

25 апреля, суббота

1 ОРТ Первый Канал
05:50, 06:10 Т/с «Страна ОЗ». (16+)
06:00, 10:00, 12:00 Новости.
08:00 «Играй, гармонь любимая!»
08:45 «Смешарики. Новые приключения».
09:00 «Умницы и умники». (12+)
09:45 «Слово пастыря».
10:15 «Смак». (12+)
10:55 «Василий Лановой. Честь имею!» (12+)
12:15 «Идеальный ремонт».
13:10 Х/ф «На 10 лет моложе». (16+)
14:00 «Барахолка». (12+)
14:50 «Голос. Дети». Лучшее.
17:00 «Кто хочет стать миллионером?»
18:00 Вечерние новости.
18:15 «Угадай мелодию». (12+)
19:00 «Коллекция «Первого канала».
21:00 «Время».
21:20 «Сегодня вечером». (16+)
22:55 «Что? Где? Когда?»
00:10 Х/ф «Таинственный лес». (12+)
02:10 Комедия «Голубоглазый Микки». (12+)
04:05 «Модный приговор».
05:05 «Мужское/Женское». (16+)

РОССИЯ 1 **РОССИЯ /** ГТРК «Пермь»
04:45 Военный фильм «Акция». (12+)
06:35 «Сельское утро».
07:05 «Диалоги о животных».
08:00, 11:00, 14:00 «Вести».
08:10, 11:10, 14:30 «Местное время. Вести — Пермь».
08:20 «Военная программа».
08:50 «Планета собак».
09:25 «Субботник».
10:05 «Поколение Next».
10:23 «УралХимики». Финал.
10:50 «Предмет моей гордости».
11:35 Иван Черняховский. Загадка полководца». (12+)
12:35, 14:40 Х/ф «Старшая сестра». (12+)
17:15 «Танцы со звездами».
20:00 «Вести в субботу».
20:45 Х/ф «И в горе, и в радости». (12+)
00:35 Х/ф «Красавец и чудовище». (12+)
02:50 Х/ф «Пикап. Съём без правил». (16+)
04:25 «Комната смеха».

НТВ
05:40, 01:40 Т/с «Хозяйка тайги — 2. К морю». (16+)
07:25 «Смотр».
08:00, 10:00, 13:00 «Сегодня».

08:15 Лотерея «Золотой ключ».
08:45 «Медицинские тайны». (16+)
09:25 «Готовим с Алексеем Зиминим».
10:20 «Главная дорога». (16+)
11:00 «Поедем, поедим!»
11:50 «Квартирный вопрос».
13:20 «Я худею». (16+)
14:15 «Своя игра».
15:10 Х/ф «Вторая мировая. Великая отечественная. Путь к победе. Деньги и кровь». (16+)
16:00 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)
18:00 «Следствие вели...» (16+)
19:00 «Центральное телевидение».
20:00 «Новые «Русские сенсации»». (16+)
22:00 «Ты не поверишь!» (16+)
23:00 Х/ф «Шрам». (16+)
03:35 Т/с «Наружное наблюдение». (16+)
05:15 Т/с «Москва. Три вокзала». (16+)

ТНТ
07:00 «Comedy Club. Exclusive». (16+)
07:35 М/с «Губка Боб Квадратные штаны. Сквидалия. Гонки на разрушение». (12+)
08:00 М/с «Губка Боб Квадратные штаны. Хлопья! Здесь или с собой?» (12+)
08:30 М/с «Губка Боб Квадратные штаны. Губка Боб празднует рождество». (12+)
09:00 «Деффчонки. Красная Шапочка». (16+)
09:30 «Деффчонки. Чужая свадьба». (16+)
10:00 «Дом-2. Lite». (16+)
11:00 «Школа ремонта». (12+)
12:00 «САШАТАНЯ». (16+)
12:30, 00:30 «Такое кино!» (16+)
13:00, 20:00 «Экстрасенсы ведут расследование». (16+)
14:30 «Комеди Клуб». (16+)
15:30, 16:00, 16:30 Т/с «Реальные пацаны». (16+)
17:00 Х/ф «Шерлок Холмс». (12+)
19:30 «ХБ». (16+)
21:30 «Холостяк». 3-й сезон. (16+)
23:00 «Дом-2. Город любви». (16+)
00:00 «Дом-2. После заката». (16+)
01:00 Х/ф «Мачете убивает». (16+)
03:15 Т/с «Без следа — 5». (16+)
04:05, 05:50 Т/с «Без следа — 4». (16+)
06:00, 06:30 М/с «Турбо-агент Дадли». (12+)
06:50 «Женская лига. Лучшее». (16+)

