

понедельник, 23 ноября



05.00 Телеканал "Доброе утро"
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 00.40, 03.00 Новости
09.05 Малахов +
10.20 Модный приговор
11.20 Контрольная закупка
12.20 Детективы
13.00 Участок
14.00 Другие новости
14.20 Понять. Простить
15.20 Серил "Обручальное кольцо"
16.10 Давай поженимся!
17.00 Федеральный судья
18.20 Криминальные хроники
18.50 Жди меня
19.40 Пусть говорят
20.20 Серил "Спальный район"
21.00 Время
21.30 Серил "Офицеры"
22.30 Казнить нельзя помиловать
23.30 Познер
01.00 Гении и злодеи
01.30 X/ф "Ливень"
03.05 Триллер "Волки-оборотни"
04.30 Детективы



05.00 Доброе утро, Россия!
05.05, 05.35, 07.05, 07.35, 08.05, 08.35, 11.30, 20.30
 Местное время. Вести-Ямал
09.05 X/ф "Гувернантка"
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.50 Серил "Каменская"
12.45 Серил "Две стороны одной Анны"
13.40, 17.50 Вести. Дежурная часть
14.20 Вести УрФО
14.40 X/ф "Крылья ангела"
16.30 Кулагин и партнеры
17.25 Местное время. Вести-Москва
18.00 Серил "Однажды будет любовь"

19.00 Серил "Кармелита. Цыганская страсть"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Серил "Вольф Мессинг: видевший сквозь время"
21.55 Серил "Тайны следствия"
22.50 Городок
23.50 Вести +
00.10 X/ф "Смех и наказание"
01.45 X/ф "Цена славы"
04.00 Комната смеха



06.00 Сегодня утром
08.45 Просто вкусно
09.00 Квартирный вопрос
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 Сегодня
10.20 Средний класс
11.20 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю
12.00 Суд присяжных
13.30 Серил "Висяки"
15.30, 18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
16.30 Серил "Возвращение Мухтара-2"
19.30 Серил "Дикий"
21.30 Серил "Час Волкова"
22.30 Честный понедельник
23.35 Коллекция глупостей Максима Кононенко
00.10 Школа злословия
01.00 Футбольная ночь
01.35 X/ф "Наедине со смертью"
03.35 Особо опасен!
04.10 X/ф "Король"



06.00 Серил "Похищенный"
06.55 М/ф "Смешарики"
07.00 М/ф "Скуби и Скрэппи"
07.30 Серил "Папины дочки"
08.00 Серил "Воронины"

09.00 6 кадров
09.30 Серил "Папины дочки"
10.00 Галилео
11.00 Серил "Моя прекрасная няня"
12.00 Галилео
12.30 Серил "Дом кувырком"
13.30 М/ф "Клуб Винкс - школа волшебниц"
14.00 М/ф "Мумия"
14.30 М/ф "Люди в черном"
15.00 X/ф "Миссия невыполнима-3"
17.30 Галилео
18.30 Даешь молодежь!
19.00 Серил "Папины дочки"
20.00 Серил "Воронины"
21.00 Серил "Маргоша"
22.00 X/ф "Джордж из джунглей"
23.45, 00.00 6 кадров
00.30 Кино в деталях
01.30 Серил "Завтра наступит сегодня"
05.00 М/ф "Космические охотники на дорков"



06.00 Необъяснимо, но факт
07.00, 13.00 Такси
07.35 М/ф "Как говорит Джинджер"
08.00 М/ф "Жизнь и приключения робота-подростка"
08.30 Cosmopolitan
09.30 Серил "Друзья"
10.00 Серил "Сайнфелд"
10.30 Серил "Счастливы вместе"
11.00 М/ф "Эй, Арнольд!"
11.30 М/ф "Губка Боб Квадратные штаны"
12.00 М/ф "Жизнь и приключения робота-подростка"
12.30 М/ф "Рога и копыта: возвращение"
13.30, 18.00, 20.00
 Серил "Счастливы вместе"
14.00 Серил "Саша + Маша"
14.30 Женская лига

13.30 М/ф "Клуб Винкс - школа волшебниц"
14.00 М/ф "Мумия"
14.30 М/ф "Люди в черном"
15.00 М/ф "Приключения Джеки Чана"
15.30 Серил "Сабрина - маленькая ведьма"
16.00 Серил "Волшебники из Вэйверли Плэйс"
16.30 Серил "Папины дочки"
17.30 Галилео
18.30 Даешь молодежь!
19.00 Серил "Папины дочки"
20.00 Серил "Воронины"
21.00 Серил "Маргоша"
22.00 X/ф "Данди по прозвищу крокодил"
23.50, 00.00 6 кадров
00.30 Теория относительности
01.00 Серил "Завтра наступит сегодня"
03.45 Серил "Зачарованные"



06.00 Необъяснимо, но факт
07.00, 13.00 Такси
07.35 М/ф "Как говорит Джинджер"
08.00 М/ф "Жизнь и приключения робота-подростка"
08.30 Cosmopolitan
09.30 Серил "Друзья"
10.00 Серил "Сайнфелд"
10.30 Серил "Счастливы вместе"
11.00 М/ф "Эй, Арнольд!"
11.30 М/ф "Губка Боб Квадратные штаны"
12.00 М/ф "Жизнь и приключения робота-подростка"
12.30 М/ф "Рога и копыта: возвращение"
13.30, 18.00, 20.00
 Серил "Счастливы вместе"
14.00 Серил "Саша + Маша"
14.30 Женская лига
15.00 Битва экстрасенсов
16.00 Комедия "Знакомьтесь: Дэйв"
18.30, 20.30 Серил "Универ"
19.00 Серил "Друзья"
19.30 Серил "Любовь на районе"
21.00 Комедия "Трасса 60"
23.00 Дом-2. Город любви
00.00 Дом-2. После заката
00.30 Убойной ночи

15.00 Битва экстрасенсов
16.00 Триллер "Эффект бабочки-2"
18.30, 20.30 Серил "Универ"
19.00 Серил "Друзья"
19.30 Серил "Любовь на районе"
21.00 Комедия "Знакомьтесь: Дэйв"
23.00 Дом-2. Город любви
00.00 Дом-2. После заката
00.30 Убойной ночи
01.00 Интуиция
02.00 Дом-2. Про любовь
02.55 Фильм "Глаза страха"
04.55 Необъяснимо, но факт
05.50 Серил "Саша + Маша"



06.00 Серил "Вовочка-2"
06.35 Час суда
07.35 Званный ужин
08.30 Серил "Солдаты-12"
09.30, 12.30, 16.30, 23.30 "24". Информационная программа
10.00 В час пик
11.00 Час суда
12.00 Д/ф "Неизвестная планета"
13.00 Званный ужин
14.00 Боевик "Стрелок"
16.00 Пять историй
17.00 Серил "Слепой"
18.00 В час пик
19.00 Программа ИТА "Аспект", объявления, телеподарок
20.00 Серил "Слепой"
21.00 Серил "Солдаты-12"
22.00 Фильм "Кровавый развод"
23.00 С Тиграном Кеосаяном
00.00 Актуальное чтение
00.15 "Шаги к успеху" с Алиной Кабаевой
01.10 Репортерские истории
01.45 Фильм ужасов "Спящий лагерь"
03.05 Военная тайна
03.55 Детективные истории
04.40 Д/ф "Неизвестная планета"
05.35 Ночной музканал

