

1 ПЕРВЫЙ

- 06.00 Новости
- 06.10 X/ф "Особое важное задание"
- 07.30 "Армейский магазин" (16+)
- 08.00 X/ф "Судьба человека"
- 10.00 Новости
- 10.10 "Женский журнал"
- 10.20 X/ф "Небесный тихоход"
- 12.00 Новости
- 12.20 X/ф "ОФИЦЕРЫ"
- 14.10 X/ф "На войне как на войне"
- 16.00 Новости
- 16.15 X/ф "Брестская крепость" (16+)
- 18.55 Праздничный концерт к Дню защитника Отечества
- 21.00 "Золотой орел-2013" (16+)
- 21.20 "Золотой орел-2013" (16+)
- 23.20 X/ф "Пять невест" (12+)
- 01.20 X/ф "Карлос" (18+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ 1

- 06.15 X/ф "Жду и надеюсь"
- 09.00 X/ф "Белое солнце пустыни"
- 10.45 X/ф "Волшебник" (12+)
- 12.25 Т/с "Берега" (12+)
- 14.00 ВЕСТИ
- 14.20 Т/с "Берега" (12+)
- 20.00 ВЕСТИ В СУББОТУ
- 20.45 X/ф "Утомленные солнцем-4. Предстояние" (12+)
- 00.30 X/ф "Мы из будущего" (12+)

ОТВ ОТВ

- 06.00 "События. Итоги" (16+)
- 06.20 "События. Акцент" (16+)
- 06.35 "Патрульный участок" (16+)
- 06.55 Погода (6+)
- 07.00 Д/ф "Работать как звери" (16+)

- 07.55 X/ф "Вас ожидает гражданка Никанорова"
- 09.25 Погода (6+)
- 09.30 М/ф "Маугли. Возвращение к людям" (0+)
- 10.00 М/ф "Друзья ангелов" (12+)
- 10.30 М/ф "Школа вампиров" (6+)
- 10.55 "Ребятам о зверятах" (0+)
- 11.25 Погода(16+)
- 11.30 "Мегадром" (16+)
- 11.55 Погода (6+)
- 12.00 "Патрульный участок. Итоги недели" (16+)
- 12.30 "Национальное измерение" (16+)
- 12.55 Погода (6+)
- 13.00 "Рецепт"
- 13.30 Погода (6+)
- 13.35 "Все о загородной жизни" (12+)
- 13.55 "УГМК: наши новости" (16+)
- 14.05 Погода (6+)
- 14.10 "Вестник евразийской молодежи" (16+)
- 14.25 "Контрольная закупка" (12+)
- 14.45 "События. Культура" (16+)
- 14.55 Погода (6+)
- 15.00 Хоккей. Молодежная хоккейная лига. Кубок вызова-2013
- 17.15 X/ф "Хроники Риддика"
- 19.25 "События. Итоги недели"
- 20.25 Триллер "Области тьмы"
- 22.20 "Что делать?" (16+)
- 22.50 X/ф "Тайна в его глазах"
- 01.10 "Автозлита" (12+)
- 01.40 Мини-футбол. Чемпионат России. Суперлига. "Синара" - "Норильский никель" (Норильск) (6+)

НТВ НТВ

- 05.35 X/ф "АГЕНТ ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ" (16+)
- 07.25 Смотри (0+)
- 08.00 Сегодня
- 08.15 Лотерея "Золотой ключ" (0+)
- 08.45 "ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЖИЛИЩНАЯ ЛОТЕРЕЯ" (0+)
- 09.25 "Готовим с Алексеем Зиминим" (0+)
- 10.00 Сегодня
- 10.20 Главная дорога (16+)
- 10.55 "Кулинарный поединок" (0+)
- 12.00 Квартальный вопрос (0+)
- 13.00 Сегодня
- 13.25 Т/с "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ" (16+)
- 19.00 Сегодня
- 19.20 Т/с "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ" (16+)

