Понедельник, 6 декабря

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 «Доброе утро»
09.00 Новости
09.20 Х/ф «Лжец, лжец»
11.00 «Шутка за шуткой»
12.00 Новости
12.05 Т/с «Женщины в любви»
13.10 Х/ф «Четвертый Бетховен»
15.00 Новости
15.20 «Угадай мелодию»
15.50 «Последний герой»
17.00 «Пять вечеров»
18.00 Вечерние новости
18.20 «Пан или пропал»
19.00 Т/с «Клон»
20.00 «Жди меня»
21.00 Время
21.30 Т/с «Дети Арбата»
22.40 Д/ф «Романы Матильды Кшесинской»
23.30 «Ночное «Время»
23.50 «Фабрика звезд»
00.10 «Искатели»
00.40 «Русский экстрим»
01.10 Х/ф «Ночь над Манхэттеном»
03.00 Х/ф «Колдун»
04.50 Д/ф «Разговоры с животными»

КАНАЛ «РОССИЯ»
Профилактика

14.30 Х/ф «Западня»
16.40 «Вести-Кузбасс»
17.00 Вести
17.10 «Честный детектив»
17.40 Т/с «Ундина»
18.40 Т/с «Бандитский Петербург»
19.50 «Дежурная часть»
20.00 Вести
20.30 «Вести-Кузбасс»
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
20.55 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела»
21.55 Т/с «Шахматист»
23.00 «Вести+»
23.20 «Дежурный по стране»
00.15 «Народный артист»
00.30 «Синемания»
01.00 «Дорожный патруль»

НТВ

06.00 «Сегодня утром»
09.05 Т/с «Мертвые не лгут»
10.00 Сегодня
10.20 «Чистосердечное признание»
10.55 Х/ф «Яды, или Всемирная история отравлений»
13.00 Сегодня
13.40 Х/ф «Штемп»
15.35 «Чрезвычайное происшествие»
16.00 Сегодня
16.20 «Принцип «Домино»
17.30 «Совершенно секретно»
18.35 «Чрезвычайное происшествие»
19.00 Сегодня
19.40 Т/с «Только ты…»
20.50 Т/с «Параллельно любви»
22.00 «Страна и мир»
22.40 Т/с «Бальзаковский возраст, или все мужики сво…»
23.50 «Чрезвычайное происшествие»
00.00 Сегодня
00.15 Т/с «Скорая помощь»
01.15 «Особо опасен!»
01.45 Х/ф «Найти и обезвредить»
03.15 Т/с «Дикий мир»
04.00 Сегодня
04.10 Т/с «Звездные врата»
04.55 Т/с «Морская полиция»
05.40 «Чрезвычайное происшествие»

СТС
Профилактика

15.00 М/с «Приключения Джеки Чана»
15.25 М/с «Пинки, Элмайра и Брейн»
16.00 Т/с «Беверли Хиллз 90210»
17.00 Т/с «8 простых правил для друга моей дочери-подростка»
17.30 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма»
18.00 Т/с «Зачарованные»
19.00 Т/с «Моя прекрасная няня»
19.30 «Другие новости»
19.55 «Азбука спроса»
20.00 Т/с «Виола Тараканова»
21.00 Х/ф «Полет навигатора»
23.00 «Осторожно, модерн-2»
23.30 «Территория закона»
23.55 «Телемагазин»
00.00 Т/с «Моя прекрасная няня»
00.35 «Детали»
01.00 Т/с «Криминальные гонки»
01.50 Х/ф «Как две капли воды»
03.20 Х/ф «Пряничный человек»
05.10 «Территория закона»
05.35 Музыка на СТС

37 ТВК РЕН-ТВ
(г. Полысаево)

07.00 М/с «Эх, няня, няня»
07.25 М/с «Шинзо»
07.50 М/с «Кот по имени Ик»
08.15 М/ф «Сокровища затонувших кораблей»
08.35 Д/ф «Пятое измерение. Телекинез»
09.30 «24»
09.50 «Неделя»
11.00 «Очевидец»
12.00 Д/ф «Шетланд - угрожает ли морю катастрофа?»
12.30 «24»
13.00 «Час суда»
14.00 «Естественный отбор»
15.15 Т/с «Секретные материалы»
16.15 М/с «Вуншпунш»
16.40 Т/с «Пауэр Рейнджерс»
17.00 «Час суда. Дела семейные»
18.00 «Час суда»
19.00 «Диалог в прямом эфире»
19.30 «24»
20.00 Х/ф «Крысы»
22.00 Т/с «Боец»
23.10 «Диалог в прямом эфире» (повтор)
23.45 «Веселые баксы»
00.00 Т/с «Секретные материалы»
01.05 Лучшие клипы мира

ЛЕНИНСК-ТВ

05.55 «Москва: инструкция по применению»
06.20 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич»
07.05 «Глобальные новости»
07.10 М/с «Ох уж эти детки»
07.40 М/с «Котопес»
08.05 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения»
08.30 «ТВ-клуб»
08.45 «Наши песни»
09.00 «Завтрак с Дискавери»
10.05 Х/ф «Парни с метлами»
12.10 М/с «Крутые бобры»
12.40 М/с «Ох уж эти детки»
13.05 М/с «Эй, Арнольд!»
13.30 «ТВ-клуб»
14.00 «Голод»
15.00 Т/с «Девственница»
16.00 «Дом-2»
17.00 «Окна»
18.00 «Программа ко Дню предпринимателя»
18.20 «Желаю счастья!»
19.30 «Городская панорама»
20.00 «Окна»
21.00 «Дом-2»
22.00 Х/ф «Мир Уэйна»
00.15 «Дом-2»
00.25 «Городская панорама»
00.55 «Наши песни»
01.05 «Живой журнал»
01.35 «Наши песни»
01.40 «Голод»
02.40 Х/ф «Внезапный удар»

Вторник, 7 декабря

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 «Доброе утро»
09.00 Новости
09.05 Т/с «Дети Арбата»
10.10 Т/с «Клон»
11.30 «Смехопанорама»
12.00 Новости
12.05 Т/с «Женщины в любви»
13.10 М/ф «Новые приключения Винни Пуха»
13.30 Х/ф «С любимыми не расставайтесь»
15.00 Новости
15.20 «Угадай мелодию»
15.50 Т/с «Литовский транзит»
17.00 «Пять вечеров»
18.00 Вечерние новости
18.20 «Пан или пропал»
19.00 Т/с «Клон»
19.50 Т/с «Улицы разбитых фонарей»
21.00 Время
21.30 Т/с «Дети Арбата»
22.40 «Спецрасследование»
23.30 Ночное «Время»
23.50 «Фабрика звезд»
00.10 «Теория невероятности»
00.40 «Сканер»
01.10 Х/ф «Гражданский иск»
03.10 Х/ф «В истинном свете»
05.00 Д/с «Разговоры с животными»

