

### 29 августа Понедельник



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



05.00 Утро России  
05.05, 05.35, 06.05, 06.35, 07.05, 07.35, 08.05, 08.35 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



05.55 НТВ утром  
08.30 Т/с «Клеймо»  
09.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие  
10.00 Сегодня  
10.20 Д/с «Победившие смерть»  
10.55 До суда  
12.00 Суд присяжных  
13.00 Сегодня  
13.30 Т/с «Закон и порядок»  
15.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие  
16.00 Сегодня  
16.30 Прокрустовская проверка



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 Гурэ  
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 «Юрий Андропов. В лабиринте власти» 3 ф.  
15.00 События. Каждый час



07.00 Евроньюс  
10.00 Новости культуры  
10.25 Драма «НЕОБЫЧАЙНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИСТРА ВЕСТА В СТРАНЕ БОЛЬШЕВИКОВ»  
11.30 День поминовения иконы Феодоровской Божией матери  
11.55 Д/ф «Доктор Чехов. Рецепт бессмертия»  
12.50 Линия жизни. Виктор Садовничий  
13.45 Театральная летопись. Сергей Юрский  
14.10 Спектакль «Большая кошачья сказка»  
15.40 Д/ф «Кацусика Хокусай»  
15.50 Новости культуры  
16.00 М/с «Детские рассказы»  
16.20 Мультфильмы



06.00 Мультфильмы  
06.30 Служба спасения «Сова»  
06.55 Бизнес сегодня  
07.00 Утренний экспресс  
09.00 Новости. Итоги недели  
09.30 Служба спасения «Сова»  
09.55 Бизнес сегодня  
10.00 Т/с «Судьбы загадочное завтра»  
10.55 Боевик «ПОТЕРЯВШИЕ СОЛНЦЕ» 5 с.  
17.05 Т/с «Комиссар Рекс»  
18.05 Мультфильмы  
18.20 Правильный выбор

16.55 Свобода и справедливость  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.45 Давай поженимся!  
19.50 Пусть говорят  
21.00 Время  
21.30 Т/с «Немного не в себе»  
22.30 Т/с «Товарищи полицейские»  
23.25 Иван Охлобыстин. Поп-звезда  
00.30 Ночные новости  
00.50 Боевик «ШАКАЛ»  
03.00 Новости  
03.05 Комедия «ИДИОКРАТИЯ»  
04.25 Хочу знать

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 «Каменская-6». «Черный список»  
22.50 Т/с «Тайны следствия». «Заложники»  
23.50 Черный август. Дефолт  
00.50 Вести  
01.10 «Профилактика»  
02.20 Драма «КОНСТАНТА»  
04.10 Городок  
04.45 Вести. Дежурная часть

17.40 Говорим и показываем  
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие  
19.00 Сегодня  
19.30 Т/с «Морские дьяволы»  
21.30 Т/с «Глухарь. Продолжение»  
23.15 Сегодня  
23.35 Т/с «Мы объявляем вам войну»  
00.30 Футбольная ночь  
01.05 Красота по-русски. Собственная гордость  
02.00 До суда  
03.00 Т/с «Проклятый рай»  
04.55 Т/с «Петля»

15.05 Прямая линия. ЖКХ  
15.35 Кому отличный ремонт?  
16.00 События. Каждый час  
16.05 В кадре решаем все!  
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 «Юрий Андропов. В лабиринте власти» 4 ф.  
20.00 События. Итоги  
20.30 Прямая линия. Трудовые отношения  
21.00 Новости ТАУ «9 1/2»  
22.00 Т/с «Игра на выживание»  
23.00 События. Итоги  
23.20 События. Акцент  
23.40 События. УрФО  
00.10 Патрульный участок  
00.30 Действующие лица  
00.40 Беседы о здоровье  
00.55 Уральская школа  
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

16.40 Т/с «Школа «Саммерхилл»  
17.10 Д/с «Экосистемы. Паутина жизни»  
17.35 Николай Карамзин. Несть лести в языке моем  
18.05 Рыцарь романтизма. Яков Флиер  
19.00 Атланты. В поисках истины  
19.30 Новости культуры  
19.50 Острова. Николай Губенко  
20.35 Д/ф «Потерянная пирамида» 1 ч.  
21.25 Жизнь замечательных идей  
21.50 Д/ф «Фонтенбло. Прекрасный источник французских королей»  
22.10 Т/с «Пиратки»  
23.00 Кто мы?  
23.30 Новости культуры  
23.50 Комедия «НОВАЯ МОСКВА»  
01.05 Д/ф «Святые скалы Метеоры»  
01.25 Мелодрама «ПОДРУЖКИ»