01.00 Интуиция
02.00 Дом-2. Про любовь
02.55 Фильм "Мучитель"
04.50 Необъяснимо, но факт
05.45 Серил "Саша + Маша"



06.00 Программа ИТА "Аспект", объявления.
Повтор от 23 ноября
07.00 Час суда
07.35 Званный ужин
08.30 Серил "Солдаты-12"
09.30, 12.30, 16.30, 23.30 "24". Информационная программа
10.00 В час пик
11.00 Час суда
12.00 Программа ИТА "Аспект", объявления.
Повтор от 23 ноября
13.00 Званный ужин
14.00 Боевик "Опасные особи"
16.00 Пять историй
17.00 Серил "Слепой"
18.00 В час пик
19.00 Новости ИТА "Аспект"
19.30 Программа ИТА "Аспект", объявления, телеподарок
20.00 Серил "Слепой"
21.00 Серил "Солдаты-12"
22.00 Фильм "Кровавый развод"
23.00 С Тиграном Кеосаяном
00.00 Актуальное чтение
00.15 Нереальная политика
00.40 Комедия "Остин Пауэрс: супершпион"
03.00 Тайны вашей судьбы. Эзо ТВ
05.00 Д/ф "Неизвестная планета"
05.25 Ночной музканал

ЯМАЛ

06.00 Гимн России
06.05 Серил "Лиззи Магауйр"
06.30 Д/ф "Записки сибирского натуралиста"
07.00 Бодрое утро
09.00, 14.20, 16.40, 00.50, 02.35, 05.30 Телемагазин
09.10 Серил "Волчица"
10.00, 12.00, 13.00, 13.20, 18.00, 19.30, 20.00, 22.30
 Время Ямала
10.10 Стрит-тайм
10.30 Ямальский кинозал

ЯМАЛ

06.00 Гимн России
06.05 Серил "Лиззи Магауйр"
06.25, 00.50, 02.35, 05.30
 Телемагазин
06.35 "Ялэмдад* нумгы".
 Программа на ненецком языке
07.00 Бодрое утро
09.00 Профилактика
18.00, 18.10, 19.30, 20.00, 22.30
 Время Ямала
18.25 Кстати
18.30 "По существу". Прямой эфир.
 Тел.: (34922) 43-2-32
20.15 Ладушки
20.30 Азбука ЖКХ
21.00 Ямальский кинозал
23.00 "День". Новости Уральского федерального округа
00.00 Гимн России
00.05 Серил "Мужчины не плачут-2"
01.10 Фильм "Дикие маневры"
02.45 Д/ф "Тайны современной криминалистики"
03.30 Детектив "Женская работа с риском для жизни"



- Доктор, в последнее время я очень озабочен своими умственными способностями, - жалуется пациент психиатру.
 - А в чем дело? Каковы симптомы?
 - Очень тревожные: все, что говорит моя жена, кажется мне разумным...
 ✧ ✧ ✧ ✧ ✧

В комнату английского лорда входит слуга:
 - Сэр, простите за беспокойство, но в замок пробрался вор.
 Лорд, не меняя позы:
 - Прекрасно, Генри. Приготовь, пожалуйста, мое охотничье ружье и охотничий костюм... Я думаю, клетчатый.
 ✧ ✧ ✧ ✧ ✧

Психиатр - пациенту:
 - Зря вы жалуетесь на комплексы неполноценности. Напротив, вы на редкость правильно оцениваете свои возможности.
 ✧ ✧ ✧ ✧ ✧

Как всегда торопясь, девушка наехала на пешехода.
 - Ну вот, опять! - кричит пострадавший. - Будьте внимательнее, вы и вчера меня сбили!
 - Простите, - лепечет девушка, - я вас не узнала...
 ✧ ✧ ✧ ✧ ✧

Пациентка - своему психоаналитику:
 - Доктор, мы никогда не ссоримся со своим мужем.
 - Странно, - отвечает врач. - Значит, вы не созданы друг для друга.

12.20 Пресс-экспресс
12.35 Да здравствует жизнь!
13.30 Актуальное интервью
14.00 "Изъясат олэм". Программа на языке коми
14.30 XI международный фестиваль детских и молодежных СМИ "Волшебный фонарь"
15.00 Шла Саша по шоссе
15.15 Поиграем с Сонечкой
15.25 М/ф "Дракончик и его друзья"
15.35 Серил "Грозовые камни"
16.00 Только для Вас!
16.15 Специя
17.10 Серил "Волчица"
18.10 Перекресток
18.25 Кстати
18.30 "Здравствуйте". Прямой эфир.
 Тел.: (34922) 43-2-32
20.15 Ладушки
20.30 Специальный репортаж
21.00 Ямальский кинозал
23.00 "День". Новости Уральского федерального округа
00.05 Серил "Мужчины не плачут-2"
01.00 Комедия "Жаркое американское лето"
02.50 Д/ф "Мир вокруг нас"
03.40 Фильм "Дикие маневры"
05.05 Д/ф "Охота в новом свете"

вторник, 24 ноября



05.00 Телеканал "Доброе утро"
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.30, 03.00 Новости
09.05 Малахов +
10.20 Модный приговор
11.20 Контрольная закупка
12.20 Детективы
13.00 Участок
14.00 Другие новости
14.20 Понять. Простить
15.20 Серил "Обручальное кольцо"
16.10 Давай поженимся!
17.00 Федеральный судья
18.20 Криминальные хроники
18.50 Серил "След"
19.40 Пусть говорят
20.20 Серил "Спальный район"
21.00 Время
21.30 Серил "Офицеры"
22.30 Прости, если сможешь
23.50 На ночь глядя
00.40 X/ф "Без компромиссов"
02.40, 03.05 Комедия "Семейные ценности"
04.30 Детективы



05.00 Доброе утро, Россия!
05.05, 05.35, 07.05, 07.35, 08.05, 08.35, 11.30, 14.20, 20.30
 Местное время. Вести-Ямал
09.05 Документальный фильм
10.00 Серил "Мастер и Маргарита"
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.50 Серил "Каменская"
12.45 Серил "Две стороны одной Анны"
13.40, 17.50 Вести. Дежурная часть
14.40 Серил "Улицы разбитых фонарей"
15.35 Суд идет
16.30 Кулагин и партнеры
17.25 Местное время. Вести-Москва
18.00 Серил "Однажды будет любовь"
19.00 Серил "Кармелита. Цыганская страсть"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Серил "Вольф Мессинг:"

видевший сквозь время"
21.55 Серил "Тайны следствия"
22.55 Серил "Мастер и Маргарита"
23.55 Вести +
00.15 Боевик "Новая полицейская история"
02.45 Серил "Закон и порядок"
03.40 Серил "Андерсонвилль"
04.30 Городок



