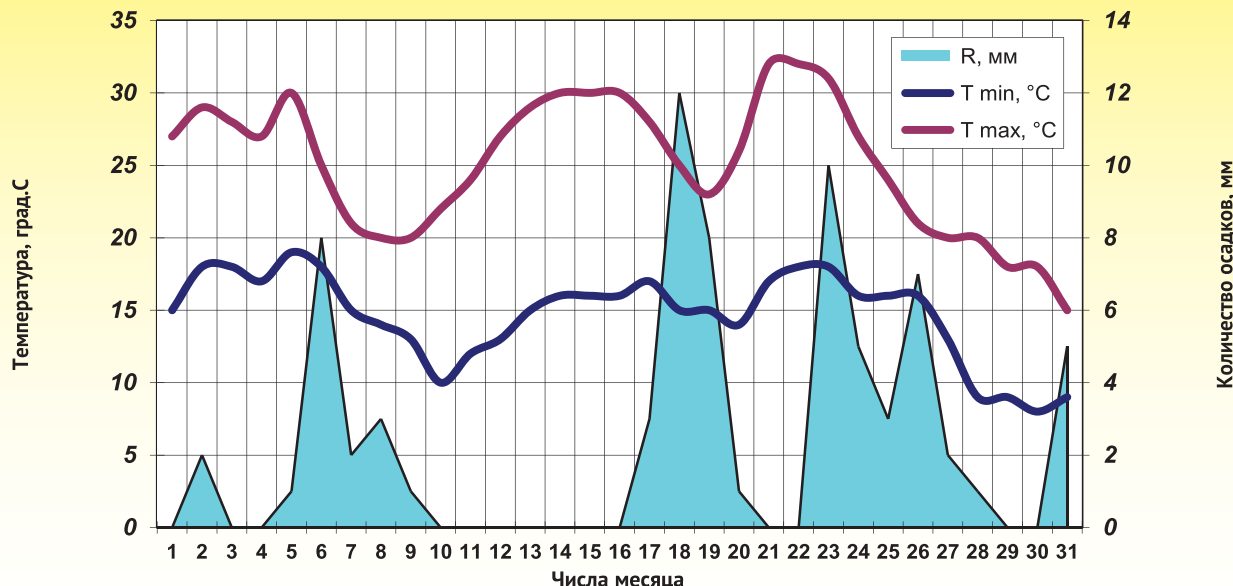


ПРОГНОЗ ПОГОДЫ НА АВГУСТ ПО МОСКВЕ И ОБЛАСТИ

Прогноз тенденции хода температуры и ожидаемые периоды выпадения осадков в августе по Москве и Московской области.
Ожидаемая Тср. +19,9 град.С Предполагаемое количество осадков — 74 мм



НАС ЖДЁТ ТЕПЛЫЙ АВГУСТ

ВИТАЛИЙ СТАЛЬНОВ, ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЙ ЧЛЕН РУССКОГО ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ОБЩЕСТВА

«Прочно держится ласковая теплынь. Погожий день уже с утра разгорается ярким, знойным. А когда солнышко наберёт высоту, воздух основательно прокалится даже подле реки. Оттого-то, знать, и не кончен купальный сезон: песчаные и травяные пляжи ещё желанны для отдыхающих. Даже ливни-проливни существенно не портят погоды — пронесутся полноводно, а холодов не нагонят. В зной на косягах сухой воздух пахнет полнымным угаром и разомлевшим разнотравьем» — так охарактеризовал последний летний месяц известный русский писатель-публицист Александр Стрижев.

Продолжается сбор ягод, в лесу ещё можно найти чернику и малину, массово созревают ягоды брусники. После обильных дождей настёт грибная пора. Массово появляются съедобные грибы: белые, подосиновники, подберёзовики, лисички, маслята, моховики. В смешанном лесу и березняках попадаются сыроежки — жёлтые, зелёные, бордовые, красные, вишнёвые. Их шляпки ярче трав, листьев и лесной подстилки.

