

17 ноября, понедельник

- 18:00 Т/с «Она написала убийство» (16+)  
 18:55, 00:00 «Одна за всех» (16+)  
 19:05 X/f «Позднее раскаяние» (16+)  
 21:00 Д/с «Настоящая Ванга» (16+)  
 23:00 X/f «Кольбель над бездной» (16+)  
 00:30 X/f «Здравствуйте вам!» (16+)  
 04:35 Д/ф «Звездные истории» (16+)
- 5** УИТВ-Пятый канал  
 14:20, 16:00 Т/с «Белые волки-2» (16+)  
 15:30, 19:00, 23:20 Новости «Час пик» (16+)  
 15:45, 20:05 «Специальный репортаж» (16+)  
 15:55 «Мы вместе» (12+)  
 18:30, 22:00 «Сейчас»  
 19:25 «Приумножай» (12+)  
 19:30 «Неизбежный понедельник» (12+)  
 20:00, 00:15 «Гильдия добрых дел» (12+)  
 20:15 «Пермия – земля дальняя» (12+)  
 20:30 Т/с «ОСА. Лицо со шрамом» (16+)  
 21:15 Т/с «ОСА. Еши, молись, умри» (16+)  
 22:25 Т/с «След». Падение из угла» (16+)  
 23:45 «Неизбежный понедельник» (12+)  
 00:20 «Момент истин» (16+)  
 01:15 «Место происшествия. О главном» (16+)
- ди чужих, чужой среди своих» (12+)  
**05:15** Т/с «Жители океанов» (6+)
- РОССИЯ КУЛЬТУРА / ГТРК «Пермь»**
- 07:00 «Евроньюс»  
 09:00 «Доброе утро, Пермский край»  
 10:00, 19:00, 23:55 Новости культуры  
 10:15, 01:40 «Наблюдатель»  
 11:15 Т/с «Расследования комиссара Мегре»  
**12:05** Д/ф «Великий мистификатор. Казимир Малевич»  
 12:50 X/f «Магазин на площади»  
 15:00 «Новости культуры. Пермь»  
 15:10 «Academia». «История востоковедения в России». 1-я лекция  
**15:55** Д/ф «Жизнь поперек строк. Анна Бовшек»  
 16:35 Д/ф «Князь Потемкин. Свет и тени»  
**17:05** Д/ф «Никита Струве. Под однним небом»  
 17:45, 00:55 Р. Шуман. Симфония №1 «Весенняя»  
 18:30 Д/с «Влюбиться в Арктику»

**Двери**  
 Межкомнатные и входные  
 по оптовым ценам  
 оплата картами  
 VISA

**Каждая 3-я дверь – в подарок**  
 особые скидки для пенсионеров

ул. Красанова, 8  
 www.dvertca.ru

**235-79-29**  
 бесплатно для вас:

доставка до квартиры  
 выезд замерщика  
 уборка пылесора  
 демонтаж шкафов  
 монтаж оконной двери

- 02:15 «Большой папа» (0+)  
 02:45 «День ангела» (0+)  
 03:10 Т/с «Детективы» (16+)
- U ЦЕНТР** ТВЦ  
 06:00 «Настроение»  
 08:15 X/f «Матч состоится в любую погоду» (16+)  
 10:55 «Доктор и...» (16+)  
 11:30, 14:30, 17:30, 22:00, 23:50 «События»  
 11:50 «Постскрипту» (16+)  
 12:50 «В центре событий» (16+)  
 13:55 «Простые сложности» (12+)  
 14:50, 21:45 «Петровка, 38» (16+)  
 15:10 «Городское собрание» (12+)  
 16:00, 17:50 Т/с «Чисто английское убийство» (12+)  
 18:25 «Право голоса» (16+)  
 19:30 «Город новостей»  
 19:45 Т/с «Беспокойный участок» (12+)  
 22:20 «Мистраль». «Долгие проводы». Специальный репортаж (16+)  
 22:55 «Без обмана». «Игра на раздевание» (16+)  
 00:25 «Футбольный центр» (12+)  
 00:55 «Мозговой штурм». «Как устроена память» (12+)  
 01:30 X/f «Граффити» (16+)  
 03:55 Д/ф «Олег Янковский. Последняя охота» (12+)  
 04:45 «Тайны нашего кино». «Свой сре-

