



КАК СЭКОНОМИТЬ НА ПРОЕЗДЕ

В пассажирском транспорте Мурманской области до 31 декабря продолжается акция со скидкой на проезд по карте «Мир». Поездки в общественном транспорте стоят на шесть рублей дешевле при оплате проезда бесконтактной картой «Мир» любого банка. В акции участвует городской, пригородный и междугородный транспорт, оборудованный терминалами для приема бесконтактных карт: автобусы, троллейбусы, пригородные поезда.

Акция идет уже три месяца, она вызвала большой интерес горожан.

В сентябре у жителей Мурманской области находилось в пользовании более 600 тысяч карт «Мир», и только каждая третья поездка была оплачена такой картой. А в ноябре этот показатель увеличился до 50,9 процентов при 740 тысячах совершенных поездках.

Всего за три месяца акции в общественном транспорте Мурманской области совершено 3,9 миллиона поездок с оплатой банковскими картами. Из них 2 миллиона поездок оплачены картой национальной платежной системы. Благодаря полученной скидке северяне сэкономили за три месяца 12,5 миллиона рублей.

С полным перечнем перевозчиков, а также с полными правилами акции можно ознакомиться на сайте www.privetmir.ru и в мобильном приложении «Привет, Мир». Дополнительную информацию об акции можно уточнить по телефону 8-800-200-600-5 либо на сайте карта51.рф.

ПРАЗДНИЧНАЯ ПОДПИСКА

Сегодня последний день акции, которую «Вечерка» проводит в преддверии празднования Дня Конституции. В ее рамках открыта подписка на главную городскую газету на 2022 год по специальным ценам: ежедневный выпуск (6 мес.) – 600 руб., ежедневный выпуск (12 мес.) – 1000 руб. Оформить подписку можно на Кольском просп., 9 (с 9.00 до 17.00, перерыв с 13.00 до 14.00), на ул. Шмидта, 17 (с 9.30 до 17.00, перерыв с 13.00 до 14.00). Для оформления подписки можно пригласить специалиста на дом. Информация по телефонам 47-75-83, 25-46-92.

СРОК ТЕСТА УМЕНЬШИЛСЯ

Роспотребнадзор сократил срок действия отрицательного ПЦР-теста на коронавирус с 72 до 48 часов. Соответствующее постановление Главного государственного санитарного врача РФ опубликовано на официальном интернет-портале правовой информации.

«Срок действия отрицательного результата лабораторного исследования на COVID-19, проведенного методом полимеразной цепной реакции, составляет 48 часов от времени результата лабораторного исследования на COVID-19», – говорится в документе.

Также Роспотребнадзор установил, что лица, имевшие контакты с больными ковидом, должны сдавать ПЦР-тест только при наличии симптомов.

Ведомство уточнило, что выписка лица, контактировавшего с больным, у которого не появились симптомы в течение периода изоляции, осуществляется без ПЦР-теста.

Для приведения в соответствие региональных Правил поведения, обязательных для исполнения гражданами и организациями в связи с угрозой распространения на территории Мурманской области COVID-19, правительство Мурманской области готовит постановление о внесении изменений в Правила.

Фасад ждет хорошей погоды

В Мурманске продолжается капитальный ремонт фасада Дома культуры моряков. Он начался в июле этого года. В процессе демонтажных работ было выявлено разрушение примерно на 90 процентов венчающего карниза. Восстановить карниз можно только при благоприятных погодных условиях.

Также при демонтаже штукатурного слоя обнаружены существенные разрушения основания несущих конструкций цоколя и террасы со стороны главного фасада, выходящего на улицу Челюскинцев. В связи с этим было принято решение о приостановке работ по капитальному ремонту фасада.

Для выполнения дополнительного объема работ после проведения конкурса будет заключен отдельный контракт. Капитальный ремонт фасада будет завершен в 2022 году. Сейчас в здании идет замена оконных блоков и ремонт входных групп. Напомним, в ходе капитального ремонта фасада будет отреставрирована скульптурная композиция «Белые медведи».

Кроме того, в настоящее время идет разработка проекта реконструкции ДК моряков, который также предусматривает реконструкцию кровли, внутренних помещений здания, фундаментов и инженерных сетей, а также благоустройство в границах земельного участка. Уже получен акт историко-культурной экспертизы и согласован с региональным Министерством культуры.



Фото из открытых Интернет-источников.

ТАК РЕШИЛ ВЕРХОВНЫЙ СУД

По делам о нарушении масочного режима теперь можно не проводить исследование и не назначать экспертизы, достаточно протокола и фотофиксации. Об этом сказано в постановлении коллегии по административным правонарушениям Верховного суда РФ.

Суд рассмотрел кассационную жалобу продуктового магазина из московского района Люблино. Проверяющие из управы района пришли в него и увидели продавца без маски. На магазин составили протокол, и суд оштрафовал его на 100 тысяч рублей по части 1 статьи 20.6.1 КоАП РФ «Невыполнение правил поведения при введении режима повышенной готовности». Представитель магазина не согласился со штрафом и продолжил оспаривать его вплоть до Верховного суда, указав, что районный суд не назначил экспертизу по фотографии и не допросил понятых. Однако ВС РФ согласился с выводами районного суда, отметив, что в данном случае для установления виновности нет «необходимости в использовании специальных познаний в науке и технике».

НЕЛЕГАЛЬНЫЕ МИГРАНТЫ

В Мурманской области подвели итоги операции «Незаконный мигрант». Мероприятия проводились полицейскими в жилых секторах, местах проживания и на работе иностранцев в целях профилактики, выявления и пресечения преступлений и административных правонарушений в сфере миграции. Всего было проверено 655 объектов. Правоохранители выявили пять случаев фиктивной постановки на миграционный учет, по два случая поддельной регистрации и документации, а также один эпизод организации нелегального пребывания иностранца на территории РФ. За нарушения правил въезда или режима пребывания, незаконного осуществления трудовой деятельности и привлечения к ней составлено 166 административных правонарушений на сумму 385 тысяч рублей.

БОЛЬШЕ НЕ МИЛЛИОНЕР

1,7 миллиона рублей исчезли со счетов доверчивого мурманчанина. Ему позвонил неизвестный, представившийся сотрудником правоохранительных органов, и сообщил о возможности получить компенсацию за некачественные биологически активные добавки. Когда-то пенсионер действительно заказывал по Интернету эти продукты, поэтому предложение звонившего принял. Для получения компенсации 68-летнему мужчине следовало оплатить юридическое сопровождение, открытие счета и еще ряд услуг. Затем мурманчанину позвонили якобы из банка и убедили перевести сбережения на безопасные счета. Потерпевший выполнил указания и стал ждать обещанной компенсации, но ни денег, ни звонков больше не поступало. Возбуждено уголовное дело. Установлено, что номера телефонов, с которых злоумышленники звонили пенсионеру, зарегистрированы в Москве, Санкт-Петербурге и Ростовской области.

БЕНЗИН ДОРОЖАЕТ

Спрос на бензин и дизтопливо в России превысит допандемийный уровень 2019 года. За 11 месяцев, по статистике Минэнерго, отгрузка бензинов на внутренний рынок достигла 33,3 миллиона тонн, что на 1,5 миллионов больше, чем в аналогичный период 2019 года, сообщает «Коммерсантъ». Аналогичная ситуация с дизтопливом: поставки выросли до 35,9 миллиона тонн, или 4 процента.

Вслед за ростом экономической активности населения и бизнеса спрос на основные виды топлива полностью восстановился, констатировало министерство. Спрос растет в условиях увеличивающихся розничных цен: на 29 ноября с начала года бензин и дизтопливо на заправках подорожали в среднем на 8,5 процента, при этом накопленная инфляция составила 7,5 процента. В целом для бензина это пока самые высокие темпы роста с 2018 года.

В ШКОЛУ ИДТИ НЕ НАДО

В Мурманской области уже вторую неделю стоят сильные морозы. При 25 градусах мороза, как правило, не идут в школу учащиеся младших классов.

Информацию об этом по утрам родители узнают из созданных в различных мессенджерах классных чатов. Однако вместо уроков в школе для детей проводятся уроки дома, онлайн.

В некоторых школах Мурманска при сильном морозе дома остаются учащиеся до 6 класса включительно.

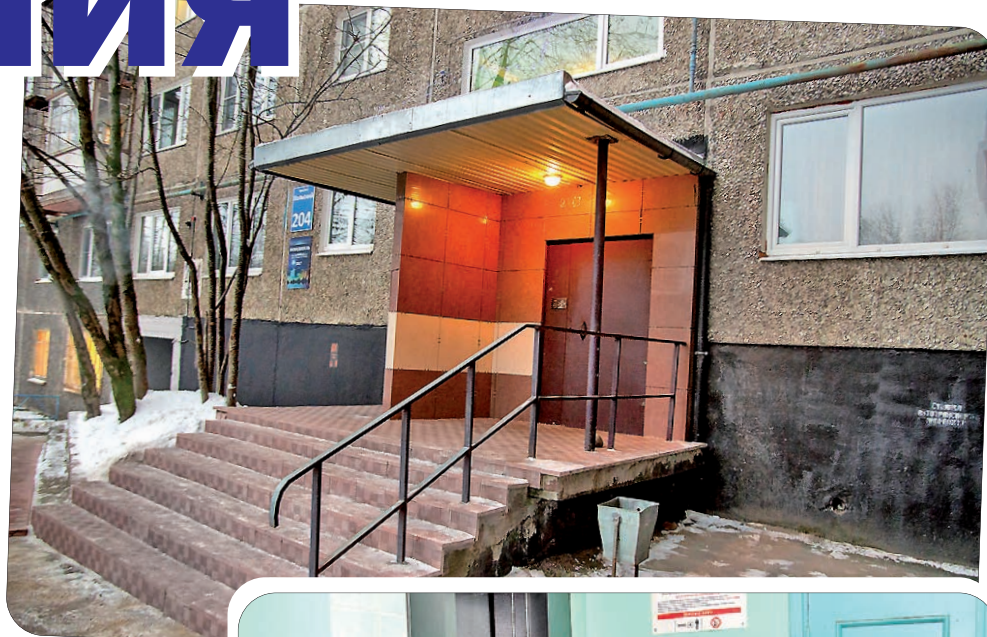
МОРОЗ

Сегодня облачная с прояснениями погода. Местами небольшой снег, изморозь. Ветер юго-западный умеренный. Температура воздуха 8–13 градусов мороза, местами –13...–18 градусов. Гололедица.



КОМФОРТ И ЭКОНОМИЯ

**Мурманские ТСЖ
держат марку**



Вчера временно исполняющая полномочия главы областного центра **Тамара Прямикова** и заместитель председателя Мурманского горсовета **Андрей Сысоев** оценили работу ТСЖ в доме № 204 на Кольском проспекте. Созданное здесь товарищество собственников жилья уже 12 лет является примером образцового содержания имущества.

— Всем важно понять, что в своем собственном доме каждый должен быть хозяином не на словах, а на деле, — говорит Тамара Прямикова. — Там, где есть ТСЖ, всегда порядок. А если вы не будете его соблюдать, то кто будет? Дом — это не только квартиры, но и площадки, лестницы, лифты. Любая работа в доме — это деньги, которые ТСЖ может грамотно распределять. Все подотчетно и подконтрольно, а главное, результат очевиден.

— Этому дому есть чем гордиться. С 2009 года образования ТСЖ здесь выполнен большой объем работ для обеспечения полноценной



жизни дома как организма, инженерного сооружения, — отмечает Андрей Сысоев. — В городе есть частую нерешаемая проблема, когда один тепловой узел обслуживает несколько домов. А здесь жильцы взяли и разделили теплоснабжение. Они приняли правильное решение: договорились с подрядчиком, получили рассрочку на три года, но рассчитались быстрее, установили новый тепловой узел и теперь ни от

кого не зависят. Это ответственные люди, которые управляют своим домом и своей жизнью в нем.

Андрей Сысоев напомнил, что тепловой узел регулирует температуру в зависимости от погоды, и это не только комфортно, но и выгодно. Жители дома платят за тепло по тарифу, который значительно ниже того, что оплачивают собственники в домах с управляющими компаниями.

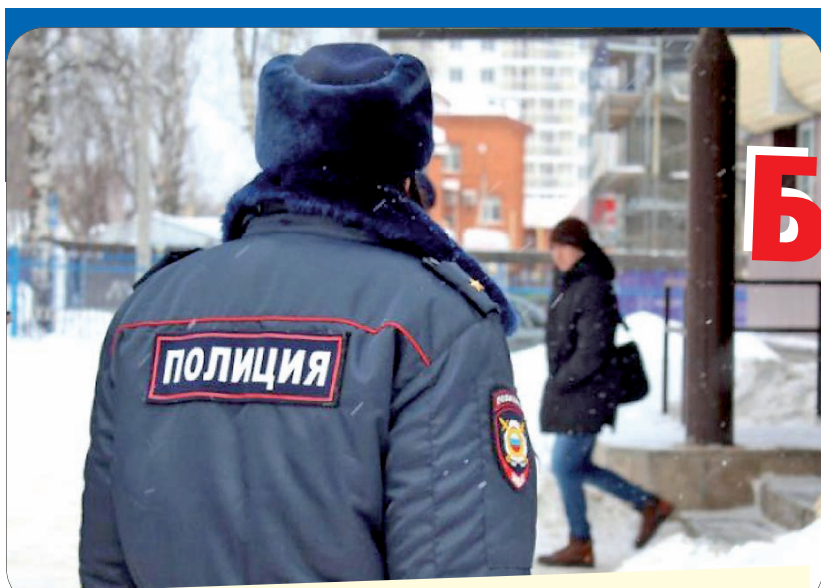
— Самым эффективным способом

управления домом является товарищество собственников жилья, — подчеркивает Андрей Иванович. — В 2011 году мы специально создали учреждение «Новые формы управления», специалисты которого могут предоставить все документы по созданию ТСЖ или ТСН, помочь провести собрание, подсчитать голоса во избежание мошенничества, выбрать достойного подрядчика, который будет обслуживать дом. То есть

всем, кто хочет организовать ТСЖ в своих домах, город поможет.

За помощью в этом вопросе можно обратиться в учреждение «Новые формы управления» по адресу: Кольский проспект, 129/1 или по телефону 52-16-08. Специалисты окажут методическую и юридическую поддержку бесплатно.

Констанция БОГУСЛАВСКАЯ.
Фото Игоря ЕРЕМЕНКО.



Госдума РФ в третьем, окончательном, чтении поддержала законопроект о расширении полномочий полиции. Теперь полицейские получат полномочия проникать в жилые и иные помещения, на земельные участки и территории для задержания, а также оцеплять строения, жилые помещения и территории (в действующем законодательстве — только участки местности). Кроме того, сотрудники правопорядка смогут представляться задержанному уже после прекращения им противоправных действий.

ПОЛНОМОЧИЯ БУДУТ ЕЩЕ ШИРЕ

Закон «О полиции» дополнили статьей 15.1 «Вскрытие транспортного средства», согласно которой вскрыть авто и проникнуть в него полицейский может для спасения жизни и обеспечения безопасности граждан или общественной безопасности при массовых беспорядках и ЧС, для задержания подозреваемых или обвиняемых.

Кроме этого полицейские будут вправе вскрыть машину при угрозе теракта, для задержания граждан, на которых потерпевшие или очевидцы указывают как на совершивших преступление, для пресечения преступления.

Правоохранители смогут воспользоваться этими полномочиями и для применения мер обеспечения производства по делу об административном правонарушении, если есть основания полагать, что нарушитель находится в состоянии опьянения. Еще одно основание для вскрытия машины — осмотр автомобиля или груза, если имеется подозрение, что там находятся без специа-

лрешения предметы, изъятые из гражданского оборота.

Статью 15 Закона «О полиции» дополняют нормой о возможности проникновения полицейских в жилые помещения для задержания лиц, застигнутых на месте совершения преступления или скрывающихся с него, а также лиц, на которых потерпевшие или очевидцы указывают как на совершивших преступление.

В законе прописываются также полномочия сотрудника органов правопорядка проводить досмотр граждан, их личных вещей и транспорта не только при возможном наличии оружия, наркотиков и других запрещенных веществ, но и при наличии оснований полагать, что они скрывают предметы хищения. Закрепляется право полицейского временно оградить места проведения публичных и массовых мероприятий.

Ольга АНТОНОВА.
Фото из открытых Интернет-источников.



ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ УСПЕШНЫМ

Календарь отсчитывает последние дни уходящего года, самое время подводить итоги. И пусть в системе образования учебный процесс сейчас в самом разгаре, здесь также можно подвести условную черту. Об успехах и достижениях мурманских школьников и учителей, о том, что появилось нового в сфере образования в 2021 году, мы поговорили с председателем комитета по образованию города Мурманска **Василием Андриановым**.

По субботам – дистанционка

Первое нововведение этого учебного года – так называемый субботний дистант для школьников средних и старших классов.

– Все общеобразовательные учреждения города Мурманска приняли решение о переходе с 1 сентября 2021 года на обучение в шестой день недели, в субботу, с использованием дистанционных технологий, – говорит Василий Геннадьевич. – В первую очередь это вынужденная мера, связанная с пандемией коронавируса. Кроме того, предыдущий опыт такой формы обучения показал, что она позволяет не терять учебное время из-за карантинных мероприятий, сильных морозов, когда отменяются занятия в школе, в период ремонтных работ и так далее.

Обычно для такого дистанта используют сетевые платформы, в том числе «Электронную школу», образовательные онлайн-площадки, видеохостинги, электронную почту. Но в случае необходимости обучение ведется по индивидуальному плану без применения компьютерной техники.

Учителей не хватает

В школах, гимназиях и лицеях Мурманска трудятся 1642 учителя, в том числе 42 молодых специалиста. Они не только преподают основные предметы, но и стараются увидеть и развить таланты, заложенные в детях. И это у них получается. Свидетельство тому – высокие результаты, которые мурманские школьники демонстрируют на олимпиадах и соревнованиях разного уровня.

– В 2021 году команда Мурманска успешно выступила на всех мероприятиях молодежного научного форума Северо-Запада России «Шаг в будущее», – отметил Василий Андрианов, – и завоевала диплом победителя конкурса команд, медали и Большой научный кубок «Будущее Севера».

Девять старшеклассников из пяти общеобразовательных учреждений нашего города участвовали в заключительном этапе Всероссийской олимпиады школьников, трое из них стали призерами по таким предметам, как «Литература», «Русский язык» и «Экономика».

В этом году почетное право представлять нашу страну на престижном международ-

ном инновационном научном конкурсе проектов «World Innovative Science Project Olympiad» (WISPO) в Индонезии получили три лауреата дистант-форума научной молодежи «Шаг в будущее» 2020 года, в том числе и **Андрей Лебедев** из Мурманского политехнического лицея. Его технический проект занял первое место, и юный исследователь был удостоен золотой медали в категории «Технология и компьютерные науки».

Список достижений можно перечислять долго. При этом важно отметить, что учителей в Мурманске не хватает.

– Изменения в федеральном законе об образовании позволяют уже второй год привлекать к работе в общеобразовательных учреждениях студентов вузов, – сказал Василий Андрианов. – Однако вопрос



КСТАТИ

По итогам государственной итоговой аттестации в 2021 году в Мурманске девять выпускников набрали по 100 баллов по разным предметам (всего в регионе было 16 стобалльников). Максимальную оценку ребята заработали по русскому языку, литературе, физике, английскому языку и информатике. Аттестаты с отличием и медали «За особые успехи в учении» в городе получили 127 выпускников одиннадцатых классов и 76 выпускников девятых классов.

кадрового обеспечения обостряется с каждым годом. Недостаток в педагогах испытывают практически все общеобразовательные учреждения города.

