

1 декабря, понедельник

5 УИТВ-Пятый канал

- 06:00, 10:00, 18:30, 22:00 «Сейчас»
06:10 «Утро на «5» (6+)
09:30 «Место происшествия»
10:30, 11:50, 12:30, 13:40, 14:55,
16:00, 16:55 X/f «Место встречи
изменить нельзя» (12+)
12:00, 15:45, 20:20 «Без посредни-
ков» (12+)
12:10, 19:25, 20:15 «Приумножай» (12+)
12:15, 15:55 «Мы вместе» (12+)
12:20 «Приглашайте в гости Машу» (0+)
15:30, 19:00, 23:20 Новости «Час
пик» (16+)
19:30, 23:45 «Неизбежный поне-
дельник» (12+)
20:00 «Семейное положение» (12+)
20:10 «Специальный репортаж» (12+)
20:30 Т/c «ОСА» (16+)
22:25 Т/c «След» (16+)
00:20 «Момент истины» (16+)

РОССИЯ КУЛЬТУРА / ГТРК «Пермь»

- 07:00 «ЕвроНьюс»
09:00 «Доброе утро, Пермский край»
10:00, 15:00, 19:00, 23:50 Новости
культуры
10:15, 01:40 «Наблюдатель»
11:15 Т/c «Расследования комисса-
ра Мегра»
12:05 «Линия жизни»
12:55 Д/f «Старый Зальцбург»
13:10 X/f «Солдаты»
15:10 Д/f «Теория относительности
счастья. По Андрею Будкеру»
15:50 X/f «Полторы комнаты, или
Сентиментальное путешествие
на родину»
17:55 Международному конкурсу
юных музыкантов «Щелкунчик» –
15! Играют лауреаты
18:40 Д/f «Госпиталь Кабаньяк в
Гавалахаре. Дом милосердия»

1 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/c «Соблазн» (16+)
14:25, 15:15 «Время покажет» (16+)
16:00, 03:15 «Мужское/Женское» (16+)
17:00, 02:15, 03:05 «Наедине со все-
ми» (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/c «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/c «Тайны следствия» (12+)
12:55 «Соболья случай» (12+)
14:50 Вести. Дежурная часть
15:00 Т/c «Сердце звезды» (12+)
16:00 Т/c «Пока станция спит» (12+)
17:30 Т/c «По горячим следам» (12+)
18:30 «Прямой эфир» (12+)
20:50 «Спокойной ночи, малыши!»
21:00 Т/c «Красивая жизнь» (12+)
23:50 «Мертвые души. Дело Холо-
стякова» (12+)
00:50 Т/c «Улицы разбитых фонарей» (16+)
03:55 «Комната смеха»

НТВ

- 06:00 «НТВ утром»
08:30 «Прокурорская проверка» (16+)
09:40, 10:25 Т/c «Возвращение Мух-
тара» (16+)
10:00, 13:00, 16:00, 19:00 «Сегодня»
12:00 «Суд присяжных» (16+)
13:30 «Суд присяжных. Окончатель-
ный вердикт» (16+)
14:35 «Обзор. Чрезвычайное про-
исшествие»
15:20, 16:30 Т/c «Лесник» (16+)
18:00 «Говорим и показываем» (16+)
20:00 «Кофек честии»
23:00 «Анатомия дня»
23:55 Т/c «Ковбои» (16+)
01:45 «Главная дорога» (16+)
02:15 X/f «Дело темное» (16+)
03:10 «Дикий мир»
03:35 Т/c «Гончие» (16+)
05:10 Т/c «Супруги» (16+)

TNT

- 07:00 М/c «Турбо-агент Дадли» (12+)
07:30 «Могучи Рейнджерсы Супер Ме-
тафор», «Ответный удар Земли» (12+)
07:55 М/c «Кунг-фу панда: удиви-
тельный легенды» (12+)
08:25 М/c «Пингвины из «Мадага-
скара» (12+)
09:00 «Дом-2. Lite» (16+)
10:30 «Битва экстрасенсов» (16+)
11:30 X/f «Жизнь, как она есть» (12+)
14:00 Т/c «Универ». «Лысый нянь-
ка» (16+)

