

Понедельник, 3 ноября

ОРТ
06.00 Новости 06.10 «Хортон». Нарисованное кино 08.00 «ПРИХОДИТЕ ЗАВТРА...» 10.00, 12.00 Новости с субтитрами 10.10 Премьера. «Лермонтов» 12.15 «ДЕЛО БЫЛО В ПЕНЬКОВЕ» 14.10 «ПОЛОСАТЫЙ РЕЙС» 15.50, 18.15 «Голос. Дети». Лучшее 18.00 Вечерние новости с субтитрами 18.45 «КРАСОТКА» (16+) 21.00 Время 21.30 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (12+) 23.15 Премьера. «Александр Градский. Обернитесь!» (12+) 00.20 «ЛИЦО СО ШРАМОМ» (16+) 03.30 «В наше время» (12+) 04.35 «Россия от края до края» (12+).
РОССИЯ
05.55 «КАК ЖЕ БЫТЬ СЕРДЦУ» (12+) 08.05 «ОДИНОКИЕ СЕРДЦА» (12+) 12.00, 14.20 «КЛЮЧИ ОТ ПРОШЛОГО» (12+) 14.00, 20.00 Вести 20.30 «ПОДДУБНЫЙ» (12+) 23.00 «ТРАВА ПОД СНЕГОМ» (12+) 02.50 «УСТРИЦЫ ИЗ ЛОЗАННЫ» (16+) 04.20 «Мастера» (12+) 04.50 «Чудеса России» (12+) 05.25 Комната смеха.
НТВ
06.00 «ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ-4» (16+) 07.50, 08.15 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ-2» (16+) 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня 10.20, 13.25, 16.20 «СОБР» (16+) 19.40 «ЛИТЕЙНЫЙ» (16+) 00.20 «ТАНЕЦ ЖИВОТА» (16+) 02.10 Главная дорога (16+) 02.45 Дикий мир (0+) 02.55 «ПЕРЕДЕЛ. КРОВЬ С МОЛОКОМ» (16+) 04.50 «СУПРУГИ» (16+).
КУЛЬТУРА
07.00 Евроньюс 10.00 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым» 10.35 «АЛЕКСАНДР НЕВСКИЙ» 12.20 «Николай Черкасов» 12.45 Концерт Национального академического оркестра народных инструментов России имени Н.П. Осипова 14.10 «Театральная летопись. Избранное» 14.55 Спектакль «Варшавская мелодия» 16.55, 01.40 «Летающие монстры» 17.35 Звезды мировой оперы 18.55 «По следам тайны» 19.40 «История Преображенского полка, или Железная стена» 20.25 «ТИХИЙ ДОН» 22.15 «Линия жизни» 23.15 «ЛЮДОВИК XI. УГРОЗА КОРОЛЮ» 00.50 Билли Джоэл. Концерт 02.25 «Сказки старого пианино».
ГОРОДСКОЙ КАНАЛ
06.00 Концерт (0+) 07.30 «6 кадров» (16+) 08.00, 09.00 «Смешарики» (0+) 08.30 «Флиппер и Лопака» (0+) 09.25 «Том и Джерри» (0+) 09.45, 11.00 Шоу «Уральских пельменей» (16+) 12.30, 16.00, 16.30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ» (16+) 17.30 «Валл-И» (0+) 19.20 «ВИЙ» (12+) 22.20 «ЗВЕЗДНАЯ ПЫЛЬ» (16+) 00.45 «БОБРО ПОРЖАЛОВАТЬ» (16+).
ПЕРВЫЙ ЯРОСЛАВСКИЙ
06.30 Утро Ярославля (16+) 09.00, 17.35, 18.40 «Отличный выбор» (16+) 09.20 АвтоПро (16+) 09.50 Мультфильмы (6+) 10.20 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА» (16+) 12.30 «Истина где-то рядом» (16+) 13.05 «Курская битва. И плавилась броня» (16+) 14.05 «СВАДЬБА С ПРИДАНЫМ» 16.20 «ГОВОРИТ ПОЛИЦИЯ» (16+) 17.20 «Личная жизнь вещей» (16+) 18.05 «Двое на кухне, не считая кота» (16+) 19.00, 20.00 «Брак без жертв» (16+) 21.00 «Сделай шаг» (16+) 21.20 «Доброго здоровьица!» (16+) 22.00 «ГРОМОВЫ. ДОМ НАДЕЖДЫ» (16+).
СПОРТ
07.00 Панорама дня. Live 08.00 «Моя рыбалка» 08.40 «НЕВАЛЯШКА» (16+) 10.30 «24 кадра» (16+) 12.30 Большой футбол 12.55 Баскетбол. ЦСКА — «Красный Октябрь» (Волгоград). Единая лига ВТБ. Прямая трансляция 14.45, 16.30, 18.20 «ШЕРЛОК ХОЛМС» (16+) 20.15 Профессиональный бокс. Д. Лебедев (Россия) — П. Коллодей (Польша). Бой за титул чемпиона мира по версии WBA 20.35 Профессиональный бокс. Г. Дрозд (Россия) — К. Влодарчик (Польша). Бой за титул чемпиона мира по версии WBC 21.55 Большой спорт 22.20 «СМЕРТЕЛЬНАЯ СХВАТКА» (16+) 01.55 На пределе (16+) 02.25, 03.15 «Все, что нужно знать» 04.05 «Трон» 04.30 «Наука на колесах» 05.00 Кикбоксинг. С. Харитонов (Россия) — А. Сильва (Бразилия) (16+).