Сертификаты на кружок

Помимо основной школьной программы юные мурманчане посещают различные секции, кружки и студии. В этом году в школах города обучается 30323 учеников, из них более 17 тысяч ребят занимаются в системе дополнительного образования. Для них работают три Дома детского творчества, 11 спортивных школ и четыре профильных центра. Также кружки и секции от-

крыты на базе общеобразовательных школ. А самые маленькие могут посещать дополнительные занятия прямо в детском саду. Мурманские дети любят заниматься спортом, туризмом, танцевать, петь, выступать на подмостках театральных студий, ходить в экспедиции, изучать экологию и краеведение.

– С 2020 года в нашем городе внедряется система персонифицированного дополнительного образования детей, – продолжил Василий Андрианов. – Суть ее в том, что за кружки и секции, которые посещают школьники, платит государство. Мурманские семьи получают специальные сертификаты и сами выбирают ту программу, по которой ребенок будет заниматься. При желании выбор можно изменить в процессе обучения. Эта идея реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование». За сертификатом закреплены бюджетные средства, которые ребенок может использовать в любой организации вне зависимости от форм собственности. В 2021 году такими сертификатами воспользовались более 20 тысяч мурманских родителей, чьи дети занимались в учреждениях дополнительного и некоммерческих организациях.

Как отмечают педагоги, дополнительное образование дает ребенку возможность почувствовать себя успешным независимо от оценок в школе, что очень важно с точки зрения психологической поддержки учащихся. Кроме того, внеурочные занятия развивают потребность в познании и творчестве, в том чтобы максимально реализовать себя и определиться с выбором будущей профессии.

Юлия РОМАНОВА.
Фото из архива редакции.

ЧЕСТНО ГОВОРЯ



ШКОЛА НЕНАВИСТИ

Лет двадцать пять назад мой сюжет открывал программу «Время» на Первом канале. Он был о том, как в одной из воинских частей Кольского Заполярья солдат расстрелял сослуживцев и с оружием покинул расположение части.

В понедельник в Москве военный пенсионер открыл стрельбу в многофункциональном центре. Итог: двое убитых, четверо раненых, в том числе десятилетняя девочка. Стрельба стала реакцией мужчины на просьбу охранника МФЦ надеть маску.

Свидетели говорят, что перед тем как открыть стрельбу, пенсионер прочел злобную лекцию о том, что никакого ковида не существует, а стало быть, и маску надевать совершенно ни к чему. А потом начал стрелять. Рискну предположить, что он вот так неадекватно защитил свою психику от информационной войны антипрививочников и сторонников вакцинации. Войну эту ведут сегодня все кому не лень – от федеральных средств массовой информации до бабушек у подъездов.

Это была новость медицины. А теперь новость педагогики: в Казани мать истязала свою полуторагодовалую дочь, чтобы вернуть в семью мужа и отца. Такие вот у нас сегодня новости. Значит, они востребованы. Мы их ждем, чтобы потом посмаковать, обсудить, а может быть, и осудить или оправдать. Самое плохое заключается в том, что хорошие новости тоже есть, но они нас не интересуют!

Вот новость культуры: актер **Марат Башаров** избивает свою жену. Имена жен меняются, поведение мужа – нет. Он буквально понял и претворяет в жизнь завет футболиста **Александра Кержакова**, сказавшего однажды: «Бил, бью и буду бить». А пять лет назад главной новостью экономики для нас стало сообщение об аресте министра экономического развития **Улюкаева**. А политическую новость хотите? Извольте: президент США **Джо Байден** поздоровался с нашим президентом **Владимиром Путиным** во время встречи по видеосвязи, забыв включить микрофон.

Скажите, что все это происходит, но не у нас? Ну в смысле у нас, в России, но не в Мурманской области? Полно, у нас то же самое. Кто-то, словно нарочно, постоянно сталкивает лбами «химических» и «металлических», «областных» и «городских», «понаехавших» и «аборигенов». И уже совершенно не важно, идет такая война или нет. Главное – сообщить об этом!

А не у нас ли несколько лет назад главной политической новостью было сообщение об аресте председателя областной Думы? А чуть позже в разделе «Светская хроника» сообщили о мордобое на губернаторском новогоднем приеме. А до этого была новость экономики о том, что местный олигарх получил большой тюремный срок.

Мы все как будто обучаемся в школе ненависти. Нас словно учат презирать, унижать друг друга, не терпимо относиться к мнению другого. Учат безапелляционно судить обо всем на свете, особенно если мы имеем самое смутное представление о предмете обсуждения.

Когда-то мы мечтали стать космонавтами, моряками, пожарными или, на худой конец, работать на кондитерской фабрике или торговать мороженым. Времена изменились, мы захотели стать бандитами или валютными проститутками. Теперь хотим стать олигархами или заполучить олигарха в мужья. Кем мы захотим стать завтра? По большому счету это не важно. Главное, чтобы школа ненависти закрылась навсегда.

Андрей ПРИВАЛИХИН.

К ТЕМЕ

Согласно исследованию рейтингового агентства «RAEX» в 2021 году в число лучших школ России по количеству выпускников, поступивших в ведущие вузы страны, вошли пять общеобразовательных учреждений Мурманска:

- Мурманский политехнический лицей;
- Мурманский академический лицей;
- Мурманский международный лицей;
- гимназия № 10;
- средняя общеобразовательная школа № 36.



ЗОЛОТАЯ РЫБКА

Довелось мне пару недель назад побывать в торговом центре «Форум». Это было в разгар выходного дня. Народу в центре было довольно много. На входе проверяли QR-коды, люди их привычно уже предъявляли и устремлялись в недра «Форума». Я обратил внимание на две довольно большие очереди. Ведь мы привыкли, что если стоит очередь, значит, дают что-то особо нужное людям. Так вот, одна из очередей выстроилась делать прививку от коронавируса, а вторая, извиваясь по этажу, вливалась в ворота ярмарки «Наша рыба». Все верно, коронавирус общая мировая беда и печаль, а рыба наша, мурманская, гордость и боль.



Ни дешевой, ни дорогой

Недавно СМИ распространили новость о конфликте в рыбной отрасли Кольского Заполярья. А произошло вот что. Рыбодобывающая компания «Норебо» вышла из Всероссийской ассоциации рыбопромышленников после того, как большинство рыбаков негативно отнеслись к опубликованным компанией предложениям по долгосрочному развитию рыбной отрасли России.

Я прекрасно понимаю, что большинству мурманчан абсолютно наплевать на всевозможные отраслевые конфликты. Возможно, многие только сейчас и узнали о существовании Всероссийской ассоциации рыбопромышленников, а фамилию ее руководителя **Германа Зверева** и вовсе никогда не слышали. Главное для нас, чтобы рыбы на наших прилавках было в достатке. И по приемлемой цене. Не потому ли мы выстраиваемся в очередь в «Форуме»? Ведь именно там, на ярмарке «Наша рыба» продают потрошеную обезглавленную треску по цене 209 рублей за килограмм.

Но в нашем случае дело как раз в рыбе. В цене на нее, в ее доступности для нас, простых смертных. Для начала «Норебо» – не просто большая компания. Этот холдинг неоднократно возглавлял рейтинг крупнейших рыбопромышленников России, составленный «Форбсом». И поэтому не будет большой натяжкой сказать, что составленные им предложения по рыбной промышленности являются, по сути, проектом новой программы развития отрасли. Я бы хотел остановиться лишь на одном ее положении, которое, по моему мнению, может попросту лишить нас, простых граждан, возможности покупать треску. Лишить совсем. Она просто исчезнет с наших прилавков. Не будет ее. Ни дешевой, ни дорогой. Никакой!

С заботой о кошельке

Сейчас попробую объяснить почему. «Норебо», предлагая свою программу развития рыбной отрасли России, прежде всего, как и подавляющее большинство бизнесменов, руководствуется собственными интересами, а вовсе не интересами России и ее жителей. «Норебо» – компания, ориентированная на экспорт своей продукции. А за границу, как вы понимаете, что попало не продашь. Нужен продукт валютоемкий. А что у нас на Северном бассейне валютоемкое? Правильно, треска и пикша. И не просто какая-нибудь обезглавленная и потрошенная, а филе. То есть надо всю выловленную на Северном бас-

сейне треску и пикшу переработать в филе и продать за границу. Проявить, так сказать, трогательную заботу о валютном кошельке Родины.

У нас часто рассказывают об импортозамещении. Типа можем у себя выпускать, да и вовсе не хуже, чем у них. И покупаем белорусскую «Моцареллу» и костромской «Пармезан». Но что-то я не слышал об экспортозамещении. А ведь наш экспорт из-за санкций тоже пострадал. В частности, экспорт углеводородов. Надо как-то возмещать потери. Вот в «Норебо» и решили удвоить экспорт рыбопродукции, а значит, удвоить и валютную выручку. Надо прямо сказать, что в определенных кругах эта инициатива нашла одобрение и поддержку. Только вот выполняема ли она, большой вопрос.

Исчезающая рыба

Давайте обратимся к статистике. В 2018 году общий вылов России составил 5,1 миллиона тонн рыбы и морепродуктов. Из них 2,2 миллиона тонн было продано за границу. В том же 2018 году Россия импортировала около 600 тысяч тонн рыбы и морепродуктов. Есть подозрение, что большинство этой рыбы было возвращено в мутных водах Китая и лежало на прилавках наших магазинов под наименованиями тилапия или пангасиус.

Сейчас на дворе заканчивается 2021 год. Не думаю, что за три года Россия радикально увеличила вылов рыбы. Тем более что у нас в Северном бассейне просто гигантский недолов по треске и пикше. Он наблюдается еще с первой декады сентября, а сегодня уже понятно, что Россия в этом году свою тресковую квоту не выберет. Об этом мне рассказал **Юрий Задворный**, генеральный директор компании «Мурмансельдь-2». И такого большого недолова Юрий Васильевич, который в рыбной отрасли уже 50 лет, не помнит. Мы не доловим 50 тысяч тонн трески и 16 тысяч тонн пикши.

Осенью этого года на очередной сессии смешанной российско-норвежской рыболовной комиссии общий допустимый улов трески России и Норвегии был уменьшен на 20 процентов. Юрий Задворный не без оснований полагает, что во время работы следующей комиссии его еще уменьшат. И дело вовсе не в том, что мы разучились ловить треску, забыли традиционные районы ее промысла, и не в том, что треска разлюбила российские воды и ушла в воды норвежские. У наших соседей недолов по треске еще больше, чем у нас. Его причиной считают изменение климата. Вода в Баренцевом море стала теплее, и

треска поднимается севернее, и в традиционных районах промысла просто нет приемлемых промысловых скоплений любимцы народа. Как в таких условиях «Норебо» хочет удвоить валютную выручку, не понятно.

«Малыши» не выживут?

Вернемся к статистике. Если в 2018 году 2,2 миллиона тонн рыбы и морепродуктов из пяти, что выловила Россия, пошли на экспорт, то для того, чтобы вдвое увеличить валютную выручку, за бугор надо будет продать вдвое больше – 4,4 миллиона тонн. Из скольких? Из все тех же пяти? Не слишком ли жирно? А как же мы? Или волшебное слово «валюта» затмевает все? В том числе и продовольственную безопасность страны, и интересы ее населения.

Но и это еще не все. Озвученная крупнейшим российским холдингом экономическая политика в области рыболовства может привести к уничтожению мелких предприятий, ведущих прибрежный лов. А вот это уже напрямую задевает интересы мурманчан. Именно небольшие рыболовные компании являются основными поставщиками свежей и охлажденной трески на ярмарку «Наша рыба», да и вообще на рынок области. Компании, занимающиеся океаническим ловом рыбы, поставляют мороженую продукцию.

Кстати, некоторые «эксперты» в Интернете поспешили объявить конфликт «Норебо» с правлением нашего Союза рыбопромышленников Севера «спором хозяйствующих субъектов». Дело в том, что председатель правления Союза рыбопромышленников Севера **Владимир Григорьев** представляет одну из компаний, входящих в группу «Норебо». Поэтому ряд членов правления союза потребовал, чтобы он сложил с себя полномочия председателя. Однако, как вы поняли, этот конфликт «хозяйствующих субъектов» может боком выйти всем нам. Конечно, можно рассчитывать, что часть валютной выручки от продажи трески пустят на закупку китайских пангасиуса и тилапии, но у нас на Севере эту рыбу даже кошки не едят. Что нам может помочь в этом деле? Добрая воля правительства России? Прямое вмешательство президента? Золотая рыбка? Или нам, мурманчанам, просто надо смириться с мыслью, что обычная потрошенная треска с головой скоро перейдет из категории народной рыбки в разряд диковинных деликатесов?

Андрей ПРИВАЛИХИН.
Фото из открытых Интернет-источников.

После двух домашних матчей хоккейный клуб «Мурман» снова отправился в чужие края. В Москве наша команда в среду сыграла с «Динамо», лидером нынешнего чемпионата.

Первые минуты, как и ожидалось, прошли под диктовку хозяев. Пользы из этого преимущества москвичи, правда, извлечь не смогли. А вот «Мурман» в первой же контратаке заработал пенальти, и **Михаил Красиков** четко его реализовал.

Подавляющее преимущество динамовцев не приносило хозяевам никаких дивидендов. Только на 26-й минуте они смогли сравнять счет. Отличился лучший бомбардир чемпионата **Алмаз Мергазов**. Произошло это, как ни странно, в контратаке. «Мурман» задержался на половине поля хозяев – сначала гости заработали штрафной, затем угловой – и не успел вернуться к своим воротам. Динамовский вратарь выбросил мяч прямо Мергазову, а тому, по сути, никто не мешал, поскольку мурманские защитники тоже увлеклись атакой.

Шла последняя минута первого тайма, когда хозяева с пенальти смогли выйти вперед. Сфолил вратарь «Мурмана» **Дубровский**, и все тот же Мергазов точно пробил.

УСТУПИЛИ, НО ДОСТОЙНО

А буквально через несколько секунд, когда мурманчане уже собирались в раздевалку, цели достиг дальний удар динамовца **Богдана Павенского**.

Начало второго тайма стало почти полной копией старта: атакуют хозяева, а забивают

гости. **Константин Зубарев** прошел по флангу, ударил, но мяч с помощью защитников «Динамо» ушел на угловой. После его подачи тот же Зубарев точным ударом сократил разрыв в счете – 3:2.

Москвичи почти мгновенно восстановили



статус-кво. И тоже после углового удара. А дальше игра выровнялась. Более того, «Мурман» дважды мог забить. Сначала **Антон Шеховцев** промахнулся из выгодной позиции, а затем **Алексей Красиков** не смог реализовать пенальти.

Москвичи же свои моменты транжирили не столь щедро. С игры, правда, им забить не удалось. Снова помог угловой. И снова отличился Мергазов. На 73-й минуте счет стал 5:2 в пользу хозяев. Через шесть минут динамовцы забили шестой, но вскоре Красиков отыграл один мяч. Финальный свисток застал «Мурман» в атаке. Итог матча – 6:3 в пользу «Динамо».

Итак, ожидаемого многими разгрома «Мурмана» с двузачным счетом не случилось. Наша команда очень строго отыграла в обороне и не давала разгуляться нападающим москвичей. С другой стороны, динамовцы, как мне показалось, действовали далеко не на пределе своих возможностей. Победу принес во многом их более высокий класс.

Теперь наша команда отправляется в Казань, где 11 декабря встретится с местной командой «АК Барс-Динамо».

Андрей КИРОШКО.
Фото из открытых Интернет-источников.

1 1 КАНАЛ

5.00, 9.25 Доброе утро.
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости.
9.50 Жить здорово! (16+).
10.55 Модный приговор (6+).
12.15, 17.00, 1.05, 3.05 Время покажет (16+).
15.15 Давай поженимся! (16+).
16.00 Мужское/Женское (16+).
18.00 Вечерние новости.
18.40 На самом деле (16+).
19.45 Пусть говорят (16+).
21.00 Время.
21.30 Т/с «ЗНАХАРЬ» (16+).
23.30 Вечерний Ургант (16+).
0.00 Познер (16+).

РОССИЯ 1

5.00, 9.30 Утро России.
ГТРК «МУРМАН»

5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 9.00, 14.30, 21.05 Вести. Мурман.
* * *

9.55 О самом главном (12+).
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30 «Судьба человека» с Борисом Корчевниковым (12+).
12.40, 18.40 60 минут (12+).
14.55 Т/с «КУЛАГИНЫ» (16+).
17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+).
21.20 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-21» (16+).
23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+).
2.20 Т/с «В ЗОНЕ РИСКА» (16+).
4.00 Т/с «ЛИЧНОЕ ДЕЛО» (16+).

НТВ НТВ

4.55 Т/с «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» (16+).
6.30 Утро. Самое лучшее (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 Сегодня.
8.25, 10.25 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СУДЬБЫ» (16+).
13.25 Чрезвычайное происшествие.
14.00 Место встречи.
16.45 За гранью (16+).
17.50 ДНК (16+).
20.00 Т/с «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. СИМБИРСКИЕ МОРОЗЫ» (12+).
23.40 Док. фильм «СССР. Крах империи» (12+).
3.30 Т/с «ГРЯЗНАЯ РАБОТА» (16+).

РОССИЯ К

6.30, 7.00, 7.30, 8.20, 10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры.
6.35 Пешком... «Москва. Переделкин».
7.05 Невский ковчег. Теория невозможного: «Яков Рубанчик».
7.35 Док. фильм «Купола под водой».
8.25 Х/ф «ДНЕВНОЙ ПОЕЗД» (16+).

Режиссер: Инесса Селезнева.
В ролях: Маргарита Терехова, Валентин Гафт, Татьяна Лаврова.
Живут в Москве и Ленинграде старые подруги и мечтают о том, чтобы их дети поженились. Но детям уже за сорок, их трудности очевидны и вполне понятны.
10.15 Наблюдатель.
11.10, 23.50 Док. фильм «Кубинские портреты».
12.20 Док. сериал «Роман в камне: «Плавск. Дворец для любимой».
12.50 Абсолютный слух.
13.30 Док. сериал «Великие мифы. Илиада: «Хитрость Геры».
14.00 Док. фильм «В тени Хичкока. Альяма и Альфред».
15.05 Новости. Подробно. Арт.
15.20 Агора.
16.25 Док. фильм «Конец эпохи негатива».
17.15, 1.50 К 100-летию Московской филармонии. Легендарные концерты. Эмиль Гилельс, 1983.
18.05, 1.00 Док. сериал «Величайшие изобретения человечества: «Метрополитен».
19.00 Уроки русского. Чтения. М. Лермонтов. «Фаталист».
19.45 Главная роль.
20.05 Правила жизни.
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.45 Док. фильм «Лев Зильбер. Ангел счастья – ангел несчастья».

21.35 Сати. Нескучная классика...
22.15 Х/ф «БЕСЬЫ». 1-я серия (12+).
23.20 Цвет времени: «Жорж-Пьер Сера» .
2.40 Док. сериал «Первые в мире: «Светодиод Лосева».

ТНТ

7.00, 7.30, 7.55, 8.25 TNT. Gold (16+).
9.00 Новые танцы (16+).
11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Т/с «САШАТАНЯ» (16+).
13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30 Т/с «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА» (16+).
18.00, 18.30 Т/с «ОЛЬГА» (16+).
19.00, 20.00 Т/с «УНИВЕР. 10 ЛЕТ СПУСТЯ» (16+).
21.00 Где логика? (16+).
22.00 Stand Up (16+).
23.00 Х/ф «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ» (16+).