06.00 Сегодня утром
08.45 Просто вкусно
09.00 Кулинарный поединок
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.25 Сегодня
10.20 Средний класс
11.15 Чрезвычайное происшествие. Расследование
12.00 Суд присяжных
13.30 Серил "Висяки"
15.30, 18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
16.30 Серил "Возвращение Мухтара-2"
19.20 Серил "Дикий"
20.15 X/ф "Бухта смерти"
22.15 Футбол. Лига чемпионов. "Рубин" (Россия) - "Динамо" (Украина)
00.45 Очная ставка
01.30 Роковой день. Киднеппинг по-русски
01.55 Главная дорога
02.35 Детектив "Слежка"
04.20 X/ф "Нелюди"



06.00 Серил "Похищенный"
06.55 М/ф "Смешарики"
07.00 М/ф "Скуби и Скрэппи"
07.30 Серил "Папины дочки"
08.00 Серил "Воронины"
09.00 6 кадров
09.30 Серил "Папины дочки"
10.00 Серил "Маргоша"
11.00 Серил "Моя прекрасная няня"
12.00 Галилео
12.30 Серил "Дом кувырком"

среда, 25 ноября



05.00 Телеканал "Доброе утро"
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.30, 03.00 Новости
09.05 Малахов +
10.20 Модный приговор
11.20 Контрольная закупка
12.20 Детективы
13.00 Участок
14.00 Другие новости
14.20 Понять. Простить
15.20 Сериал "Обручальное кольцо"
16.10 Давай поженимся!
17.00 Федеральный судья
18.20 Криминальные хроники
18.50 Сериал "След"
19.40 Пусть говорят
20.20 Сериал "Спальный район"
21.00 Время
21.30 Сериал "Офицеры"
22.30 Среда обитания
23.50 На ночь глядя
00.40 Х/ф "Степфордские жены"
02.20, 03.05 Фильм "Бригады Тигра"



05.00 Доброе утро, Россия!
05.05, 05.35, 07.05, 07.35, 08.05, 08.35, 11.30, 14.20, 20.30 Местное время. Вести-Ямал
09.05 Первоисточник
09.35 Документальный фильм
10.00 Сериал "Мастер и Маргарита"
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.50 Сериал "Каменская"
12.45 Сериал "Две стороны одной Анны"
13.40, 17.50 Вести. Дежурная часть
14.40 Сериал "Улицы разбитых фонарей"
15.35 Суд идет
16.30 Кулагин и партнеры
17.25 Местное время. Вести-Москва

18.00 Сериал "Однажды будет любовь"
19.00 Сериал "Кармелита. Цыганская страсть"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Сериал "Вольф Мессинг: видевший сквозь время"
21.55 Сериал "Тайны следствия"
22.55 Сериал "Мастер и Маргарита"
23.55 Вести +
00.15 Х/ф "Циники"
02.20 Горячая десятка
03.30 Сериал "Закон и порядок"
04.10 Секреты вечной молодости



06.00 Сегодня утром
08.45 Просто вкусно
09.00 Дачный ответ
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.25 Сегодня
10.20 Средний класс
11.20 Особо опасен!
12.00 Суд присяжных
13.30 Сериал "Висяки"
15.30, 18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
16.30 Сериал "Возвращение Мухтара-2"
19.20 Сериал "Дикий"
20.15 Х/ф "Учитель в законе"
22.15 Футбол. Лига чемпионов. ЦСКА (Россия) - "Вольфсбург" (Германия)
00.45 И снова здравствуйте!
01.30 Фильм "Бешеные псы"
03.50 Лига чемпионов УЕФА. Обзор
04.20 Боевик "Девять жизней"



06.00 Сериал "Похищенный"
06.55 М/ф "Смешарики"
07.00 М/ф "Скуби и Скрэппи"
07.30 Сериал "Папины дочки"
08.00 Сериал "Воронины"

09.00 6 кадров
09.30 Сериал "Папины дочки"
10.00 Сериал "Маргоша"
11.00 Сериал "Моя прекрасная няня"
12.00 Теория относительности
12.30 Сериал "Дом кувырком"
13.30 М/ф "Клуб Винкс - школа волшебниц"
14.00 М/ф "Мумия"
14.30 М/ф "Люди в черном"
15.00 М/ф "Приключения Джеки Чана"
15.30 Сериал "Сабрина - маленькая ведьма"
16.00 Сериал "Волшебники из Вэйверли Плэйс"
16.30 Сериал "Папины дочки"
17.30 Галилео
18.30 Даешь молодежь!
19.00 Сериал "Папины дочки"
20.00 Сериал "Воронины"
21.00 Сериал "Маргоша"
22.00 Х/ф "Крокодил Данди-2"
00.00 6 кадров
00.30 Информационно-аналитическая программа "Инфомания"
01.00 Сериал "Зачарованные"



06.00 Необъяснимо, но факт
07.00, 13.00 Такси
07.35 М/ф "Как говорит Джинджер"
08.00 М/ф "Дикая семейка Торнберри"
08.30 Cosmopolitan
09.30 Сериал "Друзья"
10.00 Сериал "Сайнфелд"
10.30 Сериал "Счастливы вместе"
11.00 М/ф "Эй, Арнольд!"
11.30 М/ф "Губка Боб Квадратные штаны"
12.00 М/ф "Жизнь и приключения робота-подростка"
12.30 М/ф "Так и волшебная сила Жужу"
13.30, 18.00, 20.00 Сериал "Счастливы вместе"
14.00 Сериал "Саша + Маша"
14.30 Женская лига

15.00 Битва экстрасенсов
16.00 Комедия "Трасса 60"
18.30, 20.30 Сериал "Универ"
19.00 Сериал "Друзья"
19.30 Сериал "Любовь на районе"
21.00 Комедия "Крутая Джорджия"
23.00 Дом-2. Город любви
00.00 Дом-2. После заката
00.30 Убойной ночи
01.00 Интуиция
02.00 Дом-2. Про любовь
02.55 Фильм "Рой"
04.45 Необъяснимо, но факт
05.45 Сериал "Саша + Маша"



06.00 Новости ИТА "Аспект". Повтор от 24 ноября
06.20 Программа ИТА "Аспект", объявления. Повтор от 24 ноября
07.00 Час суда
07.35 Званный ужин
08.30 Сериал "Солдаты-12"
09.30, 12.30, 16.30, 23.30 "24". Информационная программа
10.00 В час пик
11.00 Час суда
12.00 Новости ИТА "Аспект". Повтор от 24 ноября
12.20 Программа ИТА "Аспект". Повтор от 24 ноября
13.00 Званный ужин
14.00 Комедия "Остин Пауэрс: супершпион"
16.00 Пять историй
17.00 Сериал "Слепой-2"
18.00 В час пик
19.00 Прямой эфир, объявления, телеподарок
20.00 Сериал "Слепой-2"
21.00 Сериал "Солдаты-12"
22.00 Фильм "Кровавый развод"
23.00 С Тиграном Кеосаяном
00.00 Актуальное чтение
00.15 "Три угла" с Павлом Астаховым
01.15 Боевик "Нострадамус"
03.00 Тайны вашей судьбы. Эзо ТВ
05.00 Д/ф "Неизвестная планета"
05.25 Ночной музканал