РЕН ТВ / Рифей
05:00, 10:40 «Смотреть всем!» (16+)
05:45 Т/с «Пассажир без багажа». (12+)
09:40 «Чистая работа». (16+)
12:30 «Громкое дело». (16+)
12:40 «Гуляев по Перми». (12+)
12:45 «Пермские истории». (12+)
13:00 «Военная тайна». (16+)
17:00 «Территория заблуждений». (16+)
19:00 Х/ф «Гарри Поттер и принц-полукровка». (12+)
21:45 Х/ф «Гарри Поттер и дары смерти. Часть 1». (12+)
00:30 Комедия «Мрачные тени». (16+)
02:30 Х/ф «Олигарх». (16+)

РОССИЯ 24 **РОССИЯ 24 /** Vetta
06:00, 12:15, 20:00 РИК «Россия-24».
08:00 Мультфильмы. (0+)
10:10 «Чтоб я так жил». (6+)
10:15 «Здоровые дети». (16+)
10:20 «Книжная полка». (16+)
10:30 «Пудра». (16+)
10:35 «Идем в кино». (16+)
10:40 «Кофе и не только». (16+)
10:45 «Легенды губернского города». (16+)
10:50 «Музыкальная программа». (16+)

«БЕЛАЯ АКУЛА» Лиц. №ЛО-50-01-000437
СТОМАТОЛОГИЯ
- Металлокерамика (Германия) 3600 руб.
- Коронка (зуб) пластмасса (Польша) 1400 руб.
- Коронка (зуб) металл (Россия) 1250 руб.
- Бюгельный протез (Голландия) 15 000 руб.
- Бюгельный протез на замках (Голландия) 24 000 руб.
- Гибкий протез из термопласта (Япония) 9500 - 12 000 руб.
- Съёмный протез с импортным гарантуром зубов (Япония) 4400 руб.
263-18-19
akuladent59.ru
ЦЕНА ОКОНЧАТЕЛЬНАЯ. РАССРОЧКА

11:20 «Специальный репортаж». (16+)
11:30 «В коридорах власти». (16+)
11:40 «Цена вопроса». (16+)
11:50 «Эх, дороги!» (16+)
11:55 «Лобби-холл». (16+)
18:00 «Формула успеха».
18:25 Концерт «Пермский край: история на экране».
19:00 «Вести. Интервью».
19:10 «Вести ПФО».
19:30 «Право на труд».
19:40 «Поколение Next».

СТС
06:00, 02:35 «б кадров». (16+)
06:30 «Животный смех». (0+)

07:00, 09:00 М/с «Барашек Шон». (0+)
07:35 М/с «Пингвиненок Поро-ро». (0+)
07:55 М/с «Робокар Поли и его друзья». (6+)
08:30 М/с «Приключения Тома и Джерри». (6+)
09:10 М/с «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
10:55 Осторожно: дети! (16+)
11:25 Фэнтези «Хроники Спайдервика». (12+)
13:10 М/с «Том и Джерри». (0+)
13:40 Фэнтези «Прекрасные создания». (12+)
16:00 «Ералаш».
16:30 М/с «Драконы и всадники Олуха». (6+)
17:25 М/ф «Кунг-фу панда — 2». (0+)
19:00 «Взвешенные люди». (16+)
20:30 Х/ф «Джек Ричер». (16+)
23:00 Х/ф «Судья Дредд». (18+)
00:45 Фэнтези «Во имя короля — 2». (16+)
03:20 Х/ф «Аполлон-13». (0+)