Режиссер: Мариус Вайсберг.
В ролях: Александр Реваа, Глюкоза, Филипп Киркоров, Елена Валюшкина.
Мастер перевоплощений Саня по прозвищу Трансформер провернул кучу афер, точь-в-точь изображая десятки персонажей. Но в этот раз он украл не у тех... Теперь у парня на хвосте очень плохие люди с пистолетами. Саня решает залечь на дно в доме престарелых в образе пожилой тети. И когда ему казалось, что он попал в безвыходную ситуацию, новый поворот судьбы дарит ему любовь и надежду превратиться в приличного человека.
0.40 Такое кино! (16+).
1.10 Импровизация (16+).
2.05 Импровизация. Новогодний выпуск (16+).
2.50 Comedy Баттл. Последний сезон (16+).
3.40, 4.30, 5.20 Открытый микрофон (16+).
6.10, 6.35 TNT. Best (16+).

СТС СТС

6.00, 5.50 Ералаш (0+).
6.05, 7.00, 5.40 Мультфильм (0+).
6.15 Мультфильм (6+).
9.05 Анимационный фильм «Смывайся!» (6+).

СТС СТС

6.00, 5.50 Ералаш (0+).
6.05, 7.00, 5.40 Мультфильм (0+).
6.15 Мультфильм (6+).
9.05 Анимационный фильм «Смывайся!» (6+).
10.40 Х/ф «ДЖУНИОР» (0+).
12.55 Х/ф «ХРОНИКИ РИДИКА» (12+).

Режиссер: Дэвид Туи.
В ролях: Бин Дизель, Тэнди Ньютон, Колм Феоре, Джуди Денч.
Лорд Маршал объявляет Десятый крестовый поход, возможно, последний в истории человечества. Войску тирана противостоит мудрая космическая раса. Вышедший на волю мужественный, бесстрашный Риддик решительно вступает на тропу войны, где сражаются силы добра и зла.
15.10 Х/ф «ГЕМИНИ» (16+).
Режиссер: Энг Ли.
В ролях: Уилл Смит, Мари Элизабет Уинстэд, Клайв Оуэн.
Первоклассный киллер Генри Бродган становится мишенью таинственного оперативника, который, кажется, знает наперед каждый его шаг.
17.25 Х/ф «АЛИТА: БОЕВОЙ АНГЕЛ» (16+).
20.00 Русский ниндзя (16+).
22.40 Суперлига (16+).
0.15 «Кино в деталях» с Федором Бондарчуком (18+).

1.20 Х/ф «СЕЛФИ» (16+).
Режиссер: Николай Хомерики.
В ролях: Константин Хабенский, Юлия Хлынина, Федор Бондарчук.
Он полностью копировал его – жесты, мимика, даже шутил так, что никто не заподозрил подмены. Богданов смотрел в экран, как в зеркало. Двойник вел его телепередачу, встречался с его фанатами-читателями, жил с его женщинами, выпивал в баре с его друзьями... Это произошло вмиг: раз – и тебя стерли, твою личность, и тут бессильны лучшие психоаналитики. Публичный и успешный, остроумный и циничный, Богданов лишился всего, чего добивался годами, выстраивая свою карьеру и жизнь. И теперь он отчетливо понимал: копия лучше и честнее его самого, битва за себя проиграна. И только дочь хочет вернуть истинного Богданова.

3.15 Х/ф «НАЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ» (12+).
Режиссер: Деннис Дуган.
В ролях: Мартин Люуренс, Стив Зан, Колм Фиори.
Стать полицейским – мечта многих мальчишек. Стать офицером – мечта многих курсантов полицейской академии. А быть офицером службы «Национальной безопасности» означает только одно – быть неудачником. Эрл Монтгомери очутился там за систематическое нарушение дисциплины – его сочли недостойным носить звание полицейского.
4.35 6 кадров (16+).

21 ТВ-21+

6.00, 9.15, 12.40, 13.45, 15.45, 18.05, 0.45, 1.55, 3.25 Телегазета (12+).
6.10, 9.00 Большой вопрос (16+).
6.30, 13.00 Euroпaxx. Окно в Европу (16+).
7.00, 8.30, 9.30 Наше утро (16+).
8.00, 11.45, 22.00 Топ Джобс (16+).

9.55 Х/ф «МИЛЫЙ ДРУГ» (12+).
12.10, 20.50 Блогбастер (16+).
12.55, 18.20, 21.20, 1.50, 2.50, 3.20, 3.40, 3.55, 4.25 Моменты (16+).
13.30, 15.30, 18.30, 19.30, 21.30, 22.30 Новости ТВ-21 (16+).
14.00 Т/с «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН» (12+).
15.15 Музыкальные клипы (16+).
16.00 Т/с «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА» (16+).
17.40 Как есть?! (12+).
18.55 Действующие лица (16+).
20.00 Т/с «НЕФОРМАТ» (16+).
23.00 Т/с «ПРОЦЕСС» (16+).

1.00 За дело (16+).
2.10 Живой чат (16+).
2.55, 4.00 Развлекатель (16+).
3.45 Лечу, куда хочу (16+).
4.30 Экологика (16+).
5.25, 5.35, 5.45 Зеркало времени (16+).

У ТВЦ

6.00 Настроение.
8.10 Доктор И... (16+).
8.40 Х/ф «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ» (12+).
10.55 Городское собрание (12+).
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События.
11.50 Х/ф «УБИЙСТВО В АВЕРОНЕ» (16+).

Режиссер: Клод-Мишель Ром.
В ролях: Флоранс Пернель, Венсан Винтеральтер, Элен Сезаре.
Расследование убийства в коммуне Лайоль департамента Аверон на юге Франции заместителем окружного прокурора Элизабет Ришар столкнется с противодействием местной жандармерии и выведет на давние тайны, явившиеся причиной вражды двух семей.
13.40 Мой герой: «Леонид Рошаль» (12+).
14.50 Город новостей.
15.05, 2.15 Т/с «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. ЧИСТИЛЬЩИК» (12+).
16.55 Дикие деньги: «Потрошители звезд» (16+).

18.10 Т/с «ОТЕЛЬ «ФЕНИКС» (12+).
22.35 Специальный репортаж: «Дела сердечные» (16+).
23.05 Знак качества (16+).
0.00 События. 25 час.
0.35 Петровка, 38 (16+).
0.55 Док. фильм «Назад в СССР. Дружба народов» (12+).
1.35 Док. фильм «Татьяна Лаврова. Вулкан страстей» (16+).
3.45 Док. фильм (12+).
4.25 Смех с доставкой на дом (16+).
5.20 Юмористическая программа (12+).

5 5 КАНАЛ

5.00, 9.00, 13.00, 17.30, 3.10 Известия (16+).
5.25, 5.35 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-2» (16+).
6.15 Т/с «ЧЕРНЫЙ ПЕС» (12+).
8.10, 9.25, 9.50, 10.50, 11.50, 12.55, 13.25, 14.20, 15.20, 16.25 Т/с «СПЕЦИАЛИСТ» (16+).
17.45, 18.35 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3» (16+).
19.25, 19.55, 20.45, 21.30, 22.20, 0.30 Т/с «СЛЕД» (16+).
23.10 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» (16+).
0.00 Известия. Итоговый выпуск (16+).

1.15, 2.20 Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» (16+).
3.20, 3.45, 4.10, 4.35 Т/с «ДЕТЕКТИВЫ» (16+).

МАТЧ!

6.00, 9.00, 12.30, 16.00, 22.35 Новости.
6.05, 18.20, 0.45 Все на матч! Прямой эфир.
9.05, 12.35, 1.40 Специальный репортаж (12+).

9.25 Х/ф «ПРОЕКТ А» (12+).
Режиссеры: Джеки Чан, Саммо Хунг Кам-Бо.
В ролях: Джеки Чан, Саммо Хунг, Бьяо Юэн.
Гонконг конца XIX века... Морские пираты хозяйничают в прибрежных водах, терроризируя мореходов и грабя корабли. И только взвод бесстрашных бойцов из береговой охраны в состоянии справиться с морскими разбойниками.

11.30 Есть тема! Прямой эфир.
12.55 Зимние виды спорта. Обзор (0+).
13.45 Все на футбол! Жеребьевка еврокубков. Прямой эфир.
16.05 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. Обзор тура (0+).
17.00 Хоккей. Гала-матч «Связь поколений» (0+).
18.55 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. «Сочи» – «Спартак» (Москва). Прямая трансляция.
21.00 Громко. Прямой эфир.
22.05 Тотальный футбол (12+).
22.40 Футбол. Чемпионат Италии. «Рома» – «Специя». Прямая трансляция.
1.20 Есть тема! (12+).

1.55 Х/ф «ПАРЕНЬ ИЗ ФИЛАДЕЛЬФИИ» (16+).
Режиссер: Джейсон Коннери.
В ролях: Девон Сава, Кара Батлер, Нил МакДонаф.
После 10-летнего тюремного заключения освобожден под честное слово борец – бывший чемпион Национальной Атлетической Ассоциации. Теперь, чтобы спасти жизнь другу, он должен сделать невозможное для себя, проиграть в серии борцовских поединков в клетке.
3.30 Новости (0+).
3.35 Гандбол. Чемпионат мира. Женщины (0+).
5.05 Громко (12+).

РЕН РЕН-ТВ

5.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко (16+).
6.00 Документальный проект (16+).
7.00 С бодрым утром! (16+).
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости (16+).
9.00 Документальный спецпроект: «Засекреченные списки» (16+).
11.00 «Как устроен мир» с Тимофеем Баженовым (16+).
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 (16+).
13.00 «Загадки человечества» с Олегом Шишкиным (16+).
14.00 Невероятно интересные истории (16+).
15.00 Документальный спецпроект (16+).
17.00, 4.10 Тайны Чапман (16+).
18.00 Самые шокирующие гипотезы (16+).

20.00 Х/ф «ХИЩНИК» (16+).
Режиссер: Шейн Блэк.
В ролях: Бойд Холбрук, Треванте Роудс, Джейкоб Тремблей.
Главный герой, бывший военный, обнаруживает злобную инопланетную расу на Земле, но никто не верит ему, что эти твари существуют. Его сын-аутист, которого все обижают в школе, становится ключевой фигурой в схватке с хищниками, поскольку мальчик умеет невероятно быстро учить языки и, судя по всему, сможет понять пришельцев.
22.00 Водить по-русски (16+).
23.25 Неизвестная история (16+).

0.30 Х/ф «БАГРОВЫЙ ПРИЛИВ» (16+).
Режиссер: Тони Скотт.
В ролях: Дэнзел Вашингтон, Джин Хэкмен, Джордж Дзундза.

В мире есть три самых могущественных человека – президент России, президент США и капитан атомной подводной лодки, несущей на своем борту смертоносное оружие. Но на любой войне случаются моменты, когда от выполнения приказа зависит судьба всего человечества, и тогда в руках капитана жизни миллионов людей. И только от его поддержки и разума зависит, окрасится ли поутру океанский прилив в зловещий багровый цвет.

2.35 Анимационный фильм «Фердинанд» (6+).

карусель

5.00 Ранние птички (0+).
6.55 Чик-зарядка (0+).
7.00 С добрым утром, малыши! (0+).
7.30 Ответы от кометы (0+).
7.35, 7.40, 8.10, 9.45, 10.10, 10.20, 11.10, 11.45, 13.15, 13.40, 14.15, 14.35, 16.05, 16.30, 17.50, 18.00, 18.30, 19.50, 20.05, 20.45, 20.55, 0.25, 3.55 Мультфильм (0+).
10.45 Лабораториум. Маленькие исследователи (0+).

12.15, 12.45, 22.00, 22.30, 22.50, 23.15, 23.40, 1.40 Мультфильм (6+).
14.00 Навигатор. Новости (0+).
15.40, 3.45 Зеленый проект (0+).
20.30 Спокойной ночи, малыши! (0+).
4.55 Букварий (0+).

Че Че

6.00, 9.00, 22.30, 2.45 Улетное видео (16+).
7.00 Т/с «КРЕМЕНЬ» (16+).
8.00 Улетное видео. Лучшее (16+).
14.00 +100500 (16+).
17.00 Дизель Шоу (16+).
20.00 Улетное видео (16+).
23.00 Опасные связи (18+).
1.00 Т/с «ВИКИНГИ-5» (18+).

ДОМАШНИЙ

6.30 6 кадров (16+).
6.50, 3.35 Док. сериал «Реальная мистика» (16+).
7.50 По делам несовершеннолетних (16+).
9.55 Давай разведемся! (16+).
11.10, 4.25 Тест на отцовство (16+).
13.20 Док. сериал «Понять. Простить» (16+).
14.25 Док. сериал «Порча» (16+).
16.00 Док. сериал «Знахарка» (16+).
17.50 Док. сериал «Верну любимого» (16+).
19.00 Т/с «НА ТВОЕЙ СТОРОНЕ-2» (16+).
22.55 Док. сериал «Кризисный центр» (16+).
6.05 Домашняя кухня (16+).

ТВ-3 ТВ-3

6.00, 5.45 Мультфильм (0+).
9.30, 10.05, 10.40, 11.15, 17.25, 18.00, 19.30, 20.00 Док. сериал «Слепая» (16+).
11.50, 12.25, 13.00, 13.35, 15.45, 16.20, 16.55 Док. сериал «Гадалка» (16+).
14.10 Т/с «УИДЖИ» (16+).
14.40 Мистические истории (16+).
18.30, 19.00 Док. сериал «Старей» (16+).
20.30, 21.15, 22.10 Т/с «СВЕРХЕСТЕСТВЕННОЕ» (16+).
23.00 Х/ф «ГОДЗИЛЛА» (12+).

Режиссер: Роланд Эммерих.
В ролях: Мэттью Бродерик, Жан Рено, Мария Питильо.
Радияция, вызванная ядерными испытаниями на атолле Моруроа, из обыкновенной ящерицы порождает монстра. Свирепый ящер размером с небоскреб одинаково хорошо себя чувствует и на суше, и в воде, поэтому предпринимает океанское путешествие к берегам Нью-Йорка. Разрушив полгорода, ящер скрывается от американских войск под землей, успев по ходу дела отложить около сотни яиц. Однако усилия целой армии были бы бесполезны для укрощения монстра, если на пути Годзиллы не встали бы ученый-ядерщик Ник Татопулос, мечтающий о карьере телезвезды Одри и агент французской разведки Филипп Роше.

1.45 Х/ф «ЧЕЛОВЕК-ВОЛК» (16+).
3.15 Колдуны мира (16+).
4.15 Городские легенды (16+).
5.00 Тайные знаки (16+).

ЗВЕЗДА

5.15 Т/с «ОПЕРАЦИЯ «ГОРГОНА» (16+).
7.00 Сегодня утром (12+).
9.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня (16+).
9.20, 1.25 Х/ф «ЧЕЛОВЕК-АМФИБИЯ» (12+).
11.20, 21.25 Открытый эфир (12+).
13.25 Док. сериал «Оружие Победы» (12+).
13.40, 14.05, 3.50 Т/с «ПОЛИЦЕЙСКИЙ УЧАСТОК» (16+).
14.00 Военные новости (16+).
18.30 Специальный репортаж (16+).
18.50 Док. сериал «Конструктор № 1. История ОКБ Туполева» (16+).
19.40 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным: «Альманах № 83» (16+).
20.25 «Загадки века» с Сергеем Медведевым: «Агент «Этьен» – охотник за авиационными секретами» (12+).

23.05 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+).
23.40 Х/ф «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ» (16+).
3.00 Док. фильм «Афганский дракон» (12+).
3.30 Док. сериал «Москва фронту» (16+).

ОТР

6.00, 17.00 Док. сериал «Будущее сегодня» (16+).
6.25, 11.35 Док. сериал «В поисках утраченного искусства: «Уроки Леонардо» (16+).
6.55, 15.15, 0.35 Среда обитания (12+).
7.15, 15.35 Календарь (12+).
8.00 Отражение-1 (12+).
10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Новости.
10.10, 21.00 Т/с «ОДЕССА-МАМА» (16+).
12.00 Отражение-2 (12+).
16.20, 22.30, 4.50 ПравДа? (12+).
17.30 Сделано с умом: «Азимов. Тот, кто заставил мир мечтать о роботах» (12+).
18.00, 1.00 Отражение-3 (12+).
23.10 За дело! (12+).
23.55 Док. сериал «Золотое кольцо – в поисках настоящей России: «Суздаль» (12+).
3.20 Потомки: «Михаил Зощенко. Солнце после захода» (12+).
3.50 «Домашние животные» с Григорием Маневым (12+).
4.20 Док. сериал «Книжные аллеи. Адреса и строки: «Петербург Стругацких» (6+).
5.30 Активная среда (12+).

МИР МИР

5.00 Т/с «ГУРЗУФ» (0+).
5.30 Наше кино. История большой любви: «Пираты XX века» (12+).
5.55, 10.20 Т/с «ЗАПИСКИ ЭКСПЕДИТОРА ТАЙНОЙ КАНЦЕЛЯРИИ» (16+).
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 3.00, 4.00 Новости.
10.10 Белорусский стандарт (12+).
13.20 Дела судебные. Деньги верните! (16+).
14.10, 16.20, 18.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+).
15.05 Дела судебные. Новые истории (16+).
17.10 Мировое соглашение (16+).
19.25 Игра в кино (12+).
20.10 Слабое звено (12+).
21.05 Назад в будущее (16+).
21.55 Т/с «ГАМШНИКИ» (16+).
1.45 Итоговая программа «Вместе».
2.45, 4.15 Мир. Мнение (12+).
3.15 Культ личности (12+).
3.30 Евразия. Регионы (12+).
3.40 Специальный репортаж (12+).
3.50 Старт-ап по-евразийски (12+).
4.25 Сделано в Евразии (12+).
4.35 Наши иностранцы (12+).
4.45 Х/ф «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ» (0+).

АРКТИК-ТВ

7.05, 17.35 Хорошие новости (12+).
7.30 Итоги (12+).
8.30 Рамки закона (12+).
9.00 Док. фильм «Зубр. Возвращение в дикую природу» (12+).
9.30, 10.20 Т/с «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР» (12+).
11.15 Городские хроники (6+).
11.30 Взрослые игры (16+).
12.00 Открытая студия.
12.30, 20.00, 23.00 Коммунальный детектив (12+).
13.00 Т/с «ТАКАЯ РАБОТА» (16+).
13.45 Tele Travel (12+).
14.00, 18.00 Мультфильмы (0+/6+).
14.30 Открытая студия + Политика (12+).
15.00, 5.30 Док. цикл «Русские цари» (0+).
16.00 Док. фильм «Обед из ладожского судака» (16+).
17.05, 19.00, 21.00, 1.00, 5.00 Международные новости (12+).
18.30 Открытая студия.
19.30, 20.30, 21.30, 1.30, 3.30, 4.30, 6.30 Новости (12+).
22.00 Т/с «ОРЛОВА И АЛЕКСАНДРОВ» (16+).
23.30 Х/ф «ЛЮБОВЬ ПО РАСЧЕТУ» (16+).
2.00 Медленное ТВ-Камин.
4.00 Док. фильм «Зубр. Возвращение в дикую природу» (12+).



1 КАНАЛ

5.00, 9.25 Доброе утро.
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости.
9.50 Жить здорово! (16+).
10.55 Модный приговор (6+).
12.15, 17.00, 1.10, 3.05 Время покажет (16+).
15.15 Давай поженимся! (16+).
16.00 Мужское/Женское (16+).
18.00 Вечерние новости.
18.40 На самом деле (16+).
19.45 Пусть говорят (16+).
21.00 Время.
21.30 Т/с «ЗНАХАРЬ» (16+).
23.35 Вечерний Ургант (16+).
0.10 Док. фильм «Леонид Броневой: Заметьте, не я это предложил жил...» (12+).

РОССИЯ 1

5.00, 9.30 Утро России.
ГТРК «МУРМАН»
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 9.00, 14.30, 21.05 Вести. Мурман.