Вторник, 4 ноября

ОРТ
06.00 Новости 06.10, 04.00 «Россия от края до края» (12+) 07.00 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ» 09.00 Премьера. «Флаг. Символ преемственности» 10.00, 12.00 Новости с субтитрами 10.10 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА» (12+) 12.10 «КОРОЛЕВА БЕНЗОКОЛОНКИ» 13.40 «ТРИ ПЛЮС ДВА» 15.20 «ВЕСНА НА ЗАРЕЧНОЙ УЛИЦЕ» 17.10, 18.15 Музыкальный фестиваль «Голосящий КиВиН» (16+) 18.00 Вечерние новости с субтитрами 21.00 Время 21.30 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (12+) 23.15 «Вечерний Ургант» (16+) 23.50 Премьера. «Прима из клана сопрано» (12+) 00.50 «ВЛЮБЛЕННЫЙ ШЕКСПИР» (16+) 03.10 «В наше время» (12+).
РОССИЯ
06.35 «КАК ЖЕ БЫТЬ СЕРДЦУ-2» (12+) 08.35 «Снежная королева» 09.55, 14.20 «ПЕНЕЛОПА» (12+) 14.00, 20.00 Вести 17.50 «Петросян-шоу» (16+) 20.30 «СОЛНЕЧНЫЙ УДАР» (12+) 23.55 «ЯЩИК ПАНДОРЫ» (12+) 03.45 Комната смеха.
НТВ
05.50 «ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ-4» (16+) 07.50, 08.15 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ-2» (16+) 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня 10.20, 13.25, 16.20 «СОБР» (16+) 19.45 Футбол. «Зенит» (Россия) — «Байер» (Германия). Лига чемпионов УЕФА. Прямая трансляция 22.00 «ЛИТЕЙНЫЙ» (16+) 00.55 «ШПИЛЬКИ» (16+) 03.05 Квартирный вопрос (0+) 04.05 Дикий мир (0+) 05.00 «СУПРУГИ» (16+).
КУЛЬТУРА
06.30 Евроньюс 10.00 «Царица Небесная» 10.35 «МИНИН И ПОЖАРСКИЙ» 12.20 «Россия, любовь моя!» 12.50, 01.55 «Страна птиц. Глухаринные сады» 13.30 Концерт «Русские потехи» 14.50 Спектакль «Пристань» 18.05 «Больше, чем любовь» 18.45 «Романтика романа» 19.40 «История Семеновского полка, или Небываемое бывает» 20.25 «ТИХИЙ ДОН» 22.20 «Линия жизни» 23.15 «РИШЕЛЬЕ. МАНТИЯ И КРОВЬ» 01.00 Чайковский в джазе 02.35 «Остров Сен-Луи. Город женщин».
ГОРОДСКОЙ КАНАЛ
06.00 Концерт (0+) 07.30 «6 кадров» (16+) 08.00, 09.00 «Смешарики» (0+) 08.30 «Флиппер и Лопака» (0+) 09.20 «Том и Джерри» (0+) 09.35 «ЗВЕЗДНАЯ ПЫЛЬ» (16+) 12.00, 16.00, 16.30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ» (16+) 17.00 «ВИЙ» (12+) 18.30 «КУХНЯ» (16+) 22.30 «Ронал-варвар» (16+) 00.10 «ЧТЕЦ» (16+) 02.30 «Музыка на СТС» (16+).
ПЕРВЫЙ ЯРОСЛАВСКИЙ
06.03 Утро Ярославля (16+) 09.10, 17.35, 18.40 «Отличный выбор» (16+) 09.30 «Сделай шаг» (16+) 09.50 Мультфильмы (6+) 10.20, 22.00 «ГРОМОВЫ. ДОМ НАДЕЖДЫ» (16+) 14.20 «БЕЛОРУССКИЙ ВОКЗАЛ» 16.10 «ГОВОРИТ ПОЛИЦИЯ» (16+) 17.05 «Истина где-то рядом» (16+) 18.05 «Доброго здоровьица!» (16+) 19.00 Юбилейный вечер Олега Митяева (16+) 20.40, 21.20 «Дело ваше» (16+).
СПОРТ
07.00 Панорама дня. Live 08.00 «Моя рыбалка» 08.45 «НЕВАЛЯШКА-2» (16+) 10.30 «24 кадра» (16+) 12.30 Большой футбол 12.55 «СМЕРТЕЛЬНАЯ СХВАТКА» (16+) 16.25 пляжный футбол. Россия — Япония. Интерконтинентальный кубок. Прямая трансляция из ОАЭ 17.35 «ОХОТА НА ПИРАНЫЮ» (16+) 20.00 Профессиональный бокс. А. Поветкин (Россия) — К. Такам (Камерун); Р. Чакхийев (Россия) — Д. Фрагомени (Италия) 21.55 Большой спорт 22.20 «КЛАД МОГИЛЫ ЧИНГИСХАНА» (16+) 01.55 «Как оно есть» 02.50 «Мастера» 03.20 «Дуэль» 04.15 «ЗЕМЛЯК» (16+).