КАНАЛ "РОССИЯ"

05.00 «Доброе утро, Россия!»
05.05, 05.45, 06.15, 06.45, 07.15, 07.45, 08.05, 08.30 «Вести-Кузбасс»
08.45 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела»
10.45 «Дежурная часть»
11.00 Вести
11.30 «Вести-Кузбасс»
11.50 Т/с «Бедная Настя»
12.50 «Что хочет женщина»
13.45 «Дежурная часть»
14.00 Вести
14.10 «Вести-Кузбасс»
14.30 «Частная жизнь»
15.25 Т/с «Шахматист»
16.30 «Дежурная часть»
16.40 «Вести-Кузбасс»
17.00 Вести
17.10 «Кулагин и партнеры»
17.40 «Ундина»
18.40 Т/с «Бандитский Петербург»
19.50 «Дежурная часть»
20.00 Вести
20.30 «Вести-Кузбасс»
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
20.55 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела»
21.55 Т/с «Шахматист»
23.00 «Вести+»
23.20 «Загадочная жизнь Н. Островского»
00.15 «Народный артист»
00.30 Х/ф «Читай по губам»

НТВ

06.00 "Сегодня утром"
09.05 Т/с "Мертвые не лгут"
10.00 Сегодня
10.25 «Чистосердечное признание»
10.55 «Стресс»
11.55 Т/с «Только ты…»
13.00 Сегодня
13.35 Т/с «Полицейский Кэттс и его собака»
14.35 Т/с «Параллельно любви»
15.35 "Чрезвычайное происшествие"
16.00 "Сегодня"
16.20 "Принцип "Домино"
17.25 «Криминальная Россия»
18.35 "Чрезвычайное происшествие"
19.00 "Сегодня"
19.40 Т/с «Только ты…»
20.50 Т/с «Параллельно любви»
22.00 "Страна и мир"
22.40 Х/ф «Рассеянный»
00.00 "Сегодня"
00.15 «Совершенно секретно»
01.00 Бильярд
01.50 Т/с "Дикий мир"
02.35 Футбол
04.45 "Сегодня"
04.55 Т/с «Морская полиция»
05.40 "Чрезвычайное происшествие"

СТС

06.00 Т/с «Крошка Боб»
06.20 "Программа мультфильмов"
06.50 М/с "Смешарики"
07.00 М/с "Приключения Вуди и его друзей"
07.30 "Включайся"
08.30 «Другие новости»
09.00 "Детали утром"
09.30 Т/с "Зачарованные"
10.30 Х/ф «Полет навигатора»
12.25 «Осторожно, модерн-2»
13.00 Т/с "Сабрина - маленькая ведьма"
13.30 "Средь бела дня"
14.30 "Территория закона"
14.55 М/с "Приключения Джеки Чана"
15.25 М/с «Пинки, Элмайра и Брейн»
16.00 Т/с "Беверли Хиллз 90210"
17.00 Т/с "8 простых правил для друга моей дочери-подростка"
17.30 Т/с "Сабрина-маленькая ведьма"
18.00 Т/с "Зачарованные"
19.00 Т/с «Моя прекрасная няня»
19.30 "Другие новости"
19.55 "Азбука спроса"
20.00 Т/с «Виола Тараканова»
21.00 Х/ф «Призрачная команда»
23.00 «Осторожно, модерн-2»
23.30 "Территория закона"
00.00 Хоккей
00.35 "Детали"
01.00 Т/с «Криминальные гонки»
01.55 Х/ф «Двойная рокировка»
03.35 Х/ф «Все такие же чекнутые»
05.05 "Территория закона"

37 ТВК РЕН-ТВ
(г. Полысаево)

07.00 "Диалог в прямом эфире" (повтор)
07.25 М/с"Шинзо"
07.50 М/с "Кот по имени Ик"
08.15 Т/с "Вовочка-2"
08.50 Т/с"Агентство-2"
09.30 "24"
09.50 Х/ф "Крысы"
11.55 Д/ф "Морская выдра борется за выживание"
12.30 "24"
13.00 "Час суда"
14.00 Т/с "Боец"
15.15 Т/с "Секретные материалы"
16.15 М/с "Вуншпунш"
16.40 Т/с "Пауэр Рейнджерс"
17.00 "Час суда. Дела семейные"
18.00 "Час суда"
19.00 "Команда 1611"
19.30 "Новости 37"
20.00 Х/ф "Спящий лагерь"
22.00 Т/с"Боец"
23.10 "Новости 37"
23.45 "Веселые баксы"
00.00 Т/с "Секретные материалы"
01.05 "Очевидец. Невероятные истории"
02.00 "Военная тайна"
02.25 Музканал
04.35 Д/с "Дикая планета"

ЛЕНИНСК-ТВ

05.55 "Москва: инструкция по применению"
06.20 Т/с "Любовь и тайны Сансет Бич"
07.05 "Глобальные новости"
07.10 М/с "Ох уж эти детки"
07.40 М/с "Котопес"
08.05 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения»
08.30 «Городская панорама»
09.00 «Завтрак с Дискавери»
10.05 Х/ф «Мир Уэйна»
12.10 М/с «Крутые бобры»
12.40 М/с "Ох уж эти детки"
13.05 М/с "Эй, Арнольд!"
13.30 "ТВ-клуб"
14.00 «Голод»
15.00 Т/с "Девственница"
16.00 "Дом-2"
17.00 "Окна"
18.00 «Программа ко Дню предпринимателя»
18.20 "Желаю счастья!"
19.30 "Городская панорама"
20.00 "Окна"
21.00 "Дом-2"
22.00 Х/ф «Мир Уэйна-2»
00.15 "Дом-2"
00.25 "Городская панорама"
01.05 "Живой журнал"
01.40 «Голод»
02.40 Х/ф «Побег к Афине»

Среда, 8 декабря

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 «Доброе утро»
09.00 Новости
09.05 Т/с «Дети Арбата»
10.10 Т/с «Клон»
10.30 Д/ф «Бородинская» битва за тюрьму»
12.00 Новости
12.05 Т/с «Женщины в любви»
13.30 М/ф «Лило и Стич»
13.50 Т/с «Улицы разбитых фонарей»
15.00 Новости
15.20 «Угадай мелодию»
15.50 Т/с «Литовский транзит»
17.00 «Пять вечеров»
18.00 Вечерние новости
18.20 «Пан или пропал»
19.00 Т/с «Клон»
19.50 Т/с «Улицы разбитых фонарей»
21.00 Время
21.30 Т/с «Дети Арбата»
22.40 «Тайны века»
23.30 Ночное «Время»
23.50 «Фабрика звезд»
00.10 Программа «Тихий дом»
00.40 «Гении и злодеи»
01.10 Х/ф «Если бы я был богат!»
03.05 Х/ф «Мать»
04.50 Д/с «Разговоры с животными»