9.55 О самом главном (12+).
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30 «Судьба человека» с Борисом Корчевниковым (12+).
12.40, 18.40 60 минут (12+).
14.55 Т/с «КУЛАГИНЫ» (16+).
17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+).
21.20 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-21» (16+).
23.35 Вечер с Владимиром Соловьевым (12+).
2.20 Т/с «В ЗОНЕ РИСКА» (16+).
4.00 Т/с «ЛИЧНОЕ ДЕЛО» (16+).

НТВ

5.00 Т/с «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» (16+).
6.30 Утро. Самое лучшее (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 Сегодня.
8.25, 10.25 Т/с «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ. СУДЬБЫ» (16+).
13.25 Чрезвычайное происшествие.
14.00 Место встречи.
16.45 За гранью (16+).
17.50 ДНК (16+).
20.00 Т/с «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. СИБИРСКИЕ МОРОЗЫ» (12+).
23.40 Док. фильм «СССР. Крах империи» (12+).
2.30 Док. сериал «Агентство скрытых камер» (16+).
3.30 Т/с «ГРЯЗНАЯ РАБОТА» (16+).

РОССИЯ К

6.30, 7.00, 7.30, 8.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры.
6.35 Пешком... «Москва академическая».
7.05, 20.05 Правила жизни.
7.35 Док. сериал «Величайшие изобретения человечества: «Метрополитен».
8.35 Цвет времени: «Эдуард Мане. «Бар в Фоли-Бержер».
8.45 Легенды мирового кино: «Шон Коннери».
9.10, 16.35 Т/с «РОЖДЕННАЯ ЗВЕЗДОЙ» (12+).
10.15 Наблюдатель.
11.10, 23.50 XX век: «Завтра –

премьера. Валентин Плучек», 1990 год».
12.25, 2.45 Цвет времени: «Анри Матисс».
12.40 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным: «Лирика Николая Некрасова».
13.25 Док. сериал «Великие мифы. «Илиада»: «Патрокл и мирмидоняне».
13.55, 22.15 Х/ф «БЕСЫ». 1-я и 2-я серии (12+).
15.05 Новости. Подробно. Книги.
15.20 Библейский сюжет: «Михаил Швейцер. «Маленькие трагедии».
15.50 Сати. Нескучная классика....
17.20, 2.00 К 100-летию Московской филармонии. Легендарные концерты. Елена Образцова, Александр Ерохин, 1974.
18.05, 1.05 Док. сериал «Величайшие изобретения человечества: «Холодильник».
19.00 Уроки русского. Чтения. В. Г. Лявовский. «Трущобные люди».
19.45 Главная роль.
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.45 Искусственный отбор.
21.30 Белая студия.
23.20 Цвет времени: «Жан Этьен Лиотар. «Прекрасная шоколадница».

ТНТ

7.00, 7.30, 7.55 ТНТ. Gold (16+).
8.25 Бузова на кухне (16+).
9.00 Новые танцы (16+).
11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Т/с «САШАТАНЯ» (16+).
13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30 Т/с «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА» (16+).
18.00, 18.30 Т/с «ОЛЫГА» (16+).
19.00, 20.00 Т/с «УНИВЕР. 10 ЛЕТ СПУСТЯ» (16+).
21.00, 0.45, 1.40 Импровизация (16+).
22.00 Женский Стендап (16+).
23.00 Х/ф «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2» (16+).
2.30 Comedy Баттл. Последний сезон (16+).
3.20, 4.05, 4.55 Открытый микрофон (16+).
5.45, 6.10, 6.35 ТНТ. Best (16+).

СТС

6.00, 5.50 Ералаш (0+).
6.05, 7.00, 5.40 Мультфильм (0+).
6.15 Мультфильм (6+).
9.00 «Уральские пельмени». Смех-book (16+).
10.05 Х/ф «НАЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ» (12+).
11.55, 2.05 Х/ф «КЛИК: С ПУЛЬТОМ ПО ЖИЗНИ» (12+).
14.00 Эксперименты (12+).
14.40 Т/с «КУХНЯ» (12+).
16.10, 19.00, 19.30 Т/с «СЕНЯ-ФЕДЯ» (16+).
20.00 Х/ф «НЕБОСКРЕБ» (16+).
22.00 Х/ф «ОГРАБЛЕНИЕ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ» (12+).
0.10 Х/ф «ЭФФЕКТ КОЛИБРИ» (16+).
3.45 6 кадров (16+).

ТВ-21+

6.00, 9.55, 11.50, 13.45, 15.45, 18.05, 0.45, 1.55, 3.25 Телегазета (12+).
6.10 Заповедник (6+).
6.15 Арктический плавающий университет. Дневники научной экспедиции (16+).
6.30, 8.00, 9.00, 13.30, 15.30,

18.30, 19.30, 21.30, 22.30 Новост ТВ-21 (16+).
7.00, 8.30, 9.30 Наше утро (16+).
10.10 Т/с «АРОМАТ ШИПОВНИКА» (12+).
11.45, 12.35, 18.20, 21.20, 1.50, 2.10, 2.55, 3.45 Моменты (16+).
12.10 Большой вопрос (16+).
12.25, 15.15 Музыкальные клипы (16+).
12.40 Планета на двоих (12+).
14.00 Т/с «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИЯН» (12+).
16.00 Т/с «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА» (16+).
17.40 Как есть?! (12+).
18.55 Блогбастер (16+).
20.00 Т/с «НЕФОРМАТ» (16+).
20.55 Топ Джобс (16+).
22.00 Действующие лица (16+).
23.00 Т/с «ПРОЦЕСС» (16+).
1.00 Прямая линия (16+).
2.15, 3.50 Живой чат (16+).
3.00 Развлекатель (16+).
4.30 Профессии будущего (16+).
5.25, 5.35, 5.45 Зеркало времени (16+).

ТВЦ

6.00 Настроение.
8.15 Доктор И... (16+).
8.50 Х/ф «ПИРАТЫ XX ВЕКА» (12+).
10.35 Док. фильм «Николай Еремко. Загнать себя в тупик» (12+).
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События.
11.50 Х/ф «УБИЙСТВО В ЛОЗЕРЕ» (16+).
13.40 Мой герой: «Роман Прыгунов» (12+).
14.50 Город новостей.
15.05, 2.15 Т/с «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. ЗНАК СОВЫ» (12+).
16.55 Дикие деньги: «Владимир Брынцалов» (16+).
18.10 Т/с «ОТЕЛЬ «ФЕНИКС»-2» (12+).
22.35 Закон и порядок (16+).
23.10 Док. фильм «Звезды-банкроты» (16+).
0.00 События. 25 час.
0.35 Петровка. 38 (16+).
0.55 Док. фильм «Назад в СССР. Служу Советскому Союзу!» (12+).
1.35 Хроники московского быта: «Припечатать кумира» (16+).
3.45 Док. фильм «Актёрские драмы» (12+).
4.25 Смех с доставкой на дом (12+).
5.20 Док. фильм (12+).

5 КАНАЛ

5.00, 9.00, 13.00, 17.30, 3.15 Известия (16+).
5.25, 6.10, 7.00, 8.00 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-2» (16+).
9.25, 10.20, 11.20, 12.15, 13.25, 13.40, 14.35, 15.35, 16.30 Т/с «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ-4» (16+).
17.45, 18.35 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3» (16+).
19.25, 20.00, 20.45, 21.30, 22.20, 0.30 Т/с «СЛЕД» (16+).
23.10 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» (16+).
0.00 Известия. Итоговый выпуск (16+).
1.15, 2.20 Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» (16+).
3.25, 3.55, 4.30 Т/с «ДЕТЕКТИВЫ» (16+).

МАТЧ!

6.00, 8.50, 12.30, 15.50, 19.05 Новости.

6.05, 19.55, 22.30, 0.55 Все на матч! Прямой эфир.
8.55 Специальный репортаж (12+).
9.15 Х/ф «ПРОЕКТ А-2» (12+).
11.30 Есть тема! Прямой эфир.
12.35 Все на регби!
13.05 Х/ф «КУЛАК ЛЕГЕНДЫ: ВОЗВРАЩЕНИЕ ЧЗНЬ ЧЖЭНЯ» (16+).
15.15, 15.55 Х/ф «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ» (16+).
17.25, 19.10 Х/ф «ПОЕЗД НА ЮМУ» (16+).
20.25 Футбол. Чемпионат Германии. «Штутгарт» – «Бавария». Прямая трансляция.
22.55 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. «Маасейк» (Бельгия) – «Динамо» (Москва, Россия). Прямая трансляция.
1.30 Есть тема! (12+).
1.50 Док. фильм «Мысли как Брюс Ли. «Будь водой» (12+).
3.40 Новости (0+).
3.45 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. «Локомотив» (Россия) – «Кендзежин-Козле» (Польша) (0+).
5.30 Голевая неделя (0+).

РЕН-ТВ

5.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко (16+).
6.00 Документальный проект (16+).
7.00 С бодрым утром! (16+).
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости (16+).
9.00, 15.00 Документальный спецпроект: «Засекреченные списки» (16+).
11.00 «Как устроен мир» с Тимофеем Баженовым (16+).
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 (16+).
13.00 «Загадки человечества» с Олегом Шишкиным (16+).
14.00 Невероятно интересные истории (16+).
17.00, 4.10 Тайны Чапман (16+).
18.00 Самые шокирующие гипотезы (16+).
20.00 Х/ф «ВЕТРЕНАЯ РЕКА» (16+).
22.05 Водить по-русски (16+).
23.25 Знаете ли вы, что? (16+).
0.30 Х/ф «ИДЕНТИФИКАЦИЯ БОРНА» (16+).
2.35 Х/ф «ВЫХОД ДРАКОНА» (16+).

карусель

5.00 Ранние пташки (0+).
6.55 Чик-зарядка (0+).
7.00 С добрым утром, малыши! (0+).
7.30 Ответы от кометы (0+).
7.35, 7.40, 8.10, 9.45, 10.10, 10.20, 11.05, 11.45, 13.15, 13.40, 14.15, 16.05, 16.30, 17.50, 18.00, 18.30, 19.50, 20.05, 20.45, 20.55, 0.25, 3.55 Мультфильм (0+).
10.45, 4.55 Букварий (0+).
12.15, 12.45, 14.35, 22.00, 22.30, 22.50, 23.15, 23.40, 1.40 Мультфильм (6+).
14.00 Навигатор. Новости (0+).
20.30 Спокойной ночи, малыши! (0+).
3.45 Зеленый проект (0+).

ЧЕ

6.00, 9.00, 22.30, 2.45 Улетное видео (16+).
6.10 Т/с «КРЕМЕНЬ» (16+).
8.00 Улетное видео. Лучшее (16+).
14.00 +100500 (16+).

17.00 Дизель Шоу (16+).
20.00 Улетное видео (16+).
23.00 Опасные связи (18+).
1.00 Т/с «ВИКИНГИ-5» (18+).

ДОМАШНИЙ

6.30, 6.10 6 кадров (16+).
6.50, 3.40 Док. сериал «Реальная мистика» (16+).
7.50 По делам несовершеннолетних (16+).
9.55 Давай разведемся! (16+).
11.10, 4.30 Тест на отцовство (16+).
13.20 Док. сериал «Понять. Простить» (16+).
14.25 Док. сериал «Порча» (16+).
16.00 Док. сериал «Знахарка» (16+).
17.50 Док. сериал «Верну любимого» (16+).
19.00 Т/с «НА ТВОЕЙ СТОРОНЕ-2» (16+).
23.00 Док. сериал «Кризисный центр» (16+).

ТВ-3

6.00 Мультфильм (0+).
9.30, 10.05, 10.40, 11.15, 17.25, 18.00, 19.30, 20.00 Док. сериал «Слепая» (16+).
11.50, 12.25, 13.00, 13.35, 15.45, 16.20, 16.55 Док. сериал «Галка» (16+).
14.10 Т/с «УИДЖИ» (16+).
14.40 Мистические истории (16+).
18.30, 19.00 Док. сериал «Старец» (16+).
20.30, 21.15, 22.10 Т/с «СВЕРХЕСТЕСТВЕННОЕ» (16+).
23.00 Х/ф «ГЛУБИНА» (16+).
1.15, 2.15, 3.00 Т/с «ДОКТОР ХЭРРОУ» (16+).
4.00 Городские легенды (16+).
4.45, 5.30 Тайные знаки (16+).

ЗВЕЗДА

5.20, 13.40, 14.05, 3.45 Т/с «ПОЛИЦЕЙСКИЙ УЧАСТОК» (16+).
7.00 Сегодня утром (12+).
9.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня (16+).
9.20, 18.30 Специальный репортаж (16+).
9.35, 2.10 Х/ф «СТРЕЛЫ РОБИН ГУДА» (12+).
11.20, 21.25 Открытый эфир (12+).
13.25 Док. сериал «Оружие Победы» (12+).
14.00 Военные новости (16+).
18.50 Док. сериал «Конструктор № 1. История ОКБ Туполева» (16+).
19.40 «Легенды армии» с Александром Маршалом: «Василий Порик» (12+).
20.25 Улика из прошлого (16+).
23.05 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+).
23.40 Т/с «20 ДЕКАБРЯ» (12+).
3.25 Док. сериал «Москва фронту» (16+).

ОТР

6.00, 17.00 Док. сериал «Будущее сегодня» (16+).
6.25, 11.35 Док. сериал «В поисках утраченного искусства: «Ускользающий Ван Эйк» (16+).
6.55, 15.15, 0.35 Среда обитания (12+).
7.15, 15.35 Календарь (12+).

8.00 ОТражение-1 (12+).
10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Новости.
10.10, 21.00 Т/с «ОДЕССА-МАМА» (16+).
12.00 ОТражение-2 (12+).
16.20, 22.25, 4.50 ПравДа? (12+).
17.30 Сделано с умом: «Баланчин. Видевший музыку и слышавший танец» (12+).
18.00, 1.00 ОТражение-3 (12+).
23.05 Активная среда (12+).
23.30 Док. сериал «В поисках утраченного искусства: «Уроки Леонардо» (16+).
23.55 Док. сериал «Золотое кольцо – в поисках настоящей России: «Ростов Великий» (12+).
3.20 Потомки: «Андрей Платонов. Котлован вместо пульса» (12+).
3.50 «Домашние животные» с Григорием Маневым (12+).
4.20 Док. сериал «Книжные аллеи. Адреса и строки: «Петербург Фон-визина» (6+).
5.30 Вспомнить все (12+).

МИР

5.00 Х/ф «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ» (0+).
6.00, 10.10 Т/с «ЗАПИСКИ ЭКСПЕДИТОРА ТАЙНОЙ КАНЦЕЛЯРИИ-2» (16+).
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 4.00 Новости.
13.20 Дела судебные. Деньги верните! (16+).
14.10, 16.20, 18.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+).
15.05 Дела судебные. Новые истории (16+).
17.10 Мировое соглашение (16+).
19.25 Игра в кино (12+).
20.10 Слабое звено (12+).
21.05 Назад в будущее (16+).
21.55 Т/с «ГАИШНИКИ» (16+).
2.40 Рожденные в СССР: А. Сахаров (12+).
3.10, 4.15 Мир. Мнение (12+).
3.25 Специальный репортаж (12+).
3.35 В гостях у цифры (12+).
3.45 5 причин остаться дома (12+).
4.30 Сделано в Евразии (12+).
4.40 Евразия. Культурно (12+).
4.45 Наши иностранцы (12+).

АРКТИК-ТВ

7.00 Коммунальный детектив (12+).
7.30, 8.30, 11.30, 12.30, 14.30, 17.30, 19.30, 20.30, 21.30, 0.30, 1.30, 3.30, 4.30, 6.30 Новости (12+).
8.00, 11.10, 13.45, 17.00, 19.00, 21.00, 0.00, 5.00 Международные новости (12+).
9.00, 4.00 Док. цикл «Человек мира с Андреем Понкратовым» (12+).
9.30, 10.20 Т/с «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР» (12+).
12.00 Открытая студия.
13.00 Т/с «ТАКАЯ РАБОТА» (16+).
14.00, 18.00 Мультфильмы (0+/6+).
15.00 Док. цикл «Загадки русской истории» (0+).
16.00 Врачи-герои (16+).
18.30 Открытая студия.
20.00, 23.00 Рамки закона (12+).
22.00 Т/с «ОРЛОВА И АЛЕКСАНДРОВ» (16+).
23.30 Врачи-герои (16+).
1.00 Коммунальный детектив (12+).
2.00 Медленное ТВ-Камин.
5.30 Док. цикл «Загадки русской истории» (0+).

СБЕРЕЖЕНИЯ

«Новогоднее предложение»

10%

ПЕРВОЕ МУРМАНСКОЕ

ПР. ЛЕНИНА, 68
УЛ. ГЕРОВ РЫБАЧЬЕГО, 48
ПР. ГЕРОВ-СЕВЕРОМОРЦЕВ, 45/1

99 44 77
pmovk.ru

Кредитный потребительский кооператив «Первое Мурманское общество взаимного кредита». Доходность по договору передачи личных сбережений 10% указана при сумме внесения - от 3 млн. руб. до 8 млн. руб. сроком 1 мес. Включены в доходность в течение всего срока действия договора 10% от суммы внесенных средств. Способ начисления процентов в конце срока. При досрочном изъятии сбережений проценты пересчитываются по ставке 0,01%. Процентная ставка для расчета дохода в рублях указана без учета НДФЛ. Для заключения договора необходимо стать членом и внести добровольный взнос в размере 100 руб. Кооператив осуществляет свою деятельность, в том числе, на основе принципа солидарного несения пайщиками кредитного кооператива субсидиарной ответственности по его обязательствам в пределах внесенной части дополнительного взноса каждого из его пайщиков. Уставный капитал кооператива составляет 100 руб. Обязательного капитала (10 руб.) и резервного капитала (10 руб.) – в каждом квартале. Срок действия до 16.01.22. ИНН 5190921937, ОГРН 1105190009902. Телефон 8(8152)994477 РЕКЛАМА



1 КАНАЛ

5.00, 9.25 Доброе утро.
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости.
9.50 Жить здорово! (16+).
10.55 Модный приговор (6+).
12.15, 17.00, 1.15, 3.05 Время покажет (16+).
15.15 Давай поженимся! (16+).
16.00 Мужское/Женское (16+).
18.00 Вечерние новости.
18.35 Кубок Первого канала по хоккею-2021. Сборная России – сборная Канады. Прямой эфир. По окончании – «Время».
21.30 Т/с «ЗНАХАРЬ» (16+).
22.35 Док-ток (16+).
23.30 Вечерний Ургант (16+).
0.10 Док. фильм «Юрий Николаев. Наслаждаясь жизнью» (12+).

РОССИЯ 1

5.00, 9.30 Утро России.
ГТРК «МУРМАН»
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 9.00, 14.30, 21.05 Вести. Мурман.
* * *

9.55 О самом главном (12+).
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30 «Судьба человека» с Борисом Корчевниковым (12+).
12.40, 18.40 60 минут (12+).
14.55 Т/с «КУЛАГИНЫ» (16+).
17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+).
21.20 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-21» (16+).
23.35 Вечер с Владимиром Соловьевым (12+).
2.20 Т/с «В ЗОНЕ РИСКА» (16+).
4.00 Т/с «ЛИЧНОЕ ДЕЛО» (16+).

НТВ

4.55 Т/с «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» (16+).
6.30 Утро. Самое лучшее (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 Сегодня.
8.25, 10.25 Т/с «МОРСКИЕ ДЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ» (16+).
13.25 Чрезвычайное происшествие.
14.00 Место встречи.
16.45 За гранью (16+).
17.50 ДНК (16+).
20.00 Т/с «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. СИБИРСКИЕ МОРОЗЫ» (12+).
23.35 Поздняков (16+).
23.50 Док. фильм «Храм Святого Саввы в Белграде» (16+).
0.55 Основано на реальных событиях (16+).
3.30 Т/с «ГРЯЗНАЯ РАБОТА» (16+).