ДОМАШНИЙ
06:30, 06:00 Х/ф «Экономь с Джейми». (16+)
07:30 «Секреты и советы». (16+)
08:00, 18:55, 05:55 «б кадров». (16+)
08:15 Х/ф «Безотцовщина». (12+)
10:10 Х/ф «Нина». (12+)

18:00 Т/с «Она написала убийство». (16+)
19:00 Т/с «Курт Сеит и Александр». (16+)
23:05 Д/ф «Звёздная жизнь». (16+)
00:00 «Одна за всех». (16+)
00:30 Х/ф «Любовь одна». (16+)
02:25 Д/ф «Счастье без жертв». (16+)
05:25 «Домашняя кухня». (16+)

5 УИТВ-Пятый канал
05:50 Мультфильмы. (0+)
09:35 «День ангела». (0+)
10:00, 18:30 «Сейчас».
10:10 «Приглашайте в гости Ма-шу». (0+)

10:20 «Увидеть завтра». (16+)
10:35 «На гребне волны». (12+)
10:55 Т/с «След. Грех». (16+)
11:40 Т/с «След. Звонок с того света». (16+)
12:20 Т/с «След. Ребенок в коробке». (16+)
13:05 Т/с «След. Дриада». (16+)
13:55 Т/с «След. Козел отпущения». (16+)
14:40 Т/с «След. Меч дьявола». (16+)
15:25 Т/с «След. Жалкая попытка оправдаться». (16+)
16:10 Т/с «След. До самой смерти». (16+)
16:55 Т/с «След. Красота убивает». (16+)
17:40 Т/с «След. Настоящие индейцы». (16+)
19:00, 20:00, 21:00, 21:55, 22:55, 00:00, 00:55, 01:55 Х/ф «Снайперы». (16+)
02:55, 04:05, 05:40, 06:50 Х/ф «Щит и меч». (12+)

ЦЕНТР **ТВЦ**
05:25 «Марш-бросок». (12+)
05:50 «АБВГДейка».
06:20 Х/ф «Здравствуй и прощай». (12+)
08:15 «Православная энциклопедия». (6+)
08:40 Д/ф «Михаил Кононов. Начальник Бутырки». (12+)
09:30 Х/ф «Человек-амфибия». (12+)
11:30, 14:30, 23:05 «События».
11:50 «Тайны нашего кино. Челов-ек-амфибия». (12+)
12:20 Х/ф «Капитан». (12+)
14:50 Комедия «Выйти замуж за ге-нерала». (16+)
17:05 Х/ф «Расплата». (12+)
21:00 «Постскриптум».
22:00 Ток-шоу «Право знать!» (16+)
23:20 «Право голоса».
01:35 «Беркут». Последний бой». (16+)
02:10 Х/ф «Искупление». (16+)
04:00 «Линия защиты». (16+)
04:30 Д/ф «Ирина Алферова. Не роди-сь красивой». (12+)
05:15 Д/ф «Тайны агента 007». (12+)

РОССИЯ К **КУЛЬТУРА /** ГТРК «Пермь»
06:30 «Евроныус».
09:00 «Доброе утро, Пермский край. Формула успеха».
09:25 Концерт «Пермский край: история на экране».
10:00 «Библейский сюжет».
10:35 75 лет со дня рождения Ми-хаила Кононова. Героическая ко-медия «Начальник Чукотки». (12+)
12:00, 18:10 «Острова».

12:45 «Большая семья. Соломины».
13:40 Д/ф «Союзники. Верой и прав-дой!» (12+)
14:40 Военный фильм «Встреча на Эльбе». (12+)
16:25 70 лет директору Русского музея. «Линия жизни. Владимир Гусев».
17:15 «Романтика романса. Борисы Фомину посвящается...»
18:50 Лирическая комедия «Алеш-кина любовь». (12+)
20:15 Д/ф «Дух в движении». (12+)
21:30 «Белая студия».
22:10 Комедия «Афера». (16+)
00:20 Джазовый фестиваль
01:35 М/ф «Слондайк-2». (12+)
01:55 «Искатели. Скуратов. Палач Ивана Грозного».
02:40 Д/ф «Гималаи. Горная доро-га в дарджилинг. Путешествие в облака». (12+)

