

1 декабря, понедельник

5	УИТВ-Пятый канал	РОССИЯ К КУЛЬТУРА / ГТРК «Пермь»
06:00, 10:00, 18:30, 22:00	«Сейчас»	07:00 «Евроньюс»
06:10	«Утро на «5» (6+)	09:00 «Доброе утро, Пермский край»
09:30	«Место происшествия»	10:00, 15:00, 19:00, 23:50 Новости культуры
10:30, 11:50, 12:30, 13:40, 14:55, 16:00, 16:55	Х/ф «Место встречи изменить нельзя» (12+)	10:15, 01:40 «Наблюдатель»
12:00, 15:45, 20:20	«Без посредников» (12+)	11:15 Т/с «Расследования комиссара Мегрэ»
12:10, 19:25, 00:15	«Приумножай» (12+)	12:05 «Линия жизни»
12:15, 15:55	«Мы вместе» (12+)	12:55 Д/ф «Старый Зальцбург»
12:20	«Приглашайте в гости Машу» (0+)	13:10 Х/ф «Солдаты»
15:30, 19:00, 23:20	Новости «Час пик» (16+)	15:10 Д/ф «Теория относительности счастья. По Андрею Будару»
19:30, 23:45	«Неизбежный понедельник» (12+)	15:50 Х/ф «Полторы комнаты, или Сентиментальное путешествие на родину»
20:00	«Семейное положение» (12+)	17:55 Международному конкурсу юных музыкантов «Щелкунчик» – 15! Играют лауреаты
20:10	«Специальный репортаж» (12+)	18:40 Д/ф «Госпиталь Кабанья в Гвадалахаре. Дом милосердия»
20:30	Т/с «ОСА» (16+)	
22:25	Т/с «След» (16+)	
00:20	«Момент истины». (16+)	

Дверца ДВЕРИ

оплата картами
VISA MasterCard

КАЖДАЯ 3-я ДВЕРЬ - В ПОДАРОК

ОСОВЫЕ СКИДКИ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

ул. Крисанова, 8
www.dvertca.ru

235-79-29

бесплатно для вас:

- доставка до квартиры
- выезд замерщика
- уборка мусора
- демонтаж дверей
- монтаж входной двери

Итого. Организатор — ООО «ДверцаСтрой». Раскрытие предоставляется ООО «ДверцаСтрой».

01:15 «Место происшествия. О главном» (16+)

02:15 «Большой папа» (0+)

02:45 «День ангела» (0+)

03:10 Т/с «Детективы» (16+)

ЦЕНТР

ТВЦ

06:00 «Настроение»

08:20 Муз/ф «Матрос с «Кометы» (12+)

10:05 Д/ф «Николай Рыбников. Зима на Заречной улице» (12+)

10:55 «Доктор И...» (16+)

11:30, 14:30, 17:30, 22:00, 23:50 «События»

11:55 «Постскриптум» (16+)

12:50 «В центре событий» (16+)

13:55 «Линия защиты» (16+)

14:50, 21:45 «Петровка, 38»

15:10 «Городское собрание» (12+)

16:00, 17:50 Т/с «Чисто английское убийство» (12+)

18:20 «Право голоса» (16+)

19:30 «Город новостей»

19:45 Т/с «Департамент» (16+)

22:20 «Человек цвета хаки». Специальный репортаж (16+)

22:55 «Без обмана». «Море специй» (16+)

00:20 «Футбольный центр»

00:50 «Мозговой штурм. Что такое феромоны?» (12+)

01:15 Х/ф «Искушение» (16+)

03:15 Х/ф «Психопатка» (16+)

05:05 Д/ф «Русское чтиво» (12+)

19:15 «Главная роль»

19:30 «Сати. Нескучная классика...»

20:10 «Правила жизни»

20:40 «Спокойной ночи, малыши!»

20:50 «Эрмитаж – 250»

21:20 «Тем временем»

22:05, 00:10 Д/ф «Королева Версаля»

00:45 «Звезды XXI века»

02:40 Д/ф «Хэинса. Храм печатного слова»

РОССИЯ 2 РОССИЯ СПОРТ

09:00 «Панорама дня. Live»

10:35, 01:55 Х/ф «ДМБ» (16+)

12:15, 00:55 «Эволюция»

13:45 «Большой футбол»

14:05 Биатлон. Кубок мира. Смешанная эстафета

15:40, 03:25 «24 кадра» (16+)

16:10, 03:55 «Трон»

16:40 «Освободители». «Морская пехота»