РОССИЯ К

6.30, 7.00, 7.30, 8.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры.
6.35 Пешком... «Донской монастырь».
7.05, 20.05 Правила жизни.
7.35 Док. сериал «Величайшие изобретения человечества: «Холодильник».
8.35 Цвет времени: «Леонардо да Винчи. «Джоконда».
8.45 Легенды мирового кино: «Валентина Караваяева».
9.10, 16.35 Т/с «РОЖДЕННАЯ ЗВЕЗДОЙ» (12+).
10.15 Наблюдатель.
11.10 XX век: «Я вам спою... Вечер памяти Александра Галича», 1993 год».
12.10, 2.25 Док. сериал «Роман в камне: «Испания. Тортоса».
12.40 Острова: «К 95-летию со дня рождения Евгения Ташкова».
13.25 Док. сериал «Великие мифы. «Илиада»: «Месть Ахилла».
13.55, 22.15 Х/ф «БЕСЫ». 2-я и 3-я серии (12+).
15.05 Новости. Подробно. Кино.
15.20 Док. сериал «Настоящее-прошедшее. Поиски и находки: «Великая Северная война».
15.50 Белая студия.
17.20, 1.35 К 100-летию Московской филармонии. Легендарные концерты. Давид Ойстрах, Геннадий Рождественский и Академический симфонический оркестр Московской филармонии, 1966 год.

18.05, 0.45 Док. сериал «Величайшие изобретения человечества: «Джинсы»».
19.00 Уроки русского. Чтения. Ф. Сологуб. «Путь в Дамаск».
19.45 Главная роль.
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.50 Док. фильм «Война без грима».
21.30 Власть факта: «Экономика пиратства».
23.20 Цвет времени: «Надя Рушева».
23.50 XX век: «Я вам спою... Вечер памяти Александра Галича», 1993 год».

ТНТ

7.00, 7.30, 7.55 ТНТ. Gold (16+).
8.25 Мама LIFE (16+).
9.00 Звезды в Африке (16+).
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Т/с «САШАТАНЯ» (16+).
13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30 Т/с «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА» (16+).
18.00, 18.30 Т/с «ОЛЬГА» (16+).
19.00, 20.00 Т/с «УНИВЕР. 10 ЛЕТ СПУСТЯ» (16+).
21.00 Я тебе не верю (16+).
22.00 Женский Стендап (16+).
23.00 Х/ф «ПРАБАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ» (16+).
0.55, 1.45 Импровизация (16+).
2.40 Comedy Баттл. Последний сезон. Финал (16+).
4.00, 4.50, 5.40 Открытый микрофон (16+).
6.30 ТНТ. Best (16+).

СТС

6.00, 5.50 Ералаш (0+).
6.05, 7.00, 5.40 Мультфильм (0+).
6.15 Мультфильм (6+).
8.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/с «СЕНЯ-ФЕДЯ» (16+).
9.00, 14.00 Эксперименты (12+).
9.20 «Уральские пельмени». Смех-book (16+).
9.30 Х/ф «ДЖУНИОР» (0+).
11.45 Х/ф «ОГРАБЛЕНИЕ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ» (12+).
14.40 Т/с «КУХНЯ» (12+).
20.00 Х/ф «ЛЫСЫЙ НЯНЬКА: СПЕЦЗАДАНИЕ» (0+).
21.55 Х/ф «ПЛАН ИГРЫ» (12+).
Режиссер: Энди Фикмен.
В ролях: Дуэйн Джонсон, Мэдисон Петтис, Армен Гаро.
Джо Кингман – капитан и звезда футбольной команды «Ребелс». Вся его жизнь – это правильных рацион питания, рекламные акции, фотосессии с поклонниками и, конечно, футбол. Он живет один в шикарной квартире вместе со своим бульдогом Спайком, где устраивает холостяцкие вечеринки. Однажды к нему в Бостон приезжает маленькая дочурка Пейтон, о существовании которой он даже не подозревал. С ее появлением жизнь новоиспеченного папаша переворачивается с ног на голову.
0.10 Купите это немедленно! (16+).
1.10 Х/ф «МАТРИЦА: ПЕРЕЗАГРУЗКА» (16+).
3.25 Х/ф «ЭФФЕКТ КОЛИБРИ» (16+).
5.00 6 кадров (16+).

ТВ-21+

6.00, 9.55, 11.50, 13.45, 15.45, 18.05, 22.10, 0.35, 1.55, 4.10 Телегазета (12+).
6.15 Арктический плавучий университет. Дневники научной экспедиции (16+).
6.30, 8.00, 9.00, 13.30, 15.30, 18.30, 19.30, 21.30, 22.30 Новости ТВ-21 (16+).
7.00, 8.30, 9.30 Наше утро (16+).
10.10 Т/с «АРОМАТ ШИПОВНИКА» (12+).
11.45, 15.15 Музыкальные клипы (16+).
12.05 Блогбастер (16+).
12.35, 18.20, 19.20, 21.20, 0.55, 1.50, 4.05, 4.30, 5.15 Моменты (16+).
12.40 Планета на двоих (12+).
14.00 Т/с «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИЯН» (12+).
16.00 Т/с «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА» (16+).
17.40 Как есть? (12+).
18.55, 22.00 Цифровая азбука (12+).
19.05 Больной вопрос (16+).
20.00 Т/с «НЕФОРМАТ» (16+).
20.55 Топ Джобс (16+).

23.00 Т/с «РОЗЫСКИНИК» (16+).
1.00 Межгород (16+).
2.10 За дело (16+).
3.00, 4.35 Живой чат (16+).
3.35 Развлекатель (16+).
5.20 Лечу, куда хочу (16+).
5.30, 5.45 Зеркало времени (16+).

ТВЦ

6.00 Настроение.
8.15 Доктор И... (16+).
8.50 Х/ф «ЖЕНИХ ИЗ МАЙАМИ» (16+).
10.30 Док. фильм «Ивар Калныньш. Разбитое сердце» (12+).
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События.
11.50 Х/ф «УБИЙСТВО В ЭГМОРТЕ» (16+).
13.40 Мой герой: «Игорь Бутман» (12+).
14.50 Город новостей.
15.05, 2.15 Т/с «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. МЫШЕЛОВКА» (12+).
16.55 Хроники московского быта: «Женщины первых миллионеров» (12+).
18.10 Т/с «РАЗОБЛАЧЕНИЕ ЕДИНОРОГА» (12+).
22.35 Хватит слухов! (16+).
23.10 Прощание: «Фрунзик Мкртчян» (16+).
0.00 События. 25 час.
0.35, 5.45 Петровка, 38 (16+).
0.55 Док. фильм «Назад в СССР. Страсти по дефициту» (12+).
1.35 Знак качества (16+).
3.45 Док. фильм «Актёрские драмы» (12+).
4.25 Юмористический концерт (16+).
5.15 Страна чудес (6+).

5

5.00, 9.00, 13.00, 17.30, 3.15 Известия (16+).
5.25, 6.10, 6.55, 7.50, 8.50, 9.25, 10.10, 11.10, 12.10, 13.25, 13.30, 14.25, 15.25, 16.25 Т/с «МОРСКИЕ ДЯВОЛЫ-4» (16+).
17.45, 18.35 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3» (16+).
19.25, 19.55, 20.40, 21.30, 22.20, 0.30 Т/с «СЛЕД» (16+).
23.10 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» (16+).
0.00 Известия. Итоговый выпуск (16+).
1.15, 2.20 Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» (16+).
3.25, 3.55, 4.30 Т/с «ДЕТЕКТИВЫ» (16+).

МАТЧ!

6.00, 8.55, 12.30, 15.50, 19.05 Новости.
6.05, 19.40, 21.55, 0.30 Все на матч! Прямой эфир.
9.00, 12.35, 1.35 Специальный репортаж (12+).
9.20 Х/ф «КУЛАК ЛЕГЕНДЫ: ВОЗВРАЩЕНИЕ ЧЗНЬ ЧЖЭНЯ» (16+).
11.30 Есть тема! Прямой эфир.
12.55 Х/ф «ЯМАКАСИ, ИЛИ НОВЫЕ САМУРАИ» (16+).
14.45, 15.55 Х/ф «ЛЕГЕНДА» (16+).
17.35, 19.10 Х/ф «НЕОСПОРИМЫЙ-2» (16+).
19.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. ЦСКА (Россия) – УНИКС (Россия). Прямая трансляция.
22.25 Футбол. Чемпионат Германии. «Байер» – «Хоффенхайм». Прямая трансляция.
1.15 Есть тема! (12+).
1.50 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. «Войводина» (Сербия) – «Зенит» (Россия) (0+).
3.40 Новости (0+).
3.45 Баскетбол. Евролига. Мужчины. АСВЕЛ (Франция) – «Зенит» (Россия) (0+).
5.30 Третий тайм (12+).

РЕН-ТВ

5.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко (16+).
6.00 Документальный проект (16+).
7.00 С бодрым утром! (16+).
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости (16+).
9.00, 15.00 Документальный спецпроект: «Засекреченные списки» (16+).

11.00 «Как устроен мир» с Тимофеем Баженовым (16+).
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 (16+).
13.00, 23.25 «Загадки человечества» с Олегом Шишкиным (16+).
14.00 Невероятно интересные истории (16+).
17.00, 4.00 Тайны Чапман (16+).
18.00 Самые шокирующие гипотезы (16+).
20.00 Х/ф «ЭВОЛЮЦИЯ БОРНА» (16+).
22.35 Смотреть всем! (16+).
0.30 Х/ф «ПРЕВОСХОДСТВО БОРНА» (16+).

Режиссер: Пол Гринграсс.
В ролях: Мэтт Дэймон, Джоан Аллен, Брайан Кокс.
Суперагент ЦРУ Джейсон Борн вновь оказывается подставленным и вынужден помимо возложенной на него задачи государственного значения спасать себя, а заодно и других небезразличных ему людей. В процессе выполнения миссии судьба заносит Борна в Россию, где его ждет множество характерных для страны, но непривычных западному человеку сюрпризов.
2.25 Х/ф «ВЕЧНО МОЛОДОЙ» (12+).

карусель

5.00 Ранние пташки (0+).
6.55 Чик-зарядка (0+).
7.00 С добрым утром, малыши! (0+).
7.30 Ответы от кометы (0+).
7.35, 7.40, 9.45, 10.10, 10.20, 11.05, 11.45, 13.15, 13.40, 14.15, 16.00, 16.30, 17.50, 18.00, 18.30, 19.50, 20.05, 20.45, 20.55, 0.25, 3.55 Мультфильм (0+).
8.10, 12.15, 12.45, 14.35, 22.00, 22.30, 22.50, 23.15, 23.40, 1.40 Мультфильм (6+).
10.45 Игра с умом (0+).
14.00 Навигатор. Новости (0+).
15.40 Вкусняшки шоу (0+).
20.30 Спокойной ночи, малыши! (0+).
3.45 Зеленый проект (0+).
4.55 Букварий (0+).

ЧЕ

6.00, 9.00, 2.45 Улетное видео (16+).
6.10 Т/с «КРЕМЕНЬ» (16+).
8.00 Улетное видео. Лучшее (16+).
14.00 +100500 (16+).
17.00 Дизель Шоу (16+).
20.00, 22.30 Улетное видео (16+).
23.00 Опасные связи (18+).
1.00 Т/с «ВИКИНГИ-5» (18+).

ДОМАШНИЙ

6.30 6 кадров (16+).
6.50, 3.35 Док. сериал «Реальная мистика» (16+).
7.50 По делам несовершеннолетних (16+).
9.55 Давай разведемся! (16+).
11.10, 4.25 Тест на отцовство (16+).
13.20 Док. сериал «Понять. Простить» (16+).
14.25 Док. сериал «Порча» (16+).
16.00 Док. сериал «Знахарка» (16+).
17.50 Док. сериал «Верну любимого» (16+).
19.00 Т/с «НА ТВОЕЙ СТОРОНЕ-2» (16+).

22.55 Док. сериал «Кризисный центр» (16+).
6.05 Домашняя кухня (16+).

ТВ-3

6.00 Мультфильм (0+).
9.30, 10.05, 10.40, 11.15, 17.25, 18.00, 19.30, 20.00 Док. сериал «Слепая» (16+).
11.50, 12.25, 13.00, 13.35, 15.45, 16.20, 16.55 Док. сериал «Гадалка» (16+).
14.10 Т/с «УИДЖИ» (16+).
14.40 Мистические истории (16+).
18.30, 19.00 Док. сериал «Старец» (16+).
20.30, 21.15, 22.10 Т/с «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ» (16+).
23.00 Х/ф «ЗАКАТАТЬ В АСФАЛЬТ» (18+).
Режиссер: С. Крэйг Залер.
В ролях: Мэл Гибсон, Винс Вон, Тори Киттлз.
Старого ищейку Риджмана и безбашенного Энтони отстраняют от дел после того, как в сеть попадает видео, где напарники жестко выбирают признание из подозреваемого. Не имея других средств к существованию, экс-копы находят работу в криминальном подполье.
2.00, 2.45, 3.30, 4.15, 4.45, 5.30 Т/с «КАСЛ» (12+).

ЗВЕЗДА

5.20, 13.40, 14.05, 3.45 Т/с «ПОЛИЦЕЙСКИЙ УЧАСТОК» (16+).
7.00 Сегодня утром (12+).
9.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня (16+).
9.20, 2.05 Х/ф «ЗЕМЛЯ САННИКОВА» (12+).
Режиссер: Альберт С. Мкртчян, Леонид Попов.
В ролях: Владислав Дворжецкий, Георгий Вицин, Юрий Назаров.
Более ста лет загадка земли, затерянной среди арктических льдов, волновала путешественников, но никто не мог достичь ее. Политический сыльный Ильин, отправляется в экспедицию, которую финансирует богатый золотопромышленник. Отважные путешественники обнаруживают среди ледяного безмолвия цветущий оазис. Но выясняется, что во время землетрясения он должен исчезнуть. Ильин с товарищами стремится снова достичь материка в попытке предотвратить катастрофу.
11.20, 21.25 Открытый эфир (12+).
13.25, 3.35 Док. сериал «Оружие Победы» (12+).
14.00 Военные новости (16+).
18.30 Специальный репортаж (16+).
18.50 Док. сериал «Конструктор № 1. История ОКБ Туполева» (16+).
19.40 Главный день: «Песня «День Победы» и Лев Лещенко» (16+).
20.25 Док. сериал «Секретные материалы» (16+).
23.05 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+).
23.40 Т/с «20 ДЕКАБРЯ» (12+).

12.20 Открытая студия.
13.00 Т/с «ТАКАЯ РАБОТА» (16+).
14.00 Мультфильмы (0+/6+).
14.30 Открытая студия + Политика (12+).
15.00, 5.30 Док. фильм «Без срока давности: Открывая шкаф позора» (16+).
16.00 Взрослые игры (16+).
16.30, 23.30 Врачи – герои (12+).
18.00 Мультфильмы (0+/6+).
18.30 Открытая студия.
20.00, 23.00 Городские хроники (6+).
22.00 Т/с «ОРЛОВА И АЛЕКСАНДРОВ» (16+).
1.00 Рамки закона (12+).
2.00 Медленное ТВ-Камин.

ОТР

6.00, 17.00 Док. сериал «Будущее сегодня» (16+).
6.25, 11.35 Док. сериал «В поисках утраченного искусства: «Семь подсолнухов Ван Гога» (16+).
6.55, 15.15, 0.35 Среда обитания (12+).

7.15, 15.35 Календарь (12+).
8.00 Отражение-1 (12+).
10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Новости.
10.10, 21.00 Т/с «ОДЕССА-МАМА» (16+).
12.00 Отражение-2 (12+).
16.20, 22.25, 4.50 Прав!Да? (12+).
17.30 Сделано с умом: «Демихов. Человек, который заставил биться искусственное сердце» (12+).
18.00, 1.00 Отражение-3 (12+).
23.05 Гамбургский счет (12+).
23.30 Док. сериал «В поисках утраченного искусства: «Ускользающий Ван Эйк» (16+).
23.55 Док. сериал «Золотое кольцо – в поисках настоящей России: «Переславль-Залесский» (12+).
3.20 Потомки: «Григорий Бакланов. Пядь земли стоимостью в жизнь» (12+).
3.50 Домашние животные (12+).
4.20 Док. сериал «Книжные аллеи. Адреса и строки: «Петербург Ахматовой» (6+).
5.30 Фигура речи (12+).

МИР

5.00 Евразия. Спорт (12+).
5.10 Т/с «СЧАСТЛИВЫЙ БИЛЕТ» (16+).
7.00, 10.10, 21.55 Т/с «ГАИШНИКИ» (16+).
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 3.00 Новости.
13.20 Дела судебные. Деньги верните! (16+).
14.10, 16.20, 18.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+).
15.05 Дела судебные. Новые истории (16+).
17.10 Мировое соглашение (16+).
19.25 Игра в кино (12+).
20.10 Слабое звено (12+).
21.05 Назад в будущее (16+).
2.45 Евразия. Культурно (12+).
2.50 5 причин остаться дома (12+).
3.15 Мир. Мнение (12+).
3.30 Культ личности (12+).
3.45 Х/ф «МОЯ ЛЮБОВЬ» (6+).
3.50 Сделано в Евразии (12+).

АРКТИК-ТВ

7.00 Рамки закона (12+).
7.30, 8.30, 11.30, 12.30, 14.30, 17.30, 19.30, 20.30, 21.30, 0.30, 1.30, 3.30, 4.30, 6.30 Новости (12+).
8.00, 11.10, 13.45, 17.00, 19.00, 21.00, 0.00, 5.00 Международные новости (12+).
9.00, 4.00 Мояга вкуса (12+).
9.30, 10.20 Т/с «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР» (12+).
12.00 Открытая студия.
13.00 Т/с «ТАКАЯ РАБОТА» (16+).
14.00 Мультфильмы (0+/6+).
14.30 Открытая студия + Политика (12+).
15.00, 5.30 Док. фильм «Без срока давности: Открывая шкаф позора» (16+).
16.00 Взрослые игры (16+).
16.30, 23.30 Врачи – герои (12+).
18.00 Мультфильмы (0+/6+).
18.30 Открытая студия.
20.00, 23.00 Городские хроники (6+).
22.00 Т/с «ОРЛОВА И АЛЕКСАНДРОВ» (16+).
1.00 Рамки закона (12+).
2.00 Медленное ТВ-Камин.

стоматологический кабинет

Real Дент

ул. Карла Маркса, 52, 1 этаж
(в здании ГОБУЗ «МГП № 3»)

Тел.: 20-15-08, 8-950-891-40-23

Широкий ассортимент услуг для решения любой проблемы полости рта:

- Осмотр и консультация
- Терапевтическая стоматология
- Хирургия и зубосберегающие операции
- Ортопедия – все виды протезирования в сжатые сроки
- Профессиональная гигиеническая чистка зубов
- Кабинетное отбеливание
- Имплантация

• Диагностика и контроль качества лечения с помощью внутриротовой видеокамеры

Пн - пт: четные числа - 10.00 - 13.00, нечетные числа - 15.00 - 20.00.
realdent51.ru • realdent51@mail.ru

ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ, УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

Качество выше цены!

Лиц. № РО-51-01-000906 УХИ МП ПОВД МО

01-1638 РЕКЛАМА



1 КАНАЛ

5.00, 9.25 Доброе утро.
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости.
9.50 Жить здорово! (16+).
10.55 Модный приговор (6+).
12.15, 17.00, 1.15, 3.05 Время покажет (16+).
15.15 Давай поженимся! (16+).
16.00 Мужское/Женское (16+).
18.00 Вечерние новости.
18.35 Кубок Первого канала по хоккею-2021. Сборная России – сборная Швеции. Прямой эфир. По окончании: «Время».
21.30 Т/с «ЗНАХАРЬ» (16+).
22.35 Большая игра (16+).
23.30 Вечерний Ургант (16+).
0.10 Док. фильм «Галина Волчек: Они знают, что я их люблю» (16+).

