург)
04.30 «Преображение (Одесса)
05.00 «Церковь и мир» с митрополитом Илларионом
05.30 «Благовест» (Ставрополь)
05.45 «Православное образование» (Москва) / «Церковь и мир» (Астрахань)
06.00, 09.45, 21.45 «Первосвятитель»
06.15, 11.45, 18.45 У книжной полки
06.30, 08.30, 17.00, 21.00 Читайте Евангелие

гелие вместе с Церковью
06.45, 08.45, 17.15, 21.15 Церковный календарь
07.00, 09.00 Утреннее правило
07.30, 09.30 Доброе слово и Утро в Шишкином лесу
08.00, 14.30 «В 7 дней» (Омск)
10.00 «Телевизионное епархиальное обозрение» (Одесса)
11.00 Кузбасский ковчег. Кемерово
11.30 «Комментарии недели» протоиерея Всеволода Чаплина
12.00 «Курьелка»
12.15 «По святым местам»
12.45 «Благовест» (Улан-Удэ) / Светлица (Канада)
14.00, 16.00, 18.00, 20.00 «Новости телекомпания «Союз»
15.00 «Время истины» (Ростов-на-Дону)
15.30 Программы для детей: «Доброе слово - день» и «День в Шишкином лесу»
16.30 Литературный квартал
17.30 «Благовест» (Хабаровск)
19.00 «Встречи со священником» (Гомель)
19.15 «Первая натура»
19.30, 21.30 Доброе слово и Вечер в Шишкином лесу
19.45 «В гостях у Дуняши»
22.00 (Прямой эфир) Беседы с батюшкой

Т/В

07.00 Концерт
08.00 Ретро-концерт (на татарском языке)
10.00 «Доброе утро!»
11.00 «Энн из поместья «Зеленые крыши». Телесериал
12.00 «Любовь прекрасна». Телесериал
13.00 Ретро-концерт (на татарском языке)
13.30 «Давайте споём!» (на татарском языке)
14.30 «Приключения мастера кунг-фу». Мультсериал
15.30 «Сокровища земли». Документальный фильм
16.00 Новости Татарстана
16.15 «Грани «Рубина»
17.00 «Хочу мультфильм!»
17.15 «Гостиничник для малышей» (на татарском языке)
17.30 «Тамчы-шоу»
18.00 «Музыкальная переменка»
18.15 «Волшебный маяк». Телесериал
18.45 Новости Татарстана (на татарском языке)



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Жареное солнце...

Когда столбики термометров зашкаливают за плюс тридцать, будьте особенно внимательны к себе

Ирина ВОЛЬХИНА

По-хорошему, внимательным к состоянию своего организма лучше быть всегда. Однако наступившее наконец-то жаркое лето-то требует особой бдительности. Даже здоровый человек в таких условиях может испытывать недомогание. Жданное, желанное солнце в считанные дни разорило, истомило уральцев. При этом внезапно наступившая жара не только уютногнет, но и коварна.

У каждого человека в области сонных артерий есть особые рецепторы, реагирующие на изменения атмосферного и артериального давления. Изменение любого из них фиксируется этими «антеннами», а полученная информация передается в мозг. Реакция организма незамедлительна: сужение или расширение сосудов, предохранивающее от резкого изменения кровотока. Так же организм реагирует на резкую смену температуры. Кроме того, среди врачей бытует мнение, что на самочувствие человека влияет и состояние мембран клеток. И частая смена погоды может нарушить их работу, в результате в организме накапливаются некоторые продукты обмена веществ, вызывающие кислородное голодание клеток. Если в таком состоянии зайти в душное помещение, закружится или заболит голова.

Резкая смена погоды негативно влияет как на хронических больных, так и на здоровых людей. Наглядный пример - время, необходимое организму для адаптации после смены часовых или климатических поясов. При резкой смене температуры или атмосферного давления люди страдают от головных болей, повышенного артериального давления, перебоев в работе сердца, пониженное давление может еще снижаться... Однако группы риска в такую погоду - люди, страдающие гипертонической болезнью, вегето-сосудистой дистонией, головными болями, мигренью, атеросклерозом, перенесшие черепно-мозговые травмы, инсульты, инфаркты, пациенты с любыми сосудистыми заболеваниями. Резервные механизмы у них истощены, потому им труднее приспособиться к изменяющимся погодным условиям. А значит, следует быть настороже. Брать с собой назначенные лекарства, избегать возможных психоэмоциональных раздражителей, принимать успокаивающие препараты.

Врачи подчеркивают ценность поливитаминов. Метеозависимым рекомендуется принимать их постоянно. Поливитаминные препараты улучшают адаптацию организма к переменам погоды. Имеет смысл в этот период пропить адаптогены - препараты растительного происхождения (женьшень, элеутерококк, китайский лимонник...). Тем, у кого выявлены заболевания сердца, нужно принимать назначенный врачом курс препаратов, не отклоняясь от графика. В этот период может обостриться язвенная болезнь. Можно пропить курс препаратов, снижающих кислотность желудка.

Кроме приема препаратов, необходим полноценный, здоровый сон. В идеале - не меньше восьми-десяти часов в сутки. Очень полезна ежедневная зарядка, ходьба пешком не менее сорока минут в день... Закаливание и укрепление иммунитета даёт хороший результат даже у людей, подверженных колебаниям температуры. Укрепляют вегетативную нервную систему обливание водой и плавание. Курильщикам надо отказаться от вредной привычки. Это фактор риска повышенного давления и инфарктов. Кроме того, курильщики часто страдают метеозависимостью. В знойные дни стоит отказаться от употребления алкоголя. Он может спровоцировать повышение давления.

Полезным было бы контролировать и записывать своё давление в течение двух недель. Измерять его надо сразу после сна и перед сном (не помешает ещё и во время рабочего дня). Если есть тенденции к завышенному (125/80) или заниженному (100/80) давлению, необходимо корректировать отклонения. Препараты при повышенном давлении должен назначать кардиолог. При пониженном можно принимать тонизирующие препараты. За артериальным давлением нужно следить постоянно и, как только будут зафиксированы малейшие