18.50 Ценные новости  
19.00 Новости «4 канала»  
19.25 Служба спасения «Сова»  
19.30 Д/ф «Ховринский мянкая»  
20.00 Д/ф «Убить 8 Марта»  
20.30 Новости. Итоги дня  
21.00 Комедия «ЛЮБОВЬ - МОРКОВЬ»  
23.00 Новости «4 канала»  
23.30 Стенд  
23.45 Бизнес сегодня  
23.50 Служба спасения «Сова»  
00.00 Ценные новости  
00.10 Маски  
00.30 Т/с «Детектив Наш Бриджес»  
02.15 Боевик «ОБРАЗ БЮСА ЛИ»  
04.15 Музыка



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 Мельница  
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  
08.50, 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



06.00 Мультфильмы  
08.00 Тысяча мелочей  
08.30 Угон  
09.00 Нарушители порядка  
09.30 Боевик «ПОД МАСКОЙ БЕРКУТА»  
11.30 Т/с «CSI: место преступления Лас-Вегас»  
12.30 Т/с «Безмолвный свидетель»  
13.00 Дорожные войны  
13.30 Драма «ПРИНЦИП НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ»



06.00 Т/с «Новости»  
07.00 М/с «Каспер, который живет под крышей»  
07.30 М/с «Приключения Вуди и его друзей»  
08.00 Т/с «Светофор»  
08.30 Дашь молодежь!  
09.00 6 кадров  
13.00 Ералаш  
14.00 М/с «Каспер, который живет под крышей»  
14.30 М/с «Веселая Олимпиада Скуби»  
15.00 М/с «Приключения Вуди и его друзей»



06.00 Настроение  
08.30 Врачи  
09.15 Мультфильм  
09.30 Киноповесть «ДОМ, В КОТОРОМ Я ЖИВУ»  
11.30 События  
11.45 Драма «РАЗВЕДЧИКИ. ВОЙНА ПОСЛЕ ВОЙНЫ»  
13.55 Д/ф «Мужчина на заказ»  
14.30 События  
14.45 Деловая Москва  
15.10 Петровка, 38  
15.25 Т/с «Любительница частного сыска Даша Васильева»  
16.30 Д/ф «Остаться в Третьем рейхе. Лени Рифеншталь»



06.00 Music  
07.00 Стерео\_утро  
09.10 Hit chart  
10.10 News блок weekly  
10.40 Свободен  
11.00 Плохие девочки  
11.20 90210: новое поколение  
12.50 13 кинолаж  
13.20 News блок  
13.30 Свободен  
14.00 В гостях у предков  
14.20 Тайные соблазны курортного отеля  
14.50 Следующий  
15.10 Свидание на выживание  
15.40 Обсык и свидание



06.00 Мультфильмы  
06.30 Т/с «Третья планета от солнца»  
07.00 Как это сделано  
07.30 Д/ф «Портрет судьбы»  
08.00 Т/с «Круто»  
09.00 Д/ф «Затерянные миры: тайны мистических открытий»  
10.00 Боевик «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ: ВОЗРОЖДЕНИЕ»  
12.00 Т/с «Ангар 13»  
13.00 Далеко и еще дальше  
14.00 Д/ф «Месье бриллианта Санси»  
15.00 Т/с «Круто»  
16.00 Как это сделано



05.00 Неизвестная планета  
05.30 Детективные истории: «Медвежники»  
06.00 Новости 24  
06.30 Громкое дело  
07.00 Неизвестная планета  
07.40 Чистая работа  
08.30 Час суда  
09.30 Новости 24  
10.00 Боевик «ПРЕВОСХОДСТВО БОРНА»  
12.00 Экстренный вызов  
12.30 Новости 24  
13.00 Званый ужин  
14.00 Не ври мне!  
15.00 Т/с «Последняя минута»

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 Новости. Екатеринбург  
20.30 Банковский счет  
21.30 Новости. Екатеринбург  
21.55 Рго недвижимость  
22.30 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