РОССИЯ 1

5.00, 9.30 Утро России.

ГТРК «МУРМАН»

5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 9.00, 14.30, 21.05 Вести. Мурман.

9.55 О самом главном (12+).
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30 «Судьба человека» с Борисом Корчевниковым (12+).
12.40, 18.40 60 минут (12+).
14.55 Т/с «КУЛАГИНЫ» (16+).
17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+).
21.20 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-21» (16+).
23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+).
2.20 Т/с «В ЗОНЕ РИСКА» (16+).
4.00 Т/с «ЛИЧНОЕ ДЕЛО» (16+).

НТВ

4.55 Т/с «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» (16+).
6.30 Утро. Самое лучшее (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 Сегодня.
8.25, 10.25 Т/с «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ» (16+).
13.25 Чрезвычайное происшествие.
14.00 Место встречи.
16.45 За гранью (16+).
17.50 ДНК (16+).
20.00 Т/с «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. СИБИРСКИЕ МОРОЗЫ» (12+).
23.40 Чрезвычайное происшествие. Расследование (16+).
0.10 Захар Прилепин. Уроки русского (12+).
0.45 Мы и наука. Наука и мы (12+).
1.40 Х/ф «НЕ БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ! 1919» (12+).

Режиссер: Юлий Гусман.
В ролях: Полад Бюль-Бюль-оглы, Лев Дуров, Мухтарбек Кантемиров.
Действие фильма разворачивается во время короткого, но яркого периода первой демократической революции на востоке, в Азербайджане, в 1919 году. Жизнь разлеталась друзей: Теймур стал депутатом азербайджанского независимого парламента, Рустам служит в Красной Армии, а всеми любимым Сан Саных осуществил наконец свою мечту и, поселившись в маленьком доме на берегу теплого Каспийского моря, открыл школу восточных единоборств. Друзей разделяют километры, границы и идеологии. Но неожиданно у Теймура похищают дочь Ширин. И вновь, как и тридцать лет назад, три «рыцаря без страха и упрека» воссоединяются, помогая освободить девушку и дать возможность двум влюбленным людям, Фархаду и Ширин, детям непримиримых врагов, обрести свое счастье.
3.35 Т/с «ГРЯЗНАЯ РАБОТА» (16+).

РОССИЯ К

6.30, 7.00, 7.30, 8.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры.
6.35 Пешком... «Москва. Творческие мастерские».
7.05, 20.05 Правила жизни.
7.35 Док. сериал «Величайшие изобретения человечества: «Джинсы».
8.35 Цвет времени: «Эдгар Дега».
8.45 Легенды мирового кино: «Георгий Юматов».
9.10, 16.35 Т/с «РОЖДЕННАЯ ЗВЕЗДОЙ» (12+).

10.15 Наблюдатель.
11.10, 23.50 ХХ век: «Дуэт клоунов. Юрий Никулин и Михаил Шуйдин», 1986 год».
12.30 Док. фильм «Страсти по Шедрину».
13.25 Док. сериал «Великие мифы. «Илиада»: «Победить или погибнуть»».
13.55, 22.15 Х/ф «БЕСЫ». 3-я и 4-я серии (12+).
15.05 Новости. Подробно. Театр.
15.20 Док. сериал «Настоящее – прошедшее. Поиски и находки: «Как Петр Эссен спас город Петра».
15.50 2 Верник 2.
17.20, 2.00 К 100-летию Московской филармонии. Легендарные концерты. Дмитрий Хворостовский, Олег Бошнякович, 1990.
18.20, 1.05 Док. сериал «Величайшие изобретения человечества: «Хлеб»».
19.10 Цвет времени: «Караваджо».
19.45 Главная роль.
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.45 Док. сериал «Кино о кино: «Небесные ласточки. Моя милая Бабетта! Странно это, странно это!»».
21.30 Энигма: «Юджа Ванг».

ТНТ

7.00, 7.30, 7.55 ТНТ. Gold (16+).
8.25 Перезагрузка (16+).
9.00, 9.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Т/с «САШАТАНЯ» (16+).
13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30 Т/с «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА» (16+).
18.00, 18.30 Т/с «ОЛЬГА» (16+).
19.00, 20.00 Т/с «УНИВЕР. 10 ЛЕТ СПУСТЯ» (16+).
21.00 Однажды в России (16+).
22.00 Двое на миллион (16+).
23.00 Х/ф «НЕПОСРЕДСТВЕННО КАХА» (16+).
1.10, 2.05 Импровизация (16+).
2.55 Comedy Баттл. Суперсезон (16+).
3.45, 4.30, 5.20 Открытый микрофон (16+).
6.35 ТНТ. Best (16+).

СТС

6.00, 5.50 Ералаш (6+).
6.05, 7.00, 5.40 Мультфильм (0+).
6.15 Мультфильм (6+).
8.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/с «СЕНЯ – ФЕДЯ» (16+).
9.00, 14.00 Эксперименты (12+).
9.20 «Уральские пельмени». Смех-book (16+).
9.55 Х/ф «ПЛАН ИГРЫ» (12+).
12.05 Х/ф «ЛЫСЫЙ НЯНКА: СПЕЦЗАДАНИЕ» (0+).
14.40 Т/с «КУХНЯ» (12+).
20.00 Х/ф «ПОВЕЛИТЕЛЬ СТИХИЙ» (0+).
Режиссер: М. Найт Шьямалан.
В ролях: Ной Рингер, Дев Патель, Никола Пелц.
Воздушные кочевники, племя воды, царство земли и народ огня. Четыре нации были связаны судьбой, когда народ огня начал жестокую войну против всех. Прошло сто лет без надежды что-то изменить в этом мире. Народ огня почти близок к победе в войне. Оказавшись между борьбой и храбростью, юный Аанг понимает, что он – аватар, обладающий силой повелевать четырьмя стихиями, и то, что только он может вернуть баланс и восстановить мир на земле. Вместе с юной повелительницей воды Катарой и ее братом Соккой он отправляется в путешествие.

22.00 Х/ф «ТРОЯ» (16+).
Режиссер: Вольфганг Петерсен.
В ролях: Брэд Питт, Эрик Бана, Орландо Блум.
1193 год до нашей эры. Парис украл прекрасную Елену, жену царя Спарты Менелая. За честь Менелая вступается его брат – царь Агамемнон. Его армия под предводительством Ахиллеса подошла к Трое и взяла город в кровавую осаду, длившуюся долгие десять лет... Два мира будут воевать за честь и власть. Тысячи умрут за славу. И за любовь нация сгорит дотла.
1.10 Х/ф «ЯРОСТЬ» (18+).
3.30 6 кадров (16+).

21+ ТВ-21+

6.00, 9.55, 11.45, 13.45, 15.45, 18.00, 22.15, 0.40, 3.10, 4.00 Телегазета (12+).
6.10 Арктический плавучий университет. Дневники научной экспедиции (16+).

6.30, 8.00, 9.00, 13.30, 15.30, 18.30, 19.30, 21.30, 22.30 Новости ТВ-21 (16+).
7.00, 8.30, 9.30 Наше утро (16+).
10.10 Т/с «АРОМАТ ШИПОВНИКА» (12+).
11.55, 12.40 Планета на двоих (12+).
14.00 Т/с «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН» (12+).
15.15, 21.05 Музыкальные клипы (16+).
16.00 Т/с «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА» (16+).
16.50 Руссо туристо (16+).
17.40 Как есть?! (12+).
18.15 Заповедник (6+).
18.20, 0.55, 1.50, 2.10, 3.05, 3.30, 4.20, 5.00 Моменты (16+).
18.55, 22.55 Позитивно (12+).
19.05 Характер (16+).
19.20, 21.20 Цифровая азбука (12+).
20.00, 22.00 Больной вопрос (16+).
20.15 Т/с «НЕФОРМАТ» (16+).
23.00 Т/с «РОЗЫСКНИК» (16+).
1.00 Поймай мечту (16+).
1.55 Лечу, куда хочу (16+).
2.15 Ты принял! (16+).
3.35 Развлекатель (16+).
4.25 Живой чат (16+).
5.05 Прямая линия (16+).

ЦТВЦ

6.00 Настроение.
8.10 Х/ф «БАРЫШНЯ-КРЕСТЬЯНКА» (0+).
10.30 Док. фильм «Василий Ливанов. Я умею держать удар» (12+).
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События.
11.50 Х/ф «УБИЙСТВО В МАРТИГЕ» (16+).
13.40 Мой герой: «Татьяна Морозова» (12+).
14.50 Город новостей.
15.05, 2.15 Т/с «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. МЫШЕЛОВКА» (12+).
16.55 90-е: «Чумак против Кашпировского» (16+).
18.10 Т/с «ТЕНЬ ДРАКОНА» (12+).
23.45 Обложка: «Стареть красиво» (16+).
23.10 Док. фильм «Закулисные войны. Кино» (12+).
0.00 События. 25 час.
0.35, 5.45 Петровка, 38 (16+).
0.55 Док. фильм «Женщины Сталина» (16+).
1.35 90-е: «Вашингтонский обком» (16+).
3.45 Док. фильм «Актёрские драмы» (12+).
4.25 Юмористический концерт (16+).
5.15 Страна чудес (6+).

5 КАНАЛ

5.00, 9.00, 13.00, 17.30, 3.15 Известия (16+).
5.25, 6.10, 7.05, 8.05, 9.25, 9.55, 10.55, 12.00, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25 Т/с «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ-4» (16+).
17.45, 18.35 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3» (16+).
19.25, 19.55, 20.45, 21.30, 22.20, 0.30 Т/с «СЛЕД» (16+).
23.10 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» (16+).
0.00 Известия. Итоговый выпуск (16+).
1.15, 2.20 Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» (16+).
3.25, 3.55, 4.30 Т/с «ДЕТЕКТИВЫ» (16+).

МАТЧ!

6.00, 8.55, 12.35, 19.05, 22.50 Новости.
6.05, 15.30, 0.30 Все на матч! Прямой эфир.
9.00, 12.40, 1.35 Специальный репортаж (12+).
9.20 Х/ф «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ» (16+).
11.35 Есть тема! Прямой эфир.
13.00 Художественная гимнастика. Экспериментальный международный турнир «Небесная грация». Прямая трансляция.
15.55 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Женщины. Прямая трансляция.
17.40 Плавание. Чемпионат мира (бассейн 25 м). Прямая трансляция.

19.10 Х/ф «ЛЕГЕНДА» (16+).
21.55, 22.55 Х/ф «ПОЕЗД НА ЮМУ» (16+).
1.15 Есть тема! (12+).
1.50 Док. фильм «Реал» Мадрид. Кубок № 12» (12+).
3.40 Новости (0+).
3.45 Х/ф «ЭКСПРЕСС» (16+).

РЕН-ТВ

5.00, 6.00 Документальный проект (16+).
7.00 С бодрым утром! (16+).
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости (16+).
9.00, 15.00 Документальный спецпроект: «Засекреченные списки» (16+).
11.00 «Как устроен мир» с Тимофеем Баженовым (16+).
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 (16+).
13.00, 23.25 «Загадки человечества» с Олегом Шишкиным (16+).
14.00 Невероятно интересные истории (16+).
17.00, 4.00 Тайны Чапман (16+).
18.00 Самые шокирующие гипотезы (16+).
20.00 Х/ф «ДЖЕЙСОН БОРН» (16+).
22.20 Смотреть всем! (16+).
0.30 Х/ф «УЛЬТИМАТУМ БОРНА» (16+).
2.30 Х/ф «РАСПЛАТА» (18+).

карусель

5.00 Ранние птички (0+).
6.55 Чик-зарядка (0+).
7.00 С добрым утром, малыши! (0+).
7.30 Ответы от кометы (0+).
7.35, 7.40, 8.10, 9.45, 10.10, 10.20, 11.15, 11.45, 13.15, 13.40, 14.15, 16.05, 16.30, 17.50, 18.00, 18.30, 19.50, 20.05, 20.45, 20.55, 0.25, 3.55 Мультфильм (0+).
10.45 Все, что вы хотели знать, но боялись спросить (6+).
12.15, 12.45, 14.35, 22.00, 22.30, 22.50, 23.15, 23.40, 1.40 Мультфильм (6+).
14.00 Навигатор. Новости (0+).
15.40 Трам-пам-пам (0+).
20.30 Спокойной ночи, малыши! (0+).
3.45 Зеленый проект (0+).
4.55 Букварий (0+).

ЧеЧе

6.00, 9.00, 2.45 Улетное видео (16+).
6.10 Т/с «КРЕМЕНЬ» (16+).
8.00 Улетное видео. Лучшее (16+).
14.00 +100500 (16+).
17.00 Дизель Шоу (16+).
20.00, 22.30 Улетное видео (16+).
23.00 Опасные связи (18+).
1.00 Т/с «ВИКИНГ-5» (18+).

ДОМАШНИЙ

6.30, 6.10 6 кадров (16+).
6.45, 3.35 Док. сериал «Реальная мистика» (16+).
7.50 По делам несовершеннолетних (16+).
9.55 Давай разведемся! (16+).

11.10, 4.30 Тест на отцовство (16+).
13.20 Док. сериал «Понять. Простить» (16+).
14.25 Док. сериал «Порча» (16+).
16.00 Док. сериал «Знахарка» (16+).
17.50 Док. сериал «Верну любимого» (16+).
19.00 Т/с «НА ТВОЕЙ СТОРОНЕ-2» (16+).
22.55 Док. сериал «Кризисный центр» (16+).

ТВ-3

6.00 Мультфильм (0+).
9.30, 10.05, 10.40, 11.15, 17.25, 18.00, 19.30, 20.00 Док. сериал «Слепая» (16+).
11.50 Вернувшиеся (16+).
13.00, 13.35, 14.40, 15.15, 15.45, 16.20, 16.55 Док. сериал «Гадалка» (16+).
14.10 Т/с «УИДЖИ» (16+).
18.30, 19.00 Док. сериал «Старец» (16+).
20.30, 21.15, 22.10 Т/с «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ» (16+).
23.00 Х/ф «ХЭЛЛФЕСТ» (18+).
1.00 Х/ф «ГАННИБАЛ. ВОСХОЖДЕНИЕ» (16+).
2.45, 3.45 Колдуны мира (16+).
4.30 Городские легенды (16+).
5.15 Тайные знаки (16+).

ЗВЕЗДА

5.20, 13.40, 14.05, 2.15 Т/с «ПОЛИЦЕЙСКИЙ УЧАСТОК» (16+).
7.00 Сегодня утром (12+).
9.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня (16+).
9.25 Х/ф «ЧЕЛОВЕК-ОРКЕСТР» (16+).
11.20, 21.25 Открытый эфир (12+).
13.25, 2.00 Док. сериал «Оружие Победы» (12+).
14.00 Военные новости (16+).
18.30 Специальный репортаж (16+).
18.50 Док. сериал «Конструктор № 1. История ОКБ Туполева» (16+).
19.40 Легенды кино: «Александр Лазарев» (12+).
20.25 Код доступа (12+).
23.05 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+).
23.40 Х/ф «КОНТРУДАР» (12+).
1.20 Док. фильм «Генерал Ватутин. Тайна гибели» (16+).
5.20 Док. сериал «История РВСН: «Резерв Верховного Главного Командования» (16+).

ОТР

6.00, 17.00 Док. сериал «Будущее сегодня» (16+).
6.25, 11.35 Док. сериал «В поисках утраченного искусства: «Вдохновение Моне» (16+).
6.55, 15.15, 0.35 Среда обитания (12+).
7.15, 15.35 Календарь (12+).
8.00 ОТражение-1 (12+).
10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Новости.
10.10, 21.00 Т/с «ОДЕССА-МАМА» (16+).
12.00 ОТражение-2 (12+).

16.20, 22.25, 4.50 Прав!Да? (12+).
17.30 Сделано с умом: «Жуковский. Основатель аэродинамики» (12+).
18.00, 1.00 ОТражение-3 (12+).
23.05 Фигура речи (12+).
23.30 Док. сериал «В поисках утраченного искусства: «Семь подсолнухов Ван Гога» (16+).
23.55 Док. фильм «Руки» (12+).
3.20 Потомки: «Даниил Гранин. Писатель по кличке Совесть» (12+).
3.50 «Домашние животные» с Григорием Маневым (12+).
4.20 Док. сериал «Книжные аллеи. Адреса и строки: «Петербург Мандельштама» (6+).
5.30 Дом «Э» (12+).

МИР

5.00, 4.55 Т/с «СЧАСТЛИВЫЙ БИЛЕТ» (16+).
7.40, 10.10, 21.55 Т/с «ГАИШНИКИ» (16+).
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.55, 3.00 Новости.
13.20 Дела судебные. Деньги верните! (16+).
14.10, 16.20, 18.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+).
15.05 Дела судебные. Новые истории (16+).
17.10 Мировое соглашение (16+).
19.25 Игра в кино (12+).
20.10 Слабое звено (12+).
21.05 Назад в будущее (16+).
0.00 Док. фильм «Независимость. Миссия выполняема. Казахстан» (16+).
0.35 Х/ф «ТАБОР УХОДИТ В НЕБО» (12+).
2.15, 3.15 Мир. Мнение (12+).
2.25 Сделано в Евразии (12+).
2.35 Наши иностранцы (12+).
2.45 5 причин остаться дома (12+).
2.55 Мир. Спорт (12+).
3.25 Специальный репортаж (12+).
3.35 Дословно (12+).
3.45 Евразия. Регионы (12+).
3.55 Х/ф «ДЕВУШКА СПЕШИТ НА СВИДАНИЕ» (12+).

АРКТИК-ТВ

7.00, 1.00 Городские хроники (6+).
7.30, 8.30, 11.30, 12.30, 14.30, 17.30, 19.30, 20.30, 21.30, 0.30, 1.30, 3.30, 4.30, 6.30 Новости (12+).
8.00, 11.10, 13.45, 17.00, 19.00, 21.00, 0.00, 5.00 Международные новости (12+).
9.00, 4.00 Пищевая эволюция (12+).
9.30, 10.20 Т/с «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР» (12+).
12.00 Открытая студия.
13.00 Т/с «ТАКАЯ РАБОТА» (16+).
14.00 Мультфильмы (0+/6+).
15.00 Док. цикл «Мое родное» (12+).
16.00 Рамки закона (12+).
18.00 Мультфильмы (0+/6+).
16.30, 23.30 Врачи – герои (12+).
18.30 Открытая студия + политика (12+).
20.00, 23.00 Проще говоря (12+).
22.00 Т/с «ОРЛОВА И АЛЕКСАНДРОВ» (16+).
2.00 Медленное ТВ-Камин.
5.30 Док. цикл «Мое родное» (12+).

Стоимость одной ночи – 50%*

СЕГЕЖА

ГОСТИНИЧНЫЙ КОМПЛЕКС

- **БАР**
- **Медвежий угол**
- **Wi-Fi**
- **Бильярд**
- **Сувениры**
- **Стоянка**
- **55 номеров**

hotelsegezha

Мурманчанам – скидка!

Условия скидки уточните по телефонам.

г. Сегежа, ул. Лесокультурная, 4.

Тел.: (81431) 7-36-37, 8-921-800-30-50.

* От суточной стоимости номера. При наличии номеров. Акция бессрочна.