- 19:15 «Главная роль»  
 19:30 «Сати. Нескучная классика...»  
 20:10 «Правила жизни»  
 20:40 «Спокойной ночи, малыши!»  
 20:50 Д/с «Русские сезоны, или Целого мира мало». «Тот самый Букалов»  
 21:35 «Тем временем»  
 22:25, 00:15 Д/ф «Глубокая любовь»  
 02:40 Д/ф «Куско. Город инков, город испанцев»
- РОССИЯ 2 РОССИЯ СПОРТ**
- 08:30 «Панорама дня. Live»  
 10:25, 02:10 Т/с «В зоне риска» (16+)  
 12:10 «Эволюция»  
 13:45 «Большой футбол»  
 14:05 X/f «Непобедимый» (16+)  
 17:45, 03:55 «24 кадра» (16+)  
 18:15, 04:25 «Трон»  
 18:45 «Наука на колесах»  
 19:15 «Давить на «ГАЗ»
- 20:05 X/f «Ноль-седьмой» меняет курс» (16+)  
 21:55 Баскетбол. Единая лига «ВТБ». ВЭФ (Латвия) – ЦСКА (Россия)  
 23:45 «Большой спорт»  
 00:05 «Освободители». «Танкисты»  
 01:05 «Эволюция» (16+)  
 05:05 Хоккей. Суперсерия. Россия – сборная Канады. Молодежные сборные
- 07:45 Т/с «Дело батагами» (16+)

- 1 ОРТ Первый Канал**
- 05:00 «Доброе утро»  
 09:00, 12:00, 15:00, 03:00 Новости  
 09:10, 04:00 «Контрольная закупка»  
 09:45 «Жить здорово!» (12+)  
 10:55 «Модный приговор»  
 12:15 «Женский журнал»  
 12:25, 21:30 Т/с «Чудотворец» (16+)  
 14:25, 15:15 «Время покажет» (16+)  
 16:00, 03:05 «Мужское/Женское» (16+)  
 17:00, 02:10 «Наедине со всеми» (16+)  
 18:00 Вечерние новости  
 18:45 «Давай поженимся!» (16+)  
 19:50 «Пусть говорят» (16+)  
 21:00 «Время»  
 23:25 «Вечерний Ургант» (16+)  
 00:05 Ночные новости  
 00:20 «Структура момента» (16+)  
 01:20 Т/с «Измена» (16+)
- РОССИЯ 1 РОССИЯ / ГТРК «Пермь»**
- 05:00 «Утро России»  
 05:07, 05:35, 06:07, 06:35, 07:07, 07:35, 08:07, 08:35 «Местное время», «Вести – Пермь. Утро»  
 09:00 «Бунт генералов. Генерал Гордов» (12+)  
 09:55 «О самом главном»  
 11:00, 14:00, 17:00, 20:00 «Вести»  
 11:35, 14:30, 17:10, 19:35 «Местное время», «Вести – Пермь»  
 11:55 Т/с «Тайны следствия» (12+)  
 12:55 «Особый случай» (12+)  
 14:50 «Вести. Дежурная часть»  
 15:00 Т/с «Сердце звезды» (12+)  
 16:00 Т/с «Пока станции спят» (12+)  
 17:30 Т/с «Каменская» (12+)  
 18:30 «Прямой эфир» (12+)  
 20:50 «Спокойной ночи, малыши!»  
 21:00 Т/с «Марьяна роща-2» (12+)  
 00:45 «Кто не пускает нас на Марс?»  
 01:50 Т/с «Улицы разбитых фонарей» (16+)
- НТВ**
- 06:00 «НТВ утром»  
 08:20 «Прокурорская проверка» (16+)  
**09:35, 10:20** Т/с «Возвращение Мухтара» (16+)  
 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 «Сегодня»  
 11:55 «Суд присяжных» (16+)  
 13:30 «Суд присяжных. Окончательный вердикт» (16+)  
 14:45 «Обзор. Чрезвычайное происшествие»  
 15:25, 16:30 Т/с «Лесник» (16+)  
 18:00 «Говорим и показываем» (16+)  
 20:00, 23:30 Т/с «Легавый-2» (16+)  
 23:00 «Анатомия дня»  
 00:30 Т/с «Крапленый» (16+)  
 02:30 «Главная дорога» (16+)  
 03:05 Т/с «Фончие» (16+)  
 05:00 Т/с «Супруги» (16+)
- ТНТ**
- 07:00 М/с «Турбо-агент Дадли» (12+)  
 07:30 М/с «Рыцари Тенкай» (12+)  
 07:55 М/с «Кунг-фу панда». Удивительные легенды» (12+)  
**08:25** М/с «Пингвины из «Мадагаскара» (12+)  
 09:00, 23:00 «Дом-2» (16+)  
 10:30 «Битва экстрасенсов» (16+)  
 11:30 X/f «Дюплекс» (12+)  
 13:30 Т/с «Универ» (16+)  
 14:30 Т/с «Интерны» (16+)  
 20:00 Т/с «Физрук» (16+)  
 21:00 X/f «Убойные каникулы» (16+)  
 01:00 X/f «Развлеченье» (18+)
- 18 ноября, вторник**
- 02:40 «Суперинтуиция» (16+)**  
**03:40** X/f «Без следа». «Между двух пропастей» (16+)  
**04:35** Т/с «Без следа» (16+)  
**05:25** X/f «Без следа». «Компаньон» (16+)  
**06:15** Т/с «Саша + Маша». «Как устроиться на работу» (16+)
- РЕН ТВ / Рифей**