КАНАЛ «РОССИЯ»

05.00 «Доброе утро, Россия!»
05.05, 05.45, 06.15, 06.45, 07.15, 07.45, 08.05, 08.30 «Вести-Кузбасс
08.45 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела»
09.45 «Репетиция апокалипсиса. Тоцкий полигон»
10.45 «Дежурная часть»
11.00 Вести
11.30 «Вести-Кузбасс»
11.50 Т/с «Бедная Настя»
12.50 «Что хочет женщина»
13.45 «Дежурная часть»
14,00 Вести
14.10 «Вести-Кузбасс»
14.30 «Частная жизнь»
15.25 Т/с «Шахматист»
16.30 «Дежурная часть»
16.40 «Вести-Кузбасс»
17.00 Вести
17.10 «Кулагин и партнеры»
17.40 Т/с «Ундина»
18.40 Т/с «Бандитский Петербург»
19.50 «Дежурная часть»
20.00 Вести
20.30 «Вести-Кузбасс»
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
20.55 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела»
21.55 Т/с «Шахматист»
23.00 «Вести+»
23.20 «Исторические хроники»
00.15 «Народный артист»
00.30 Х/ф «Подмосковные вечера»

НТВ

06.00 «Сегодня утром»
09.05 Т/с «Мертвые не лгут»
10.00 «Сегодня»
10.20 «Чистосердечное признание»
10.50 «Женский взгляд»
10.25 «Растительная жизнь»
11.55 Т/с «Только ты …»
13.00 «Сегодня»
13.35 Т/с «Полицейский Кэттс и его собака»
14.35 Т/с «Параллельно любви»
15.35 «Чрезвычайное происшествие»
16.00 «Сегодня»
16.20 «Принцип «Домино»
17.25 «Криминальная Россия»
18.35 «Чрезвычайное происшествие»
19.00 «Сегодня»
19.40 Т/с «Только ты …»
20.50 Т/с «Параллельно любви»
22.00 «Страна и мир»
22.40 Т/с «Бальзаковский возраст, или все мужики сво…»
23.50 «Чрезвычайное происшествие»
00.00 «Сегодня»
00.15 Х/ф «Филадельфия»
03.15 Т/с «Дикий мир»
04.00 «Сегодня»
04.10 «Футбольный клуб»

СТС

06.00 Т/с «Крошка Боб»
06.20 «Программа мультфильмов»
06.50 М/с «Смешарики»
07.00 М/с «Приключения Вуди и его друзей»
07.30 «Включайся»
08.30 «Другие новости»
09.00 «Детали утром»
09.30 Т/с «Зачарованные»
10.30 Х/ф «Призрачная команда»
12.25 «Осторожно, модерн-2»
13.00 Т/с «Сабрина-маленькая ведьма»
13.30 «Средь бела дня»
14.30 «Территория закона»
14.55 М/с «Приключения Джеки Чана»
15.25 М/с «Пинки, Элмайра и Брейн»
16.00 Т/с «Беверли Хиллз 90210»
17.00 Т/с «8 простых правил для друга моей дочери-подростка»
17.30 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма»
18.00 Т/с «Зачарованные»
19.00 «Полит-чай»
19.30 «Другие новости»
20.00 Т/с «Виола Тараканова»
21.00 Х/ф «История «Поросенка»
23.05 «Осторожно, модерн-2»
23.30 «Территория закона»
00.00 Т/с «Моя прекрасная няня»
00.35 «Детали»
01.00 Т/с «Криминальные гонки»
01.55 Х/ф «Выбор капитана Корелли»
04.00 Х/ф «Принц из снов»
05.20 «Территория закона»

37 ТВК РЕН-ТВ
(г. Полысаево)

07.00 «Новости 37»
07.25 М/с «Шинзо»
07.50 М/с «Кот по имени Ик»
08.15 Т/с «Вовочка-2»
08.50 Т/с «Агентство-3»
09.30 «Новости 37»
09.50 Х/ф «Спящий лагерь»
11.55 Д/с»Дикая планета»
12.30 «24»
13.00 «Час суда»
14.00 Т/с «Боец»
15.15 Т/с «Секретные материалы»
16.15 М/с «Вуншпунш»
16.40 Т/с «Пауэр Рейнджерс»
17.00 «Час суда. »
19.00 «Гость студии». Прямой эфир
19.30 «Новости 37»
20.00 Х/ф «СИНГЕНОР»
22.00 Т/с «Боец»
23.10 «Новости 37»
23.30 «Гость студии». Прямой эфир (повтор)
00.00 Т/с «Секретные материалы»
01.05 Х/ф «Двадцать четвертый день»
04.35 Д/с «Дикая планета»

ЛЕНИНСК-ТВ

05.55 «Москва: инструкция по применению»
06.20 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич»
07.05 «Глобальные новости»
07.10 М/с «Ох, уж эти детки!»
07.40 М/с «Как говорит Джинджер»
08.05 М/с
08.30 «Городская панорама»
09.00 «Завтрак с Дискавери»
10.05 Х/ф «Мир Уэйна-2»
12.10 М/с «Крутые бобры»
12.40 М/с «Ох, уж эти детки»
13.05 М/с «Эй, Арнольд!»
13.30 «ТВ-клуб»
14.00 «Голод»
15.00 Т/с «Девственница»
16.00 «Дом - 2»
17.00 «Окна»
18.00 «Программа ко Дню предпринимателя»
18.20 «Желаю счастья!»
19.30 Городская панорама
20.00 «Окна»
21.00 «Дом - 2»
22.00 Х/ф «Не ходите, девки, замуж»
23.35 «Дом - 2»
23.45 «Городская панорама»
01.05 «Голод»
02.00 Х/ф «Шелковые чулки»
04.40 Т/с «Ливерпуль-1»

Четверг, 9 декабря

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
06.00 «Доброе утро»
09.00 Новости
09.05 Т/с «Дети Арбата»
10.10 Т/с «Клон»
11.30 «Звезды эфира»
12.00 Новости
12.05 Т/с «Женщины в любви»
13.30 «Утиные истории»
13.50 Т/с «Улицы разбитых фонарей»
15.00 Новости
15.20 «Угадай мелодию»
15.50 Т/с «Литовский транзит»
17.00 «Пять вечеров»
18.00 Вечерние новости
18.20 «Пан или пропал»
19.00 Т/с «Клон»
19.50 Т/с «Улицы разбитых фонарей»
21.00 Время
21.30 Т/с «Дети Арбата»
22.40 «Человек и закон»
23.30 Ночное «Время»
23.50 «Фабрика звезд»
00.10 Д/ф «Петр Первый»
00.50 Сотворение мира. «Энергия»
01.20 Х/ф «Исчезновение»
03.05 Х/ф «Смертельное видео»
04.40 Д/с «Разговоры с животными»