Среда, 5 ноября

ОРТ
05.00 Телеканал «Доброе утро» 09.00, 03.00 Новости 09.15 Контрольная закупка 09.45 «Жить здорово!» (12+) 10.55 Модный приговор 12.00, 15.00 Новости с субтитрами 12.20 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА» (12+) 14.20, 15.15 «Время покажет» (16+) 16.00, 03.05 «Мужское / Женское» (16+) 17.00, 02.10 «Наедине со всеми» (16+) 18.00 Вечерние новости с субтитрами 18.45 «Давай поженимся!» (16+) 19.50 «Пусть говорят» с Андреем Малаховым (16+) 21.00 Время 21.35 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (12+) 23.30 «Вечерний Ургант» (16+) 00.00 Ночные новости 00.15 «Политика» (16+) 01.20 «МОТЕЛЬ БЕЙТС». «ГОРОДСКИЕ ПИЖОНЫ» (18+) 04.00 «В наше время» (12+).
РОССИЯ
05.00 Утро России 09.00 «Провал Канариса» (12+) 09.55 «О самом главном» 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести 11.35, 14.30, 17.10, 19.35 Местное время. Вести-Москва 11.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (12+) 12.55 «Особый случай» (12+) 14.50 Вести. Дежурная часть 15.00 «СЕРДЦЕ ЗВЕЗДЫ» (12+) 16.00 «ПОКА СТАНИЦА СПИТ» (12+) 17.30 «КАМЕНСКАЯ-6» (12+) 18.30 «Прямой эфир» (12+) 20.50 Спокойной ночи, малыши! 21.00, 21.55, 22.50, 23.45 «СЫН ЗА ОТЦА» (16+) 00.45 «Дежурный по стране». Михаил Жванецкий 01.45 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+).
НТВ
06.00 НТВ утром 08.10 До суда (16+) 09.15, 10.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2» (16+) 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня 11.30, 14.30, 17.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие 11.55 Суд присяжных (16+) 13.20 Суд присяжных. Окончательный вердикт (16+) 15.00, 16.30 «ЛЕСНИК» (16+) 18.00 «Говорим и показываем» с Леонидом Закошанским (16+) 19.40 «ЛИТЕЙНЫЙ» (16+) 22.30 Футбол. «Манчестер Сити» (Англия) — ЦСКА (Россия). Лига чемпионов УЕФА. Прямая трансляция 00.45 «Лига чемпионов УЕФА. Обзор» 01.15 «ШПИЛЬКИ-2» (16+) 03.20 «ГОНЧИЕ-3» (16+) 05.05 «СУПРУГИ» (16+).
КУЛЬТУРА
06.30 Евроньюс 10.00, 15.00, 19.00, 23.10 Новости культуры 10.15, 01.40 «Наблюдатель» 11.15 «РАССЛЕДОВАНИЯ КОМИССАРА МЕГРЭ» 12.05 «Мстерские голландцы» 12.20, 20.10 «Правила жизни» 12.45 «Красуйся, град Петров!» 13.15 «ЛЮДОВИК XI. УГРОЗА КОРОЛЮ» 15.10 «Academia» 15.55 «Дом на Гутьваре» 16.55 «Маскарад без масок» 18.15 «Евгений Тарле. Наука выживать» 19.15 «Главная роль» 19.30 «Абсолютный слух» 20.40 «Спокойной ночи, малыши!» 20.55 «Больше, чем любовь» 21.35 «Власть факта» 22.20 «Кира» 23.30 «ДОЛГИЕ ПРОВОДЫ» 01.05 В.А. Моцарт. Концертная симфония 02.40 «Подвесной паром в Португалете. Мост, качающий гондолу».
ГОРОДСКОЙ КАНАЛ
06.00 Мультфильмы (0+) 07.10, 07.30, 09.00, 13.30, 19.00, 23.45 «6 кадров» (16+) 08.00, 09.30, 16.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ» (16+) 12.00 «Ронал-варвар» (16+) 14.00 «ВОРОНИНЫ» (16+) 16.30, 20.00 «КУХНЯ» (16+) 18.30, 21.30 Новости 19.30 «ЛЮБИТ — НЕ ЛЮБИТ» (16+) 21.00, 00.00 «СВЕТОФОР» (16+) 22.00 «КАМЕНЬ» (16+) 00.30 «АНАТОМИЯ СТРАСТИ» (16+) 02.15 «Музыка на ГТ» (18+).
ПЕРВЫЙ ЯРОСЛАВСКИЙ
06.03, 09.25 Утро Ярославля (16+) 07.00 «Самое доброе утро» (16+) 09.00, 17.35, 18.40 «Отличный выбор» (16+) 10.20, 22.30 «ГРОМОВЫ. ДОМ НАДЕЖДЫ» (16+) 13.20 «Дело ваше» (16+) 14.05 «ДЕТИ ДОН КИХОТА» 15.40, 00.30 «ГОВОРИТ ПОЛИЦИЯ» (16+) 16.30 Мультфильмы (6+) 17.05 «Скромное обаяние современных технологий» (16+) 18.00 Новости (16+) 18.05 «Жестокие тайны прошлого» (16+) 19.00, 19.20, 22.00, 00.00 «День в событиях» (16+) 19.30, 23.30 «Жилье мое» (16+) 20.00 «Игорь Ливанов. С чистого листа» (16+) 21.00 «Личная жизнь вещей» (16+) 21.20 «Дешево и сердито» (16+) 01.20 «ОДНАЖДЫ В МИЛИЦИИ» (16+).
СПОРТ
07.00 Панорама дня. Live 08.25, 00.10 «ЗАПИСКИ ЭКСПЕДИТОРА ТАЙНОЙ КАНЦЕЛЯРИИ-2» (16+) 10.15 «Эволюция» 11.45 Большой футбол 12.05 «НЕВАЛЯШКА» (16+) 13.55 «НЕВАЛЯШКА-2» (16+) 15.45, 23.05 «Танковый биатлон» 16.45, 22.45 Большой спорт 17.10 Пляжный футбол. Россия — США. Интерконтинентальный кубок. Прямая трансляция из ОАЭ 18.20 «МЫ ИЗ БУДУЩЕГО» (16+) 21.50 «Найти клад и умереть» 01.45 Внимание! С 1.45 до 6.00 вещание на Москву и Московскую область осуществляется по кабельным сетям 02.15 Хоккей. «Сибирь» (Новосибирская область) — «Слован» (Братислава). КХЛ 04.15 «ЗЕМЛЯК» (16+).

