

Воскресенье, 1 февраля

Первый

06.00 Новости
06.10 X/ф «Версия полковника Зорина»
08.10 Служу Отчизне!
08.45 М/с «Смешарики. Пин-код»
08.55 «Здоровье» 16+
10.00 Новости
10.15 «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым 12+
10.35 «Пока все дома»
11.25 Фазенда
12.00 Новости с субтитрами
12.15 Д/с «Теория заговора» 16+
13.15 X/ф «Пираты Карибского моря: На странных берегах» 12+
15.50 Д/ф «Игорь Матвиенко. Круто, ты попал...» 12+
16.50 «Достояние Республики: Игорь Матвиенко»
18.45 «Клуб веселых и находчивых». Высшая лига. Финал 16+
21.00 Воскресное «Время»
22.30 «Точь-в-точь» 12+
23.55 X/ф «Прислуга» 16+
02.35 Д/ф «Прима из клана сопрано» 12+
03.35 «Мужское / Женское» 16+
04.30 «Контрольная закупка» 12+

Россия 1

05.25 X/ф «Русское поле» 12+
07.20 Вся Россия 12+
07.30 Сам себе режиссер 12+
08.20 «Смеюпанорама Евгения Петросяна» 16+
08.50 Утренняя почта 12+
09.30 Сто к одному 12+
10.20 Местное время. Вести-Южный Урал. События недели (Ч) 11.00 Вести
11.10 «Кулинарная звезда» 12+
12.10 X/ф «Ищу тебя» 12+
14.00 Вести
14.20 Местное время. Вести-Южный Урал (Ч) 12+
14.30 «Смеяться разрешается» 12+
16.15 X/ф «Красотки» 12+
20.00 Вести недели 12+

22.00 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым» 12+
23.50 X/ф «Частный детектив Татьяна Иванова» 12+
01.45 X/ф «Сумасшедшая любовь» 12+
03.40 Д/ф «Земля героев». «Чудеса России» 12+

ТВ Центр | ТВ-ИН

05.25 Т/с «Предлагаемые обстоятельства» 16+
07.20 «Фактор жизни» 12+
07.55 Д/ф «Просто Клара Лучко» 12+
08.45 X/ф «Кубанские казаки» 12+
10.55 Барышня и кулинар 12+
11.30 События
11.45 X/ф «Кольцо из Амстердама» 12+
13.30 Смех с доставкой на дом 12+
14.20 Приглашает Борис Ноткин 12+
14.50 «ТВ-ИН» «СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ» 12+
15.20 X/ф «Хозяин» 16+
17.00 «ТВ-ИН» ЧЕМПИОНАТ X/ф «МЕТАЛЛУРГ» (МАГНИТОГОРСК) – «ТРАКТОР» (ЧЕЛЯБИНСК)
19.00 X/ф «Такси для ангела» 16+
21.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой 16+
22.10 Т/с «Пуаро Агаты Кристи» 12+
00.10 События
00.25 X/ф «Двойной капкан» 12+
02.40 X/ф «Ключи от неба» 12+
03.55 Д/ф «Жадность больше, чем жизнь» 16+
05.20 Д/ф «Знаменитые соблазнительницы. Джек Николсон и его женщины» 12+

00.10 События
00.25 X/ф «Двойной капкан» 12+
02.40 X/ф «Ключи от неба» 12+
03.55 Д/ф «Жадность больше, чем жизнь» 16+
05.20 Д/ф «Знаменитые соблазнительницы. Джек Николсон и его женщины» 12+

РЕН ТВ

05.00 «Не дай себе заглохнуть!» Концерт М. Задорнова 16+
06.00 Т/с «Гаишники» 16+
23.00 Добров в эфире 16+
00.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко 16+