ЯМАЛ

06.00 Гимн России
06.05 Сериал "Грозовые камни"
06.25, 09.00, 16.35, 00.50, 05.30, Телемагазин
06.35 "Изьватас олэм". Программа на языке коми
07.00 Бодрое утро
09.10 Сериал "Волчица"
10.00, 12.00, 13.00, 13.20, 18.00, 19.30, 20.00, 22.30 Время Ямала
10.10 Стрит-тайм
10.30 Ямальский кинозал
12.10 Служба спасения 01
12.20 PRO закон
12.35 Да здравствует жизнь!
13.30 Актуальное интервью
14.00 Северный колорит
14.30 XI международный фестиваль детских и молодежных СМИ "Волшебный фонарь"
15.00 Шла Саша по шоссе
15.15 Поиграем с Сонечкой
15.25 М/ф "Дракончик и его друзья"
15.35 Сериал "Грозовые камни"
16.00 Только для Вас!
16.15 Вестник православия
17.10 Сериал "Волчица"
18.10 Разрешаю
18.25 Кстати
18.30 "По существу". Прямой эфир. Тел.: (34922) 43-2-32
20.15 Ладушки
20.30 Телепатруль
20.50 Ямальский кинозал
23.00 "День". Новости Уральского федерального округа
00.00 Гимн России
00.05 Сериал "Мужчины не плачут-2"
01.00 Драма "Гараж Олимпо"
02.40 Д/ф "Мир вокруг нас"
03.35 Комедия "Жаркое американское лето"
05.05 Д/ф "Охота в новом свете"

четверг, 26 ноября



05.00 Телеканал "Доброе утро"
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.30, 03.00 Новости
09.05 Малахов +
10.20 Модный приговор
11.20 Контрольная закупка
12.20 Детективы
13.00 Участок
14.00 Другие новости
14.20 Понять. Простить
15.20 Сериал "Обручальное кольцо"
16.10 Давай поженимся!
17.00 Федеральный судья
18.20 Криминальные хроники
18.50 Сериал "След"
19.40 Пусть говорят
20.20 Сериал "Спальный район"
21.00 Время
21.30 Сериал "Офицеры"
22.30 Человек и закон
23.50 Судите сами
00.50, 03.05 Фильм "Обратная тяга"
03.20 Триллер "Ярость"



05.00 Доброе утро, Россия!
05.05, 05.35, 07.05, 07.35, 08.05, 08.35, 11.30, 14.20, 20.30 Местное время. Вести-Ямал
09.05 Документальный фильм
10.00 Сериал "Мастер и Маргарита"
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.50 Сериал "Каменская"
12.45 Сериал "Две стороны одной Анны"
13.40, 17.50, 04.45 Вести. Дежурная часть
14.40 Сериал "Улицы разбитых фонарей"
15.35 Суд идет
16.30 Кулагин и партнеры
17.25 Местное время. Вести-Москва

18.00 Сериал "Однажды будет любовь"
19.00 Сериал "Кармелита. Цыганская страсть"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Сериал "Вольф Мессинг: видевший сквозь время"
21.55 Сериал "Тайны следствия"
22.55 Сериал "Мастер и Маргарита"
23.55 Вести +
00.15 Х/ф "Северная страна"
02.45 Сериал "Закон и порядок"
03.40 Фильм "Дальневосточный исход"



06.00 Сегодня утром
08.45 Просто вкусно
09.00 Следствие вели
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 Сегодня
10.20 Средний класс
11.20 Женский взгляд
12.00 Суд присяжных
13.30 Сериал "Висяки"
15.30, 18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
16.30 Сериал "Возвращение Мухтара-2"
19.30 Сериал "Дикий"
21.30 Сериал "Час Волкова"
22.30 Главный герой представляет
23.35 Поздний разговор
00.25 Авиаторы
01.00 Х/ф "Затерянные в космосе"
03.30 Особо опасен!
04.10 Боевик "Убойная водка"



06.00 Сериал "Похищенный"
06.55 М/ф "Смешарики"
07.00 Сериал "Скуби и Скрэппи"
07.30 Сериал "Папины дочки"
08.00 Сериал "Воронины"

09.00 6 кадров
09.30 Сериал "Папины дочки"
10.00 Сериал "Маргоша"
11.00 Сериал "Моя прекрасная няня"
12.00 Информационно-аналитическая программа "Инфомания"
12.30 Сериал "Дом кувырком"
13.30 М/ф "Клуб Винкс - школа волшебниц"
14.00 М/ф "Мумия"
14.30 М/ф "Люди в черном"
15.00 М/ф "Приключения Джеки Чана"
15.30 Сериал "Сабрина - маленькая ведьма"
16.00 Сериал "Волшебники из Вэйверли Плэйс"
16.30 Сериал "Папины дочки"
17.30 Галилео
18.30 Даешь молодежь!
19.00 Сериал "Папины дочки"
20.00 Сериал "Воронины"
21.00 Сериал "Маргоша"
22.00 Х/ф "Эволюция"
00.00 6 кадров
00.30 Видеобитва
01.30 Сериал "Зачарованные"
05.00 М/ф "Космические охотники на дорков"



06.00 Необъяснимо, но факт
07.00, 13.00 Такси
07.35 М/ф "Как говорит Джинджер"
08.00 М/ф "Дикая семейка Торнберри"
08.30 Cosmopolitan
09.30 Сериал "Друзья"
10.00 Сериал "Сайнфелд"
10.30 Сериал "Счастливы вместе"
11.00 М/ф "Эй, Арнольд!"
11.30 М/ф "Губка Боб Квадратные штаны"
12.00 М/ф "Жизнь и приключения робота-подростка"
12.30 М/ф "Так и волшебная сила Жужу"

13.30, 18.00, 20.00 Сериал "Счастливы вместе"
14.00 Сериал "Саша + Маша"
14.30 Женская лига
15.00 Битва экстрасенсов
16.00 Боевик "Крутая Джорджия"
18.30, 20.30 Сериал "Универ"
19.00 Сериал "Друзья"
19.30 Сериал "Любовь на районе"
21.00 Комедия "Жизнь, или что-то вроде того"
23.00 Дом-2. Город любви
00.00 Дом-2. После заката
00.30 Убойной ночи
01.00 Интуиция
02.00 Дом-2. Про любовь
02.55 Фильм "Месть мертвецов"
04.55 Необъяснимо, но факт



06.00 Прямой эфир, объявления. Повтор от 25 ноября
07.00 Час суда
07.35 Званный ужин
08.30 Сериал "Солдаты-12"
09.30, 12.30, 16.30, 23.30 "24". Информационная программа
10.00 В час пик
11.00 Час суда
12.00 Прямой эфир, объявления. Повтор от 25 ноября
13.00 Званный ужин
14.00 Боевик "Нострадамус"
16.00 Пять историй
17.00 Сериал "Слепой-2"
18.00 В час пик
19.00 Программа ИТА "Аспект", объявления, телеподарок
20.00 Сериал "Слепой-2"
20.55 Сериал "Солдаты-12"
21.55 Фильм "Кровавый развод"
23.00 С Тиграном Кеосаяном
00.00 Актуальное чтение
00.15 Боевик "Искусство войны"
02.30 Пять историй
03.00 Тайны вашей судьбы. Эзо ТВ
05.00 Д/ф "Неизвестная планета"
05.25 Ночной музканал