КАНАЛ «РОССИЯ»
05.00 «Доброе утро, Россия!»
05.05, 05.45, 06.15, 06.45, 07.15, 07.45, 08.05, 08.30 «Вести-Кузбасс»
08.45 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела»
09.45 «Они погибли за Францию»
10.50 «Дежурная часть»
11.00 Вести
11.30 «Вести-Кузбасс»
11.50 Т/с «Бедная Настя»
12.50 «Что хочет женщина»
13.45 «Дежурная часть»
14.00 Вести
14.10 «Вести-Кузбасс»
14.30 «Частная жизнь»
15.25 Т/с «Шахматист»
16.30 «Дежурная часть»
16.40 «Вести-Кузбасс»
17.00 Вести
17.10 «Кулагин и партнеры»
17.40 Т/с «Ундина»
18.40 Т/с «Бандитский Петербург»
19.50 «Дежурная часть»
20.00 Вести
20.30 «Вести-Кузбасс»
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
20.55 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела»
21.55 Т/с «Шахматист»
23.00 «Вести+»
23.20 «Бенито Муссолини. Частная жизнь»
00.15 « Народный артист»
00.30 Х/ф «Камилла Клодель»

НТВ
06.00 «Сегодня утром»
09.05 Т/с «Мертвые не лгут»
10.00 «Сегодня»
10.20 «Чистосердечное признание»
10.55 «Кулинарный поединок»
11.55 Т/с «Только ты ... »
13.00 «Сегодня»
13.35 Т/с «Полицейский Кэттс и его собака»
14.35 Т/с «Параллельно любви»
15.35 «Чрезвычайное происшествие»
16.00 «Сегодня»
16.20 «Принцип «Домино»
17.25 «Криминальная Россия»
18.35 «Чрезвычайное происшествие»
19.00 «Сегодня»
19.40 Т/с «Только ты ... »
20.50 Т/с «Параллельно любви»
22.00 «Страна и мир»
22.40 «К барьеру»
00.00 «Сегодня»
00.15 Х/ф «Ветер и лев»
02.40 Бильярд
03.10 Т/с «Дикий мир»
04.00 «Сегодня»
04.10 Т/с «Звездные врата»
04.55 Т/с «Морская полиция»
05.40 «Чрезвычайное происшествие»

СТС
06.00 Т/с «Крошка Боб»
06.20 «Программа мультфильмов»
06.50 М/с «Смешарики»
07.00 М/с «Приключения Вуди и его друзей»
07.30 «Включайся»
08.30 «Другие новости»
08.55 «Азбука спроса»
09.00 «Детали утром»
09.30 Т/с «Зачарованные»
10.30 Х/ф «История «Поросенка»
12.30 «Осторожно, модерн-2»
13.00 Т/с «Сабрина - маленькая ведьма»
13.30 «Средь бела дня»
14.30 «Территория закона»
14.55 М/с «Приключения Джеки Чана»
15.25 М/с «Пинки, Элмайра и Брейн»
16.00 Т/с «Беверли Хиллз 90210»
17.00 Т/с «8 простых правил для друга моей дочери-подростка»
17.30 Т/с «Сабрина-маленькая ведьма»
18.00 Т/с «Зачарованные»
19.00 Т/с «Моя прекрасная няня»
19.30 «Другие новости»
20.00 Т/с «Виола Тараканова»
21.00 Х/ф «Жирдяи»
23.05 «Осторожно, модерн-2»
23.30 «Территория закона»
23.55 «Телемагазин»
00.00 Хоккей
01.00 Т/с «Криминальные гонки»
01.55 Х/ф «Тренер»
03.20 Х/ф «Рапсодия Майами»
04.50 «Территория закона»
05.15 Музыка на СТС

37 ТВК РЕН-ТВ (г. Полысаево)
07.00 «Новости 37»
07.20 «Гость студии». Прямой эфир (повтор)
07.50 М/с «Кот по имени Ик»
08.15 Т/с «Вовочка-2»
08.50 Т/с «Агентство-3»
09.30 «Новости 37»
09.50 Х/ф «Сингенор»
11.55 Д/с «Дикая планета»
12.30 «24»
13.00 «Час суда»
14.00 Т/с «Боец»
15.15 Т/с «Секретные материалы»
16.15 М/с «Вуншпунш»
16.40 Т/с «Пауэр Рейнджерс»
17.00 «Час суда. Дела семейные»
18.00 «Час суда»
19.00 «Команда 1611»
19.30 «Новости 37»
20.00 Х/ф «Лесная лихорадка»
22.00 Т/с «Боец»
23.10 «Новости 37»
23.45 «Веселые баксы»
00.00 Т/с «Секретные материалы»
01.05 Х/ф «Звукорежиссер»
02.55 Музканал
04.30 Д/ф «Дикая планета»

ЛЕНИНСК-ТВ
05.55 «Москва: инструкция по применению»
06.20 Т/с «Любовь и тайны Сансет-Бич»
07.05 «Глобальные новости»
07.10 М/с «Ох уж эти детки»
07.40 М/с «Как говорит Джинджер»
08.05 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения»
08.30 Городская панорама
09.00 «Завтрак с «Дискавери»
10.05 Х/ф «Не ходите, девки, замуж»
12.10 М/с «Крутые бобры»
12.40 М/с «Ох уж эти детки»
13.05 М/с «Эй, Арнольд!»
13.30 «ТВ-клуб»
14.00 «Голод»
15.00 Т/с «Девственница»
16.00 «Дом - 2»
17.00 «Окна»
18.00 Д/ф «Цена любви»
19.00 «Желаю счастья!»
19.30 Городская панорама
20.00 «Окна»
21.00 «Дом - 2»
22.00 Х/ф «Бумбараш»
00.45 «Дом - 2»
00.55 Городская панорама
01.25 «Наши песни»
01.35 «Живой журнал»
02.10 «Голод»
03.10 Х/ф «Обратный ход»

Пятница, 10 декабря

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
06.00 «Доброе утро»
09.00 Новости
09.05 Т/с «Дети Арбата»
10.20 Т/с «Клон»
11.30 «Кумиры»
12.00 Новости
12.05 Т/с «Женщины в любви»
13.30 М/ф «Аладдин»
13.50 Т/с «Улицы разбитых фонарей»
15.00 Новости
15.20 «Фабрика звезд»
15.50 Т/с «Литовский транзит»
16.50 «Пять вечеров»
18.00 Вечерние новос
18.20 Д/ф «Показания с петлей на шее»
19.00 «Основной инстинкт»
19.50 «Поле чудес»
21.00 Время
21.25 «Фабрика звезд»
22.50 «Что? Где? Когда?»
00.10 Х/ф «Видок»
02.00 Х/ф «Замороженный»
03.40 Х/ф «Увалень Том»