04.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко 16+
НТВ

06.00 Т/с «Дорожный патруль-4» 16+
08.00 Сегодня
08.15 «Русское лото плюс» 0+
08.50 Их нравы 0+
09.25 Едим дома 0+
10.00 Сегодня
10.20 Первая передача 16+
11.00 Чудо техники 12+
11.50 Дачный ответ 0+
13.00 Сегодня
13.20 Своя игра 0+
14.15 X/ф «Бык и Шпindel» 12+
18.00 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю
19.00 «Сегодня. Итоговая программа» с Кириллом Поздняковым
20.00 «Список Норкина» 16+
21.05 X/ф «Волчий остров» 16+
23.05 Д/с «Таинственная Россия» 16+
00.00 «Мужское достоинство» 18+
00.25 Т/с «Дорожный патруль-4» 16+
02.25 Д/с «Дело темное» 16+
03.20 Дикий мир 0+
03.45 Т/с «Версия» 16+
05.15 Т/с «ЧС – чрезвычайная ситуация» 16+

ТНТ

07.00 «ТНТ. MIX» 16+
07.35 М/с «Губка Боб Квадратные штаны» 12+
08.00 М/с «Губка Боб Квадратные штаны» 12+
08.30 М/с «Губка Боб Квадратные штаны» 12+
09.00 Т/с «Дружба народов» 16+
09.30 Т/с «Дружба народов» 16+
10.00 «Дом-2. Lite» 16+
11.00 «Перезагрузка» 16+
12.00 X/ф «Хоббит: пустошь Смауга» 12+
15.00 «Stand up» 16+
16.00 «Однажды в России» 16+
17.00 «Комеди Клуб» 16+

18.00 «Комеди Клуб» 16+
19.00 «Комеди Клуб. Лучшее» 16+
19.30 «Комеди Клуб. Лучшее» 16+
20.00 «Комеди Клуб» 16+
21.00 «Однажды в России» 16+
22.00 «Stand up» 16+
23.00 «Дом-2. Город любви» 16+
00.00 «Дом-2. После заката» 16+
01.00 X/ф «Пока ночь не разлучит» 18+
02.05 Т/с «Без следа» 16+
02.55 Т/с «Без следа» 16+
03.50 Т/с «Без следа» 16+
04.40 Т/с «Без следа» 16+
05.35 «Женская лига: парни, деньги и любовь» 16+
06.00 М/с «Турбоагент Дадли» 12+
06.30 М/с «Турбоагент Дадли» 12+

Пятый

08.00 М/ф Мультфильмы 0+
09.30 «Большой папа» 0+
10.00 Сейчас
10.10 «Истории из будущего» с Михаилом Ковальчуком 0+
11.00 Т/с «Без права на ошибку» 16+
11.55 Т/с «Без права на ошибку» 16+
12.45 Т/с «Без права на ошибку» 16+
13.35 Т/с «Без права на ошибку» 16+
14.25 Т/с «Спаси или уничтожь» 16+
15.20 X/ф «Спаси или уничтожь» 16+
16.15 X/ф «Спаси или уничтожь» 16+
17.05 X/ф «Спаси или уничтожь» 16+
18.00 Главное
19.30 Т/с «Слепой» 16+
20.25 Т/с «Слепой» 16+
21.25 Т/с «Слепой» 16+
22.20 Т/с «Слепой» 16+
23.20 Т/с «Слепой» 16+
00.15 Т/с «Слепой» 16+
01.15 Т/с «Слепой» 16+
02.10 Т/с «Слепой» 16+
03.05 X/ф «Щит и меч» 12+
04.35 X/ф «Щит и меч» 12+

СТС

06.00 Мультфильмы 0+
08.05 М/с «Смешарики» 0+
08.30 М/с «Том и Джерри» 0+
09.00 М/с «Смешарики» 0+
09.05 М/ф «Барашек Шон» 0+
10.00 X/ф «Близнецы» 0+
12.00 «Успеть за 24 часа» 16+
13.00 «6 кадров» 16+
13.25 Шоу «Уральских пельменей» 16+
14.40 Шоу «Уральских пельменей» 16+
16.00 «6 кадров» 16+
16.30 X/ф «Робин Гуд» 16+
19.10 Шоу «Уральских пельменей» 16+
20.35 X/ф «Сумерки. Сага. Рассвет: часть 2» 12+
22.35 Шоу «Уральских пельменей» 16+
23.35 М/ф «Тайна красной планеты» 0+
01.15 X/ф «Это очень забавная история» 16+
03.10 Мультфильмы 0+
03.50 X/ф «Скотт Пилигрим против всех» 16+