- 06:00 ТСН (16+), «Новый день» (12+)  
 08:30 «Новости 24» (16+)  
 09:00 «Военная тайна» (16+)  
 11:00 «Женские секреты». «Я люблю женатого» (16+)  
**12:00** «Информационная программа 112» (16+)  
 12:30 «Документальный фильм» (16+)  
 13:00 «Званный ужин» (16+)  
 14:00 «Это – мой дом!» (16+)  
 15:00 «Семейные драмы» (16+)  
 16:00 «Не ври мне!» (16+)  
 18:00 «Верное средство» (16+)  
 19:00 «Вечер на «Рифее»  
 19:50, 00:00 «Безопасность движения» (16+)  
 20:00, 00:45 X/f «Константин» (16+)  
 22:15 Шоу «Организация определенных наций» (16+)  
**23:00** «Новости 24» (16+)  
**23:30** ТСН (16+)  
**00:15, 04:55** «Смотреть всем!» (16+)  
**03:00** X/f «Зимняя жара» (16+)  
**05:15** «Адская кухня-2» (16+)
- РОССИЯ 24 РОССИЯ 24 / Vetta**
- 06:00 «Ветта», «Утренний вестник» (16+)  
 10:00 «Цена вопроса» (16+)  
 10:20, 20:00 Т/с «Хоторянин» (16+)  
 11:20 «Идем в кино» (16+)  
 11:25 «Тот самый вкус» (16+)  
 11:30 «Дополнительное время» (16+)  
 11:45, 19:30 «Учиться политики» (16+)  
 12:00 «Дневной вестник» (16+)  
 12:55, 19:20, 21:10 «Эх, дороги!» (16+)  
 13:00, 23:30 РИК «Россия-24»  
 18:00, 18:50 «Вести. Сейчас»
- 5 УИТВ-Пятый канал**
- 06:00 «Неизбежный понедельник» (12+)  
 06:30, 15:30, 19:00, 23:15 Новости  
 01:15, 23:25 Т/с «Расследования комиссара Мегре»  
**12:05, 01:40** Д/ф «Реймсский собор. Вера, величие и красота»  
**12:20, 20:10** «Правила жизни»  
**12:50** «Эрмитаж-250»  
**13:20** Д/ф «Одиссея одной семьи. Нет ничего в жизни случайного»  
**14:05** Т/с «Козленок в молоке»  
**15:00** «Новости культуры. Пермь»  
**15:10** «Academia». «История востоковедения в России». 2-я лекция  
**15:55** «Сати. Нескучная классика...»  
**16:35** Д/ф «Князь Потемкин. Свет и тени»  
**17:05** «Острова». «Яков Протазанов»  
**17:45, 00:55** И. Брамс. «Симфония №2»  
**18:30** Д/с «Влюбиться в Арктику»  
**19:15** «Главная роль»  
**19:30** «Искусственный отбор»  
**20:40** «Спокойной ночи, малыши!»  
**20:50** Д/с «Русские сезоны, или И целого мира мало»  
**21:35** Д/с «Космос – путешествие в пространстве и времени»  
**22:20** «Игра в бисер»  
**00:10** «Вслух». «Поэзия сегодня»
- РОССИЯ 2 РОССИЯ СПОРТ**
- 08:30 «Панорама дня. Live»  
 10:25, 02:55 Т/с «В зоне риска» (16+)  
 12:10 «Эволюция» (16+)  
 13:45, 02:25 «Большой футбол»  
 14:05 «Битва титанов. Суперсерия-72»  
 14:55 Хоккей. «Адмирал» (Владивосток) – «Металлург» (Магнитогорск)  
 17:15, 00:00 «Большой спорт»  
 17:35 «Основной элемент»  
 18:05 X/f «Земля» (16+)  
 00:25 Футбол. Товарищеский матч. Сборная Бенгалии – Россия  
 04:40 «Наука на колесах»  
 05:05 Хоккей. Суперсерия. Россия – сборная Канады. Молодежные сборные  
 07:45 Т/с «Дело батагами» (16+)

## Как спасти от «осенней депрессии»?

**A.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!
- Справивайтесь во всех аптеках города, а также по телефонам: «Мелодия Здоровья» 229-57-08, 224-20-46, 224-99-29, 236-21-62
- АКЦИЯ!** При заказе на сайте [www.evalar.ru](http://www.evalar.ru) или по телефону 8-800-200-52-52 любой продукции Эвалар на сумму не менее 2000 рублей вы получаете в подарок «Формулу спокойствия Триптофан» (15 капсул). Срок проведения акции – с 1 ноября по 31 декабря 2014 г.
- Условия проведения акции на сайте [www.evalar.ru](http://www.evalar.ru) БД. Реклама
- Формула спокойствия Триптофан**  
 500 мг в день. 30 капсул.  
 Спокойствие и безмятежность  
 Днем улучшает настроение, повышает работоспособность  
 Ночью помогает легко заснуть и улучшает качество сна
- Эвалар**  
 здоровье для
- GMP**  
 Гарантия качества