КАНАЛ «РОССИЯ»
05.00 «Доброе утро, Россия!»
05.05, 05.45, 06.15, 06.45, 07.15, 07.45 08.05, 08.30 «Вести-Кузбасс»
08 45 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела»
09.45 «Мой серебряный шар. Георгий Юматов»
10.45 «Дежурная часть»
11.00 Вести
11.30 «Вести-Кузбасс»
11.50 «Мусульмане»
12.00 «Вся Россия»
12.15 «Городок»
12.45 «В поисках приключений»
13.45 «Дежурная часть»
14.00 Вести
14.10 «Вести-Кузбасс»
14.30 «Частная жизнь»
15 25 Т/с «Шахматист»
16.30 «Дежурная часть»
16.40 «Вести-Кузбасс»
17.00 Вести
17.10 «Кулагин и партнеры»
17.40 Т/с «Ундина»
18.40 «Народный артист»
19.45 «Дежурная часть»
20.00 Вести
20.30 «Вести-Кузбасс»
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
20.55 Праздничный концерт «Экс—ББ»
00.00 «Народный артист — Ваш выбор!»
00.10 Х/ф «Афера»
02.10 Х/ф «Красная сирена»

НТВ
06.00 "Сегодня утром"
09.05 Т/с «Мертвые не лгут»
10.00 "Сегодня"
10.20 «Чистосердечное признание»
10.55 "Квартирный вопрос"
11.55 Т/с «Только ты... »
13.00 «Сегодня»
13.35 Т/с «Полицейский Кэттс и его собака»
14.35 Т/с «Параллельно любви»
15.35 "Чрезвычайное происшествие"
16.00 "Сегодня"
16.20 "Принцип "Домино"
17.25 "Криминальная Россия"
18.35 "Чрезвычайное происшествие"
19.00 "Сегодня"
19.40 Х/ф «Я судья»
22.00 "Страна и мир"
22.40 "Совершенно секретно"
23.35 Х/ф «Полный привод»
01.50 Бильярд
02.40 «Кома: это правда»
03.15 Т/с "Дикий мир"
04.00 "Сегодня"
04.15 Т/с «Звездные врата»
05.00 Т/с «Морская полиция»
05.40 «Чрезвычайное происшествие»

СТС
06.00 Т/с «Крошка Боб»
06.20 "Программа мультфильмов"
06.50 М/с "Смешарики"
07.00 М/с "Приключения Вуди и его друзей"
07.30 "Включайся"
08.30 "Другие новости"
08.55 "Азбука спроса"
09.00 "Детали утром"
09.30 Т/с "Зачарованные"
10.30 Х/ф «Жирдяи»
12.30 «Осторожно, модерн-2»
13.00 Т/с "Сабрина - маленькая ведьма"
13.30 "Средь бела дня"
14.30 "Территория закона"
14.55 М/ф "Приключения Джеки Чана"
15.25 М/с «Люди в черном»
16.00 Т/с "Беверли Хиллз 90210"
17.00 Т/с "8 простых правил для друга моей дочери-подростка"
17.30 Т/с "Сабрина - маленькая ведьма"
18.00 Т/с "Зачарованные"
19.00 «Кто в России сегодня патриот»
19.30 "Другие новости"
19.55 "Азбука спроса"
20.00 Т/с «Виола Тараканова»
21.00 Х/ф «Звездный десант»
23.30 "Территория закона"
00.00 Т/с «Моя прекрасная няня»
00.35 Х/ф «Фанатка»
02.20 Х/ф «Брачные игры землян»
03.40 Х/ф «Бутылочная ракета»
05.05 «Территория закона»
05.30 Музыка на СТС

37 ТВК РЕН-ТВ (г. Полысаево)
07.00 "Новости 37"
07.25 М/с "Шинзо"
07.50 М/с "Кот по имени Ик"
08.20 Т/с "Вовочка-2"
08.55 Т/с "Агентство-3"
09.30 "Новости 37"
09.50 Х/ф "Лесная лихорадка"
11.55 Д/ф "Дикая планета"
12.30 "24"
13.00 "Час суда"
14.00 Т/с "Боец"
15.15 Д/с "Искусство выживания"
16.15 М/с "Вуншпунш"
16.40 Т/с "Пауэр Рейнджерс"
17.00 "Час суда. Дела семейные"
18.00 "Час суда"
19.00 "Команда 1611"
19.30 "Новости 37"
20.00 Х/ф "Другие"
22.20 "Естественный отбор"
23.35 Д/ф Проект "Отражение"
00.45 Х/ф "Горячая линия"
02.25 Музканал
03.35 Д/ф "Искусство выживания"
04.20 Д/ф "Дикая планета"

ЛЕНИНСК-ТВ
05.55 "Москва: инструкция по применению"
06.20 Т/с "Любовь и тайны Сансет Бич"
07.05 "Глобальные новости"
07.10 М/с "Ох уж эти детки"
07.40 М/с "Как говорит Джинджер"
08.05 М/с "Приключения Джимми нейтрона, мальчика-гения"
08.30 Городская панорама
09.00 Х/ф «Бумбараш»
12.10 М/с «Крутые бобры»
12.40 М/с "Ох уж эти детки"
13.05 М/с "Эй, Арнольд!"
13.30 "ТВ-клуб"
14.00 «Голод»
15.00 Т/с "Девственница"
16.00 "Дом - 2"
17.00 "Окна"
18.00 "Желаю счастья!"
19.15 «Кузбасский областной. ru»
19.30 Городская панорама
20.00 "Окна"
21.00 "Дом - 2"
22.00 Х/ф «8 голов в сумке»
00.10 "Дом - 2"
00.20 Городская панорама.
00.50 "Наши песни"
01.00 "Живой журнал"
01.30 «Наши песни»
01.35 «Голод»
02.35 Х/ф «Настоящее преступление»
04.45 Т/с «Ливерпуль-1»

Суббота, 11 декабря

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
06.00 Новости
06.10 М/с «Кошки-мышки»
06.30 Х/ф «Выкуп»
08.20 «Играй, гармонь!»
09.00 «Слово пастыря»
09.10 «Здоровье»
10.00 Новости
10.10 «Смак»
10.30 «Любовные истории»
11.10 Д/ф «Романы Матильды Кшесинской»
12.00 Новости
12.10 «История с географией»
13.10 М/с «Приключения Микки и Дональда»
13.40 Х/ф «Трюкач»
16.10 «КВН-2004»
17.50 «Классика Уолта Диснея»
18.00 «Вечерние новости»
18.10 «Криминальная Россия»
18.40 «Новые песни о главном»
20.00 «Кто хочет стать миллионером?»
21.00 «Время»
21.20 «Последний герой»
22.30 «Золотой граммофон»
23.40 Х/ф «Побег из Лос-Анджелеса»
01.30 Х/ф «Мечта Розанны»
03.20 Х/ф «Газета»