Россия К

06.30 Евроньюс 12+
10.00 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфириным» 12+
10.35 X/ф «Неповторимая весна» 12+
Вместо свадебного путешествия молодые археологи Аня и Женя поехали в долгожданную экспедицию в Среднюю Азию. Женя, мечтавший первым попасть на место раскопок, оказывается за санитарным кордоном: на границе с СССР бушует эпидемия чумы. Аня остается в безопасном месте, но отчаянно пытается перебраться к мужу...

12.10 «Легенды мирового кино» 12+
12.35 «Россия, любовь моя!» 12+
13.05 «Гении и злодеи» 12+
13.30 Д/ф «Удивительный мир моллюсков» 12+
14.25 Д/с «Пешком...» 0+
14.50 «Что делать?» 16+
15.40 Габриэла Монтеро. Концерт 12+
16.45 «Кто там...» 12+
17.15 Д/ф «Святитель» 12+
18.00 «Контекст» 12+
18.40, 01.55 «Искатели» 12+
19.25 Д/с «Война на всех одна» 12+
19.40 X/ф «Радуга» 12+
21.05 Сергей Гармаш. Творческий вечер 12+
22.20 Опера «Лознгрин» 12+
02.40 Д/ф «Брюгген. Северный плацдарм Ганзейского союза» 12+

Россия 2

09.00 Панорама дня. Live
10.25 «Моя рыбка»
11.10 «Язь против еды»
11.40 Т/с «Временщик» 16+
13.20 Биатлон. Чемпионат Европы. Гонка преследования. Женщины. Прямая трансляция из Эстонии
15.30 XXVII зимняя Универсиада. Лыжный спорт. Масс-старт. Мужчины. Трансляция из Словакии
16.50 Биатлон. Чемпионат Европы. Гонка преследования. Мужчины. Прямая трансляция из Эстонии
19.00 Д/ф «Гвардия. Мы были простыми смертными»
19.50 Т/с «Позывной «Стая» 16+
21.40 Т/с «Позывной «Стая» 16+
23.30 Т/с «Позывной «Стая» 16+
01.20 Большой спорт
01.40 Баскетбол. ЦСКА – «Локомотив-Кубань» (Краснодар). Единая лига ВТБ
03.25 На пределе 16+
03.50 Основной элемент
04.20 Основной элемент
04.50 Спокойной ночи
05.45 «Человек мира»
06.30 Кубок мира по бобслею и скелетону. Трансляция из Франции

И снова эта бессонница! Что помогает мне уснуть?

По статистике 43 % людей время от времени переживают период «белых ночей», как ещё называют бессонницу. Вообразите себе: почти половина жителей земного шара страдает этой болезнью!

Причина бессонницы

Причин бессонницы может быть великое множество, но чаще всего разгадка проста – мозг перестал расслабляться! Нервное перевозбуждение, длительные стресс, депрессивные состояния, напряжённый рабочий график – все это мешает мозгу переключиться на отдых. Все болезни от нервов! Не правда ли, очень часто слышим эту фразу?! Применительно к бессоннице она справедлива на 99 %. Лично в моем случае так и было, ведь я работаю учителем математики в школе и впервые столкнулась с бессонницей весной. А весна – всегда испытание для нервной системы учителя: экзамены, итоговые контрольные... Когда впервые я не смогла уснуть до 5 часов утра, то не придавала этому значения. Но когда бессонница стала моим кошмаром на протяжении недели, я не

на шутку беспокоилась и обратилась к официальной медицине.