В нынешнем столетии август нередко радовал нас настоящей летней погодой. Особенно жарким он выдался в 2007, 2010 и 2022 годах, когда средняя месячная температура превышала +20 градусов, причём август 2022 года обошёлся без единой волны холода и стал самым тёплым за все годы наблюдений. Правда и осад-

ков выпало всего 4 мм, таким образом август занял второе место по сухости после далёкого 1938 года. Самый жаркий день в августе зафиксирован 6 августа 2010 года, когда воздух прогрелся до +37,3 градуса. Прошлогодний август по температурному режиму и количеству осадков оказался близким к климатической норме. Средняя месячная температура составила +17,1 градуса. Осадков выпало 85 мм. В начале месяца наблюдалась тёплая, но неустойчивая погода с кратковременными грозовыми дождями и дневной температурой +25...+27 градусов. К концу первой декады стало прохладнее, днём +22...+24 градуса, без осадков. В начале второй десятидневки прошли небольшие дожди при температуре +18...+20°C. К середине августа выдалось несколько тёплых и погожих дней, когда воздух прогрелся до +23...+25 градусов. В первой половине третьей декады было прохладно, прошли кратковременные дожди, дневная температура не превышала +16...+18°C. Завершился август сухой и жаркой погодой, днём воздух прогрелся до +28...+30 градусов.

Какой погоды нам ожидать в последнем летнем месяце нынешнего года?

В Москве и Подмосковье предполагается среднемесячная температура +19...+20°C, что на 1–2 градуса выше нормы. Ожидаемое количество осадков 70–80 мм, что близко к обычному.

В начале августа без существенных осадков: температура днём +24...+29°C. К середине первой декады пройдут кратковременные грозовые дожди, дневная температура +25...+30 градусов. В конце первой десятидневки без существенных осадков: днём максимальная температура +18...+23°C.

К середине месяца ожидается сухая и жаркая погода, дневная температура +26...+31°C. В конце второй десятидневки пройдут ливневые грозовые дожди, днём максимальная температура +20...+25°C. К началу третьей декады переменная облачность, без осадков, дневная температура +27...+32°C. В середине третьей декады не исключены ливневые грозовые дожди, днём +21...+26 градусов. Завершится август облачной погодой с прояснениями, пройдут кратковременные дожди, максимальная температура днём +13...+18°C.

Неблагоприятные по геофизическим факторам дни в августе: 2, 6, 9, 12, 15, 20, 23, 28, 29. Предполагаемые периоды геомагнитных возмущений: 4–6, 11–12, 17–19, 23–24, 30–31 августа. Особо неблагоприятные периоды: 22–23 и 27–30 августа, когда значительно возрастёт вероятность техногенных и природных катастроф, ДТП.

БУДЬТЕ ОСОБЕННО ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ САМОЧУВСТВИЮ В ЭТИ КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ И ПЕРИОДЫ!

АКТУАЛЬНО

12 СПОСОБОВ СОХРАНИТЬ МОЗГ ЗДОРОВЫМ



Мозг управляет всеми процессами нашего организма — от памяти и внимания до эмоций и принятия решений. Хорошая новость в том, что о его здоровье можно заботиться каждый день.

12 ПРОСТЫХ ПРИВЫЧЕК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МОЗГА:

Будьте физически активны. Регулярные прогулки, плавание, велосипед или гимнастика улучшают кровоснабжение мозга.

Питайтесь сбалансированно. Включайте в рацион овощи, фрукты, рыбу, орехи, цельнозерновые продукты и полезные растительные масла.

Высыпайтесь. Взрослому человеку необходимо 7–9 часов качественного сна для восстановления нервной системы.

Тренируйте память. Читайте книги, решайте головоломки, изучайте иностранные языки и осваивайте новые навыки.

Контролируйте артериальное давление. Повышенное давление — один из факторов риска инсульта и снижения когнитивных функций.