17:30 Х/ф «Охота на пиранью» (16+)

20:45 «Биатлон с Дмитрием Губерниевым»

21:15, 23:45 «Большой спорт»

21:25 Хоккей. КХЛ. «Динамо» – «Торпедо»

00:05 «Полководцы России. От Древней Руси до XX века»

04:25 «Наука на колесах»

04:55 «Рейтинг Баженова» (16+)

05:25 Хоккей. КХЛ. «Салават Юлаев» (Уфа) – «Барыс» (Астана)

07:25 Т/с «Тайная стража» (16+)

ОРТ Первый Канал

05:00 «Доброе утро»

09:00, 12:00, 15:00, 03:00 Новости

09:10, 04:10 «Контрольная закупка»

09:45 «Жить здорово!» (12+)

10:55 «Модный приговор»

12:15, 21:30 Т/с «Соблазн» (16+)

14:25, 15:15 «Время покажет» (16+)

16:00, 03:15 «Мужское/Женское» (16+)

17:00, 02:15, 03:05 «Наедине со всеми» (16+)

18:00 Вечерние новости

18:45 «Давай поженимся!» (16+)

19:50 «Пусть говорят» (16+)

21:00 «Время»

23:30 «Вечерний Ургант» (16+)

00:00 Ночные новости

00:15 «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, 11:35, 14:30, 17:10, 19:35 «Местное время». «Вести – Пермь»

09:00 «Когда наступит голод» (12+)

09:55 «О самом главном»

11:00, 14:00, 17:00, 20:00 «Вести»

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 станица спит» (12+)

17:30 Т/с «По горячим следам» (12+)

18:30 «Прямой эфир» (12+)

20:50 «Спокойной ночи, малыши!»

21:00 Т/с «Красивая жизнь» (12+)

23:50 «Мертвые души. Дело Холостякова» (12+)

00:50 Т/с «Улицы разбитых фонарей» (16+)

03:55 «Комната смеха»

НТВ

НТВ

06:00 «НТВ утром»

08:30 «Прокурорская проверка» (16+)

09:40 «10:25 Т/с «Возвращение Мухтара» (16+)

10:00, 13:00, 16:00, 19:00 «Сегодня»

12:00 «Суд присяжных» (16+)

13:30 «Суд присяжных. Окончательный вердикт» (16+)

14:35 «Обзор. Чрезвычайное происшествие»

15:20, 16:30 Т/с «Лесник» (16+)

18:00 «Говорим и показываем» (16+)

20:00 «Кодекс чести»

23:00 «Анатомия дня»

23:55 Т/с «Ковбои» (16+)

01:45 «Главная дорога» (16+)

02:15 Х/ф «Дело темное» (16+)

03:10 «Дикий мир»

03:35 Т/с «Гонимые» (16+)

05:10 Т/с «Супруги» (16+)

ТНТ

ТНТ

07:00 М/с «Турбо-агент Дадли» (12+)

07:30 «Могучие Рейнджеры Супер Мегафорс». «Ответный удар Земли» (12+)

07:55 М/с «Кунг-фу панды: удивительные легенды» (12+)

08:25 М/с «Пингвины из «Мадагаскара» (12+)

09:00 «Дом-2. Live» (16+)

10:30 «Битва экстрасенсов» (16+)

11:30 Х/ф «Жизнь, как она есть» (12+)

14:00 Т/с «Универ». «Лысый нянька» (16+)

14:30, 15:00, 15:30, 16:00, 16:30, 17:00, 17:30, 18:00, 18:30, 19:00, 19:30 Т/с «Интерны» (16+)

20:00, 20:30 Т/с «Физрук» (16+)

21:00 Х/ф «Немножко беременна» (16+)

23:25 «Дом-2. Город любви» (16+)

00:25 «Дом-2. После заката. Спец-включение» (16+)

01:20 Х/ф «Подарок ангелов» (12+)

03:10 «Без следа-2» (16+)

06:45 «Саша + Маша». Лучшее (16+)

РЕН ТВ / Рифей

06:00 «ТСН» (16+), «Новый день» (12+)

08:30 «Новости 24» (16+)

09:00 «Военная тайна» (16+)

11:00 «Мужские истории». «Убереите эту кикимору» (16+)

12:00 «Информационная программа 112» (16+)

12:30 «Документальный фильм» (16+)

13:00 «Званый ужин» (16+)

14:00 «Засуди меня» (16+)

15:00 «Семейные драмы» (16+)

