

26 октября, воскресенье

1 ОРТ Первый Канал

- 06:00, 10:00, 12:00 «Новости»
- 06:10 X/ф «Мамы» (16+)
- 08:10 «Служу отчизне!»
- 08:45 «Смешарики. Пин-код»
- 08:55 «Здоровье» (16+)
- 10:15 «Непутевые заметки» (12+)
- 10:35 «Пока все дома»
- 11:25 «Фазенда»
- 12:15 «История российской кухни»
- 12:50 К юбилею актера. «Николай Караченцов. Я люблю - и, значит, я живу!» (12+)
- 13:45 X/ф «Белые Росы» (12+)
- 15:25 «Черно-белое» (16+)
- 16:30 «Большие гонки» (12+)
- 18:00 «Вечерние новости»
- 18:15 «Своими глазами» (16+)
- 18:50 КВН. Высшая лига (16+)
- 21:00 «Воскресное «Время»
- 22:30 «Толстой. Воскресенье» (16+)
- 23:30 X/ф «Трудности перевода» (16+)
- 01:25 X/ф «Дом мечты» (16+)
- 03:05 «В наше время» (12+)
- 04:20 «Контрольная закупка»

РОССИЯ 1 ГТРК «Пермь»

- 05:15 X/ф «Опасные друзья»
- 07:20 «Вся Россия»
- 07:30 «Сам себе режиссер»
- 08:25 «Смехопанорама»
- 08:55 «Утренняя почта»
- 09:30 «Сто к одному»
- 10:20 «Местное время». «Вести - Пермь. События недели»
- 11:00, 14:00 «Вести»
- 11:10 X/ф «Крым. Приятное свидание»
- 12:10 «Смеяться разрешается»
- 14:20 «Местное время». «Вести - Пермь»
- 14:30 «Наш выход!»
- 16:10 X/ф «Любовь с испытательным сроком» (12+)
- 20:00 «Вести недели»
- 22:00 «Воскресный вечер» (12+)
- 23:50 «Я смогу»
- 03:25 «Планета собак»

НТВ

- 06:00 Т/с «Дорожный патруль» (16+)
- 08:00, 10:00, 13:00, 15:00 «Сегодня»
- 08:15 Лотерея «Русское лото плюс»
- 08:50 «Хорошо там, где мы есть!»
- 09:25 «Едим дома»
- 10:20 «Первая передача» (16+)
- 11:00 «Чудо техники» (12+)
- 11:50 «Дачный ответ»
- 13:20, 17:30 Т/с «Морские дьяволы. Смерч» (16+)
- 15:20 Согаз - ЧР по футболу 2014 г. / 2015 г. «Спартак» - «Локомотив»
- 18:00 «Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю»
- 19:00 «Сегодня. Итоговая программа»
- 20:10 X/ф «12 лет рабства» (16+)
- 22:55 X/ф «Кома» (16+)
- 00:55 «Москва. Осень. 41-й» (16+)
- 02:20 «Авиаторы» (12+)
- 02:55 «Дикий мир»
- 03:05 Т/с «Государственная защита» (16+)
- 05:00 Т/с «Супруги» (16+)

ТНТ

- 07:00 «ТНТ. Mix» (16+)
- 07:40 М/с «Кунг-фу Панда. Удивительные легенды» (12+)
- 08:30 М/с «LBX - битвы маленьких гигантов». «Соревнование Артемиды» (12+)
- 09:00, 23:00, 03:35 «Дом-2» (16+)
- 10:00 «Школа ремонта» (12+)

- 11:00 «Перезагрузка» (16+)
- 12:00 «Comedy баттл. Суперсезон» (16+)
- 13:00, 22:00 «Stand up» (16+)
- 14:00, 20:00 «Комеди клуб» (16+)
- 15:00 X/ф «Код доступа «Кейптаун» (16+)
- 17:30 «Чернобыль. Зона отчуждения» (16+)