Следите за уровнем сахара и холестерина. Контроль этих показателей помогает сохранить здоровье сосудов головного мозга.

Откажитесь от курения. Табачный дым ухудшает кровообращение и ускоряет возрастные изменения сосудов.

Ограничьте употребление алкоголя. Чрезмерное употребление негативно влияет на память, внимание и работу нервной системы.

Управляйте стрессом. Дыхательные упражнения, прогулки, хобби и общение помогают снизить уровень хронического напряжения.

Поддерживайте социальную активность. Встречи с близкими, участие в общественной жизни и новые знакомства положительно влияют на работу мозга.

Защищайте голову от травм. Используйте ремни безопасности, шлемы при езде на велосипеде, самокате или занятиях спортом.

Регулярно проходите профилактические осмотры. Своевременное выявление и лечение заболеваний помогает снизить риск серьезных нарушений работы мозга.

Забота о мозге начинается с ежедневных привычек. Даже небольшие изменения образа жизни сегодня — это вклад в ясность мышления, хорошую память и активное долголетие завтра.

Берегите себя и будьте здоровы!

ОПТИМАЛЬНЫЕ СРОКИ ДЛЯ РАБОТЫ С ЦВЕТАМИ В АВГУСТЕ

1, 2, 5, 9 (с 10.47), 9 (до 16.05), 10, 11 (до 11.38), 13 (с 13.19), 14, 15, 16, 17, 18, 19, 23, 24, 25 (до 12.02), 29 — деление разросшихся кустов и рассаживание делёнок многолетников (лилии, энотеры, дороникума, астры альпийской, примулы, монарды, лиатриса, гравилата, васильков, тысячелистника, пиона, колокольчиков, дицентры, лилейника и др.). Посадка на постоянное место рассады двулетников (виолы, нарциссы и др.). Обрезка шиповника у привитых роз, сбор отцветших цветков. Пасынкование и окуливание многолетних георгин. Черенкование и прививка роз. Подкормка удобрениями, прополка. Сбор семян однолетних и многолетних цветов. Посадка, пересадка комнатных растений. Посадка на выгонку (в горшки) мелколуковичных цветов (белоцветника, пушкинии, мускари, крокусов, птицемлечника, гиацинтов, морозника, фрезии, рябчика и др., корневищ ландыша садового, канны и др.). Посадка, пересадка комнатных растений (фикуса, папоротника, алоэ, сингониума, абутилона, фатсии, аспидистры, плюща, аспарагуса, сеткреазии, араукарии, пахистахиса, гиппеаструма, ктенанты, хатиоры, селлагинеллы, рипсалидопсиса, бегонии, драмиопсиса, гименокаллиса, бе-

ресклета и др.). Черенкование комнатных растений (пеларгонии, каланхоэ, жасмина Самбак, гипозестеса, маранты, пилеи, сциндапсуса, драцены, сенполии, розана китайского, бересклета, колеуса, мирта, бальзамина, фикуса, пеперомии, гинуры, фуксии, традесканции и др.). Размножение кактусов. Опрыскивание растений в жаркие дни.

21, 22 — не рекомендуется посадка, пересадка растений, обработка почвы острыми предметами (т. к. в эти дни растения особо чувствительны к механическим повреждениям). Эффективны: борьба с вредителями и болезнями растений.

7 (с 09.09), 8, 9 (до 10.46) — деление и пересадка вьющихся цветов (клематиса, вьющихся роз, хмеля др.). Посадка, пересадка, черенкование вьющихся комнатных растений (монстеры, сциндапсуса, плюща, жасмина Самбак, клеродендрона, пассифлоры, стефанотиса и др.).

3, 4, 6, 11 (с 11.39), 12, 13 (до 13.18), 20, 21, 22, 25 (с 12.03), 26, 27, 28, 30, 31 — не рекомендуются посев и посадка любых культур. Рекомендуются: полив, подкормка удобрениями, рыхление, опрыскивание, борьба с болезнями растений и вредителями.