ЯМАЛ

06.00 Гимн России
06.05 Сериал "Грозовые камни"
06.30 Д/ф "Записки сибирского натуралиста"
07.00 Бодрое утро
09.00, 16.35, 00.50, 05.30 Телемагазин
09.10 Сериал "Волчица"
10.00, 12.00, 13.00, 13.20, 18.00, 19.30, 20.00, 22.30 Время Ямала
10.15 Ямальский кинозал
12.20 Перекресток
12.35 Да здравствует жизнь!
13.35 "Тут сул*там". Прямой эфир на языке ханты. Тел.: (34922) 43-2-32
14.20 Азбука безопасности
14.30 XI международный фестиваль детских и молодежных СМИ "Волшебный фонарь"
15.00 Шла Саша по шоссе
15.15 Поиграем с Сонечкой
15.25 М/ф "Дракончик и его друзья"
15.35 Сериал "Грозовые камни"
16.00 Только для Вас!
16.15 Территория спорта
17.10 Сериал "Волчица"
18.10 PRO закон
18.25 Кстати
18.30 "По существу". Прямой эфир. Тел.: (34922) 43-2-32
20.15 Ладушки
20.30 Таланты Ямала-2. Кулибина за пояс!
21.00 Ямальский кинозал
23.00 "День". Новости Уральского федерального округа
00.00 Гимн России
00.05 Сериал "Мужчины не плачут-2"
01.00 Комедия "Трое мужчин и нога"
02.35 Д/ф "Мир вокруг нас"
03.25 Драма "Гараж Олимпо"
05.05 Д/ф "Охота в новом свете"

пятница, 27 ноября



05.00 Телеканал "Доброе утро"
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.05 Малахов +
10.30 Модный приговор
11.30 Контрольная закупка
12.30 Участок
13.20 "Курбан-байрам".
Трансляция из Уфимской
соборной мечети
14.00 Другие новости
14.20 Понять. Простить
15.20 Сериал "Обручальное кольцо"
16.10 Давай поженимся!
17.00 Федеральный судья
18.20 Поле чудес
19.30 Пусть говорят
20.20 Сериал "Спальный район"
21.00 Время
21.30 Минута славы
23.10 X/ф "Дьявол носит Prada"
01.10 X/ф "Однажды в Мексике"
03.10 X/ф "Молодые львы"



05.00 Доброе утро, Россия!
05.05, 05.35, 07.05, 07.35, 08.05, 08.35, 11.30, 14.20, 20.30
Местное время. Вести-Ямал
09.05 Сериал "Мастер и Маргарита"
10.00 Сериал "Каменская"
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.50 Праздник Курбан-байрам.
Прямая трансляция
из Московской соборной мечети
12.50 Сериал "Две стороны
одной Анны"
13.40, 17.50 Вести. Дежурная часть
14.40 Сериал "Улицы разбитых
фонарей"
15.35 Суд идет
16.30 Кулагин и партнеры
17.25 Местное время. Вести Москва
18.00 Сериал "Однажды
будет любовь"

19.00 Сериал "Кармелита.
Цыганская страсть"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 "Юрмала-2009".
Фестиваль юмористических
программ
22.55 Сериал "Мастер и Маргарита"
23.55 X/ф "Облако-рай"
01.25 X/ф "Своя тусовка"
03.35 Сериал "Закон и порядок"
04.20 Комната смеха



06.00 Сегодня утром
08.35 Повара и поварята
09.05 Москва - Ялта - транзит
10.00, 13.00, 16.00, 19.00
Сегодня
10.20 Средний класс
11.20 Чистосердечное признание
12.00 Суд присяжных
13.30 Сериал "Висяки"
15.30, 18.30 Обзор. Чрезвычайное
происшествие
16.30 Сериал "Возвращение
Мухтара-2"
19.30 Сериал "Дикий"
21.35 Боевик "Особо опасен"
23.45 Женский взгляд
00.35 Боевик "Фактор хаоса"
02.35 Фильм "Страна надежды"



06.00 Сериал "Рыцарь дорог"
06.55 М/ф "Смешарики"
07.00 М/ф "Скуби и Скрэппи"
07.30 Сериал "Папины дочки"
08.00 Сериал "Воронины"
09.00 6 кадров
09.30 Сериал "Папины дочки"
10.00 Сериал "Маргоша"
11.00 Сериал "Моя прекрасная
няня"
12.00 Галилео
12.30 Сериал "Дом кувыркoм"

13.30 М/ф "Клуб Винкс -
школа волшебниц"
14.00 М/ф "Мумия"
14.30 М/ф "Люди в черном"
15.00 М/ф "Приключения
Джеки Чана"
15.30 Сериал "Сабрина -
маленькая ведьма"
16.00 Сериал "Волшебники
из Вэйверли Плэйс"
16.30 Сериал "Папины дочки"
17.30 Галилео
18.30 Даешь молодежь!
19.00 Сериал "Папины дочки"
20.00 Сериал "Воронины"
**21.00 X/ф "Миссия
невыполнима"**
23.05 Даешь молодежь!
23.35 Видеобитва
00.35 X/ф "Женщина в красном"
02.15 X/ф "Танцы улиц"
04.00 Сериал "Завтра наступит
сегодня"
04.50 М/ф "Космические охотники
на дорков"
05.10 Музыка на СТС



06.00 Необъяснимо, но факт
07.00, 13.00 Такси
07.35 М/ф "Как говорит
Джинджер"
08.00 М/ф "Дикая семейка
Торнберри"
08.30 Cosmopolitan
09.30 Сериал "Друзья"
10.00 Сериал "Сайнфелд"
10.30, 13.30, 18.00, 20.00
Сериал "Счастливы вместе"
11.00 М/ф "Эй, Арнольд!"
11.30 М/ф "Губка Боб
Квадратные штаны"
12.00 М/ф "Жизнь и приключения
робота-подростка"
12.30 М/ф "Так и волшебная сила
Жужу"
14.00 Сериал "Саша + Маша"
14.30 Женская лига
15.00 Битва экстрасенсов



08.30 М/ф "Капитан Фламинго"
09.00 X/ф "Лиззи Магуайер"
10.45 М/ф "Том и Джерри"
11.00 Галилео
12.00 Хочу верить
13.00 М/ф "Ясон и герои Олимпа"
14.00 М/ф "Земля до начала
времен"
14.30 М/ф "Король Лев.
Тимон и Пумба"
16.00 6 кадров
16.30 Музыкальный конкурс
"Русские теноры"
**17.30 X/ф "Лара Крофт.
Расхитительница гробниц"**
19.20 6 кадров
19.30 Сериал "Папины дочки"
**21.00 X/ф "Лара Крофт.
Расхитительница гробниц.
Колыбель жизни"**
23.10 6 кадров
00.00 "Большой город".
Развлекательно-
информационное шоу
01.00 X/ф "Богема"
**03.55 X/ф "Смерть
на автозаправке"**