1 КАНАЛ

5.00, 9.25 Доброе утро.
9.00, 12.00, 15.00 Новости.
9.50 Жить здорово! (16+).
10.55, 3.00 Модный приговор (6+).
12.15, 17.00 Время покажет (16+).
15.15, 3.50 Давай поженимся! (16+).
16.00, 4.30 Мужское/Женское (16+).
18.00 Вечерние новости.
18.40 Человек и закон (16+).
19.45 Поле чудес (16+).
21.00 Время.
21.30 Голос (12+).
23.25 Вечерний Ургант (16+).
0.20 Док. фильм «The Beatles» в Индии» (16+).
2.15 Наедине со всеми (16+).

РОССИЯ 1

5.00, 9.30 Утро России.
ГТРК «МУРМАН»
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 9.00, 14.30, 20.45 Вести. Мурман.
* * *
9.55 О самом главном (12+).
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30 «Судьба человека» с Борисом Корчевниковым (12+).
12.40, 18.40 60 минут (12+).
14.55 Т/с «КУЛАГИНЫ» (16+).
17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+).
21.00 Юморина-2021 (16+).
23.00 Веселый час (16+).
0.45 Т/с «ПОТОМУ ЧТО ЛЮБ-ЛЮ» (12+).
4.00 Т/с «ЛИЧНОЕ ДЕЛО» (16+).

НТВ

5.00 Т/с «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» (16+).
6.30 Утро. Самое лучшее (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.
8.25 Простые секреты (16+).
9.00 Мои университеты. Будущее за настоящим (6+).
10.25 Чрезвычайное происше- ствие. Расследование (16+).
11.00 Т/с «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ» (16+).
13.25 Чрезвычайное происшествие.
14.00 Место встречи.
16.45 ДНК (16+).
17.50 Жди меня (12+).
20.00 Т/с «КЛЕРК» (16+).
0.00 «Своя правда» с Романом Ба- баяном (16+).
1.50 Квартирный вопрос (0+).
2.45 Док. сериал «Агентство скры- тых камер» (16+).
3.15 Т/с «ГРЯЗНАЯ РАБОТА» (16+).

РОССИЯ К

6.30, 7.00, 7.30, 8.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости куль- туры.
6.35 Пешком... «Городец пряничный».
7.05 Правила жизни.
7.35 Док. сериал «Величайшие изобретения человечества: «Хлеб».
8.35 Цвет времени: «Василий Кан- динский. «Желтый звук».
8.45 Легенды мирового кино: «Ин- на Гулая».
9.10, 16.15 Т/с «РОЖДЕННАЯ ЗВЕЗДОЙ» (12+).
10.20 Мы – цыгане. К 90-летию Московского музыкально-драмати- ческого цыганского театра «Ро- мэн», 1986.
11.45 Док. сериал «Забывтое ре- месло: «Половой».
12.00 Док. фильм «Вадим Знаме- нов и его «Петергоф».
12.30 Власть факта: «Экономика пиратства».
13.15 Док. сериал «Великие мифы. «Илиада»: «Троянский конь».
13.45 Х/ф «БЕСЫ». 4-я серия (12+).
15.05 Письма из провинции: «Вы- борг (Ленинградская область)».
15.35 Энигма: «Оджа Ванг».
17.00 Док. сериал «Кино о кино: «Доживем до понедельника». Счас- тье – это когда тебя понимают».
17.45 К 100-летию Московской филармонии. Легендарные концер- ты. Владимир Васильев, Екатерина Максимова, Нина Тимофеева, Нина Семизорова, Алла Михальченко, Андрис Лиепа, 1984.

18.45 Билет в Большой.
19.45 Всероссийский открытый те- левизионный конкурс юных талан- тов «Синяя птица».
21.00 Линия жизни: «Нина Усатова».
21.55, 1.35 Искатели: «Тайна де- вушки с портрета».
22.40 2 Верник 2.
23.50 Х/ф «АНИМАЦИЯ» (16+).
Режиссер: Сергей Серегин.
В ролях: Ирина Вербицкая, Вла- дислав Семилетков, Ксения Худо- ба.
Вера – художник-аниматор. Ее муж и сын погибли. Чтобы спра- виться с горем, женщина решает пе- реехать в небольшой волжский город. Там Вера становится руково- дителем анимационной студии для детей. Среди подопечных особенно выделяется один мальчик, который рисует страшные рисунки. С помо- щью анимации Вера решает помочь ребенку преодолеть свои страхи.
2.20 Мультфильм.

ТНТ

7.00, 7.30, 7.55, 8.25 TNT. Gold (16+).
9.00, 9.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30 Т/с «СА- ШАТАНЯ» (16+).
13.00, 13.30, 14.00, 14.30 Т/с «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА» (16+).
15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00 Однажды в России (16+).
21.00 Комеди Клуб (16+).
22.00 Открытый микрофон. Финал (16+).
23.35 Импровизация. Команды (16+).
0.35 Такое кино! (16+).
1.05, 1.55, 2.45 Импровизация (16+).
3.35 Comedy Баттл. Суперсезон (16+).
4.25 Открытый микрофон. Дайджест (16+).
5.15 Открытый микрофон (16+).
6.05, 6.30 TNT. Best (16+).

СТС

6.00, 5.50 Ералаш (0+).
6.05, 7.00, 5.40 Мультфильм (0+).
6.15 Мультфильм (6+).
8.00 Т/с «СЕНЯ – ФЕДЯ» (16+).
9.00, 14.00 Эксперименты (12+).
9.15 Х/ф «ТРОЯ» (16+).
12.25 Суперлига (16+).
14.40 Шоу «Уральских пальмений» (16+).
21.00 Х/ф «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК- ПАУК» (12+).
Режиссер: Марк Узбб.
В ролях: Эндрю Гарфилд, Эмма Стоун, Рис Иванс.
Питеру Паркеру приходится жить сложной жизнью – останавливать преступников как супергерой Чело- век-паук, встречаться с Гвен Стейси и готовиться к выпускным экзаменам в школе. Питер не забыл обещание, данное отцу Гвен Стейси, но не может его выполнить. Все изменится с появлением нового злодея Элек- тро, возвращением старого друга Гарри Осборна и новыми зацепками о прошлом Питера.
2.20 Х/ф «СОЛНЦЕ ТОЖЕ ЗВЕЗДА» (16+).
3.50 6 кадров (16+).

21+ ТВ-21+

6.00, 9.55, 11.45, 13.50, 15.45, 18.00, 2.20, 4.00 Телегазета (12+).
6.20 Арктический плавучий уни- верситет. Дневники научной экспе- диции (16+).
6.30, 8.00, 9.00, 9.30, 13.30, 15.30, 18.30, 19.30, 21.30, 22.30 Ново- сти ТВ-21 (16+).
6.55, 13.45, 18.55 Позитивно (12+).
7.00, 8.30, 9.30 Наше утро (16+).
10.10 Т/с «АРОМАТ ШИПОВ- НИКА» (12+).
11.55, 12.40 Планета на двоих (12+).
14.00 Т/с «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МА- ГИКЯН» (12+).
15.15 Музыкальные клипы (16+).
16.00, 19.05 Большой вопрос (16+).
16.15, 20.05 Блогбастер (16+).
16.45, 20.35 Топ Джобс (16+).
17.10, 21.05 Руссо туристо (16+).

18.10 Заповедник (6+).
18.20, 20.00 Цифровая азбука (12+).
19.20, 2.40, 4.20, 5.05 Моменты (16+).
22.00 Действующие лица (16+).
23.00 Х/ф «ОБЛАСТИ ТЬМЫ» (16+).
0.45 Х/ф «2.22» (16+).
2.45 Поймай мечту (16+).
3.35 Развлекатель (16+).
4.25 Живой чат (16+).
5.10 За дело (16+).

ТВЦ

6.00 Настроение.
8.10, 3.35 Петровка, 38 (16+).
8.30, 11.50 Т/с «НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ» (12+).
11.30, 14.30, 17.50 События.
12.40, 15.05 Т/с «ЧУВСТВО ПРАВДЫ» (12+).
14.50 Город новостей.
16.55 Док. фильм «Актерские драмы. От сумы и от тюрьмы...» (12+).
18.10 Х/ф «ИГРУШКА» (12+).
20.00 Х/ф «ПАРИЖСКАЯ ТАЙ- НА» (12+).
22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой (16+).
23.15 Кабаре «Черный кот» (16+).
1.05 Док. фильм «Юрий Никулин. Шутки в сторону!» (12+).
1.50 Х/ф «ВЫШЕ НЕБА» (16+).
3.50 Док. фильм «Актерские дра- мы» (12+).
4.30 Юмористический концерт (16+).

5 5 КАНАЛ

5.00, 9.00, 13.00 Известия (16+).
5.25, 6.10, 7.00, 8.00, 9.25, 10.25, 11.20, 12.25, 13.25, 13.55, 14.55, 15.45, 16.45 Т/с «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ-4» (16+).
17.45 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ- 3» (18+).
18.40, 19.25, 20.20 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3» (16+).
21.10, 22.05, 22.55 Т/с «СЛЕД» (16+).
23.45 Светская хроника (16+).
0.45, 1.50, 2.40, 3.30 Т/с «СТАР- ШИЙ СЛЕДОВАТЕЛЬ» (16+).
4.15, 4.50 Т/с «ВЕЛИКОЛЕП- НАЯ ПЯТЕРКА» (16+).

МАТЧ!

6.00, 8.55, 12.55 Новости.
6.05, 11.00, 15.30, 0.50 Все на матч! Прямой эфир.
9.00 Х/ф «НЕОСПОРИМЫЙ-2» (16+).
11.55 Есть тема! Прямой эфир.
13.00 Художественная гимнасти- ка. Экспериментальный междуна- родный турнир «Небесная грация». Прямая трансляция.
15.55 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Мужчины. Прямая трансля- ция.
17.50 Плавание. Чемпионат мира (бассейн 25 м). Прямая трансляция.
18.55 Баскетбол. Евролига. Муж- чины. УНИКС (Россия) – «Жальги- рис» (Литва). Прямая трансляция.
20.55 Смешанные единоборства. АСА. Андрей Кошкин против Али Багова. Прямая трансляция.
22.25 Футбол. Чемпионат Герма- нии. «Бавария» – «Вольфсбург». Прямая трансляция.
0.30 Точная ставка (16+).
1.35 Баскетбол. Евролига. Муж- чины. «Монако» (Франция) – «Зе- нит» (Россия) (0+).
3.25 Новости (0+).
3.30 Баскетбол. Евролига. Муж- чины. «Альба» (Германия) – ЦСКА (Россия) (0+).
5.00 Профессиональный бокс. Артур Бетербиев против Маркуса Брауна. Бой за титулы чемпиона мира по версиям WBC и IBF. Пря- мая трансляция.

РЕН РЕН-TV

5.00, 6.00, 9.00 Документальный проект (16+).
7.00 С бодрым утром! (16+).
8.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости (16+).
11.00 «Как устроен мир» с Тимо- феем Баженовым (16+).
12.00, 16.00, 19.00 Информацон- ная программа 112 (16+).

13.00 «Загадки человечества» с Олегом Шишкиным (16+).
14.00, 4.15 Невероятно интерес- ные истории (16+).
15.00 Документальный спец- проект: «Засекреченные списки» (16+).
17.00 Тайны Чапман (16+).
18.00 Самые шокирующие гипотезы (16+).
20.00 Х/ф «РЭМБО-4» (16+).
Режиссер: Сильвестр Сталлоне.
В ролях: Сильвестр Сталлоне, Джули Бенц, Мэттью Марсен.
Вьетнамский ветеран Джон Рэмбо ведет уединенный образ жизни на окраине Бангкока. Уставший от борьбы и кровопролития, скрываясь от проблем, он селится в небольшом доме у реки и проводит дни, ремон- тируя старые лодки и катера. Однако судьба вновь заставляет его взяться за оружие. Собрав отряд из пяти на- емников, Рэмбо встает на защиту жи- телей тайской деревни и американ- ских миссионеров, которых захва- тили в заложники бирманские бое- вики.
21.25 Х/ф «РЭМБО: ПОСЛЕД- НЯЯ КРОВЬ» (16+).
23.00 Прямой эфир. Бойцовский клуб РЕН ТВ. Максим Щербаков – Денис Вильданов (16+).
1.00 Х/ф «НЕКУДА БЕЖАТЬ» (16+).
2.40 Х/ф «ПОДЪЕМ С ГЛУБИ- НЫ» (16+).

карусель

5.00 Ранние пташки (0+).
6.55 Чик-зарядка (0+).
7.00 С добрым утром, малыши! (0+).
7.30 Ответы от кометы (0+).
7.35, 7.40, 8.10, 9.45, 10.10, 10.20, 11.15, 11.45, 13.15, 13.40, 14.15, 14.35, 16.35, 16.40, 17.50, 18.00, 18.30, 19.50, 20.05, 20.45, 2.05, 3.55 Мультфильм (0+).
10.45 Студия Каляки-Малаки (0+).
12.15, 12.45, 22.30, 22.40, 23.05, 23.30, 0.20 Мультфильм (6+).
14.00 Навигатор. У нас гости! (0+).
20.30 Спокойной ночи, малыши! (0+).
3.50 ТриО! (0+).
4.55 Букварий (0+).

че ЧЕ

6.00, 9.00, 17.00, 2.50 Улетное видео (16+).
6.10 Т/с «КРЕМЕНЬ» (16+).
7.00 KBN Best (16+).
14.00, 15.00, 16.30 Утилизатор-2 (12+).
14.30 Утилизатор (12+).
15.30 Утилизатор-3 (12+).
16.00 Утилизатор-5 (16+).
20.00 +100500 (16+).
23.00 +100500 (18+).
23.30 Топчик (16+).
1.00 Х/ф «ОБИТЕЛИ ЗЛА: ПО- СЛЕДНЯЯ ГЛАВА» (18+).

ДОМАШНИЙ

6.30, 6.10 6 кадров (16+).
6.50, 3.15 Док. сериал «Реальная мистика» (16+).
7.50 По делам несовершеннолет- ных (16+).
9.55 Давай разведемся! (16+).
11.10, 4.05 Тест на отцовство (16+).

СРОЧНЫЙ ВЫКУП АВТО

021_09 РЕКЛАМА

8-963-360-96-19

13.20 Док. сериал «Понять. Про- стить» (16+).
14.25 Док. сериал «Порча» (16+).
16.00 Док. сериал «Знахарка» (16+).
17.50 Док. сериал «Верну люби- мого» (16+).
19.00 Т/с «ЧУЖОЙ РЕБЕНОК» (16+).
23.25 Про здоровье (16+).
23.40 Т/с «НЕ МОГУ ЗАБЫТЬ ТЕБЯ» (16+).
5.45 Домашняя кухня (16+).

ТВ-3 ТВ-3

6.00, 5.45 Мультфильм (0+).
9.30, 10.05, 10.40, 11.15, 17.25, 18.00 Док. сериал «Слепая» (16+).
11.50 Новый день (12+).
12.25, 13.00, 13.35, 14.40, 15.15, 15.45, 16.20, 16.55 Док. сериал «Гадалка» (16+).
14.10 Т/с «УИДЖИ» (16+).
18.30, 19.00 Док. сериал «Старец» (16+).
19.30 Х/ф «МРАЧНЫЕ ТЕНИ» (16+).
Режиссер: Тим Бертон.
В ролях: Джони Депп, Ева Грин, Мишель Файффер.
Главным героем является вампир Барнабас Коллинз, который по- падает в различные истории с уча- стием монстров, ведьм, оборотней и призраков.
21.45 Х/ф «БЫВШАЯ С ТОГО СВЕТА» (16+).
23.45 Х/ф «ОМЕН» (16+).
1.45 Х/ф «ЗАКАТАТЬ В АС- ФАЛЬТ» (16+).
4.15, 5.00 ТВ-3 ведет расследова- ние (16+).

ЗВЕЗДА

6.00, 0.55 Док. сериал «История РВСН: «Становление стратегиче- ских» (16+).
6.45, 1.40 Док. сериал «История РВСН: «Щит Отечества» (16+).
7.50, 2.20 Док. сериал «История РВСН: «Испытание надежности» (16+).
9.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня (16+).
9.20, 12.15, 13.25, 14.05, 15.55, 18.40, 19.55, 21.25 Т/с «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА» (12+).
14.00 Военные новости (16+).
23.10 Десять фотографий: «Евге- ний Герасимов» (12+).
0.00 Док. сериал «История РВСН: «Резерв Верховного Главного Ко- мандования» (16+).
3.00 Х/ф «ОЖИДАНИЕ ПОЛ- КОВНИКА ШАЛЫГИНА» (12+).
4.25 Док. сериал «Военные врачи: «Военный врач Александр Сахаров. Вера длиною в жизнь» (16+).
5.00 Док. сериал «Сделано в СССР» (12+).

ОТР

6.00, 17.00 Док. сериал «Будущее сегодня» (16+).
6.25, 17.30 Потомки: «Александр Твардовский. Обратная сторона медали товарища Теркина» (12+).
6.55, 15.15 Среда обитания (12+).
7.15, 15.35 Календарь (12+).
8.00 ОТражение-1 (12+).
10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Новости.

10.10 Т/с «ОДЕССА-МАМА» (16+).
11.40 Док. сериал «Золотая серия России: «Всеволод Пуловкин. Время крупным планом» (12+).
12.00 ОТражение-2 (12+).
16.20 За дело! (12+).
18.00 ОТражение-3 (12+).
21.00 Х/ф «СЕСТРЫ МАГДАЛИ- НЫ» (16+).
23.00 Моя история: «Максим Нику- лин» (12+).
23.40 Х/ф «ПРАЗДНИК» (12+).
1.10 Имею право! (12+).
1.35 Х/ф «КО МНЕ, МУХТАР!» (6+).
3.00 Х/ф «АНДРЕЙ РУБЛЕВ» (12+).

МИР МИР

5.00 Т/с «СЧАСТЛИВЫЙ БИ- ЛЕТ» (16+).
7.35, 10.20 Т/с «ГАИШНИКИ» (16+).
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 3.00, 4.00 Новости.
10.10 В гостях у цифры (12+).
13.20 Дела судебные. Деньги вер- ните! (16+).
14.10, 16.20 Дела судебные. Бит- ва за будущее (16+).
15.05 Дела судебные. Новые исто- рии (16+).
17.10 Дела судебные. Битва за бу- дущее (0+).
18.25 Всемирные игры разума.
19.15 Слабое звено (12+).
20.10 Х/ф «БЕРЕГИСЬ АВТО- МОБИЛЯ» (0+).
21.55 Х/ф «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ» (12+).
0.35 Х/ф «ОХРАННИК ДЛЯ ДО- ЧЕРИ» (16+).
2.20, 3.15, 4.15 Мир. Мнение (12+).
2.30 Специальный репортаж (12+).
2.40 Евразия. Регионы (12+).
2.50 Старт-ап по-евразийски (12+).
3.30 5 причин остаться дома (12+).
3.40 Наши иностранцы (12+).
3.50 Легенды Центральной Азии (12+).
4.25 Х/ф «ТАБОР УХОДИТ В НЕБО» (12+).

АРКТИК-ТВ

7.00, 1.00 Проще говоря (12+).
7.30, 8.30, 11.30, 12.30, 17.30, 19.30, 20.30, 21.30, 0.30, 1.30, 3.30, 4.30, 6.30 Новости (12+).
8.00, 11.10, 13.30, 17.00, 19.15, 0.10, 5.00 Международные ново- сти (12+).
9.00, 4.00 НаучТоп (12+).
9.30, 10.20 Т/с «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР» (12+).
12.00, 18.30 Открытая студия.
13.00 Док. фильм «Ресторан высо- кой кухни в Геленджике» (12+).
14.00, 18.00 Мультфильмы (0+/6+).
14.30 Открытая студия + политика (12+).
15.00, 5.30 Док. фильм «Дальне- восточный морской заповедник» (12+).
16.00 Проще говоря (12+).
16.30, 23.30 Врачи – герои (12+).
19.00 Городские хроники (6+).
20.00 Взрослые игры (16+).
21.00 Док. фильм «Мурманский морской торговый порт: новые до- стижения» (6+).
22.00 Х/ф «ХОЧУ КАК БРИД- ЖЕТ» (16+).
2.00 Медленное ТВ-Камин.

