

1 августа Понедельник



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

17.00 ЖЖХ
18.00 Вечерние новости
18.15 Т/с «След»
18.55 Давай поженемся!

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
05.05 Вести-Урал. Утро
09.05 С новым домом!
10.00 О самом главном

16.30 Вести-Урал
16.50 Т/с «Все к лучшему»
17.55 Т/с «Институт благородных девиц»
18.55 Прямой эфир



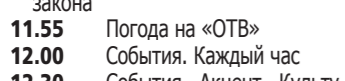
06.00 НТВ утром
08.30 Кремлевские дети. Дети Маленкова. За завесой тайны
09.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие

16.00 Сегодня
16.30 Т/с «Возвращение Мухоморова»
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие



05.15 События. Итоги недели
06.20 Патрульный участок. На дороге
06.55 Погода на «ОТВ»
07.00 Хорошее настроение

15.35 Кому отличный ремонт?!
16.00 События. Каждый час
16.05 Д/ф «Красочная планета. Австралия»



11.55 Погода на «ОТВ»
12.00 События. Каждый час
12.30 События. Акцент. Культура

21.00 Новости ТАУ «9 1/2»
22.00 Т/с «Мужская работа-2»
23.00 События. Итоги
23.20 События. Акцент

РОССИЯ K

07.00 Евроньюс
10.00 Новости культуры
10.25 Драма «ЛЕТО 42-ГО»
12.05 Д/ф «Джотто Ди Бондоне»

19.00 Атланты. В поисках истины
19.30 Новости культуры
19.45 Юбилей Галины Коноваловой. Творческий вечер в Доме актёра



06.00 Мультфильмы
06.30 Служба спасения «Сова»
06.55 Бизнес сегодня
07.00 Утренний экспресс

19.00 Новости «4 канала»
19.25 Служба спасения «Сова»
19.30 Д/ф «Убийство на Марсе»

РОССИЯ 24

05.00 Вести сейчас
05.30 Вести. Коротко о главном
05.48 Вести. Интервью
06.00 Вести сейчас



06.00 Мультфильмы
08.00 Тысяча мелочей
08.30 Как уходили кумыры
09.00 Нарушители порядка

10.33, 20.33 Вести. Интервью - каждый час
10.38, 21.38 Вести. Спорт - каждый час
14.50, 20.50 Вести. Культура - каждый час

15.30 Улетное видео
16.00 Дорожные войны
16.30 Вне закона
17.30 Судебные страсти



06.00 М/с «Питер Пэн и пираты»
06.55 М/с «Смешарики»
07.00 Т/с «Новости»
08.00 Т/с «Светлофор»

16.30 Т/с «Папины дочки»
17.30 Галилео
18.30 Дашей молодежь!



06.00 События
06.10 Д/ф «Николай Крючков. Парень из нашего города»
07.00 События

16.35 Д/ф «Маршала погубила жемчужина»
17.30 События
17.50 Петровка, 38



06.00 Music
07.00 News блок
07.05 Stereo утро
07.30 News блок

14.50 Следующий
15.15 Свидание с мамулей
15.15 Бешеные предки



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»

16.00 Как это сделано
16.30 Д/ф «Обещать - не значит жениться»
17.00 Д/ф «Жизнь после людей: на краю вечности»



05.00 Неизвестная планета
05.30 Зеленый огурец. Полезная передача
06.00 Новости 24

14.25 Комедия «ЗАКУСОЧНАЯ НА КОЛЕСАХ»
16.30 Новости 24
17.00 Тайны мира с Анной Чапман: «Тайны времени»

РОССИЯ 2

07.00 Банковский счет
07.30 Рязловский вестник
08.00 Новости. Екатеринбург
08.25 Отдел товарного качества



06.30 Т/с «Одна за всех»
06.55 Погода
07.00 Кухня
07.25 Погода

18.25 Вести-спорт
18.40 Наука 2.0
19.00 Горизонты психологии
19.25 Патрульный участок. Итоги недели

09.10 Т/с «Счастливы вместе»
09.30 Т/с «Счастливы вместе»
10.40 М/с «Битлджуз»
11.40 М/с «Как говорит Джинджер»



06.00 Необъяснимо, но факт
07.00 М/с «Губка Боб Квадратные Штаны»
07.55 М/с «Как говорит Джинджер»
08.30 Т/с «Фонрины»

18.00 Т/с «Она написала убийство»
19.00 Главные новости Екатеринбург
19.25 Погода
19.30 Открытая студия. Екатеринбург



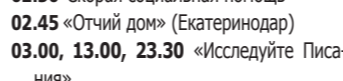
06.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00 Сейчас
06.10, 05.15 Д/с «Подводная одиссея команды Кусто»
06.55, 15.00, 18.00 Место происшествия

13.00 Детектив «ДЕЛО «ПЕСТРЫХ»
16.00 Открытая студия
19.00 Т/с «Ситуация 202»
20.00 Т/с «Дальнейший»



00.00, 10.30 «В гостях у мастера» / Документальный фильм
00.30 «Православное Подмосковье» / «Свет веры» (Калмыкия) / «Кредо» (Одесса)

00.55 Т/с «Рим»
02.55 Сказка «КАМЕННЫЙ ЦВЕТОК»
04.10 Личные вещи
04.50 Прогресс



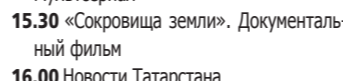
00.00, 10.30 «В гостях у мастера» / Документальный фильм
00.30 «Православное Подмосковье» / «Свет веры» (Калмыкия) / «Кредо» (Одесса)

16.30 Литературный квартал
17.30 «Благовест» (Хабаровск)
19.00 «Встречи со священником» (Гомель)



07.00 Концерт
08.00 Ретро-концерт (на татарском языке)
10.00 «Доброе утро!»
11.00 «Энн из поместья «Зеленые крыши». Телесериал

19.00 «Любовь прекрасна». Телесериал (на татарском языке)
20.00 «Гостиничник для малышей» (на татарском языке)
20.15 «Хочу мультфильм»



14.25 Комедия «ЗАКУСОЧНАЯ НА КОЛЕСАХ»
16.30 Новости 24
17.00 Тайны мира с Анной Чапман: «Тайны времени»

22.00 «Народ мой...»
23.00 «Гостиничник для малышей» (на татарском языке)
23.15 «Хочу мультфильм»
23.30 Новости Татарстана



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 разморозило, 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. Поливитамины к перемене 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 отклонения от нормы, обращаться к врачу, не занимаясь самолечением и не дожидаясь, когда «пойдёт само».

Анекдот
Почти пустой вагон метро. Голос машиниста:
- Конечная! Освободите, пожалуйста, вагоны. Подвыпивший пассажир просыпается и кричит:
- Вагоны! Вы свободны!