06.00, 06.30 М/ф "Котопес"
07.00, 07.30, 07.55
М/ф "Как говорит Джинджер"
08.25 Сериал "Саша + Маша"
09.00 Необъяснимо, но факт
10.00 Школа ремонта
11.00 Д/ф "Молодые-наглые"
12.00 Comedy Woman
13.00 Клуб бывших жен
14.00 Cosmopolitan
15.00 Комедия "После
прочтения сжечь"
17.00 Боевик "S.W.A.T.:
спецназ города ангелов"
19.30 Женская лига
20.00 Битва экстрасенсов
21.00 Сериал "Барвиха"
22.00 Комеди Клуб
23.00 Дом-2. Город любви
00.00 Убойная лига
01.10 Наша Russia
01.40 Убойной ночи

16.00 Комедия "Жизнь,
или что-то вроде того"
18.30, 20.30 Сериал "Универ"
19.00 Сериал "Друзья"
19.30 Сериал "Любовь на районе"
21.00 Комедия "После
прочтения сжечь"
23.00 Дом-2. Город любви
00.00 Наша Russia
00.30 Убойной ночи
01.00 Дом-2. После заката
01.30 "Секс" с Анфисой Чеховой
02.00 Триллер "Кто вы,
мистер Брукс?"
04.30 Необъяснимо, но факт
05.25 Сериал "Саша + Маша"



06.00 Программа ИТА "Аспект",
объявления.
Повтор от 26 ноября
07.00 Час суда
07.35 Званный ужин
08.30 Сериал "Солдаты-12"
09.30, 12.30, 16.30, 23.30 "24".
Информационная программа
10.00 В час пик
11.00 Час суда
12.00 Программа ИТА "Аспект",
объявления.
Повтор от 26 ноября
13.00 Званный ужин
13.45 Боевик "Искусство войны"
16.00 Пять историй
17.00 Сериал "Слепой-2"
18.00 В час пик
19.00 Новости ИТА "Аспект"
19.30 Программа ИТА "Аспект",
объявления, телеподарок
20.00 Сериал "Слепой-2"
21.00 Сериал "Солдаты-12"
22.00 Фильм "Кровавый развод"
23.00 С Тиграном Кеосаяном
00.00, 02.35 Голые и смешные
00.30 Звезда покера
01.15 Фильм "Ненасытные"
03.00 Тайны вашей судьбы. Эзо ТВ
05.00 Сериал "Сверхъестественное"
05.45 Ночной музканал

02.15 Дом-2. После заката
02.45 "Секс" с Анфисой Чеховой
03.15 Фильм "Боязнь темноты"
05.00 Необъяснимо, но факт



06.00 Новости ИТА "Аспект".
Повтор от 27 ноября
06.20 Программа ИТА "Аспект".
Повтор от 27 ноября
07.00 Д/ф "Неизвестная планета"
07.25 Сериал "Холостяки"
09.20 Реальный спорт
09.30 Я - путешественник
10.00 Карданный вал
10.30 В час пик
11.30 Top Gear. Русская версия
12.30 Популярная экономика
13.00 Военная тайна
14.00 Сериал "Сверхъестественное"
15.30 Пять историй
16.00 Фантастические истории
17.00 Громкое дело
18.00 В час пик
18.30 Новости ИТА "Аспект".
Повтор от 27 ноября
19.00 Программа ИТА "Аспект",
объявления.
Повтор от 27 ноября.
Телеподарок
20.00 Антикризисный концерт
Михаила Задорнова
22.20 Фильм "Бумер.
Фильм второй"
00.30 Реальный спорт
с мужским характером
00.35 Звезда покера
01.30 Голые и смешные
03.00 Тайны вашей судьбы. Эзо ТВ
05.00 Сериал
"Сверхъестественное"
05.40 Ночной музканал

ЯМАЛ

07.00, 03.25, 05.10 Телемагазин
07.45 Традиционный ирландский
танец "Hard Shoes"
08.30 Комедия "Подкидыш"
09.40 Наши любимые мультфильмы
10.20 Завалинка собирает друзей

ЯМАЛ

06.00 Гимн России
06.05 Сериал "Грозовые камни"
06.25, 09.00, 16.45, 03.05, 05.35
Телемагазин
06.35 "Тут сул*там". Программа
на языке ханты
07.00 Бодрое утро
09.10 Сериал "Волчица"
10.00, 12.00, 13.00, 13.20, 18.00, 19.30, 20.00, 22.30 Время
Ямала
10.10 Стрит-тайм
10.30 Ямальский кинозал
12.10 Северное измерение
12.35 Да здравствует жизнь!
13.30 Актуальное интервью
14.00 "Тут сул*там".
Программа на языке ханты
14.20 Инструкция для выживания
14.30 XI международный фестиваль
детских и молодежных СМИ
"Волшебный фонарь"
15.00 Шла Саша по шоссе
15.15 Поиграем с Сонечкой
15.25 М/ф "Дракончик
и его друзья"
15.35 Сериал "Грозовые камни"
16.00 Только для Вас!
16.15 Кулинарное шоу
"Джейми у себя дома"
17.10 Сериал "Волчица"
18.10 Копейка рубль бережет
18.25 Кстати
18.30 Центр общественного
контроля
20.15 Ладушки
20.30 Специальный репортаж
21.00 Ямальский кинозал
23.00 "День". Новости Уральского
федерального округа
00.00 Гимн России
00.05 Комедия "Упасть в любовь"
01.35 Комедия "Почему не я?"
03.35 Комедия "Трое мужчин
и нога"
05.10 Живой звук

суббота, 28 ноября



05.50, 06.10 Фильм
"История игрушек"
06.00, 10.00, 12.00 Новости
07.20 Играй, гармонь любимая!
08.00 Дисней-клуб
08.50 Умницы и умники
09.40 Слово пастыря
10.10 Смак
10.50 Галина Польских.
В роли счастливой женщины
12.20 Комедия "Суета сует"
13.50 Фильм "Годзилла"
16.20 Открытие сезона
в Государственном
Кремлевском дворце. Концерт
17.50 Кто хочет стать миллионером?
18.50, 21.15 Ледниковый период
21.00 Время
22.20 Пржекторперисхилтон
23.00 Вспомни, что будет
23.50 Сериал "Остаться в живых"
00.40 X/ф "12 обезьян"
03.00 X/ф "Дорога в 12 миль"
04.30 Документальный фильм
05.30 Детективы



05.10 Комедия "Невеста из Парижа"
06.45 Вся Россия
06.55 Сельский час
07.25 Диалоги о животных
08.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести
08.10 Местное время. Вести-Ямал
08.20 Военная программа
08.45 Субботник
09.25 М/ф "Винни-Пух
и день забот"
09.50 Комедия "В. Давыдов
и Голиаф"
10.25 Комедия "Где это видано,
где это слыхано?"
11.10, 14.20 Местное время.
Вести-Москва
11.20 Формула власти
11.50 Очевидное-невероятное

12.00 Документальный фильм
12.20 Комната смеха
13.15 Сенат
14.30 Драма Ивана Бровкина
15.25 Субботний вечер
17.20 Подари себе жизнь
**17.50, 20.45 X/ф "Рябины
гроздьа алые"**
22.10 Концерт
Дмитрия Хворостовского
и Игоря Крутого
01.40 Комедия "Безумно
влюбленный"
03.50 Комедия "Лучшие друзья"



05.05 Детектив "Небольшое дело
об убийстве"
06.50 М/ф "Бэтмен-2"
07.30 Сказки Баженова
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00
Сегодня
08.20 Лотерея "Золотой ключ"
08.50 Без рецепта
09.25 Смотр
10.20 Главная дорога
10.55 Кулинарный поединок
12.00 Квартирный вопрос
13.25 Особо опасен!
14.05 Советские биографии.
Михаил Фрунзе
15.05 Своя игра
16.20 Сериал "Вернуть
на доследование"
19.25 Профессия - репортер
19.55 Программа максимум
21.00 Русские сенсации
21.50 Ты не поверишь!
22.40 Боевик "Карточный долг"
00.35 X/ф "Спаун"
02.30 X/ф "Кинси"



06.00 X/ф "Дуэлянты"
07.55 М/ф "Метеор" на ринге"
08.20 М/ф "Смешарики"

ВНИМАНИЮ
ПОДПИСЧИКОВ!