СТС

- 06:00 М/f «Жихарка», «Заветная

- 01:15 «Место происшествия.
О главном» (16+)
02:15 «Большой папа» (0+)
02:45 «День ангела» (0+)
03:10 Т/c «Детективы» (16+)

ЦЕНТР**ТВЦ**

- 06:00 «Настроение»
08:20 Муз/f «Матрос с «Кометы» (12+)
10:05 Д/f «Николай Рыбников. Зи-
ма на Заречной улице» (12+)
10:55 «Доктор И...» (16+)
11:30, 14:30, 17:30, 22:00, 23:50 «Со-
бытия»
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/c «Чисто английское
убийство» (12+)
18:20 «Право голоса» (16+)
19:30 «Город новостей»
19:45 Т/c «Департамент» (16+)
22:20 «Человек цвета хаки. Специ-
альный репортаж» (16+)
22:55 «Без обмана». «Море специй» (16+)
00:20 «Футбольный центр»
00:50 «Мозговой штурм. Что такое
феромоны?» (12+)
01:15 X/f «Искупление» (16+)
03:15 X/f «Психопатка» (16+)
05:05 Д/f «Русское чтиво» (12+)

РОССИЯ 2 РОССИЯ СПОРТ

- 09:00 «Панорама дня. Live»
10:35, 01:55 X/f «ДМБ» (16+)
12:15, 00:55 «Эволюция»
13:45 «Большой футбол»
14:05 Биатлон. Кубок мира. Сме-
шанная эстафета
15:40, 03:25 «24 кадра» (16+)
16:10, 03:55 «Трон»
16:40 «Освободители». «Морская пе-
хота»
17:30 X/f «Охота на пиранью» (16+)
20:45 «Биатлон с Дмитрием Губер-
ниевым»
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/c «Тайная страж» (16+)

ТНТ

- 07:00 М/c «Турбо-агент Дадли» (12+)

СТС

- 06:00 М/f «Жихарка», «Заветная

**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

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 БД. Реклама

2 декабря, вторник

займы

от 10 т.р. до 950 т.р. в 342] 204-33-57, 8-922-354-33-52
ДОО «ЭКСПРЕССКРЕДИТСЕРВИС», ОГРН 5137746078996, Се-о № 05130304504564 от 17.01.2014г. www.ru-exru.ru

срок от 1 до 84 месяцев
18% в год за пользование займом

можно только паспорт
работа не требуется

регистрация

22:20 «Осторожно, мошенники!» (16+)

22:55 «Удар в власть. Юлия Тимо-

шенко» (16+)

23:50 «События»

00:20 «СтихиЯ» (12+)

00:50 «Последний герой» (16+)

02:20 Муз/f «Матрос с «Кометы» (12+)

03:55 Д/f «Николай Рыбников. Зи-

ма на Заречной улице» (12+)

04:40 «Тайны нашего кино». «Вокзал

для двоих» (12+)

05:05 Д/c «Гиганты из глубин» (12+)

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/c «Расследования комисса-
ра Мегра»

12:05 Д/f «Древо жизни»

12:15, 20:10 «Правила жизни»

12:40 Д/f «Хранители Мелихова»

13:10 X/f «Дорога к звездам»

14:20 Д/f «Гений русского модерна.

Федор Шехтель»

15:10 «Academia». «Что есть время?

Средневековый хронотоп»

15:55 Д/c «Аксаковы. Семейные хрони-
ки». «Преданы старины глубокой»

16:35 «Сати. Нескучная классика...»

17:15 «Острова»

17:55 «Звезды XXI века»

18:50 Д/f «Аркадские пастухи» Ни-
кола 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/f «Камчатка. Огнедыша-
щий рай»