ТВ ЦЕНТР ТВ ЦЕНТР

- 07.30 Марш-бросок (12+)
- 08.05 Д/с "Эволюция жизни на Земле" (12+)
- 08.40 АБВГДейка
- 09.05 X/ф "ГОДЕН К НЕСТРОЕВОЙ" (12+)

- 10.35 Д/ф "Чёртова дюжина Михаила Пуговкина" (12+)
- 11.30 Православная энциклопедия (6+)
- 12.05 X/ф "РАЗ, ДВА - ГОРЕ НЕ БЕДА!"
- 13.30 События
- 13.45 X/ф "БЕЛЫЕ РОСЫ" (12+)
- 15.30 "Время по "Альфе". Концерт (12+)
- 16.30 X/ф "В ИЮНЕ 1941 ГОДА" (12+)
- 19.30 События
- 19.45 X/ф "В ИЮНЕ 1941 ГОДА" (12+)
- 20.45 X/ф "ВЫИТИ ЗАМУЖ ЗА ГЕНЕРАЛА" (12+)
- 23.00 "Постскриптум"
- 00.00 X/ф "ВЛЮБЛЕН ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ" (12+)
- 01.50 События

НТВ НТВ

- 05.35 X/ф "АГЕНТ ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ" (16+)
- 07.25 Смотри (0+)
- 08.00 Сегодня
- 08.15 Лотерея "Золотой ключ" (0+)
- 08.45 "ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЖИЛИЩНАЯ ЛОТЕРЕЯ" (0+)
- 09.25 "Готовим с Алексеем Зиминим" (0+)
- 10.00 Сегодня
- 10.20 Главная дорога (16+)
- 10.55 "Кулинарный поединок" (0+)
- 12.00 Квартальный вопрос (0+)
- 13.00 Сегодня
- 13.25 Т/с "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ" (16+)
- 19.00 Сегодня
- 19.20 Т/с "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ" (16+)

РОССИЯ 2 РОССИЯ 2

- 07.00 "Моя планета"
- 09.05 Вести-спорт
- 09.20 Вести.ru. Пятница
- 09.50 "Диалоги о рыбалке"
- 10.20 "В мире животных"
- 10.50 Вести-спорт
- 11.05 "Индустрия кино"
- 11.35 X/ф "ЦЕНТУРИОН" (16+)

- 13.30 Вести-спорт
- 13.45 "Задай вопрос министру"
- 14.25 Биатлон. Открытый чемпионат Европы. Спринт. Мужчины из Болгарии
- 15.25 "Полигон"
- 17.25 Вести-спорт
- 17.40 Лыжный спорт. Чемпионат мира. Скиатлон
- 20.40 Биатлон. Открытый чемпионат Европы. Спринт. Женщины из Болгарии
- 21.45 Смешанные единоборства
- 01.00 Вести-спорт
- 01.15 Волейбол. "Матч звезд". Мужчины

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

- 06.20 Т/с "Кортик" (6+)
- 08.25 Т/с "Бронзовая птица" (6+)
- 10.20 X/ф "Алька" (16+)
- 14.00 Т/с "Битва за Москву" (12+)
- 20.30 Сейчас
- 20.40 Т/с "Спецназ" (16+)
- 23.35 Т/с "Спецназ 2" (16+)
- 03.20 Т/с "Битва за Москву" (12+)

ТНТ ТНТ

- 07.00 Т/с "Счастливы вместе" (16+)
- 09.35 М/с "Бакуган: импульс Мектаниума" (12+)
- 10.00 "Школа ремонта" (12+)
- 11.00 "Два с половиной повара" (12+)
- 11.30 Т/с "Женская лига. Банановый рай" (16+)
- 12.00 "Дурнушек.net" (16+)
- 12.30 "Comedy Woman" (16+)
- 13.30 "Комеди Клаб" (16+)
- 14.30 "Битва экстрасенсов" (16+)
- 15.30 "СуперИнтуиция" (16+)
- 16.30 Т/с "ДЕФЧОНКИ" (16+)
- 18.30 "Comedy Woman" (16+)
- 19.30 "Comedy Club. Exclusive" (16+)
- 20.00 X/ф "СУМЕРКИ" (16+)