Четверг, 6 ноября

ОРТ
05.00 Телеканал «Доброе утро» 09.00, 03.00 Новости 09.15 Контрольная закупка 09.45 «Жить здорово!» (12+) 10.55 Модный приговор 12.00, 15.00 Новости с субтитрами 12.20 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА» (12+) 14.20, 15.15 «Время покажет» (16+) 16.00, 03.05 «Мужское / Женское» (16+) 17.00, 02.00 «Наедине со всеми» (16+) 18.00 Вечерние новости с субтитрами 18.45 «Давай поженимся!» (16+) 19.50 «Пусть говорят» с Андреем Малаховым (16+) 21.00 Время 21.35 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (12+) 23.30 «Вечерний Ургант» (16+) 00.00 Ночные новости 00.20 На ночь глядя (16+) 01.15 «МОТЕЛЬ БЕЙТС». «ГОРОДСКИЕ ПИЖОНЫ» (18+) 04.00 «В наше время» (12+).
РОССИЯ
05.00 Утро России 09.00 «Паразиты. Битва за тело» (12+) 09.55 «О самом главном» 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести 11.35, 14.30, 17.10, 19.35 Местное время. Вести-Москва 11.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (12+) 12.55 «Особый случай» (12+) 14.50 Вести. Дежурная часть 15.00 «СЕРДЦЕ ЗВЕЗДЫ» (12+) 16.00 «ПОКА СТАНИЦА СПИТ» (12+) 17.30 «КАМЕНСКАЯ-6» (12+) 18.30 «Прямой эфир» (12+) 20.50 Спокойной ночи, малыши! 21.00, 21.55, 22.50, 23.45 «СЫН ЗА ОТЦА» (16+) 00.45 «Забытый вождь. Александр Керенский» (12+) 01.45 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+).
НТВ
06.00 НТВ утром 08.10 До суда (16+) 09.10, 10.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2» (16+) 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня 11.30, 14.30, 17.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие 11.55 Суд присяжных (16+) 13.20 Суд присяжных. Окончательный вердикт (16+) 15.00, 16.30 «ЛЕСНИК» (16+) 18.00 «Говорим и показываем» с Леонидом Закошанским (16+) 19.55 «ЛИТЕЙНЫЙ» (16+) 22.50 Футбол. «Вольфсбург» (Германия) — «Краснодар» (Россия). Лига Европы УЕФА. Прямая трансляция 01.00 «Лига Европы УЕФА. Обзор» 01.35 «ШПИЛЬКИ-3» (16+) 03.30 Дачный ответ (0+) 04.35 Дикий мир (0+) 04.55 «СУПРУГИ» (16+).
КУЛЬТУРА
06.30 Евроньюс 10.00, 15.00, 19.00, 23.10 Новости культуры 10.15, 01.55 «Наблюдатель» 11.15 «РАССЛЕДОВАНИЯ КОМИССАРА МЕГРЭ» 12.05 «Лесной дух» 12.20, 20.10 «Правила жизни» 12.45 «Россия, любовь моя!» 13.15 «РИШЕЛЬЕ. МАНТИЯ И КРОВЬ» 15.10 «Academia» 15.55 «Абсолютный слух» 16.40 «Больше, чем любовь» 17.20 «Дворец и парк Шенбрунн в Вене» 17.35 Л. Бетховен. Симфония №7 18.20 «Правда и страсть» 19.15 «Главная роль» 19.30 «Черные дыры. Белые пятна» 20.40 «Спокойной ночи, малыши!» 20.50 «Кто мы?» 21.20 «Подвесной паром в Португалете. Мост, качающий гондолу» 21.35 «Культурная революция» 22.25 «Лев Зильбер. Охота на вирусы» 23.30 «ТУС-СЕН ЛУВЕРТИО» 01.00 Й. Брамс. Концерт №1 для фортепиано с оркестром.
ГОРОДСКОЙ КАНАЛ
06.00, 06.30, 07.30, 09.00, 18.30, 21.30 Новости 07.00, 13.15, 13.30, 19.00 «6 кадров» (16+) 08.00, 14.00 «ВОРОНИНЫ» (16+) 09.30, 16.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ» (16+) 10.00, 19.30 «ЛЮБИТ — НЕ ЛЮБИТ» (16+) 10.30, 21.00 «СВЕТОФОР» (16+) 11.30 «КАМЕНЬ» (16+) 16.30, 20.00 «КУХНЯ» (16+) 22.00 «Мастер-шеф» (16+) 23.30 Шоу «Уральских пельменей» (16+) 00.30 «АНАТОМИЯ СТРАСТИ» (16+) 02.15 «Музыка на ГТ» (18+).
ПЕРВЫЙ ЯРОСЛАВСКИЙ
06.30, 09.25 Утро Ярославля (16+) 07.00 «Самое доброе утро» (16+) 09.00, 17.35, 18.40 «Отличный выбор» (16+) 10.20, 22.30 «ГРОМОВЫ. ДОМ НАДЕЖДЫ» (16+) 12.20 «Дешево и сердито» (16+) 13.05 «Игорь Ливанов. С чистого листа» (16+) 14.05 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ» 15.40, 00.30 «ГОВОРИТ ПОЛИЦИЯ» (16+) 16.45, 19.15 «Хоккейный характер» (16+) 17.00 Хоккей. «Трактор» (Челябинск) — «Локомотив» (Ярославль). Прямая трансляция (16+) 19.30, 19.50, 22.00, 00.00 «День в событиях» (16+) 20.00 «Тамара Семина. События и поклонники» (16+) 21.00 «Тайны еды» (16+) 21.20 «Истина где-то рядом» (16+) 23.45 «Личная жизнь вещей» (16+) 01.20 «ОДНАЖДЫ В МИЛИЦИИ» (16+).
СПОРТ
07.00 Панорама дня. Live 08.25, 00.10 «ЗАПИСКИ ЭКСПЕДИТОРА ТАЙНОЙ КАНЦЕЛЯРИИ-2» (16+) 10.10, 23.35 «Эволюция» 11.45 Большой футбол 12.05 «ЛЕКТОР» (16+) 15.30 «Небесный щит» 16.25 Пляжный футбол. Россия — Бразилия. Интерконтинентальный кубок. Прямая трансляция из ОАЭ 17.35, 23.15 Большой спорт 17.50 Полигон 18.20, 04.45 «НЕВЫПОЛНИМОЕ ЗАДАНИЕ» (16+) 20.55 Хоккей. Россия — Швеция. Евротур. «Кубок Карьяла». Прямая трансляция из Швеции 01.55 «Диалоги о рыбалке» 02.25 «Моя рыбалка» 02.40 Хоккей. СКА (Санкт-Петербург) — «Металлург» (Магнитогорск). КХЛ.