КАНАЛ «РОССИЯ»
05.50 Х/Ф «Женитьба Бальзаминова»
07.15 «Большая перемена»
07.40 «Золотой ключ»
08.00 «Вести»
08.10 «Вести-Кузбасс»
08.20 «Русское лото»
08.55 «Утренняя почта»
09.25 «Субботник»
10.10 «Смехопанорама»
11.00 «Вести»
11.10 «Вести-Кузбасс»
11.20 «Сто к одному»
12.15 «В поисках приключений»
13.15 «Клуб сенаторов»
14.00 «Вести»
14.20 Х/ф «Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещен»
15.15 «Киноистории Глеба Скороходова»
16.00 «Регион - 42»
16.10 «Азбука спроса»
16.15 «Депутатский вестник»
16.30 «Налоги и мы»
16.40 «Урожайные грядки»
16.55 «Овертайм»
17.20 «Полит-чай»
17.45 «36,6»
18.00 «Концерт»
19.50 «В Городке»
20.00 «Вести»
20.20 «Продолжение концерта»
21.40 Х/ф «Возвращение»
23.55 Х/ф «Ганнибал»

НТВ
06.00 М/ф «Каштанка»
06.30 Х/ф «Двойной обгон»
08.00 «Сегодня»
08.15 М/ф «Боцман и попугай»
08.25 Т/с «2,5 человека»
08.50 «Без рецепта»
09.25 «Дикий мир»
10.00 «Сегодня»
10.20 «Растительная жизнь»
10.55 «Кулинарный поединок»
11.55 «Квартирный вопрос»
13.00 «Сегодня»
13.20 «Особо опасен!»
13.55 Х/ф «Свадьба»
16.00 «Сегодня»
16.20 «Женский взгляд»
16.55 «Своя игра»
17.55 «Школа злословия»
19.00 «Сегодня»
19.40 «Профессия - репортер»
20.10 Т/с «Дальнобойщики»
21.20 Х/ф «24 часа»
23.30 Бокс
00.10 «Вечер памяти погибших в Чечне»
01.05 Х/ф «Няня»
03.00 «Футболлистика»
03.40 Т/с «Клан Сопрано»
04.00 Сегодня
04.15 Т/с «Клан Сопрано»

СТС
06.00 Х/ф «Мой гигант»
07.50 М/с «Пеппи»
08.20 М/с «Смешарики»
08.30 «Свежий ветер»
08.55 «Азбука спроса»
09.00, 09.45 17.30 М/с «Том и Джерри»
09.15 «Полундра!»
10.00 М/с «Тутенштейн»
10.30 Х/ф «Бекассин»
12.25 Т/с «Моя прекрасная няня»
13.00 М/с «Скрытая камера»
13.25 Х/ф «Мадмуазель мушкетер»
17.00 «Гараж»
17.15 «Розыгрыш призов от «Би Лайн»
17.25 «Азбука спроса»
18.00 Хоккей
19.45 «Полит-чай»
20.10 Музыка
20.25 Т/с «Моя прекрасная няня»
21.00 Х/ф «Пробка в космосе»
22.50 Х/ф «Жанна д Арк»
02.10 Х/ф «Малыш»
05.15 «Спасите ремонт»
05.45 Музыка на СТС

37 ТВК РЕН-ТВ (г. Полысаево)
07.30 Д/ф «Дикая планета»
08.25 М/с «Приключения Конана-варвара»
08.50 М/с «Ясон и герои Олимпа»
09.15 «Новости 37»
09.45 М/с «Футурама»
11.45 Х/ф «Легенда о затерянном городе»
12.55 «Криминальное чтиво»
13.30 «Новости 37»
13.50 Х/ф «Тройной прыжок пантеры»
15.45 М/ф «На задней парте»
16.00 Т/с «Вовочка - 4»
16.35 Х/ф «Другие»
19.00 «Музыкальная открытка»
20.00 Х/ф «День Сурка»
22.30 М/с «Дятлows»
23.00 Д/ф «Неразгаданные тайны»
00.00 Х/ф «Удивительное сходство»
02.15 Музканал
04.10 Д/ф «Дикая планета»

ЛЕНИНСК-ТВ
07.00 Т/с «Наша секретная жизнь»
07.50 «Городская панорама»
08.10 Х/ф «8 голов в сумке»
10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00 «Запретная зона»
16.00 «Дом - 2»
17.00, 18.00 «Запретная зона»
19.00 «МоСт»
19.30 «Желаю счастья!»
20.00 «Запретная зона»
21.00 «Дом - 2»
22.00, 23.00 «Запретная зона»
23.50 «Дом - 2»
00.00 Х/ф «Постельные сцены»
01.20 «Микс файт»
01.50 «Голод»
02.50 Х/ф «Перехватчик»
05.00 Т/с «Ливерпуль-1

Воскресенье, 12 декабря

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Новости
06.10 Х/ф «Наш дом»
08.10 Х/ф «Человек-амфибия»
10.00 Новости
10.10 «Новые русские бабки»
11.00 «Утренний концерт»
12.00 Новости
12.10 Х/ф «Перекресток»
14.20 «Умницы и умники»
15.10 Х/ф «Семья Ивановых»
17.00 Концерт
18.00 «Вечерние новости»
18.10 «Продолжение концерта»
19.00 «Кривое зеркало»
21.00 «Время»
21.20 Х/ф «Водитель для Веры»
23.30 Бокс
00.30 «Суперчеловек»
01.30 Х/ф «Отряд «Дельта: Колумбийский связной»
03.30 Х/ф «Шлюха»
05.10 Д/ф «Гуру-воин»

КАНАЛ «РОССИЯ»

05.55 Х/ф «За тридевять земель»
07.35 М/ф «Дядя Степа-милиционер», «Сказка о попе и работнике его Балде»
08.15 Х/ф «Семь нянек»
09.45 «Комната смеха»
10.40 Концерт
12.00 Х/ф «Весна на Заречной улице»
14.00 «Вести»
14.20 Х/ф «Вокзал для двоих»
17.00 Вести
17.25 Концерт
20.00 Спектакль «Страсти-мордасти»
23.10 Х/ф «Ширли-мырли»
02.00 Х/ф «Серебряная пуля»

НТВ

05.45 М/ф «Наш друг пишичитай»
06.00 Х/ф «Небеса обетованные»
08.00 «Сегодня»
08.15 «Сказки Баженова»
08.40 «Их нравы»
09.25 «Едим дома»
10.00 «Сегодня»
10.20 «Апельсиновый сок»
10.50 Х/ф «Город принял»
12.25 «Top gear»
13.00 «Сегодня»
13.20 «Военное дело»
13.55 Фигурное катание
16.00 «Сегодня»
16.20 «Дачники»
16.55 «Своя игра»
17.55 «Стресс»
19.00 «Сегодня»
19.40 «Чистосердечное признание»
20.10 Т/с «Дальнобойщики»
21.15 «Фактор страха»
22.10 Х/ф «Сердца в Атлантиде»
00.15 «Журнал лиги чемпионов»
00.50 Х/ф «Аптечный ковбой»
03.00 Х/ф «Комики»
04.00 «Сегодня»
04.15 Х/ф «Комики»
04.45 «Профессия-репортер»