- 22.15 "Комеди Клаб" (16+)
- 23.00 "Дом-2. Город любви" (16+)
- 00.00 "Дом-2. После заката" (16+)
- 00.30 "ЖАТВА" (16+)

СТС СТС

- 06.00 Мультфильмы
- 07.30 М/с "Монсуно" (12+)
- 08.00 М/с "Робокор Поли и его друзья" (6+)
- 08.30 М/с "Флиппер и Лопак" (6+)
- 09.00 М/с "Король Лев. Тимон и Пумба" (6+)
- 10.25 М/с "Том и Джерри" (6+)
- 10.35 М/ф "Покахонтас" (6+)
- 12.00 Т/с "ОДНАЖДЫ В СКАЗКЕ" (12+)
- 13.45 Т/с "6 кадров" (16+)
- 14.00 Т/с "Светофор" (16+)
- 16.00 Программа студии СПЕКТР-МАЙ г. Лесного (для абонентов "Трансформ")
- 16.30 Т/с "Светофор" (16+)
- 20.00 Шоу "Уральских пельменей" (16+)
- 21.00 X/ф "ТУМАН-2" (16+)
- 00.00 Шоу "Уральских пельменей". "Шагом марш!" (16+)
- 01.30 X/ф "АРТИСТ" (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ КУЛЬТУРА

- 06.30 "Евроньюс"
- 10.00 Леонид Утесов. Любимые песни
- 10.30 X/ф "Чистое небо"
- 12.15 "Большое, чем любовь"
- 12.55 М/ф "Каповый лес"
- 13.25 X/ф "финист - Ясный Сокол"
- 14.40 М/ф "Шел трамвай десятый номер..."
- 14.55 Д/ф "Я видел улара"
- 15.35 400 ЛЕТ ИМПЕРАТОРСКОМУ ДОМУ РОМАНОВЫХ. "Родить императора"
- 16.05 Концерт Центрального военного оркестра Министерства обороны РФ в ММДМ
- 17.00 Гении и злодеи. Георгий Ушаков и Николай Урганцев
- 17.35 X/ф "Полеты во сне и наяву"

- 19.00 "Те, с которыми я..."
- 19.40 X/ф "Объяснение в любви"
- 21.55 "Песни настоящих мужчин"
- 23.10 X/ф "Под покровом небес"
- 01.30 Мультфильмы
- 01.55 "Легенды мирового кино"
- 02.30 "Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым"

КАРУСЕЛЬ

- 07.00 М/с "Контраптус - гений"
- 07.10 "Мы идём играть!"
- 07.30 "В гостях у Витамишки"
- 07.55 М/с "Сто затей для друзей"
- 08.20 "Прыг-Скок Команда"
- 08.30 "Ребята и зверята"
- 08.50 М/с "Руперт и чудеса"
- 09.15 Мультфильмы
- 10.15 "Мы идём играть!"
- 10.30 М/ф "Честное слово"
- 10.50 "Подводный счёт"
- 11.10 X/ф "Сказка о Мальчише-Кибальчише"
- 12.30 "Дорожная азбука"
- 13.10 "Парад гусаров"
- 13.30 "Олимпийцы"
- 14.00 М/ф "Межа"
- 14.20 М/с "Фиксики"
- 14.30 "Уроки хороших манер"
- 14.45 "Funny English"
- 15.05 "Ребята и зверята"
- 15.25 "Прыг-Скок Команда"
- 15.35 "Берилка учится читать". Слоги
- 15.55 М/с "Контраптус - гений"
- 16.05 "Вопрос на засыпку"
- 16.45 Мультфильмы
- 17.35 "Путешествуй с нами!" Бородино
- 17.55 Мультфильмы
- 19.00 "Большие буквы". Викторина
- 19.35 М/с "Сто затей для друзей"
- 19.55 "Жизнь замечательных зверей"
- 20.15 X/ф "Приключения Буратино"
- 21.35 "Маленький шеф"
- 22.00 "Путешествуй с нами!" Центральный музей Вооружённых Сил
- 22.15 М/ф "Стёпа-моряк"