Пятница, 7 ноября

ОРТ

05.00 Телеканал «Доброе утро» **09.00** Новости **09.15, 05.05** Контрольная закупка **09.45** «Жить здорово!» (12+) **10.55** Модный приговор **12.00, 15.00** Новости с субтитрами **12.20** «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА» (12+) **14.20, 15.15** «Время покажет» (16+) **16.00** «Мужское / Женское» (16+) **17.00** Жди меня **18.00** Вечерние новости с субтитрами **18.45** «Человек и закон» с Алексеем Пимановым (16+) **19.50** «Поле чудес» (16+) **21.00** Время **21.35** «Голос» (12+) **23.40** «Вечерний Ургант» (16+) **00.35** Премьера. «В поисках сахарного человека». «Городские пижоны». Премия «Оскар-2013» **02.05** «ЕЛИЗАВЕТА: ЗОЛОТОЙ ВЕК» (16+) **04.15** «Наедине со всеми» (16+).

РОССИЯ

05.00 Утро России **08.55** Мусульмане **09.10** «Восход Победы. Разгром германских союзников» (12+) **10.05** «О самом главном» **11.00, 14.00, 17.00, 20.00** Вести **11.35, 14.30, 17.10, 19.35** Местное время. Вести-Москва **11.55** «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (12+) **12.55** «Особый случай» (12+) **14.50** Вести. Дежурная часть **15.00** «СЕРДЦЕ ЗВЕЗДЫ» (12+) **16.00** «ПОКА СТАНЦИЦА СПИТ» (12+) **17.30** «КАМЕНСКАЯ-5» (12+) **18.30** «Прямой эфир» (12+) **21.00** «ДОЖДАТЬСЯ ЛЮБВИ» (12+) **00.40** «ПРИКАЗАНО ЖЕНИТЬ» (12+) **02.50** Горячая десятка (12+) **03.55** Комната смеха.

НТВ

06.00 НТВ утром **08.10** До суда (16+) **09.15, 10.20** «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2» (16+) **10.00, 13.00, 16.00, 19.00** Сегодня **11.30, 14.30, 17.30** Обзор. Чрезвычайное происшествие **11.55** Суд присяжных (16+) **13.20** Суд присяжных. Окончательный вердикт (16+) **15.00, 16.30** «ЛЕСНИК» (16+) **18.00** «Говорим и показываем» с Леонидом Закошанским (16+) **19.45** «ЛИТЕЙНЫЙ» (16+) **23.30** «Список Норкина» (16+) **00.25** «Октябрь 1917. Почему большевики взяли власть» (12+) **01.50** «Дело темное» (16+) **02.45** «ГОНЧИЕ-3» (16+) **04.35** «СУПРУГИ» (16+).

КУЛЬТУРА

06.30 Евроньюс **10.00, 15.00, 19.00, 23.10** Новости культуры **10.20** «ПРАЗДНИК СЯТОГО ИОРГЕНА» **12.00, 02.40** «Сукре. Завещание Симона Боливара» **12.15** «Правила жизни» **12.45** «Письма из провинции» **13.15** «ТАЛИСМАН» **14.20** «Михаил Ларионов. Когда восходит луночное солнце» **15.10** «Кто мы?» **15.40** «Билет в Большой» **16.25** «Лев Зильбер. Охота на вирусы» **17.10** «Большая опера» **19.15** «Смехоносталягия» **19.45** «Красный Эрмитаж» **20.30** «НИКОЛЯ ЛЕ ФЛОК. ЧЕЛОВЕК СО СВИНЦОВЫМ ЧРЕВОМ» **22.15** «Линия жизни» **23.30** «ТУССЕН ЛУВЕРТЮР» **01.05** Джими Хендрикс на фестивале в Монтерее **01.55** «Искатели».

ГОРОДСКОЙ КАНАЛ

06.00, 06.30, 07.30, 09.00, 18.30, 21.30 Новости **07.00, 13.30** «6 кадров» (16+) **08.00, 14.00** «ВОРОНИНЫ» (16+) **09.30** «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ» (16+) **10.00** «ЛЮБИТ — НЕ ЛЮБИТ» (16+) **10.30** «СВЕТОФОР» (16+) **11.00** «Мастер-шеф» (16+) **12.30, 15.00, 16.30, 19.00, 20.10, 22.00, 23.20** Шоу «Уральских пельменей» (16+) **00.20** «Большой вопрос» (16+) **01.15** «СМЕРТЕЛЬНЫЙ ЭКСПРЕСС» (16+).

ПЕРВЫЙ ЯРОСЛАВСКИЙ

06.30, 09.25 Утро Ярославля (16+) **07.00** «Самое доброе утро» (16+) **09.00, 17.35, 18.40** «Отличный выбор» (16+) **10.20** «ГРОМОВЫ. ДОМ НАДЕЖДЫ» (16+) **12.20** «Истина где-то рядом» (16+) **12.50** «Тайны еды» (16+) **13.05** «Тамара Семина. Соблазны и поклонники» (16+) **14.05** «ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ» **15.40, 00.30** «ГОВОРИТ ПОЛИЦИЯ» (16+) **16.30** Мультфильмы (6+) **17.05, 18.05** «Жесткие тайны прошлого» (16+) **18.00** Новости (16+) **19.00, 19.20, 22.00, 00.00** «День в событиях» (16+) **19.30** «АвтоПро» (16+) **20.00** «Игорь Кваша. Личная боль» (16+) **21.00** «Личная жизнь вещей» (16+) **21.20, 22.30** «ПИСЬМА К ДЖУЛЬЕТЕ» (16+) **01.20** «ОДНАЖДЫ В МИЛИЦИИ» (16+).

