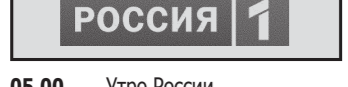


29 августа Понедельник



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

16.55 Свобода и справедливость
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.45 Давай поженимся!



05.00 Утро России
05.05, 05.35, 06.05, 06.35, 07.05, 07.35, 08.05, 08.35 Вести-Урал. Утро

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



05.55 НТВ утром
08.30 Т/с «Клеймо»
09.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие

17.40 Говорим и показываем
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
19.00 Сегодня



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

15.05 Прямая линия. ЖЖХ
15.35 Кому отличный ремонт?
16.00 События. Каждый час



07.00 Евроньюс
10.00 Новости культуры
10.25 Драма «НЕОБЫЧАЙНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИСТРА ВЕСТА В СТРАНЕ БОЛЬШЕВИКОВ»

16.40 Т/с «Школа «Саммерхилл»
17.10 Д/с «Экосистемы. Паутина жизни»
17.35 Николай Карамзин. Несть лести в языке моем



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

18.50 Ценные новости
19.00 Новости «4 канала»
19.25 Служба спасения «Сова»



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

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



06.00 Мультфильмы
08.00 Тысяча мелочей
08.30 Угон
09.00 Нарушители порядка

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



06.00 Т/с «Новости»
07.00 М/с «Каспер, который живет под крышей»

15.30 Ералаш
16.30 Т/с «Закрытая школа»
17.30 Галилео
18.30 Даешь молодежь!



06.00 Настроение
08.30 Врачи
09.15 Мультфильм
09.30 Киноповесть «ДОМ, В КОТОРОМ Я ЖИВУ»

17.30 События
17.50 Петровка, 38
18.10 Наши любимые животные



06.00 Music
07.00 Стерео\_утро
09.10 Hit chart
10.10 News блок weekly

16.00 Бешеные предки
16.30 Art-коктейль
17.00 Замуж за миллионера



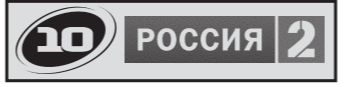
06.00 Мультфильмы
06.30 Т/с «Третья планета от солнца»
07.00 Как это сделано

16.30 Д/ф «Маги у трона»
17.00 Д/ф «Правда об НЛО: тайны Ангара 18»
18.00 Т/с «Ангар 13»



05.00 Неизвестная планета
05.30 Детективные истории: «Медвежьи истории»
06.00 Новости 24

16.00 Т/с «Следы»
16.30 Новости 24
17.00 Тайны мира с Анной Чапман: «Магия звезд»



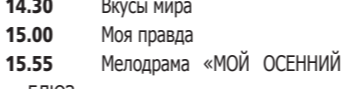
07.00 Банковский счет
07.30 Рязловский вестник
08.00 Строим вместе
08.25, 08.55, 19.20, 20.25 Прогноз по годам

16.40 Х/ф «УБЕЖИЩЕ»
18.35 Вести-спорт
19.00 Горизонты психологии
19.25 Патрульный участок. Итоги недели



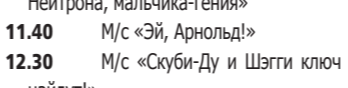
06.30 Т/с «Одна за всех»
06.55 Погода
07.00 Кухня
07.25 Погода

18.00 Д/с «Я боюсь»
19.00 Главные новости Екатеринбургa



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

18.00 Д/с «Я боюсь»
19.00 Главные новости Екатеринбургa



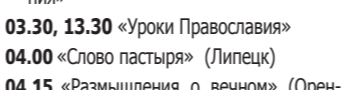
06.00 Необъяснимо, но факт
07.00 М/с «Губка Боб Квадратные Штаны»
07.55 М/с «Как говорит Джинджер»

18.00 Д/с «Я боюсь»
19.00 Главные новости Екатеринбургa



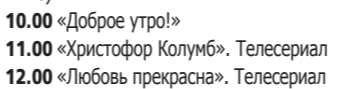
06.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00 Сейчас
06.10 Д/с «Подводная одиссея команды Кусто»

18.00 Д/с «Я боюсь»
19.00 Главные новости Екатеринбургa



00.00, 10.30 «Мысли о прекрасном» / Документальный фильм
00.30 «Православные Подмосковье» / «Свет веры» (Калмыкия) / «Кредо» (Одесса)

18.00 Д/с «Я боюсь»
19.00 Главные новости Екатеринбургa



07.00 «Семь дней». Информационно-аналитическая программа
08.00 «Доброе утро» (на татарском языке)

18.00 Д/с «Я боюсь»
19.00 Главные новости Екатеринбургa



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Про храп и проклятие Ундины

Есть заболевания, при которых человек не может дышать во сне

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. Регистрируя 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 abruptly резко 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 необходимую 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 «Мы вместе» и московский «Счастливый мир». Теперь девочка может дышать во сне сама, жить дома и не зависеть от аппарата ИВЛ.

Большой радостью для неё и мамы стало удаление трахеостомы (трубочки в трахее, к которой подключался аппарат ИВЛ), врачи отслеживают процесс реабилитации девочки, - рассказали в пресс-службе ОДКБ №1.

Легенды и... наука

Существует старинная немецкая легенда, согласно которой русалка по имени Ундина влюбилась в рыцаря Лоуренса. Зная о том, что родив ребёнка, она потеряет бессмертие, девушка все равно согласилась выйти замуж за любимого. Рыцарь поклялся ей в верности: «дыхание каждого моего утреннего пробуждения будет залогом любви и верности тебе». Год спустя Ундина родила ему сына. Но шли годы, и в один ужасный день женщина застала его в объятиях другой, более молодой дамы. Убитая горем, Ундина прокляла Лоуренса: «Ты поклялся мне своим утренним дыханием! Так знай - пока ты бодрствуешь, оно будет при тебе, но как только ты уснешь, дыхание покинет твоё тело...» Французским ученым удалось установить причину болезни, несущей поэтическое название. Как говорится в сообщении ВВС News, исследования ДНК людей с синдромом проклятия Ундины подтвердили, что у больных есть дефектный ген. При том мутация не передается по наследству, а возникает в генетическом наборе половых клеток. Теперь учёные надеются, что открытие позволит в будущем найти эффективные способы лечения редкого и опасного недуга.

Анекдот Фитнес-центр. Немолодой банкир пытается сглотить вес под руководством персонального тренера. В зал впархивает обладательница блондинки. Банкир, оглядывая длинный ряд тренажеров, спрашивает тренера: «Какой из этих машин мне лучше воспользоваться, чтобы привлечь ее внимание? - Я бы рекомендовал банкомат в холле.»