РОССИЯ 2 **РОССИЯ СПОРТ**
08:30 «Панорама дня. Live».
10:25 «В мире животных».
10:55 «Диалоги о рыбалке».
11:25 Х/ф «Дело Батагами». (16+)
13:55, 18:30, 00:45 «Большой спорт».
14:00 «Задай вопрос министру».
14:40 «24 кадра». (16+)
15:10 Х/ф «Охота на пиранью». (16+)
18:55 Хоккей. Евротур. Сборная России — сборная Швеции.
21:15 Х/ф «Заговоренный». (16+)
01:10 Профессиональный бокс. Рус-лан Проводников (Россия) — Лу-кас Матиссе (Аргентина).
03:25 «За гранью. Обратная реак-ция».
03:55 «Смертельные опыты. Хи-мия».
04:25 «Прототипы. Остап Бендер».
04:55 «Человек мира. Каталонский дух».
05:50 Профессиональный бокс. Бой за титул чемпиона мира по версии WBA. Денис Лебе-дев (Россия) — Йоури Каленга (Франция).

— Дайте 99 заварных пирожных.
— Брали бы уже 100.
— Ну и куда мне? Обожраться?

anekdot.ru

• в здоровом теле

И стар и млад — на старт!



Начать заниматься фитнесом никогда не поздно. Однако людям разного возраста нужно учитывать персональные особенности тренировочного процесса. О том, какими должны быть упражнения для детей и старшего поколения, рассказали эксперты Фитнес-Олимпиады Пермского края.

Детский фитнес

Вадим Сверчков, эксперт по фитнесу и спорту, преподаватель по анатомии, физиологии и биомеханике, опыт персонального тренинга — более 10 лет:

— Детским фитнесом можно начинать заниматься с самого раннего возраста, когда у ребёнка уже есть минимальный объём необходимых двигательных навыков. На самом деле, абсолютно неважно, по каким программам заниматься, главное, чтобы эти занятия доставляли удовольствие ребёнку. Здесь многое зависит от тренера-педагога, потому что увлечь малыша не так-то просто. Самое главное, чтобы эти программы не превращались в тренировки для взрослых, потому что до периода полового созревания организм ребёнка не готов к серьёзным нагрузкам.

Елена Гладких, многократный победитель конкурса «Кубок мэра по фитнес-культуре» в Магнитогорске, стаж в фитнесе — более 15 лет, имеет многолетний опыт работы с детьми в рамках фитнес-клуба и танцевальных коллективов:

— У малышей начиная с полутора лет есть прекрасная возможность окунуться в разнообразие программ

ет желаемого результата. Захватывающие и эмоционально наполненные уроки остаются в памяти ребёнка надолго, поэтому дети с удовольствием их посещают и очень любят.

Фитнес для старшего поколения

Вадим Сверчков: — На тренировках с участием пожилых людей нужно учитывать несколько моментов. Во-первых, процесс старения связан с прогрессирующей потерей мышечной массы и соответствующих функций. Низкий объём мы-

шечной массы становится важным фактором риска различных заболеваний. Необходимо включать в программу силовые тренировки. Но классические силовые тренировки могут привести к инфаркту или инсульту. В этом случае нужно исполь-

зовать тренировку с низким силовым сопротивлением, в статодинамическом режиме без «натуживания».

Фитнес для всех

Татьяна Казанцева, директор сети образовательных центров «Фитнес-школа Olimpia Life», руководитель проекта «Фитнес-Олимпиада Пермского края»:

— Фитнес доступен для каждого, и это отличает его от спорта. Любой человек, который уважительно относится к своему здоровью, независимо от возраста и физических данных, имеет возможность заниматься фитнесом: силовыми программами для укрепления мышечного корсета, аэробикой для развития общей выносливости организма, йогой и пилатесом для хорошей осанки и подвижности суставов. Начиная заниматься фитнесом стоит уже с раннего детства. И не только для развития физических способностей ребёнка, но и для формирования полезной привычки — вести здоровый образ жизни.

Фитнес доступен для каждого, и это отличает его от спорта