★ ЗВЕЗДА

- 06.00 Д/ф "Дневник адмирала Головки" (16+)
- 06.50 X/ф "ВАСЕК ТРУБАЧЕВ И ЕГО ТОВАРИЩИ" (6+)
- 08.25 X/ф "ОТЯД ТРУБАЧЕВА СРАЖАЕТСЯ" (6+)
- 10.00 X/ф "НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД"
- 11.30 Д/с "Перелом. Хроника Победы" (12+)
- 13.00 Новости
- 13.15 Д/с "Перелом. Хроника Победы" (12+)
- 18.00 Новости
- 18.15 X/ф "ОТВЕТНЫЙ ХОД" (12+)
- 19.50 Т/с "ДОСТАВИТЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ" (16+)
- 23.25 X/ф "КЛЮЧИ ОТ НЕБА" (12+)
- 00.50 X/ф "БАЛЛАДА О СОЛДАТЕ" (12+)

перец ПЕРЕЦ

- 06.00 X/ф "ПРЯМОЕ ДЕЙСТВИЕ" (16+)
- 08.00 "Полезное утро" (0+)
- 08.30 Мультфильмы
- 10.30 X/ф "ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА" (0+)
- 13.30 Юмористическое шоу "Анекдоты" (16+)
- 14.00 "Улетные животные" (16+)
- 14.30 X/ф "РЭМБО: ПЕРВАЯ КРОВЬ" (16+)
- 16.30 X/ф "РЭМБО-2" (16+)
- 18.30 X/ф "РЭМБО-3" (16+)
- 20.30 "Анекдоты" (16+)
- 21.00 "КВН. Играют все" (16+)
- 22.00 "Счастливого конца" (16+)
- 23.00 "+100500"
- 23.30 "Автошкола" (16+)
- 00.30 "Стыдно, когда видно!" (18+)

НТВ ТАТАРСКИЕ

- 06.50 X/ф "Риорита" (12+)
- 08.30 Новости Татарстана (12+)
- 08.45 Новости Татарстана (12+)
- 09.00 "Музыкальные поздравления" (6+)
- 11.00 "Секреты татарской кухни" (12+)
- 11.30 "Если хочешь быть здоровым..." (12+)
- 12.00 "Музыкальные сливки" (12+)
- 12.45 "Улыбнись!" (12+)
- 13.00 "Перекресток мнений" (12+)
- 14.30 "Видеоспорт" (12+)
- 15.00 З. Хаким. "Немая кукушка" (12+)
- 17.45 "Поэтическая страничка" (0+)
- 18.00 "Закон. Парламент. Общество" (12+)
- 18.30 "Родная земля" (12+)
- 19.00 "Хоршида - Моршида" (12+)
- 19.30 "Караоке по-татарски" (12+)
- 20.00 "Среда обитания" (12+)
- 20.30 Новости Татарстана (12+)
- 21.00 "Головоломка" (12+)
- 22.00 Татарстан. Обзор недели (12+)
- 22.30 "Давайте споём!" (6+)
- 23.15 "Страхование недели" (12+)
- 23.30 Новости Татарстана (12+)
- 00.00 X/ф "Блокпост" (16+)

МИР МИР

- 05.00 X/ф "Поезд в далекий август" (12+)
- 06.45 Мультфильмы (6+)
- 07.45 "Миллион вопросов о природе" (6+)
- 08.00 М/с "Смешарики" (6+)
- 08.15 "Экспериментаторы" (6+)
- 08.30 "Мечтай! Действуй! Будь!" (6+)
- 09.00 Новости Содружества
- 09.10 X/ф "Достояние Республики" (12+)
- 11.35 Т/с "Господа офицеры" (12+)
- 15.00 Новости Содружества
- 15.10 Т/с "Небесная жизнь" (12+)

НТВ ТАТАРСКИЕ

- 19.00 Т/с "Пуля - дура" (16+)
- 22.15 X/ф "Китайский сервис" (12+)
- 00.05 X/ф "Щит отечества" (16+)
- 01.25 X/ф "Днепровский рубеж" (16+)