СПОРТ

07.00 Панорама дня. Live **08.25, 00.05** «ЗАПИСКИ ЭКСПЕДИТОРА ТАЙНОЙ КАНЦЕЛЯРИИ-2» (16+) **10.10** «Эволюция» (16+) **11.45** Большой футбол **12.05** «ЛЕКТОР» (16+) **15.40** «Танковый биатлон» **16.45** Полigon **17.15, 22.40** Большой спорт **17.40** Пляжный футбол. Интерконтинентальный кубок. 1/2 финала. Прямая трансляция из ОАЭ **18.50** «КЛАД МОГИЛЫ ЧИНГИСХАНА» (16+) **01.55** «Трон» **02.25** «Наука на колесках» **02.55** Хоккей. «Металлург» (Новокузнецк) — «Медвешчак» (Загреб). КХЛ **05.00** Смешанные единоборства. В. Минеев (Россия) — С. Чибабну (Румыния) (16+).

Суббота, 8 ноября

ОРТ

05.35, 06.10, 13.10 «В наше время» (12+) **06.00** Новости **06.35** «ЗА ДВУМЯ ЗАЙЦАМИ» **08.00** Играй, гармонь любимая! **08.45** «Смешарики. Новые приключения» **09.00** Умницы и умники (12+) **09.45** Слово пастыря **10.00, 12.00, 15.00** Новости с субтитрами **10.15** «Всем миром». Новоселье» **11.15** Смак (12+) **12.15** «Идеальный ремонт» **14.30, 15.15** «Голос» (12+) **16.55** «Кто хочет стать миллионером?» с Дмитрием Дибровым **18.00** Вечерние новости с субтитрами **18.15** Ледниковый период **21.00** Время **21.30** «Сегодня вечером» с Андреем Малаховым (16+) **23.10** «ПРИНЦЕССА МОНОКО» (16+) **01.00** ПРЕМЬЕРА. «ШАЛЬНЫЕ ДЕНЬГИ: РОСКОШНАЯ ЖИЗНЬ» (18+) **03.20** «ЛЮБОВЬ ВНЕ ПРАВИЛ» (16+) **05.25** Контрольная закупка.

РОССИЯ

04.35 «САМЫЙ ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ» **06.35** «Сельское утро» **07.05** Диалоги о животных **08.00, 11.00, 14.00** Вести **08.10, 11.10, 14.20** Местное время. Вести-Москва **08.20** «Военная программа» Александра Сладкова **08.50** «Планета собак» **09.25** Субботник **10.05** «Мастера» (12+) **10.30** «Редкие люди» (12+) **11.20** Вести. Дежурная часть **11.55** Честный детектив (16+) **12.25, 14.30** «НЕ ОТПУСКАЙ МЕНЯ» (12+) **16.10** Субботний вечер **18.05** «ПОЛЦАРСТВА ЗА ЛЮБОВЬ» (12+) **20.00** Вести в субботу **20.45** «СОН КАК ЖИЗНЬ» (12+) **00.35** «ЖИЛА-БЫЛА ЛЮБОВЬ» (12+) **02.35** «БЫЛ МЕСЯЦ МАЙ» **04.55** Комната смеха.

НТВ

05.35 «ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ-4» (16+) **07.25** Смотри (0+) **08.00, 10.00, 13.00, 16.00** Сегодня **08.15** Лотерея «Золотой ключ» (0+) **08.45** Медицинские тайны (16+) **09.25** Готовим с Алексеем Зиминим (0+) **10.20** Главная дорога (16+) **10.55** Кулинарный поединок (0+) **12.00** Квартирный вопрос (0+) **13.25** Я худею (16+) **14.30** Поедем, поедим! (0+) **15.05** Своя игра (0+) **16.15** «Профессия — репортер» (16+) **17.00** «Контрольный звонок» (16+) **18.00** Следствие вели... (16+) **19.00** «Центральное телевидение» с Вадимом Тахменевым **20.00** Новые русские сенсации (16+) **21.00** Ты не поверишь! (16+) **22.00** «Хочу к Меладзе» (16+) **23.55** «Мужское достоинство» (18+) **00.30** «ДОЗНАВАТЕЛЬ» (16+) **02.20** Дикий мир (0+) **03.15** «ГОНЧИЕ-3» (16+) **05.05** «СУПРУГИ» (16+).

КУЛЬТУРА

06.30 Евроньюс **10.00** Библейский сюжет **10.35** «ТАЛИСМАН» **11.35** «Пряничный домик» **12.05** «Большая семья» **12.55** «Красный Эрмитаж» **13.40** «Больше, чем любовь» **14.20** «Нефронтовые заметки» **14.50** Спектакль «Московский хор» **17.25, 01.55** «Джаглавак — принц насекомых» **18.20** «Я актер и никто другой...» Вечер посвящения Олегу Борисову **19.25** «ПО ГЛАВНОЙ УЛИЦЕ С ОРКЕСТРОМ» **21.00** «Большая опера» **22.40** «Белая студия» **23.25** «ИСТИННЫЕ ЦЕННОСТИ» **01.30** «Возвращение с Олимпа» **02.50** «О. Генри».

ГОРОДСКОЙ КАНАЛ

06.00, 08.30 Мультфильмы (0+) **07.10** «Пингвиненок Пороро» (6+) **07.30** «Робокар Поли и его друзья» (6+) **08.05** «Макс Стил» (0+) **09.00** «Смешарики» (0+) **09.15** «Том и Джерри» (0+) **09.30** «Откройте! К вам гости» (16+) **10.00** «Смывайся!» (0+) **11.30, 23.45** «НОВЫЕ РОБИНЗОНЫ» (0+) **13.25, 14.50, 16.30, 18.00** Шоу «Уральских пельменей» (16+) **16.00** Открытый кубок Ярославской области. Спортивные танцы (6+) **19.20** «ДВОЕ: Я И МОЯ ТЕНЬ» (16+) **21.20** «ЛОВУШКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ» (0+) **01.40** «Лесная братва» (12+).