16:00, 17:00 «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 Т/с «Мушкетеры» (16+)

22:10 «На 10 лет моложе» (16+)

23:00 «Новости 24». Итоговый выпуск (16+)

23:30 «ТСН» (16+)

00:15 «Смотреть всем!» (16+)

02:55 Х/ф «Шиза» (16+)

04:45 «Следаки» (16+)

РОССИЯ 24 РОССИЯ 24 / Vetta

06:00 «Ветта». «Утренний вестник» (16+)

10:00 «Цена вопроса» (16+)

10:20, 20:00 Т/с «Записки экспедитора тайной канцелярии» (16+)

11:20 «Идем в кино» (16+)

11:25 «Тот самый вкус» (16+)

11:30 «Дополнительное время» (16+)

11:45, 19:30 «Чуть-чуть 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»

18:10 «Специальный репортаж»

18:20, 22:25 «Добрые новости»

18:25, 23:15 «Вести. Культура»

18:40, 22:15 «Вести. Интервью»

19:00 «Ветта». «Вечерний вестник» (16+)

19:25, 21:15 «Пудра» (16+)

19:40 «Мы мирные люди...» (16+)

19:55, 20:55 Астрологический прогноз на завтра

21:00 «Вечерний вестник» (16+)

21:20 «Лобби-холл» (16+)

21:40 «Вести. Погода»

21:45 «Право на труд»

21:55 «Зеленая Пермь»

22:00, 23:00 «Вести. Сейчас. Пермь»

22:35 «Национальный хоровод»

СТС

06:00 М/ф «Жихарка», «Заветная мечта», «Дереза» (0+)

06:35 М/с «Смешарики» (0+)

06:40 М/с «Миа и я» (6+)

07:10 М/с «Пингвиненок Пороро» (0+)

07:30 М/с «Клуб Винкс – школа волшебниц» (12+)

08:00, 14:00, 23:50, 00:00, 00:30, 03:30 «б кадров» (16+)

2 декабря, вторник

займы

от 10 т.р. до 950 т.р.

срок от 1 до 84 месяцев

18% в год за пользование займом

можно только паспорт

можно раб. неофициально

000-ЭКСПРЕССКРЕДИТСЕРВИС, ОГРН 5137746078696, Са-но МГО 651303045004564 от 17.01.2014 г. www.ru-ex.ru

8(342) 204-33-52, 8-922-354-33-52

08:30, 09:00, 10:30, 13:30, 19:00 Т/с «Воронины» (16+)

09:30, 21:00 Т/с «Молодёжка» (12+)

11:00, 16:00 Т/с «Восьмидесятые» (16+)

11:30 Х/ф «Одноклассники.ru. Наслёпкой удачу» (12+)

14:10 «Всё будет хорошо!» (16+)

17:00, 18:30, 20:00 Т/с «Последний из Магикян» (12+)

22:00 Х/ф «Свадьба по обмену» (16+)

01:30 «Животный смех» (0+)

04:20 М/ф «Человечка нарисовал я», «Каникулы Бонифация» (0+)

05:45 «Музыка на СТС» (16+)

ДОМАШНИЙ

06:30, 06:00 «Пир на весь мир с Джейми Оливером» (16+)

07:30 «Джейми у себя дома» (16+)

08:00 «Полезное утро» (16+)

08:40 «По делам несовершеннолетних» (16+)

10:15 «Давай разведёмся!» (16+)

11:15 Д/ф «Окна» (16+)

12:15, 05:00 «Домашняя кухня» (16+)

13:15, 23:05 Д/ф «Знать будущее. Жизнь после Ванги» (16+)

15:15 Х/ф «Женский доктор-2» (16+)

18:55, 00:00 «Одна за всех» (16+)

19:00 Х/ф «Красавица» (16+)

21:00 «Вангелия» (12+)

00:30 Х/ф «Это мы не проходили» (16+)

02:25 Д/ф «Звёздные истории» (16+)

УИТВ-Пятый канал

06:00 «Неизбежный понедельник» (12+)

06:30, 15:30, 19:00, 23:15 Новости «Час пик» (16+)

06:55 «Приумножай» (12+)

07:00, 10:00, 18:30, 22:00 «Сейчас»

07:10 «Утро на «5» (6+)

09:30 «Место происшествия»

10:30, 11:40, 12:30, 13:10, 14:20, 03:00, 04:00, 05:00 Т/с «Вечный зов» (12+)

12:00 «Приглашайте в гости Машу» (0+)

12:10 «Здравый совет» (12+)