ДВЕРИ
3-я и 5-я дверь бесплатно
МЕЖКОМНАТНЫЕ
ВХОДНЫЕ - СТАЛЬНЫЕ
ПЕРЕГОРОДКИ - ГКЛ
АРКИ - ГКЛ
замеры, доставка,
установка, все районы,
область, без выходных
276-90-05

- 19:30 «Комеди клуб. Лучшее» (16+)
- 21:00 «Однажды в России» (16+)
- 01:00 X/ф «Невидимая сторона» (16+)
- 04:30 X/ф «Джоуи». «Джоуи и неправильное имя» (16+)
- 05:00 X/ф «Воздействие». «Дело о втором Давиде» (16+)
- 06:05 М/с «Громокошки» (12+)

РЕН ТВ / Рифей

- 05:00, 15:30 X/ф «Место встречи изменить нельзя» (12+)
- 10:45 X/ф «9 рота» (16+)
- 13:30 X/ф «Ворошиловский стрелок» (16+)
- 23:00 «Добров в эфире» (16+)
- 00:00 «Военная тайна» (16+)
- 04:00 «Территория заблуждений» (16+)

РОССИЯ 24 / Vetta

- 06:00, 12:15, 20:00 РИК «Россия-24»
- 08:00 Мультфильмы (6+)
- 09:45 «Детский час» (6+)
- 10:45 «Витрины» (16+)
- 11:05 «Тот самый вкус» (16+)
- 11:10 «Пудра» (16+)
- 11:15 «Легенды губернского города» (16+)

30 октября
Большой зал филармонии
начало в 19:00
Олег Митяев
Поздравляю юбиляра
касса 235 0000

- 11:20 «Тайны здоровья» (16+)
- 11:30 «Дополнительное время» (16+)
- 11:50 «Эх, дороги!» (16+)
- 11:55 «Лобби-холл» (16+)
- 18:00 «Право на труд»
- 18:10 «Своими руками»
- 18:15 «Пермский край: история на экране. Ко дню автомобилиста. «Дороги»
- 18:35 «Интервью»
- 18:45 «Оберегая традиции»
- 19:00 «Пермский парламент»
- 19:12 «Вести. Дежурная часть. Пермь»
- 19:25 «Вести. Пермь. События недели»

СТС

- 06:00 М/ф «Что такое хорошо и что такое плохо», «Дядя Миша», «Комаров», «Дом, который построил Джек», «Жёлтик», «Слонёнок» (0+)
- 07:10 М/с «Пингвинёнок Пороро» (6+)
- 07:30 М/с «Робокар Поли и его друзья» (6+)
- 08:00 М/с «Макс Стил» (0+)
- 08:30 М/с «Флиппер и Лопака» (0+)
- 09:00 Т/с «Воронины» (16+)
- 11:00, 16:00 Т/с «Ангелика» (16+)
- 12:00 «Успеть за 24 часа» (16+)
- 13:00, 16:30 Шоу «Уральских пельменей» (16+)
- 17:30 «М/Ф «Рапунцель. Запутанная история»

- 19:20 X/ф «Золушка» (16+)
- 21:05 X/ф «Горько!» (16+)
- 23:00 «Большой вопрос» (16+)
- 00:00 М/ф «Смывайся!» (0+)
- 01:30 «Хочу верить» (16+)
- 03:30 М/ф «Уоллес и Громит. Проклятие кролика-оборотня» (12+)
- 05:05 М/ф «Кот, который гулял сам по себе», «Ровно в три-пятнадцать» (0+)