ПЕРВЫЙ ЯРОСЛАВСКИЙ

08.00 Утро Ярославля (16+) **08.30** Мультфильмы (6+) **09.25** «Личная жизнь вещей» (16+) **09.40** «Отличный выбор» (16+) **10.00** Патруль 76 (16+) **10.10** Я+спорт (12+) **10.20** «Факультет молодежи» (12+) **10.30** «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ» **12.00** «ГРОМОВЫ. ДОМ НАДЕЖДЫ» (16+) **14.00** «БЕЛОРУССКИЙ ВОКЗАЛ» **15.45** «ЧОКНУТАЯ» (16+) **17.30** «Игорь Кваша. Личная боль» (16+) **18.30** «Экстрасенсы-детективы» (16+) **19.30** «Джаз-шоу» (16+) **20.30** «День в событиях» (16+) **21.30** «КРАСНАЯ ВДОВА» (16+) **23.10** «ПОРОЧНАЯ СТРАСТЬ» (16+) **01.00** «ОДНАЖДЫ В МИЛИЦИИ» (16+).

СПОРТ

07.00 Панорама дня. Live **08.10** «Диалоги о рыбалке» **08.40** «В мире животных» с Николаем Дроздовым **09.10** «БАЙКИ МИТЯЯ» (16+) **11.45, 16.30, 21.15** Большой спорт **12.05** «24 кадра» (16+) **12.35** «Трон» **13.05** «НЕВЫПОЛНИМОЕ ЗАДАНИЕ» (16+) **15.30** «Дуэль» **16.55** Хоккей. Россия — Финляндия. Евротур. «Кубок Карьяла». Прямая трансляция из Финляндии **19.15** Пляжный футбол. Интерконтинентальный кубок. Финал. Прямая трансляция из ОАЭ **20.05** Формула-1. Гран-при Бразилии. Квалификация **21.40** «ПАРАГРАФ 78: ФИЛЬМ ПЕРВЫЙ» (16+) **23.25** «Танковый биатлон» **01.25** Фигурное катание. Гран-при Китая. Произвольная программа **04.30** На пределе (16+) **05.00** «ЕХперименты» **05.30** Профессиональный бокс. Д. Михайленко (Россия) — Р. Крус (США). В. Лепихин (Россия) — Д. Джуниор (Бразилия). Прямая трансляция из США.

Воскресенье, 9 ноября

ОРТ

06.00 Новости **06.10** «ЛЫСЫЙ НЯНЬКА: СПЕЦЗАДАНИЕ» **08.10** Служу Отчизне! **08.45** «Смешарики. Пин-код» **08.55** «Здоровье» (16+) **10.00, 12.00** Новости с субтитрами **10.15** «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым (12+) **10.35** «Пока все дома» **11.25** Фазенда **12.15** Премьера. «Александра Пахмутова. «Светит незнакомая звезда» (12+) **13.15** «ДОстояние РЕспублики». К юбилею Александры Пахмутовой **15.30** «Черно-белое» (16+) **16.30** Большие гонки (12+) **18.00** Вечерние новости с субтитрами **18.20** «Своими глазами» (16+) **18.50** «Театр Эстрады» (16+) **21.00** Воскресное «Время» **22.30** «Толстой. Воскресенье» (16+) **23.30** Бокс. С. Ковалев — Б. Хопкинс. Бой за титул чемпиона мира (12+) **00.30** «РОЖДЕННЫЙ ЧЕТВЕРТОГО ИЮЛЯ» (16+) **03.10** «В наше время» (12+) **04.20** Контрольная закупка.

РОССИЯ

05.35 «ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ СомНЕВАЕТСЯ» **07.20** Вся Россия **07.35** Сам себе режиссер **08.25** «Смехопанорама» Евгения Петросяна **08.55** Утренняя почта **09.30** Сто к одному **10.20** Местное время. Вести-Москва. Неделя в городе **11.00, 14.00** Вести **11.10** «Россия. Гений места» (12+) **12.10** «ЖЕНИХ» (12+) **14.20** Местное время. Вести-Москва **14.30** Смеяться разрешается **16.20** «СВОДНАЯ СЕСТРА» (12+) **20.00** Вести недели **22.00** «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым» (12+) **23.50** «Я смогу» **03.10** «МОЯ УЛИЦА».

НТВ

06.05 «ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ-4» (16+) **08.00, 10.00, 13.00, 16.00** Сегодня **08.15** «Русское лото плюс» (0+) **08.50** «Хорошо там, где мы есть!» (0+) **09.25** Едим дома (0+) **10.20** Первая передача (16+) **11.00** Чудо техники (12+) **11.50** Дачный ответ (0+) **13.20** СОГАЗ. «Динамо» — ЦСКА. Чемпионат России по футболу 2014-2015. Прямая трансляция **15.30, 16.15** «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ-2» (16+) **18.00** Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю **19.00** «Сегодня. Итоговая программа» с Кириллом Поздняковым **20.10** «ОДНИМ МЕНЬШЕ» (16+) **22.30** «СЛУЖУ ОТЕЧЕСТВУ!» (16+) **00.30** «ДОЗНАВАТЕЛЬ» (16+) **02.15** «Дело темное» (16+) **03.05** «ГОНЧИЕ-3» (16+) **05.00** «СУПРУГИ» (16+).

КУЛЬТУРА

06.30 Евроньюс **10.00** «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым» **10.35** «ПО ГЛАВНОЙ УЛИЦЕ С ОРКЕСТРОМ» **12.05** «Острова» **12.45** «Россия, любовь моя!» **13.10, 01.55** «Зог и небесные реки» **14.05** «Гении и злодеи» **14.30** «Пешком...» **15.00** «Что делать?» **15.45** «Кто там...» **16.10** «Немецкий кроссворд. Трудности перевода» **17.05** «Линия жизни» **18.00** «Контекст» **18.40** «Александра Пахмутова и ее друзья...» Гала-концерт **20.30** «Война на всех одна» **20.45** «МЕФИСТО» **22.55** Опера «Турандот» **01.15** «Красный Эрмитаж» **02.50** «Талейран».