ПЕН РЕН ТВ

- 05.00 X/ф "ЛОС-АНДЖЕЛЕССКАЯ ИСТОРИЯ" (16+)
- 05.45 X/ф "ПЕРСТЕНЬ НАСЛЕДНИКА ДИНАСТИИ" (16+)
- 07.50 X/ф "ЗАКОН ЗАЙЦА" (16+)
- 10.00 "День космических историй" (16+)
- 11.00 "Заложники Вселенной" (16+)
- 12.00 "Хранители звездных врат" (16+)
- 13.00 "Тайны сумрачной бездны" (16+)
- 14.00 "Время гигантов" (16+)
- 15.00 "Навечно рожденные" (16+)
- 16.00 "Любовницы государственной важности" (16+)
- 18.00 "Седьмая печать дьявола" (16+)
- 19.00 "НЛО. Секретные файлы" (16+)
- 21.00 "Нас не оцифруешь" (16+)
- 22.50 X/ф "ЗВЕЗДА" (16+)
- 00.45 X/ф "ЗАПРЕЩЕННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ" (16+)

EUROSPORT

- 13.30 Прыжки на лыжах с трамплина. Чемпионат мира. Валь де Фиемме (Италия). Женщины
- 14.30 LIVE. Биатлон. Чемпионат Европы. Банско (Чехия). Спринт. Мужчины
- 15.30 LIVE. Горные лыжи. Кубок мира. Меррибель (Франция). Скоростной спуск. Женщины
- 16.45 LIVE. Горные лыжи. Кубок мира. Гармиш-Партенкирхен (Германия). Скоростной спуск. Мужчины

LIVE. Лыжные гонки.

- Чемпионат мира. Валь де Фиемме (Италия). Гонка преследования. Женщины
- 18.30 Лыжные гонки. Чемпионат мира. Валь де Фиемме (Италия). Спринт. Мужчины и женщины
- 19.00 LIVE. Лыжные гонки. Чемпионат мира. Валь де Фиемме (Италия). Гонка преследования. Мужчины
- 20.30 LIVE. Сани. Кубок мира. Сочи (Россия). Второй заезд. Пары
- 21.15 Прыжки на лыжах с трамплина. Чемпионат мира. Валь де Фиемме (Италия). Мужчины.
- 21.45 LIVE. Прыжки на лыжах с трамплина. Чемпионат мира. Валь де Фиемме (Италия). Мужчины
- 23.45 Лыжные гонки. Чемпионат мира. Валь де Фиемме (Италия). Гонка преследования. Женщины

СТРАНА СТРАНА

- 08.00 "День за днём"
- 09.00 X/ф "Побег" (16+)
- 11.10 Больше, чем любовь
- 12.00 "День за днём. Итоги"
- 13.00 X/ф "Костяника" (12+)
- 15.00 "Мой серебряный шар"
- 16.00 "День за днём. Итоги"
- 17.00 X/ф "Побег" (16+)
- 19.10 Скованные надеждой (16+)
- 20.00 "День за днём. Итоги"
- 21.00 X/ф "Побег" (16+)
- 23.05 Портреты эпохи
- 00.00 "День за днём. Итоги"

ЭКСПЕРТ

- 08.00 Угол зрения (16+)
- 10.00 Новости. Ночной выпуск (16+)
- 10.45 Новости. Интервью (16+)
- 11.00 Искусство бизнеса (12+)
- 12.00 "Новый бизнес" (16+)
- 12.25 Угол зрения (16+)
- 13.00 Разговор PRO... (16+)

Угол зрения (16+)

- 14.00 "Демократия" (16+)
- 15.00 Разговор PRO... (16+)
- 17.00 Угол зрения (16+)
- 17.30 Инвест-идеи (12+)
- 17.45 Новости. Интервью (16+)
- 18.00 Искусство бизнеса (12+)
- 18.30 Новости. Интервью (16+)
- 18.45 Геофактор (16+)
- 19.00 Свой взгляд на мир (16+)
- 20.00 Искусство бизнеса (12+)
- 21.00 "Демократия" (16+)
- 22.00 "Час экспорта" (16+)
- 23.00 Угол зрения (16+)
- 00.00 Разговор PRO... (16+)
- 02.00 Новости. Интервью (16+)