ДОМАШНИЙ

- 06:30, 06:00 «Джейми: обед за 30 минут» (16+)
- 08:00 «Полезное утро» (16+)
- 08:30 Мультфильмы (0+)
- 09:00 «Главные люди» (16+)
- 09:30 X/ф «Однажды двадцать лет спустя» (16+)
- 11:00 X/ф «Скарлетт» (16+)
- 18:00 Т/с «Она написала убийство» (16+)
- 18:55, 23:50 «Одна за всех» (16+)
- 19:00 X/ф «Такси для ангела» (16+)
- 22:50 Д/ф «Звёздная жизнь» (16+)
- 00:30 X/ф «Глупая звезда» (16+)
- 02:20 «Брак без жертв» (16+)
- 04:20 «Тратим без жертв» (16+)

ВЕЧЕР НА РИФЕЕ
с 19:00 до 20:00

дайджест новостей | телевизионная служба новостей
дайджест новостей | вечерний гость | деловые новости
новости спорта | дежурный по городу
мировые новости | репей-та

ВСЕ, ЧТО ИНТЕРЕСНО ПЕРМЯКАМ

- 09:30 «Большой папа» (0+)
- 10:00 «Сейчас»
- 10:10 «Приглашайте в гости Машу» (0+)
- 10:20 «Здравый совет» (12+)
- 10:35 «Гильдия добрых дел» (12+)
- 10:40 «На гребне волны» (12+)
- 10:55 «Приумножай!» (12+)
- 11:00 X/ф «Кремень. Освобождение» (16+)
- 14:30, 15:25 Т/с «Кремень-1» (16+)
- 17:10 «Пермья - земля дальняя» (12+)
- 17:25 «Твоя власть» (12+)
- 17:50 «На повестке дня» (12+)
- 18:00 «Главное»
- 19:30 Т/с «Спецназ» (16+)
- 22:30 Т/с «Спецназ-2» (16+)
- 02:20 X/ф «Марш-бросок» (16+)
- 04:40 Д/с «Агентство специальных расследований» (16+)

ЦЕНТР ТВЦ

- 05:40 М/ф «Золотая антилопа», «Сердце храбреца», «Кот в сапогах»
- 06:45, 05:20 Т/с «Сто вопросов о животных» (12+)
- 07:20 «Фактор жизни» (12+)
- 07:45 X/ф «Солдат Иван Бровкин»
- 09:35 X/ф «Пока бьют часы»
- 10:55 «Барышня и кулинару» (12+)
- 11:30, 00:10 «События»
- 11:45 «Петровка, 38» (16+)
- 11:55 «Тайны нашего кино». «Дети понедельника» (12+)
- 12:30 X/ф «Дети понедельника» (12+)
- 14:20 Игорь Матвиенко в программе «Приглашает Борис Ноткин» (12+)
- 14:50 «Московская неделя»
- 15:20 X/ф «Грех» (16+)
- 17:20 X/ф «Нити любви» (12+)

- 21:00 «В центре событий» (16+)
- 22:10 Т/с «Пуаро Агаты Кристи» (12+)
- 00:30 X/ф «...По прозвищу «Зверь» (16+)
- 02:00 X/ф «Наваждение» (16+)
- 03:35 Д/ф «Вся наша жизнь - еда!» (12+)
- 04:55 «Истории спасения» (16+)

РОССИЯ К КУЛЬТУРА / ГТРК «Пермь»

- 06:30 «Евроньюс»
- 09:00 «Доброе утро, Пермский край». «Пермский край: история на экране. Ко дню автомобилиста. «Дороги»
- 10:00 «Обыкновенный концерт»
- 10:35 X/ф «Воздушный извозчик»
- 11:50 «Легенды мирового кино». «Леонид Быков»
- 12:20 «Россия, любовь моя!» «Ессейские якуты»
- 12:45 «Формула успеха». Дневник фестиваля-конкурса детского творчества
- 13:05 Т/ф «Пермский край: история на экране. «Рыбка плавать по дну»
- 13:20 «Оберегая традиции»
- 13:35 «Пешком...» «Вокзалы: Москва - Самара»
- 14:05 Д. Шостакович. «Сюита №2 для эстрадного оркестра»
- 14:30 Спектакль «Лес»
- 17:00 «Линия жизни». «Юрий Соломин»
- 18:00 Итоговая программа «Контекст»
- 18:40 «Романтика ромansa». «Серафиму Туликову посвящается...»
- 19:35 X/ф «Старший сын»