ГОРОДСКОЙ КАНАЛ

06.00, 08.30 Мультфильмы (0+) **07.10** «Пингвиненок Пороро» (6+) **07.30** «Робокар Поли и его друзья» (6+) **08.05** «Макс Стил» (0+) **09.00** «Лесная братва» (12+) **10.30** «Подводная братва» (12+) **12.00** «Успеть за 24 часа» (16+) **13.00, 14.00, 16.30, 22.05** Шоу «Уральских пельменей» (16+) **16.00, 01.45** «Ярославские путешествия» (12+) **17.30** «ДВОЕ: Я И МОЯ ТЕНЬ» (16+) **19.30** «ХРОНИКИ НАРНИИ» (0+) **23.05** «Большой вопрос» (16+) **00.00** «СМЕРТЕЛЬНЫЙ ЭКСПРЕСС» (16+) **02.15** «Музыка на ГТ» (18+).

ПЕРВЫЙ ЯРОСЛАВСКИЙ

08.00 Утро Ярославля (16+) **08.30** Мультфильмы (6+) **09.10** «Жилье мое» (12+) **09.40** «Отличный выбор» (16+) **10.00** «Двое на кухне, не считаякота» (16+) **10.30** «День в событиях» (16+) **11.30** «Тайны тела» (16+) **12.00, 21.30** «КРАСНАЯ ВДОВА» (16+) **13.45** «Брак без жертв» (16+) **14.45, 19.10** «Экстрасенсы-детективы» (16+) **15.45** «ЧОКНУТАЯ» (16+) **17.30** «ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ» **20.00** Первенство России по смешанному боевому единоборству (ММА) (18+) **21.00** АвтоПро (16+) **23.10** «ДЕНЬ ПОБЕДЫ» (16+) **00.35** «ГРОМОВЫ. ДОМ НАДЕЖДЫ» (16+).

СПОРТ

08.00 Панорама дня. Live **09.15** «Моя рыбалка» **10.00** «Танковый биатлон» **12.00** Полigon **12.30, 18.20** Большой спорт **12.55** Хоккей. Россия — Чехия. Евротур. «Кубок Карьяла». Прямая трансляция из Финляндии **15.15** «ПИРАММИДА» (16+) **17.20** Основной элемент **18.45** Формула-1. Гран-при Бразилии. Прямая трансляция **21.15, 05.10** «ПАРАГРАФ 78: ФИЛЬМ ВТОРОЙ» (16+) **23.00** Большой футбол **23.50** Профессиональный бокс. Д. Михайленко (Россия) — Р. Крус (США). В. Лепихин (Россия) — Д. Джуниор (Бразилия) **01.35** Баскетбол. «Локомотив-Кубань» (Краснодар) — «Химки». Единая лига ВТБ **03.30** «ПАРАГРАФ 78: ФИЛЬМ ПЕРВЫЙ» (16+).

■ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Правила осеннего ухода за ногами: что есть и сколько ходить

Казалось бы, наступившее похолодание, предзимье должно принести облегчение нашим ногам: сосуды перестают расширяться так сильно, как в жару, отеки и усталость должны быть меньше. Но, однако, осенью мы надеваем любимые узкие сапожки и ботильоны, а из-за дождя и слякоти меньше ходим пешком. Все это не лучшие условия для наших ног, особенно при повышенной склонности к варикозному расширению вен.

Врачи-флебологи (специалисты по сосудистым заболеваниям нижних конечностей) дают несколько простых правил, помогающих держать ноги в тонусе, снижать усталость и избегать обострений варикозной болезни.

Налегаем на печень трески и орехи

Для поддержания тонуса сосудов и хорошего кровообращения в ногах особенно важны витамины D, E и C.

Витамин D помогает организму не только усваивать кальций, отвечающий за плотность костей и хорошие зубы, но и улучшает состояние мышц, помогая выдерживать нагрузки, а также благоприятно воздействует на состояние сосудов в целом. Один из самых богатых и доступных большинству из нас источников витамина D — печень трески. Также этого ценного витамина много в сельди, тунце, скумбрии, чуть меньше — в кисломолочных продуктах, сыре и твороге.

Витамин E активно воздействует на свертываемость крови, препятствуя образованию тромбов в сосудах. Его лучшие источники — растительные масла, орехи, семечки, шпинат.

Витамин C также снижает свертываемость крови, не допуская ее опасного сгущения, и улучшает состояние стенок сосудов. Весомые дозы витамина C содержат шиповник, цитрусовые, капуста.

Физические нагрузки: главное — регулярность!

Самый однозначно полезный и точно не противопоказанный никому вид нагрузки — ходьба. Для сосудов на ногах лучше не придумашь. 40-минутные прогулки ежедневно — отличный способ профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, прекрасное средство для улучшения кровообращения и профилактики варикозной болезни вен. Однако на практике многие совершают две главные ошибки:

Набирать рекомендуемые 40 минут небольшими перебежками в течение дня — пользы не получите. Безусловно, сами по себе такие «вылазки» полезны как перемены в неотрывном сидении за компьютером. Однако для тренировок сосудов важна именно цельная 40-минутная прогулка быстрым шагом — только при таком движении улучшается тонус сосудов.

Усиленные занятия спортом эпизодически или долгие прогулки раз в неделю, увы, не помогут навести упущенное. Одно из основных правил тренировки сосудов, как и любой тренировки — регулярность. Толк будет замечен от частых ежедневных физических нагрузок.

Переходим к водным процедурам

Для ног и вен полезны ванны с морской солью и ароматными травами. Только не переборщите со временем и температурой: принимать ванну следует не дольше 20 минут с температурой воды не выше 30-33 С. Кстати, вода сама по себе улучшает тонус сосудов благодаря легкому внешнему давлению на ноги.

Хорошее средство для тренировки сосудов — контрастный душ. А из видов фитнеса для профилактики варикоза эффективнее всего аквааэробика. Ну и, разумеется, весь организм скажет вам спасибо за плавание.

Александра МОСКОВКИНА