СТС

06.00 Х/ф «Пиноккио»
07.50 М/с «Пеппи»
08.20 М/с «Смешарики»
08.30 «Свежий ветер»
08.55 «Азбука спроса»
09.00 М/с «Том и Джерри»
09.15 «Полундра!»
09.45 М/с «Том и Джерри»
10.00 М/с «Тутенштейн»
10.30 М/ф «Псы-миллионеры»
12.25 Т/с «Моя прекрасная няня»
13.00 Х/ф «Доспехи бога»
14.50 Х/ф «Доспехи бога-2»
17.00 «Урожайные грядки»
17.25 «Азбука спроса»
18.00 Х/ф «Пробка в космосе»
19.50 Т/с «Моя прекрасная няня»
21.00 Х/ф «Полицейская академия»
22.50 Х/ф «Топ Ган»
01.05 Х/ф «Тень Бэтмена»
02.35 Х/ф «Подразделение «Дельта»
04.40 «Истории в деталях»
05.10 Музыка на СТС

37 ТВК РЕН-ТВ (г. Полысаево)

07.30 Д/ф «Дикая планета»
08.25 М/с «Приключения Конана-варвара»
08.50 М/с «Ясон и герои Олимпа»
09.10 М/с «Уолтер Мелон»
09.40 М/с «Симпсоны»
10.40 М/с «Дятлows»
11.10 Т/с «Вовочка-4»
11.45 Х/ф «Легенда о затерянном городе»
12.55 «Военная тайна»
13.30 «24»
13.45 «Честная игра»
14.00 Х/ф «Повесть о молодоженах»
16.00 «Музыкальная открытка» (повтор)
17.05 Х/ф «День Сурка»
19.30 «24»
20.00 Х/ф «Ребенок к ноябрю»
22.15 «Криминальное чтиво»
22.50 Д/ф «Пятое измерение. Эксперименты со смертью»
23.50 «К.И.Ч.»
00.30 Х/ф «Люсия и секс»
02.55 Музканал
03.55 Д/ф «Дикая планета»

ЛЕНИНСК-ТВ

07.00 Т/с «Наша секретная жизнь»
07.50 «Фигли-Мигли»
08.20 Х/ф «Семь дней с русской красавицей»
10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00 «Школа ремонта»
16.00 «Дом-2»
17.00, 18.00 «Школа ремонта»
19.00 «МоСт»
19.30 «Желаю счастья!»
20.00 «Школа ремонта»
21.00 «Дом - 2»
22.00, 23.00 «Школа ремонта»
23.50 «Дом-2»
00.00 Х/ф «Зима Весна»
00.55 «Микс файт»
01.25 «Голод»
02.25 Х/ф «Интимные услуги»
04.50 Т/с «Ливерпуль-1»

ООО «Шахта Сибирская» приглашает на работу:
Горного инженера-экономиста (с опытом работы в угольной промышленности), горного инженера-маркшейдера, мужчину 35-40 лет (с опытом работы).
Адрес: г. Полысаево, ул. **Давыдова, 4** (комбинат бывшей шахты «Кузнецкая»), тел. **8-901-929-21-00**.

Организация приобретет металлопродукцию: уголок, трубы, швеллер, листовой металл и т.д. Рассмотрим любые варианты. Телефон: **8-901-929-21-00.**

Утерянное удостоверение «Ветеран труда» серии О № 221316 на имя Лазарева Александра Алексеевича считать **недействительным.**

ФОТООВАЛЫ
на памятники - 230 руб., тонированные коричневым цветом. От Вас: фото, данные и Ваш адрес. Оплата при получении наложенным платежом. **652300, г. Топки,** Почтамт, **а\я 266**

Ровесники

Занятия спортом помогают школьникам лучше учиться

Как выясняется, занятия спортом не только не мешают учебе, но и помогают получать отметки лучше. Те, кто тренируется 3-4 раза в неделю, заметно успешнее сдают экзамены – таков результат исследования, проведенного британскими медиками.

Как правило, становясь взрослее, дети уже не так охотно ходят на тренировки. Доля спортсменов уменьшается почти вдвое у учеников старших классов по сравнению с 11-летними. Результатом становится ожирение, которое отмечается у 17 % девочек – подростков в возрасте 15 лет. Дело не в том, что непомерно растет аппетит детей. Просто они предпочитают Интернет, компьютер и телевизор спортивным занятиям. Последние исследования показывают, что пятерки стоит добывать не только в библиотеках: медики считают, что физические упражнения улучшают кровоснабжение мозга.

Несчастные случаи с детьми

Главная причина смерти детей в развитых странах – несчастные случаи. Этот факт был установлен в ходе исследования, проведенного в 26 странах Детским Фондом ООН (ЮНИСЕФ). Японская газета «Майнити дейли ньюс» сообщает, что «в развитых странах почти в 40 % случаев смерть детей от 1 года до 14 лет вызвана травмами» - от них ежегодно умирает около 20000 детей. Вероятность травматизма больше в бедных, неполных, больших семьях, где родители алкоголики или наркоманы. ЮНИСЕФ призывает использовать «проверенные средства»: шлемы, ограничение скорости в густонаселенных районах, детские сидения в автомобилях, предохранительные пояса, трудные для открывания детьми крышки лекарств и безопасные игровые площадки.

8 способов подружиться... со своим кошельком

1. Никогда не покупай вещь только потому, что она тебе нравится. Она нисколько тебя не украсит, только облегчит твой кошелек. Покупай только те вещи, которые смотрятся идеально на тебе, а не на твоем друге (твоей подружке)!

2. Не делай необдуманных и экстравагантных покупок. Например, какого-нибудь платья с глубоким вырезом или штанов, размеры которого в 5 раз больше твоего. И вообще, не имей привычку покупать одежду «на 1 раз».

3. Роскошества, дурные привычки и кафе могут съесть твои накопления в один присест. Рассчитай, сколько всего за день ты себе позволяешь, и подумай, на чем можно сэкономить.

4. Поставь перед собой задачу и держись за нее! Допустим, ты копишь на летний отдых или на мобильный телефон. В качестве стимула держи на своем столе изображение солнечного тропического пляжа или рекламу новых телефонов.

5. Не влезай в долги! Как известно, берешь деньги чужие, а отдавать придется свои! Но к долгам привыкают быстро: взяв в долг однажды, будет трудно не соблазниться еще разок одолжить денег на понравившуюся вещь!