- 21:45 «Острова». «Николай Караченцов»
- 22:30 Балет «Лебединое озеро»
- 00:35 Д/ф «Маскировка для выживания»
- 01:25 М/ф «Он и она», «Глупая...»
- 01:55 «Искатели». «Железный король России»
- 02:40 Д/ф «Дрезден и Эльба. Саксонский канал»

РОССИЯ 2 РОССИЯ СПОРТ

- 08:35 «Панорама дня. Live»
- 09:50 «Моя рыбалка»
- 10:15 «Язь против еды»
- 10:50 «Рейтинг Баженова» (16+)
- 11:50 «Танковый биатлон»
- 14:00 «Полигон»
- 14:30 «Большой спорт»
- 14:55 Баскетбол. Единая лига «ВТБ». ЦСКА (Москва) - БК «Химки»
- 16:45 X/ф «Земляк» (16+)
- 19:50 Профессиональный бокс. Александр Поветкин (Россия) - Карлос Такам (Камерун)
- 20:55 X/ф «Дело батагами» (16+)
- 00:45 «Большой футбол»
- 01:35 X/ф «Викинг» (16+)
- 03:30 Фигурное катание. Гран-при США
- 04:30 «За гранью». «Искусственный взрыв»
- 05:00 «Основной элемент»
- 05:30 «Смертельные опыты». «Авиация»
- 06:05 «Наука на колесах»
- 06:35 «Мастера». «Бортник»
- 07:10 Т/с «Позывной «Стая». «Остров смерти» (16+)

Как спастись от «осенней депрессии»?



А.В. Васильев, ведущий научный сотрудник лаборатории метаболомного и протеомного анализа ФГБНУ «НИИ питания» РАМН, профессор, доктор биологических наук

— Причина подавленного настроения, которое часто надвигается с приходом осени, — сниженная выработка серотонина — так называемого «гормона счастья». Его недостаток ведет к нехватке мелатонина — «гормона сна», а значит, теряется качество сна. Метаболическим предшественником серотонина и мелатонина является незаменимая аминокислота **триптофан**, которая поступает в организм с пищей. Однако восполнить её дефицит только из пищи достаточно трудно.

Специалисты давно признали, что диетические и биологические добавки, содержащие **триптофан**, помогают восполнить его недостаток, а значит, повысить настроение, работоспособность, улучшить сон.

Триптофан вернет настроение, работоспособность и крепкий сон

- **«Формула спокойствия Триптофан»** от компании «Эвалар» содержит триптофан природного происхождения в оптимальной дозировке — 500 мг в 2 капсулах соответствует европейским стандартам.
 - **Триптофан** усилен витаминами группы В, которые запускают синтез серотонина и мелатонина.
 - **Гарантия качества:** произведено компанией «Эвалар» по международному стандарту качества GMP.
- «Формула спокойствия Триптофан»** поможет вам вернуть жизнерадостность, активность, высокую работоспособность и крепкий сон. И ваша жизнь изменится к лучшему!

АКЦИЯ! При заказе на сайте www.evalar.ru или по телефону 8-800-200-52-52 любой продукции Эвалар на сумму не менее 2000 рублей вы получаете в подарок Биоритм Поливитамины — полноценный комплекс витаминов и минералов с натуральными фруктами. Срок проведения акции — с 1 октября по 31 декабря 2014 г.



Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: «Мелодия Здоровья» (342) 229-57-08, (342) 224-20-46, 224-99-29, (342) 236-21-62
Условия проведения акции на сайте www.evalar.ru БАД. Реклама



НЕ ВЕРЬТЕСЬ ЛЕГКО В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМУ СЛОВОУ