САРАФАН

- 08.00 Лучшие песни
- 09.40 Музыкальный алфавит (12+)
- 10.00 Клуб юмора (12+)
- 11.45 Музыкальный алфавит (12+)
- 12.00 Кривое зеркало (12+)
- 13.50 Музыкальный алфавит (12+)
- 14.00 Михаил Евдокимов. Не скачай (12+)
- 14.55 Аншлаг (12+)
- 15.45 Музыкальный алфавит (12+)
- 16.00 Смеяться разрешается (12+)
- 17.35 Музыкальный алфавит (12+)
- 18.00 "Хали-Гали" (12+)
- 18.40 Смехопанорама (12+)
- 19.10 Парк юмора (12+)
- 19.40 Музыкальный алфавит (12+)
- 20.00 Праздничный парад звезд ко Дню защитника Отечества
- 21.50 Музыкальный алфавит (12+)
- 22.00 Кривое зеркало (12+)
- 23.50 Музыкальный алфавит (12+)
- 00.00 Михаил Евдокимов. Не скачай (12+)
- 00.55 Аншлаг (12+)
- 01.45 Музыкальный алфавит (12+)

«Универсальное лекарство»

Целительная сила имбиря



Недавно открыла для себя силу имбиря. Родиной этого растения считается Древняя Индия, в переводе санскрита имбирь означает «универсальное лекарство». И, действительно, так оно и есть. Корень имбиря содержит цинк, кальций, калий, натрий, железо, все незаменимые аминокислоты, витамины А, В1, В2, С и еще много других активных компонентов. Ни одно растение так благотворно не влияет на состояние нашего организма.

Имбирь — это противовоспалительное, заживляющее, обезболивающее, рассасывающее, потогонное, мочегонное, очищающее и согревающее средство, это природный антибиотик и спазмолитик, поэтому имбирный чай следует принимать уже при первых признаках простуды. Он помогает при заболеваниях верхних дыхательных путей, включая бронхитальную астму. Кроме того, он характеризуется мощным антиоксидантным, антипаразитарным и успокоительным эффектом, используется как средство для повышения иммунитета и сопротивляемости организма. Оказывает положительное действие и на пищеварительную систему. Употребляя его в пищу систематически, в небольших количествах, можно забыть о несварении и тяжести в желудке и в целом улучшить состояние ЖКТ. Имбирь способствует выведению токсинов, шлаков и нормализации обменных процессов. Эта пряность станет вашим помощником в борьбе с лишними килограммами. Жгучий имбирный корень снабжает мозг кислородом за счет разжижения крови (что в свою очередь снижает уровень холестерина и мешает тромбообразованию) и снижает артериальное давление. И это еще далеко не все полезные свойства, которыми обладает имбирь.

А теперь рецепт имбирного чая:
2-3 см корня имбиря нарежьте небольшими ломтиками, добавьте пару почек гвоздики, немного мяты, Melissa и залейте 500 мл кипятка, дайте настояться 10 минут. Перед приемом внутрь добавьте ломтик лимона и мед по вкусу.

Но...
У имбиря есть свои противопоказания: Не стоит его употреблять:
- если вы страдаете аллергией на имбирь и некоторые другие продукты;
- при язвенной болезни в стадии обострения;
- если кожа у вас плохо реагирует на имбирь, а также при воспалениях кожи;
- при высокой температуре и лихорадочных состояниях;
- при кровотечениях, за исключением физиологических процессов женского организма;
- при беременности в поздних сроках — с особой осторожностью, что называется «без фанатизма», хотя имбирь отлично избавляет от токсикоза;
- если вы кормите ребенка грудью.

В любом случае, посоветуйтесь с вашим лечащим врачом!

ТЕРРАКОТА.