15.30 Улетное видео  
16.00 Дорожные войны  
16.30 Вне закона  
17.30 Судебные страсти  
18.30 Информационная программа «День»  
19.00 Угон  
19.30 Дорожные войны  
20.30 Дорожные войны  
21.30 Боевик «ЧИСТИЛЬЩИК ДЖЕК»  
23.30 Голье и смешные  
00.30 Улетное видео  
01.00 Бранное чтиво  
01.45 Т/с «Мужской сезон»

17.30 События  
17.50 Петровка, 38  
18.10 Наши любимые животные  
18.45 Т/с «Иван Подушкин, джентльмен сыска»  
19.55 Порядок действий. Подержанный автомобиль  
20.30 События  
21.00 Приключения «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ»  
23.00 Приключения «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ»  
00.05 События  
00.25 Футбольный центр  
00.55 Как положено  
01.10 Т/с «Ляро Агаты Кристи»  
03.00 Киноповесть «НАШ ДОМ»  
04.55 Д/ф «Сокровища долины Янцзы»

16.00 Бешеные предки  
16.30 Art-коктейль  
17.00 Замуж за миллионера  
18.00 Свободен  
18.30 Школа хулиганов  
19.20 Live in Tele-club  
19.50 Вуз news  
20.10 Плохие девочки  
21.00 News блок XXL  
22.00 MTV video music Awards-2011.  
Церемония вручения награды  
01.00 News блок  
01.10 Тренди  
01.40 Свидание на выживание  
02.00 Тайные соблазны курортного отеля  
02.30 Звезды на ладони  
03.00 Music

16.30 Д/ф «Маги у трона»  
17.00 Д/ф «Правда об НЛО: тайны Ангара 18»  
18.00 Т/с «Ангар 13»  
19.00 Т/с «Юсти»  
20.00 Д/ф «Тайны правителей. Мистические числа Ивана Грозного»  
21.00 Т/с «Тайны Хэйвена»  
22.00 Триллер «ПОРОЖДАЮЩАЯ ОГОНЬ»  
23.45 Т/с «Звездные врата: вселенная»  
00.45 Покер-дуэль  
01.45 Триллер «ОДЕРЖИМОСТЬ»  
03.30 Д/ф «Цивилизация доледникового периода»  
04.30 Т/с «Танго с ангелом»  
05.30 Мультфильмы

16.30 Т/с «Следки»  
16.30 Новости 24  
17.00 Тайны мира с Анной Чапман: «Магия звезд»  
18.00 Еще не вечер: «Звездные жертвы»  
19.00 Экстренный вызов  
19.30 Новости 24  
20.00 Т/с «Встречное течение»  
21.00 Т/с «Знахарь-2: охота без правил»  
22.00 Дело особой важности: «Как лето провело меня»  
23.00 Новости 24  
23.30 Комедия «ДЖОРДЖ ИЗ ДЖУНГЛЕЙ»  
01.15 Комедия «АНТИБУМЕР»  
02.40 В час пик. Подробности  
03.10 Т/с «Секретные материалы»  
04.05 Т/с «Плантера»



07.00 Банковский счет  
07.30 Рязловский вестник  
08.00 Строим вместе  
08.25, 08.55, 19.20, 20.25 Прогноз погоды  
08.30 Здоровья вам!  
08.50 Астропрогноз  
09.00 Ешьте лучше!  
09.25 Астропрогноз  
09.30 Вопрос времени  
10.00 Моя планета  
10.35 Вести-спорт  
10.50 Вести-спорт. Местное время  
10.55 Все включено  
11.50 Х/ф «КАРТЫ, ДЕНЬГИ И ДВА СТОЛА»  
13.40 Вести.ру  
14.00 Вести-спорт  
14.15 Футбол.лиг  
15.15 Технологии спорта  
15.50 Все включено



06.30 Т/с «Одна за всех»  
06.55 Погода  
07.00 Кухня  
07.25 Погода  
07.30 Дачные истории  
08.00 Т/с «Татьянин день»  
09.00 По делам несовершеннолетних  
10.00 Дела несовершеннолетних  
11.00 Комедия «БАБНИК»  
12.30 Комедия «ВОЗВРАЩЕНИЕ БЛУДНОГО МУЖА»  
14.30 Вкусы мира  
15.00 Моя правда  
15.55 Мелодрама «МОЙ ОСЕННИЙ БЛЮЗ»



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 «Пингвины из «Мадагаскара»  
11.10 М/с «Приключения Джими Нейтрона, мальчика-гения»  
11.40 М/с «Эй, Арнольд!»  
12.30 М/с «Скуби-Ду и Шэгги ключ найдут!»  
13.25 Т/с «Охотники за монстрами»  
14.00 М/с «Пингвины из «Мадагаскара»