12:20 «Семейное положение» (12+)

15:45, 00:05 «Без посредников» (12+)

15:55, 19:25 «Гильдия добрых дел» (12+)

16:00 «Открытая студия»

16:50 Х/ф «Зигзаг удачи» (12+)

19:30, 23:40 «Наше дело» (16+)

20:00 Т/с «Детективы». «Зажигалка» (16+)

20:30 Т/с «След» (16+)

01:00 Х/ф «Разные судьбы» (12+)

ЦЕНТР

ТВЦ

06:00 «Настроение»

08:15 Х/ф «Испытательный срок»

10:05 Д/ф «Семен Морозов. Судьба, с которой я не боролся» (12+)

10:55 «Доктор И...» (16+)

11:30, 14:30, 17:30, 22:00 «События»

11:50 Х/ф «Только не отпускай меня» (16+)

13:40 «Простые сложности» (12+)

14:10 «Наша Москва» (12+)

14:50, 19:30 «Город новостей»

15:10 «Без обмана» (16+)

16:00, 17:50 Т/с «Чисто английское убийство» (12+)

18:20 «Право голоса» (16+)

19:50 Т/с «Департамент» (16+)

22:20 «Осторожно, мошенники!» (16+)

22:55 «Удар властью. Юлия Тимошенко» (16+)

23:50 «События»

00:20 «Стихий» (12+)

00:50 «Последний герой» (16+)

02:20 Муз/ф «Матрос с «Кометы» (12+)

03:55 Д/ф «Николай Рыбников. Зима на Заречной улице» (12+)

04:40 «Тайны нашего кино». «Вокзал для двоих» (12+)

05:05 Д/с «Гиганты из глубин» (12+)

РОССИЯ К КУЛЬТУРА / ГТРК «Пермь»

06:30 «Евроньюс»

09:00 «Доброе утро, Пермский край»

10:00, 15:00, 19:00, 23:00 Новости культуры

10:15, 01:55 «Наблюдатель»

11:15 Т/с «Расследования комиссара Мегрэ»

12:05 Д/ф «Древо жизни»

12:15, 20:10 «Правила жизни»

12:40 Д/ф «Хранители Мелихова»

13:10 Х/ф «Дорога к звездам»

14:20 Д/ф «Гений русского модерна. Федор Шехтель»

15:10 «Academia». «Что есть время? Средневековый хронотоп»

15:55 Д/с «Аксаковы. Семейные хроники». «Предания старины глубокой»

16:35 «Сати. Нескучная классика...»

17:15 «Острова»

17:55 «Звезды XXI века»

18:50 Д/ф «Аркаские пастухи» Никола Пуссена»

19:15 «Главная роль»

19:30 «Абсолютный слух. Альманах по истории музыкальной культуры»

20:40 «Спокойной ночи, малыши!»

20:50 «Эрмитаж – 250»

21:15 Д/ф «Камчатка. Огнедышащий рай»

21:35 Д/с «Космос – путешествие в пространстве и времени»

22:15 «Игра в бисер»

23:20 «Глаза в глаза»

23:50 Х/ф «Пока фронт в обороне»

01:15 Алексей Рыбников. «Концерт для альта и виолончели с оркестром»

РОССИЯ 2 РОССИЯ СПОРТ

09:00 «Панорама дня. Live»

10:55, 01:55 Х/ф «ДМБ-002» (16+)

12:15 «Эволюция» (16+)

13:45 «Большой футбол»

14:05 Т/с «В зоне риска» (16+)

17:35 «Освободители». «Танкисты»

18:30 Профессиональный бокс. Руслан Проводников (Россия) – Хосе Луис Кастильо (Мексика)

20:20 Х/ф «След пираньи» (16+)

23:45 «Большой спорт»

00:05 «Полководцы России. От Древней Руси до XX века»

00:55 «Эволюция»

03:15 «Диалоги о рыбалке»

03:45 «Моя рыбалка»

04:25 «Дуэль»

05:25 Хоккей. КХЛ. СКА – «Амур»

07:25 Т/с «Тайная стража» (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.

Реклама

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!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: «Мелодия Здоровья» 229-57-08, 224-20-46, 224-99-29, 236-21-62

Заказывайте на сайте apteka.ru с доставкой в ближайшую аптеку.

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 «Формулу спокойствия Триптофан» (15 капсул). Срок проведения акции — с 1 ноября по 31 декабря 2014 г

Условия проведения акции на сайте www.evalar.ru БАД. Реклама