По пятницам во всех
отделениях почтовой связи
ГАЗЕТА «НАШ ГОРОД»
проводит День подписчика.



Всем подписавшимся
в этот день -



11.00 Кулинарное шоу
"Джейми у себя дома"
11.30 Д/ф "Полоса прилива"
12.00 Д/ф "Никита Михалков.
Музыка русской живописи.
Сентиментальное путешествие
на родину (ожившие картины)"
12.30 Добротолубие
13.00 Времена города
13.30 Встречи
14.00 Д/ф "Живая энциклопедия"
14.30 XI международный
фестиваль детских
и молодежных СМИ
"Волшебный фонарь"
15.00 Телеэкскурсия
15.45 Великое наследие
великой страны
17.00 С полем!
17.30 Д/ф "Записки
сибирского натуралиста"
18.00 "Молодо-зелено".
Прямой эфир.
Тел.: (34922) 43-2-32
19.35 Наше любимое кино
21.10 Недосмотренное кино
23.00 Зарубежное кино
00.45 Живой звук
01.45 Боевик "Огневая мощь"
03.45 Комедия "Упасть в любовь"
05.40 Музкомедия
"Нужна солистка"

воскресенье, 29 ноября



06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10 М/ф "Гора самоцветов"
06.20 Фильм "Цыпленок Цыпа"
07.50 Служу Отчизне!
08.20 Дисней-клуб
09.10 Здоровье
10.10 Непутевые заметки
10.30 Пока все дома
11.20 Фазенда
12.10 Х/ф "Любовь земная"
14.00 Ералаш
14.30 Большие гонки
16.00 Футбол. Чемпионат России.
XXX тур. "Зенит" - "Спартак"
18.00 Госпожа удача
Павла Луспекаева
18.30 ДОстояние РЕспублики
21.00 Время
22.00 Премьера. "Мульт личности"
22.30 Х/ф "Мираж"
00.00 Обмани меня
01.00 Детектив "Проклятый путь"
03.10 Комедия "Воспитание
Аризоны"



05.35 Х/ф "Мама вышла замуж"
07.20 Смехопанорама
07.50 Сам себе режиссер
08.35 Утренняя почта
09.10 М/ф "Шайбу! Шайбу!"
09.40 М/ф "Конек-Горбунок"
11.00, 14.00, 20.00 Вести
11.10 Местное время. Вести-Ямал.
События недели
11.50 Городок
12.25 Сто к одному
13.15 Парламентский час
14.20 Местное время.
Вести-Москва
14.30 Вести. Дежурная часть
14.50 Честный детектив
15.20 К 75-летию со дня рождения.
"Я еще все сыграю!".
Вячеслав Невинный
16.15 Аншлаг и Компания
18.05 Лучшие годы нашей жизни

21.05 "Пока я помню, я живу".
Вечер памяти
Муслима Магомаева
23.10 Специальный корреспондент
00.10 Х/ф "Предчувствие"
02.05 Х/ф "Смерть в Венеции"



04.55 Боевик "В логове льва"
06.45 М/ф "Легион супергероев"
07.30 Дикий мир
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00
Сегодня
08.20 Лотерея "Русское лото"
08.45 Их нравы
09.25 Едим дома!
10.20 Спасатели
10.55 "Quatteroruote".
Программа про автомобили
11.30 Борьба за собственность
12.00 Дачный ответ
13.25 Премьера. "Первая кровь"
14.00 Алтарь победы.
Тихие зори
15.05 Своя игра
16.20 Сериал "Вернуть
на следствие"
19.55 Чистосердечное признание
20.25 Чрезвычайное происшествие.
Обзор за неделю
20.55 Сеанс с Кашпировским
21.50 Боевик "Под маской
беркута"
23.30 Авиаторы
00.05 "Quatteroruote".
Программа про автомобили
00.45 Х/ф "Хороший вор"
02.45 Детектив "Остров смерти"
04.30 Х/ф "Проклятие Эль Чарро"



06.00 Х/ф "Дядюшка Бак"
07.50 Мультфильмы
08.20 М/ф "Смешарики"
08.30 М/ф "Капитан Фламинго"
09.00 Самый умный
10.45 М/ф "Том и Джерри"
11.00 Галилео

12.00 Снимите это немедленно!
13.00 "Одни дома". Кулинарное
ток-шоу с Валдисом Пельшем
13.30 "Неоплачиваемый отпуск".
Дорожное реалисти-шоу
14.00 М/ф "Шоу Тома и Джерри"
14.30 М/ф "Чудеса на виражах"
16.00 6 кадров
16.30 Музыкальный конкурс
"Русские теноры"
17.30 Х/ф "Лара Крофт.
Расхитительница гробниц.
Колыбель жизни"
19.40 6 кадров
21.00 Х/ф "Майор Пейн"
22.50 Все по-нашему!
00.50 Х/ф "Первобытный страх"
03.20 Х/ф "Кодекс"
05.15 Музыка на СТС



06.00, 06.30 М/ф "Котопес"
07.00, 07.30, 07.55 М/ф
"Как говорит Джинджер"
08.25 Сериал "Саша + Маша"
08.45 Первая национальная лотерея
09.00 Необъяснимо, но факт
10.00 Школа ремонта
11.00 Женская лига
11.30 Интуиция
12.30, 13.30 Сериал "Кайл XY"
14.30 Боевик "S.W.A.T.:
спецназ города ангелов"
17.00 Боевик "Охотники
за разумом"
19.30 Женская лига
20.00 Битва экстрасенсов
21.00 Сериал "Барвиха"
22.00 Комеди Клуб
23.00 Дом-2. Город любви
00.00 Comedy Woman
01.00 Смех без правил
02.05 Убойной ночи
02.40 Дом-2. После заката
03.10 Фильм "Дневники зомби"
04.55 Необъяснимо, но факт
05.50 Сериал "Саша + Маша"

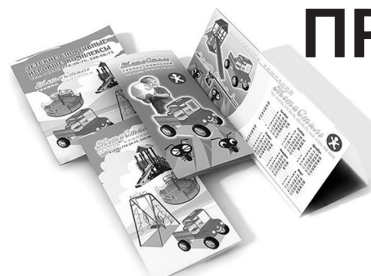
РЕН

06.00 Сериал "Вовочка-2"
06.30 Д/ф "Неизвестная планета"
06.55 Сериал "Холостяки"