06.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00 Сейчас  
06.10 Д/с «Подводная одиссея команды Кусто»  
06.55, 15.00, 18.00 Место происхождения  
07.00 Утро на «5»



00.00, 10.30 «Мысли о прекрасном» / Документальный фильм  
00.30 «Православные Подмосквовые» / «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 (Екатеринбург)  
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



07.00 «Семь дней». Информационно-аналитическая программа  
08.00 «Доброе утро» (на татарском языке)  
10.00 «Доброе утро!»  
11.00 «Христофор Колумб». Телесериал  
12.00 «Любовь прекрасна». Телесериал  
13.00 Ретроконцерт (на татарском языке)  
13.30 «Давайте споём!» (на татарском языке)  
14.30 «Любовница». Телесериал  
15.30 «Между нами...»  
16.00 Новости Татарстана  
16.15 «Грани «Рубина»  
17.00 «Хочу мультфильм!»  
17.15 «Гостинич для малышей» (на татарском языке)  
17.30 «Тамчы-шоу»  
18.00 «Музыкальная переменка»  
18.15 «Волшебный мак». Телесериал  
18.45 Новости Татарстана (на татарском языке)

16.40 Х/ф «УБЕЖИЩЕ»  
18.35 Вести-спорт  
19.00 Горизонты психологии  
19.25 Патрульный участок. Итоги недели  
19.50 Футбольное обозрение Урала  
20.00 Новости. Екатеринбург  
20.20 10 +  
20.30 Действующие лица  
20.40 Здоровья вам!  
20.55 Астропрогноз  
21.00 Футбол.лиг  
21.55 Х/ф «ВНЕ ВРЕМЕНИ»  
00.00 Байк-шоу в Новороссийске  
01.05 Вести.лиг  
01.20 Неделя спорта  
02.10 Сокровища затонувшего корабля  
03.10 Вести-спорт  
03.25 Вести.лиг  
03.45 Технологии спорта  
04.15 Футбол. Премьер-лига. «Спартак» (Москва) - ЦСКА  
06.15 Неделя спорта

18.00 Д/с «Я боюсь»  
19.00 Главные новости Екатеринбург  
19.25 Погода  
19.30 Открытая студия. Екатеринбург  
20.00 Драма «КАРУСЕЛЬ»  
21.00 Д/ф «Женский род»  
22.00 Т/с «Доктор Хаус»  
23.00 Новости-41. Сверх плана  
23.25 Погода  
23.30 Мелодрама «ВПЕРВЫЕ ЗАМУЖЕМ»  
01.25 Т/с «Она написала убийство»  
02.20 Мелодрама «ДОВОДИ РАССУДКА»  
04.15 Скажи, что не так?!  
05.10 Т/с «Ремингтон Сти»  
06.00 Любовные истории

14.30 Дом-2. Live  
15.15 Боевик «АГЕНТ 007. УМРИ, НЕ СЕЙЧАС»  
18.00 Т/с «Интерны»  
18.30 Т/с «Финвер»  
19.00 Т/с «Зайцев + 1»  
19.30 Т/с «Счастливы вместе»  
20.00 Т/с «Интерны»  
20.30 Т/с «Финвер»  
21.00 Комедийный боевик «ЧАС ПИК»  
23.00 Дом-2. Город любви  
00.00 Дом-2. После заката  
00.30 «Секс» с Анфисой Чеховой  
01.00 Триллер «МОРЕ СОЛТОНА»  
03.00 Комедия Клуб  
04.00 Еще

09.25, 19.00 Д/с «Криминальные хроники»  
10.30, 12.30 Боевик «МАЙОР ВЕТРОВ»  
16.00 Открытая студия  
20.00 Т/с «Стилет»  
22.30 Момент истины  
23.30 Драма «ДОРОГА В АД»  
02.40 Т/с «Рим»  
04.25 Трагикомедия «АНГЕЛ-ИСТРЕБИТЕЛЬ»

06.30, 08.30, 17.00, 21.00 Читаем Евангелие 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 день» (Омск)  
10.00 «Телевизионное епархиальное обозрение» (Одесса)  
11.00 Кузбасский ковчег. Кемерово  
11.30 «Комментарий недели» протоиерея Всеволода Чаплина  
12.00 «Курьелка»  
12.15 «По святым местам»  
12.45 «Благовест» (Улан-Удэ) / Светлица (Канаш)  
14.00, 16.00, 18.00, 20.00 «Новости телекомпании «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 Дунашова»  
22.00 (Прямой эфир) Беседы с батюшкой