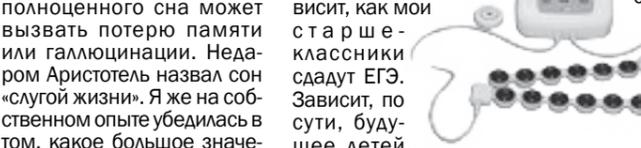
Бессонница – опасный недуг

Я выяснила, что беспокоюсь не зря: бессонница является опасным недугом, который ведёт к нарушениям в организме. Бессонница способна вызывать сердечную недостаточность! Кроме этого, недостаток сна может привести к развитию шизофрении. Потому что понятие «плохой сон» подразумевает не только бессонницу, но и ряд нарушений в мозговых процессах, сопровождающих сон человека. Доказано: даже одна бессонная ночь снижает работоспособность мозга почти на 10%! Представьте, какой урон наносится организму, если приходится мириться с этой проблемой постоянно?! Со степенью серьёзности нарушений сна возрастает риск развития гипертонии. Отсутствие

полноценного сна может вызвать потерю памяти или галлюцинации. Недаром Аристотель назвал сон «службой жизни». Я же на собственном опыте убедилась в том, какое большое значение имеет сон. У меня ухудшилась память, значительно снизилась работоспособность и способность сосредотачиваться, раздражительность, тревожность и головная боль стали моими постоянными спутниками. Можете себе представить, как мое самочувствие могло сказываться на качестве моей работы?! А ведь от меня за-

висит, как мои старшие классники сдадут ЕГЭ. Зависит, по сути, будущее детей, обучение которых мне доверено. Мне крайне необходимо было вернуть нормальный сон.

«Выручатель» сна – ДИАМАГ! Конечно, в первую очередь я начала принимать лекарственные препараты. И тут меня постигло разочарование: сколько бы лекарств я ни пила, как только прекращаю – бессонница тут как тут. Она никуда не уходит, а просто сидит на моей кровати и ждёт, когда кончатся таблетки... Но пить их постоянно – это вредить



своему организму! Получается, и бессонница, и сон с таблетками – всё плохо... Совсем я было загрустила, но тут судьба повернулась ко мне лицом. Это случилось в физиокабинете родной поликлиники, где у меня работает подруга. Она и познакомила меня с ДИАМАГОМ. Я узнала, что его применяют, чтобы улучшить сон, снять головную боль, уменьшить тревожность и раздражительность, но главное – надолго вернуть нормальный сон без всяких дополнительных мер! Я прошла курс лечения и решила, что мне необходимо иметь его дома. Сейчас я счастливая обладательница ДИАМАГА. Академик И. П. Павлов назвал сон «выручателем» нервной системы. А «выручателем» сна я бы назвала ДИАМАГ.

С. Крапивина, Москва

Позвонив по бесплатному номеру телефона 8-800-200-01-13, можно больше узнать о ДИАМАГе, а также о ближайших лечебных учреждениях, где он применяется для лечения инсульта и его последствий. Подробности о результатах клинических испытаний можно узнать на официальном сайте компании www.elamed.com

Приобретайте **Диамэг (Алмаг-03) и другие медицинские аппараты Елатомского приборного завода** в Магнитогорске
с 27 по 29 января

Сеть магазинов «Медтехника Интермед»
Телефон для справок 23-48-39.
«Аптеки здоровья» ☎ 27-93-01.
Аптеки «Рифарм» ☎ 49-01-18.

Внимание! Сеть магазинов «Медтехника Интермед» предоставляет товар в кредит*!

Только в указанные даты заводские цены!

Гарантия качества. Бесплатное сервисное обслуживание 2 года.
Телефон горячей линии 8-800-200-01-13 (звонок бесплатный).

Ежедневные продажи по вышеуказанным адресам.
Заказ наложенным платежом: 391351, Рязанская область, Касимовский район, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25. ОАО «ЕПЗ». E-mail: admin@elamed.com www.elamed.com ОГРН 1026200861620

*Кредит предоставляется ООО «Хоум Кредит энд Финанс Банк». Генеральная лицензия № 316 Банка России от 15 марта 2012 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