6. Устрой себе день воздержания от трат и проводи его... ну, раз в неделю. Когда в очередной раз ты пойдешь на прогулку, оставь дома деньги и с пустыми карманами и чистой совестью отправляйся глазеть на витрины магазинов. Во-первых, это прекрасная тренировка силы воли, а во-вторых, сохранишь сбережения!

7. Вместо покупок полезно собрать подружек и устроить обмен! Пусть каждая принесет большую сумку с туфлями, надоевшими кофточками, сережками (разумеется, в хорошем состоянии). Вы весело проведете время, и каждая найдет для себя что-нибудь новенькое!

8. Составляй план на каждый месяц, в который ты будешь записывать обязательные расходы (плата за проездной, книги, журналы, подарки на дни рождения).

Тест
Идеальная пара! Это возможно?

1) Я смогу назвать имена всех его друзей (ее подруг).
2) Я знаю, что сейчас его (ее) беспокоит.
3) Мне известно, кто и что в последнее время его (ее) раздражает.
4) Я знаю, о чем он (она) мечтает.
5) Я смогу объяснить, какая у него (у нее) философия жизни.
6) Я могу перечислить его (ее) родственников, которые ему (ей) меньше всего нравятся.
7) Я чувствую, что он (она) знает меня очень хорошо.
8) Когда мы вместе, я с гордостью думаю о том, что он (она) у меня есть.
9) Я часто хочу прижаться к нему (к ней) и поцеловать.
10) Он (она) действительно меня уважает.
11) Мы по-настоящему влюблены друг в друга.
12) Он (она) ценит то, что я делаю для него (для нее).
13) Ему (ей) нравится мой характер.
14) К концу дня мне не доедает видеть его (ее).
15) Мы с ним (с ней) очень дружны.
16) Нам нравится разговаривать друг с другом.
17) В спорах мы часто уступаем друг другу.
18) В основном, у нас общие взгляды на жизненные ценности.

Если вы согласны с утверждением, отметьте «да», если не согласны – «нет». Теперь подсчитайте очки. За каждое «да» - 1 очко.

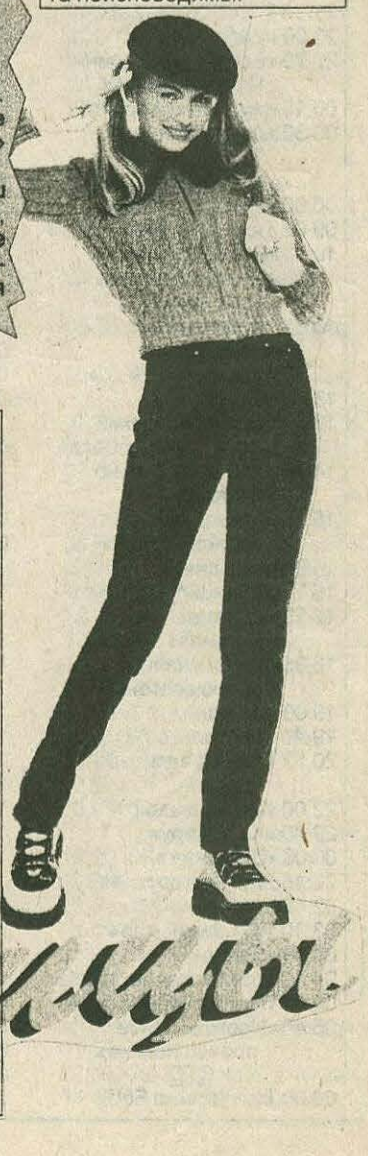
Идеальная пара – 18 очков. При результате ниже 10 ваш союз может оказаться счастливым только в том случае, если вы оба будете упорно работать над собой и достигнете большего взаимопонимания. Вам нужно научиться внимательнее относиться друг к другу. А пока как кандидаты для идеальной пары вы друг для друга не подходите.

Знаете ли вы, что...

Особенно ядовиты детские жвачки.

Молодежь хочет целоваться, а дети – объедаться сладостями. Чтобы первое было еще приятнее, а второе безопаснее, существует жвачка. На самом деле производители жвачки построили свой бизнес на любви человечества к процессу жевания. Это подтверждают даже археологические находки. Древние греки жевали смолу мастикового дерева, а североамериканские индейцы – смолу хвойных пород. Но одно дело – класть в рот природный продукт, другое – подушечки, пластиночки из синтетического каучука (или латекса), напичканного всякими добавками. Основа жвачки – латекс – хоть и признается безвредной, но это – до определенного предела.

Полное исследование пока невозможно. Ароматизаторы – натуральные и идентичные им – отнюдь не безгрешны. В них пусть и немного, но остается «грязь» после обработки или синтеза. Санитарные нормы это допускают, но все же... Если вы встретите на упаковке индекс Е 171, знайте – это так называемые титановые белила. Ими жвачку подкрашивают («Орбит», «Эйр-вэйс», ...). Увы, но самые завлекательные для детей жвачки – с наклейками, переводилками – оказались откровенной отравой (выделяют ядовитый стирол). Это «Терминатор», «Дональд», «Рэмбо», «Прялка», «Лимон», «Кукольные серии» и др. Сейчас этот китайско-турецкий поток перекрыли, но пути импорта неисповедимы.



Гель или лак?

Оказывается, во многом это зависит от вашего типа волос. Проверьте, знаете ли вы, какие средства по уходу идеально подходят именно для вашей прически.

Густые волосы?

Смело выбирайте воск. Он придаст волосам блеск и прекрасно зафиксирует их за счет растительных и минеральных жиров, а также полимеров, которыми так богат.

Как пользоваться? Вариант первый: равномерно распределите твердый воск на сухих волосах и подчеркните отдельные пряди. Вариант второй: воск-мусс наносите на влажные волосы, легко втирая его по всей длине.

Тонкие волосы?

Попробуйте пену для укладки. Благодаря эластичным полимерам, содержащимся в этом средстве, волосы будут выглядеть намного объемнее. При этом они не склеиваются и не электризуются, а прическа сохранится дольше.

Как пользоваться? Вариант первый: после того, как вы помыли голову, нанесите пену и уложите волосы феном. Вариант второй: нанесите пену на расческу и аккуратно расчешите ей волосы.

Жирные волосы?

Спреи – то, что вам надо. Они не засаливают волосы, а покрывают невидимой полимерной пленкой.

Как пользоваться? Вариант первый: уложите волосы и распыляйте лак на расстоянии примерно 20 см. Вариант второй: сбрызните волосы лаком и сразу после этого смоделируйте необходимую вам прическу.

Идеально для всех

Гель фиксирует прическу за счет растворимых искусственных смол, спирта, также часто в его состав включают глицерин и силикон, придающие волосам блеск.

Как пользоваться? Вариант первый: втирайте его в пряди, которые хотите уложить. Вариант второй: наносите гель на влажные волосы.

Ровесники

прическа будет выглядеть более объемной.