19.00 «Любовь прекрасна». Телесериал (на татарском языке)  
20.00 «Гостинич для малышей» (на татарском языке)  
20.15 «Хочу мультфильм!»  
20.30 Новости Татарстана  
21.00 «Прямая связь»  
21.45 «НБ!» (нелегальное экономическое пространство)  
22.00 Новости Татарстана (на татарском языке)  
22.30 «Народ мой...»  
23.00 «Гостинич для малышей» (на татарском языке)  
23.15 «Хочу мультфильм!»  
23.30 Новости Татарстана  
00.00 «Варенка». Художественный фильм  
02.00 «Видеоспорт»  
02.30 «Любовь прекрасна». Телесериал  
03.30 Ретроконцерт  
04.00 «Давайте споём!» (на татарском языке)



### ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

## Про храп и проклятие Ундины

### Есть заболевания, при которых человек не может дышать во сне

Лидия АРКАДЬЕВА

В период засыпания случается, что у нас на 10-15 секунд пропадает дыхание, мы как бы теряем способность дышать. Научное название остановки дыхания во сне - «синдром ночного апноэ». Подобное явление наблюдается почти у всех, но если в течение часа случается пять таких остановок, можно уже говорить о болезни.

Медики отмечают, что нарушение сна вызывает раздражительность, апатию. Снижаются способность к обучению и запоминанию, внимание и быстрота реакции. Есть данные, что водители, страдающие синдромом «ночного апноэ», попадают в аварию в пять раз чаще. По статистике, «синдром ночного апноэ» чаще всего встречается у мужчин. Десять процентов мужского населения планеты страдают подобным синдромом, а около 40 процентов склонны к этому заболеванию после 40 лет.

Обычно храп сопровождается синдромом обструктивного апноэ, возникающий вследствие сужения верхних дыхательных путей. Но, ночное апноэ - более тяжелое проявление нарушения дыхания во время сна, чем просто храп. Реагируя на снижение кислорода в крови, мозг дает команду на просыпание. Частые пробуждения ведут к тому, что со временем резко возрастает частота сердечных сокращений, повышается артериальное давление, могут появиться различные нарушения ритма сердца. Синдром обструктивного апноэ по силам определить и близким больного. Для этого достаточно прислушаться к дыханию спящего человека. Обычно это выглядит так: человек храпит, храпит, и вдруг, наступает тишина, возникает пауза, которая обрывается резким всхлипыванием, и храп с ещё большей силой возобновляется.

На начальном этапе (дабы избежать ухудшения ситуации, в том числе и хирургического вмешательства) терапевты настоятельно советуют снизить вес (полные в группе риска), отказаться от употребления алкогольных напитков, от курения. Противопоказаны и медикаменты, влияющие на процессы ночного дыхания (например, успокоительные и снотворные препараты). Не стоит и пить вечером кофе, чай и другие тонизирующие напитки.

### Особый случай

В медицине различают две формы апноэ - обструктивную и центральную происхождения. С последней связывают «синдром проклятия Ундины» - редкое врожденное неврологическое заболевание. При «синдроме Ундины» человек способен дышать лишь бодрствуя (во сне не поступают «дыхательные» импульсы из мозга). Этим заболеванием в мире страдают всего около 400 человек. В России зарегистрировано десять детей с подобным диагнозом. Одна из них пятилетняя Настя Кочнева из Ирбита.

Врачи заподозрили заболевание у Насти, когда ей было два года, после перенесенной пневмонии... Девочка с мамой пришлось около трех лет (!) жить в реабилитационных отделениях ирбитской больницы и областной детской. Каждую ночь ребенка подключали к аппарату искусственной вентиляции легких. Решался вопрос о приобретении индивидуального аппарата ИВЛ. Но был найден другой выход - девочку в начале этого года прооперировали в Новосибирске, где есть хирурги и анестезиологи, прошедшие за рубежом необходимым для освоения технологии стажировку. Доктора живили в диафрагму специальный аппарат стимуляции дыхания «Марк IV». Настя стала третьим ребенком в России, кому провели подобную операцию. Деньги на американский аппарат стоимостью около 60 тысяч долларов помогли собрать благотворительные фонды - екатеринбургский