ЯМАЛ

07.00, 01.50, 05.30 Телемагазин
07.40 Танцевальная аэробика
08.35 Великое наследие
великой страны
09.50 Наши любимые мультфильмы
10.20 Фильм - детям
"Шла собака по роялю"
11.30 Наше любимое кино
13.00 Северный колорит
13.30 "Арктика" представляет...
14.00 Д/ф "Живая энциклопедия"
14.30 Завалинка собирает друзей
15.10 Д/ф "Малые музеи
Санкт-Петербурга. Музей связи"
15.40 Наши любимые мультфильмы
16.10 Любимое кино для любимых мам
17.30 Д/ф "Записки сибирского
натуралиста"
18.00 Любимое кино для любимых мам
23.30 Драма "Женщина не в себе"
02.10 Д/ф "Секреты войны"
03.00 Художественный фильм
04.30 Д/ф "Олег Каган.
Жизнь после жизни"

ВСЕ ВИДЫ ПОЛИГРАФИЧЕСКОЙ ПРОДУКЦИИ



ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ
ЗАКАЗУ:

журналы в твердом
и мягком переплете,
бланки, удостоверения,
свидетельства, папки,
пригласительные билеты,
визитки, грамоты,
афиши, буклеты, вымпелы
и многое другое.

Ламинирование,
сшивка.
Календари,
памятные открытки
с видами города.



РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ «НАШ ГОРОД»

Тел.: (34938) 42-4-80, тел./факс: (34938) 21-8-84.

реклама

ВЫИГРАЙТЕ

телевизор и много других ценных призов.

Подписная цена на год - 330 рублей.

ПОЛУЧИТЕ

5% скидку на все виды услуг редакции.



ИНДЕКСЫ:

54372 - организации, 29927 - население

ОС-1 ул. Молодежная, д.11;

8.00-20.00, суббота: 9.00-18.00, обед: 13.00-14.00, выходной - воскресенье.

ОС-2 ул. Губкина, д.30;

8.00-20.00, суббота: 9.00-18.00, воскресенье: 9.00-14.00, без обеда.

ОС-3 ул. Муравленко, д.39а;

8.00-20.00, суббота: 9.00-18.00, обед: 13.00-14.00, выходной - воскресенье.

ОС-4 ул. Ленина, д.97;

8.00-20.00, суббота: 9.00-18.00, обед: 13.00-14.00, выходной - воскресенье.

Редакция газеты "Наш город", ул. Муравленко, д.8а;

8.30-18.00, обед: 12.30-14.00.

Телефон для справок: 42-4-80.

реклама

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ



Сосредоточившись
на мелочах - откройте
для себя новые ощущения

Яркость и насыщенность жизни
напрямую зависят от глубины пережи-
ваемых эмоций, чувств и ощущений.

Чем больше мы сосредоточены
на процессе, тем сильнее мы его про-
живаем и запоминаем. Наш организм
устроен так, что лучше усваивает пи-
щу, если мы едим, не отвлекаясь на те-
левизор или журнал. Только так мы
можем насладиться вкусом в полной
мере! Наш мозг воспринимает инфор-
мацию гораздо продуктивнее, когда
внимание уделено ей полностью. Если
вы читаете книгу, слушая при этом по-
следний альбом любимой музыкаль-
ной группы, вряд ли вы проникнетесь
сюжетной линией и окунетесь в атмо-
сферу происходящего настолько, что
это затронет душу.

Да, чисто механически эти дей-
ствия будут выполнены, но мы сейчас го-
ворим о более глубоком и душевном
подходе к любому делу. К сожалению, в
современном бешеном темпе жизни
стало нормой занятие сразу несколькими
вещами одновременно, мимоходом.
Экономия времени в ущерб себе, своему
организму и качеству восприятия мира.

Попробуйте сконцентрироваться
на самых простых, обыденных вещах,
даже можно сделать из некоторых ри-
туал - это даст вам приятное эмоцио-
нальное наполнение. Так, глядишь, од-
ной радостью станет больше!

Философский взгляд
на мелочи жизни

Если по какой-то пустяковой при-
чине не заладилось утро, считай -
весь день насмарку. Знакомо ли вам
это? Настроение на нуле, и вы уже не
смотрите на мир таким радостным и
открытым взглядом.

Опоздали на автобус? Не може-
те дозвониться куда-то? Магазин, в ко-
торый вы спешили после работы, за-
крылся у вас перед носом? Не расст-
раивайтесь! На каждый минус есть
свой плюс.

Если вы опоздали на автобус,
возможно, он сломается по дороге.

Не можете дозвониться до чело-
века - не факт, что этот звонок ока-
жется полезным.

А закрывшийся магазин укажет
вам дорогу в другой, где есть именно
то, что вам действительно нужно.

Жизнь во многом дает нам знаки,
отводит нас от ненужных энергозатрат
и неприятностей. Посмотрите на ситу-
ацию спокойно: «Если у меня этого не
случилось, значит, мне это не нужно».

Крупная неразбериха
из мелких нерешенных дел

Пословица о том, что не стоит от-
кладывать на завтра то, что можно сде-
лать сегодня, знакома нам с детских лет.
И тем не менее мы далеко не всегда ее
вспоминаем. Вследствие этого начина-
ются авралы и нехватка времени.

Хронология нашей жизни
определяется как яркими собы-
тиями, так и общими повседневно-
выми впечатлениями. И если
первые меняют нашу жизнь кар-
динально и порой непредсказуе-
мо, то ход привычных будней
вносит степенные и незаметные
на первый взгляд перемены.

Вся наша жизнь состоит из
мелочей. Некоторые из них мы
порой и не замечаем вовсе. Тем
не менее, уделив им внимание,
можно значительно повысить ка-
чественный уровень своей жиз-
ни и лучше разобраться в себе.

Регулярное внимание к делам не
срочного характера позволит успевать
везде и всегда, сохранить порядок и
ясность. Это является одним из клю-
чевых принципов тайм-менеджмента,
успешно применяемого во всех сфе-
рах.

В качестве наглядного примера
можно привести популярную сегодня
систему ведения домашнего хозяйства
«Флай Леди». Ее суть в ежедневном и
коротком по времени наведении по-
рядка. Понемногу, но каждый день!
Преимущество такого временного рас-
клада в том, что чистота и порядок со-
здаются легко и регулярно. Не нужно
занимать весь выходной день уборкой,
после которой чувствуешь себя разби-
тым и совершенно не отдохнувшим.

Уделите десять минут в конце
рабочего дня разборке дел «долгого
ящика». Через небольшой промежуток
времени вы заметите, что таких стано-
вится все меньше.

Счастлив тот,
кто довольствуется малым

Учитесь радоваться мелочам!
Самый незначительный пустячок спо-
собен поднять наше настроение и ос-
ветить день солнечной радостью. Ком-
плимент от коллеги, улыбка от незна-
комца - и вот вы уже цветете и улыба-
етесь, а мир улыбается вам в ответ!

/По материалам интернет-изданий/