Ежедневные акции на выпечку

10% в ваш день рождения
20% ветеранам
35% на вечернюю продукцию

ТАКЖЕ ПРОИЗВОДИМ ПЕЛЬМЕНИ И ВАРЕНИКИ

Наши адреса

- г. Мурманск, ул. Баумана, 35;
- г. Мурманск, ул. Капитана Маклакова, 48;
- г. Мурманск, ул. Мира, 6а.

Наша группа в «ВКонтакте»: vk.com/goodbread051

Принимаем заказы +7-900-934-25-93

Свежий хлеб к вашему столу каждый день!

РЕКЛАМА



1 КАНАЛ

6.00 Доброе утро. Суббота.
9.00 Умницы и умники (12+).
9.45 Слово пастыря (0+).
10.00, 12.00 Новости.
10.15 Док. фильм «Юрий Никулин. Великий многоликий» (12+).
11.15, 12.15 Видели видео? (6+).
14.05 К 100-летию Юрия Никулина (16+).
15.30 Кубок Первого канала по хоккею-2021. Сборная России – сборная Чехии. Прямой эфир.
17.50 Ледниковый период (0+).
21.00 Время.
21.20 Сегодня вечером (16+).
23.00 Вечер с Адель (16+).
0.55 Вечерний Unplugged (16+).
1.50 Наедине со всеми (16+).
2.35 Модный приговор (6+).
3.25 Давай поженимся! (16+).
4.05 Мужское/Женское (16+).

РОССИЯ 1

5.00 Утро России. Суббота.

ГТРК «МУРМАН»

8.00 Вести. Мурман.
8.20 Специальный репортаж.

8.35 По секрету всему свету.
9.00 Формула еды (12+).
9.25 Пятеро на одного.
10.10 Сто к одному.
11.00 Вести.
11.30 Юмор! Юмор! Юмор!!! (16+).
12.35 Доктор Мясников (12+).
13.40 Т/с «ЛЮБОВЬ ПО НАЙМУ» (12+).
18.00 Привет, Андрей! (12+).
20.00 Вести в субботу.
21.00 Т/с «ИЗ ЧУВСТВА ДОЛГА» (12+).
1.25 Т/с «СРЕДСТВО ОТ РАЗЛУКИ» (12+).

НТВ

4.40 Х/ф «ДВОЕ В ЧУЖОМ ДОМЕ» (16+).
6.20 Док. фильм «Храм Святого Саввы в Белграде» (16+).
7.20 Смотр (0+).
8.00, 10.00, 16.00 Сегодня.
8.20 Готовим с Алексеем Зиминим (0+).
8.50 Поедем, поедим! (0+).
9.25 Едим дома (0+).
10.20 Главная дорога (16+).
11.00 «Живая еда» с Сергеем Малоземовым (12+).
12.00 Квартирный вопрос (0+).
13.05 Однажды... (16+).
14.00 По следу монстра (16+).
15.00 Своя игра (0+).
16.20 «Следствие вели...» с Леонидом Каневским (16+).
19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым (16+).
20.20 Ты не поверишь! (16+).
21.20 Секрет на миллион (16+).
23.25 «Международная пилорама» с Тиграном Кеосаяном (16+).
0.15 Квартирник НТВ у Маргулиса: «Группа Кирпичи» (16+).
1.25 Дачный ответ (0+).
2.15 Док. сериал «Агентство скрытых камер» (16+).
3.15 Т/с «ГРЯЗНАЯ РАБОТА» (16+).

РОССИЯ К

6.30 Библейский сюжет: «Михаил Швейцер. Маленькие трагедии».
7.05 Мультфильм.
7.35 Х/ф «ПЕРВАЯ ПЕРЧАТКА» (0+).
8.55 «Обыкновенный концерт» с Эдуардом Эфировым.
9.20 Х/ф «О БЕДНОМ ГУСАРЕ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО» (12+).
12.05 Черные дыры. Белые пятна.
12.45 Земля людей: «Горские евреи. Улица счастливых людей».
13.15, 1.30 Док. сериал «Страна птиц: «Почему светится клюв?».
14.00 Док. сериал «Союзмультфильм-85».
14.30 Х/ф «ДУЭЛЬ» (16+).
16.05 Док. сериал «Отцы и дети: «Алексей Герман-младший».
16.35 XX век: «Дуэт клоунов. Юрий Никулин и Михаил Шуйдин», 1986».
17.50 Война Юрия Никулина.
18.10 Х/ф «КО МНЕ, МУХТАР!» (6+).
19.30 Док. фильм «Легко ли быть клоуном?».

20.15 Большой мюзикл.
22.00 Агора.
23.00 Клуб «Шаболовка 37»: «Лариса Долина и Братья Рокс».
0.00 Х/ф «НЕ ГОРЮЙ!» (6+).
2.10 Искатели: «Загадка исчезнувшей земли».

ТНТ

7.00, 7.30 ТНТ. Gold (16+).
7.55, 8.30, 9.00, 9.30 Т/с «САШАТАНЯ» (16+).
10.00 Бузова на кухне (16+).
10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00 Т/с «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА» (16+).
14.30, 15.30, 16.30, 17.30 Т/с «УНИВЕР. 10 ЛЕТ СПУСТЯ» (16+).
18.30 Звезды в Африке (16+).
19.30 Битва экстрасенсов (16+).
21.00 Новые танцы (16+).
23.00 Комеди Клуб (16+).
23.45 LAV. Лаборатория музыки Антона Беляева (16+).
0.20 Х/ф «БЕЗ ГРАНИЦ» (12+).
2.00, 2.50 Импровизация (16+).
3.40 Comedy Баттл. Суперсезон (16+).
4.30, 5.20 Открытый микрофон (16+).
6.10, 6.35 ТНТ. Best (16+).

СТС

6.00, 5.50 Ералаш (0+).
6.05, 6.25, 6.45, 7.20, 5.40 Мультфильм (0+).
7.35, 8.00 Мультфильм (6+).
8.25 Шоу «Уральские пельменей» (16+).
9.00, 9.30 ПроСТО кухня (12+).
10.00 Х/ф «НЕБОСКРЕБ» (16+).
12.00 Русский ниндзя (16+).
14.40 Анимационный фильм «Миньоны» (6+).
16.25 Анимационный фильм «Камуфляж и шпионаж» (6+).
18.25 Анимационный фильм «Рататуй» (0+).
20.40 Х/ф «ОХОТНИК НА МОНСТРОВ» (16+).
Режиссер: Пол У. С. Андерсон.
В ролях: Милла Йовович, Тони Джа, Рон Перлман.
Параллельно нашему миру существует иной – мир, где правят крайне опасные и наделенные невероятной силой монстры. Именно сюда через пространственный портал попадают лейтенант Артемис и ее отряд элитных бойцов. И теперь им предстоит проверить себя на прочность перед лицом невиданной ранее угрозы.
22.40 Х/ф «ПОВЕЛИТЕЛЬ СТИХИЙ» (0+).
0.40 Х/ф «МЭРИ ПОППИНС ВОЗВРАЩАЕТСЯ» (6+).
2.55 Х/ф «СОЛНЦЕ ТОЖЕ ЗВЕЗДА» (16+).
4.25 6 кадров (16+).

21+ ТВ-21+

6.00, 9.50, 16.00, 19.15, 0.40, 4.00 Телегазета (12+).
6.10, 9.35 Больной вопрос (16+).
6.30, 9.00 Новости ТВ-21 (16+).
7.00, 8.30 Как есть?! (12+).
7.25, 8.00 Клуб Шико (6+).
7.40, 8.10 Витамин (6+).
7.50, 8.25 И в шутку, и всерьез (6+).
9.30 Позитивно (12+).
10.00 Т/с «СВАДЬБЫ И РАЗВОДЫ» (12+).
13.30 Х/ф «ЛЮБОВЬ И ДРУЖБА» (12+).
15.05 Топ Джобс (16+).
15.30 Блогбастер (16+).
16.15 Х/ф «АНГЕЛ» (12+).
18.30 Слава Богу, ты пришел! (16+).
19.30 Х/ф «БЕЛКАНТО» (16+).
21.15 Х/ф «ОБЛАСТИ ТЬМЫ» (16+).
23.00 Х/ф «Ъ» (16+).
0.25 Музыкальные клипы (16+).
0.55, 4.20 Моменты (16+).
1.00 Межгород (16+).
1.50 Прямая линия (16+).
2.40, 4.25 Развлекатель (16+).
3.10 Поймай мечту (16+).
4.50 Лечу, куда хочу (16+).
5.05 Ты принял! (16+).

Ц ТВЦ

5.25 Х/ф «ДЕЛОВЫЕ ЛЮДИ» (6+).
7.00 Православная энциклопедия (6+).

7.30 Х/ф «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ» (0+).
9.15 Док. фильм «Юрий Никулин. Я не трус, но я боюсь» (12+).
10.00 Самый вкусный день (6+).
10.35, 11.45 Х/ф «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ!» (16+).
11.30, 14.30, 23.45 События.
12.40, 14.45 Т/с «БЕГИ, НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ!» (12+).
17.05 Т/с «ЕЕ СЕКРЕТ» (12+).
21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушкиным (16+).
22.15 Право знать! (16+).
0.00 Док. фильм «Бедный Чарльз» (16+).
0.50 Удар властью: «Павел Грачев» (16+).
1.30 Специальный репортаж: «Дела сердечные» (16+).
2.00 Дикие деньги: «Потрошители звезд» (16+).
2.40 Дикие деньги: «Владимир Брынцалов» (16+).
3.20 Хроники московского быта: «Женщины первых миллионеров» (12+).
4.05 90-е: «Чумак против Кашпировского» (16+).
4.45 Док. фильм (12+).
5.25 Петровка, 38 (16+).

5 5 КАНАЛ

5.00, 5.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА» (16+).
6.05, 6.45, 7.25, 8.15 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» (16+).
9.00 Светская хроника (16+).
10.00, 11.10, 12.15, 13.15 Т/с «СТАРШИЙ СЛЕДОВАТЕЛЬ» (16+).
14.15, 15.00, 15.45, 16.40, 17.25, 18.10, 19.05, 19.55, 20.45, 21.30, 22.20, 23.10 Т/с «СЛЕД» (16+).
0.00 Известия. Главное (16+).
0.55, 1.55, 2.45, 3.30, 4.15 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4» (16+).

МАТЧ!

6.00 Профессиональный бокс. Артур Бетербиев против Маркуса Брауна. Бой за титулы чемпиона мира по версиям WBC и IBF. Прямая трансляция.
7.30, 8.45, 19.05, 22.00 Новости.
7.35, 16.00, 19.10, 0.35 Все на матч! Прямой эфир.
8.50 Х/ф «ЯМАКАСИ, ИЛИ НОВЫЕ САМУРАИ» (16+).
10.40, 13.10 Лыжные гонки. Кубок мира. Спринт. Прямая трансляция.
12.25 Лыжные гонки. Марафонская серия Ski Classics. Прямая трансляция.
15.00 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Женщины. Прямая трансляция.
16.40 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Мужчины. Прямая трансляция.
18.00 Плавание. Чемпионат мира (бассейн 25 м). Прямая трансляция.
19.55 Футбол. Чемпионат Италии. «Болонья» – «Ювентус». Прямая трансляция.
22.05 Хоккей. НХЛ. «Миннесота Уайлд» – «Флорида Пантерз». Прямая трансляция.
1.30 Лыжные гонки. Марафонская серия Ski Classics (0+).
3.10 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Женщины (0+).
4.00 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Мужчины (0+).
5.00 Бобслей и скелетон. Кубок мира (0+).

РЕН РЕН-ТВ

5.00 Невероятно интересные истории (16+).
6.35 Х/ф «ТЕРНЕР И ХУЧ» (12+).
8.30 О вкусной и здоровой пище (16+).
9.00 Минтранс (16+).
10.00 Самая полезная программа (16+).
11.00 Знаете ли вы, что? (16+).
12.05 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+).
13.05 Совбез (16+).
14.05 Документальный спецпроект: «Беспредельщики на дорогах: черный список» (16+).
15.10 Документальный спецпроект: «Засекреченные списки. Первое цифровое расследование: 10 глобальных угроз» (16+).
17.15 Х/ф «КОНСТАНТИН» (16+).
19.35 Х/ф «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ» (16+).

21.30 Х/ф «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ-2: ПОВТОРНЫЙ УДАР» (16+).
23.30 Х/ф «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ-3: ВОЗВРАЩЕНИЕ ЧУДОВИЩ» (16+).

Режиссер: Брент Мэддок.
В ролях: Майкл Гросс, Шон Кристиан, Сюзан Чуанг.
Гигантские подземные черви грабиды спали целых двести лет. Но теперь они проснулись, и им очень хочется есть. Кровожадные твари вылезают на поверхность и отправляются в путешествие по просторам Невады в поисках своего завтрака...
1.30 Х/ф «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ-4: ЛЕГЕНДА НАЧИНАЕТСЯ» (16+).
3.05 Х/ф «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ-5: КРОВНОЕ РОДСТВО» (16+).
4.35 Тайны Чапман (16+).

карусель

5.00, 7.35, 8.05, 9.20, 9.35, 11.10, 12.50, 12.55, 16.10, 16.35, 16.40, 20.45, 2.05, 3.55 Мультфильм (0+).
6.55 Роботы (0+).
7.00 С добрым утром, малыши! (0+).
7.30 Чик-чирик English (0+).
9.00 Съедобное или несъедобное (0+).
10.45 Семья на ура! (0+).
12.30, 3.50 ТриО! (0+).
16.50, 22.30, 22.40, 23.05, 23.30, 0.30 Мультфильм (6+).
19.10 Семейное кино. «Фиксики. Большой секрет» (6+).
20.30 Спокойной ночи, малыши! (0+).
4.55 Букварий (0+).

Че Че

6.00, 18.00, 1.30 Улетное видео (16+).
6.45 KBN Best (16+).
8.30 Улетное видео. Лучшее (16+).
9.00 Улетное видео (16+).
11.00 Т/с «СОЛДАТЫ-12» (12+).
21.00 +100500 (16+).
23.00 +100500 (18+).
23.30 ITопчик (16+).

ДОМАШНИЙ

6.30, 6.10 6 кадров (16+).
7.00 Т/с «ЛЮБОВЬ ПО КОНТРАКТУ» (16+).
11.10, 23.35 Т/с «ЗАТМЕНИЕ» (16+).
18.45, 23.20 Скажи, подруга (16+).
19.00 Т/с «ИРОНИЯ ЛЮБВИ» (16+).
3.05 Т/с «ДВЕ ЖЕНЫ» (16+).

ТВ-3 ТВ-3

6.00 Мультфильм (0+).
9.00, 10.15, 11.30 Т/с «ДОКТОР ХЭРРОУ» (16+).
12.45 Х/ф «СМЕРТЬ ЕЙ К ЛИЦУ» (16+).
14.45 Х/ф «БЫВШАЯ С ТОГО СВЕТА» (16+).
16.45 Х/ф «МРАЧНЫЕ ТЕНИ» (16+).
19.00 Х/ф «ВОЛКИ» (16+).
Режиссер: Дэвид Хэйтер.
В ролях: Джейсон Момоа, Лукас Тилл, Адам Батчер.

www.irbis-nord.ru

3мм сталь

- **СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ**
- **ЗАМЕНА ПОЧТОВЫХ ЗАМКОВ**
- **ДОМОФОНЫ** - аудио/видео
- **ЗАМКИ И РУЧКИ для китайских дверей**
- **РЕМОНТ ПЛАСТИКОВЫХ ОКОН**

КОМПЛЕКТ ЦВЕТНОГО ВИДЕОДОМОФОНА 9 999р.

ООО «Ирбис-Север»
Кольский просп., 134, ТРЦ «Форум», 2 эт., оф. 1.

400-250, 254-759
8-921-605-50-66

компания «ЛАЙМ»

15 лет успешной работы

- Рулонные шторы
- Москитные сетки
- Отделка и утепление лоджий и балконов
- Ремонт окон и дверей

Балконы – лоджии

МЕТ. ДВЕРИ

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

ПОЗВОНИ и получи СМС-купон на 1 000 руб.

ТД «РЕКОМА»
павильон № 1,
Кольский просп., 51, к. 2.
700-335
8-911-300-04-22

Кайдену Ричардсу 18 лет. Он – капитан студенческой футбольной команды, который встречается с самой завидной девушкой округа. Но однажды, проснувшись ночью, он видит, что его родители зверски убиты. Кайдэн понимает, что это его рук дело – он превратился в дикого волка. В панике Кайдэн бежит из города и находит убежище в небольшом городке Волчий Хребет, который окутан еще более страшными тайнами.

21.00 Х/ф «МАТРИЦА ВРЕМЕНИ» (16+).
23.00 Х/ф «ОБОРОТЕНЬ» (16+).
1.15 Х/ф «ИСКУССТВО ВОЙНЫ» (16+).
3.00 Х/ф «ОМЕН» (16+).
4.45, 5.30 Мистические истории (16+).

ЗВЕЗДА

5.20 Х/ф «РАЗВЕДЧИКИ» (12+).
6.45, 8.15 Х/ф «КОРОНА РОССИЙСКОГО ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ» (12+).
8.00, 13.00, 18.00 Новости дня (16+).
9.45 Круиз-контроль (12+).
10.15 «Легенды цирка» с Эдгардом Запашным: «Юрий Никулин. И смех, и боль...» (12+).
10.45 «Загадки века» с Сергеем Медведевым: «Конец агента «Цилиндр» (12+).
11.40 Улика из прошлого: «Бомба с сюрпризом. Тайное оружие Японии» (16+).
12.30 Не факт! (12+).
13.15 «СССР. Знак качества» с Иваном Охлобыстиным (12+).
14.05, 18.30 Т/с «ЩИТ И МЕЧ» (12+).
18.15 «Задело!» с Николаем Петровым (16+).
21.30 Легендарные матчи (12+).
0.35 Док. фильм «Без свидетелей. Павел Фитин против Шелленберга» (12+).
1.20 Х/ф «ПРИКАЗ: ОГОНЬ НЕ ОТКРЫВАТЬ» (12+).
2.50 Х/ф «ПРИКАЗ: ПЕРЕЙТИ ГРАНИЦУ» (12+).
4.20 Док. сериал «Хроника Победы» (16+).

ОТР

6.00, 15.05 Большая страна (12+).
6.55 Док. сериал «Книжные аллеи. Адреса и строки: «Петербург Хармса» (6+).
7.25 Фигура речи (12+).
7.50, 20.20 Вспомнить все (12+).
8.20 За дело! (12+).
9.00, 16.50 Календарь (12+).
9.55, 14.35 Среда обитания (12+).
10.20 Новости Совета Федерации (12+).
10.30 Дом «Э» (12+).
11.00, 13.00, 15.00, 19.00 Новости.
11.05 Док. фильм «Александр Трифонович Твардовский» (12+).
12.05, 13.05 Х/ф «ЧУЧЕЛО» (0+).
16.00, 5.05 «ОТражение» с Дмитрием Лысковым (12+).
17.50 Моя история: «Максим Никулин» (12+).
18.30, 19.05 Х/ф «КО МНЕ, МУХТАР!» (6+).
19.55 «Очень личное» с Виктором Лошаком: «Юрий Осипов» (12+).

20.50 Х/ф «КОГДА ДЕРЕВЬЯ БЫЛИ БОЛЬШИМИ» (12+).
22.25 Х/ф «ДВАДЦАТЬ ДНЕЙ БЕЗ ВОЙНЫ» (12+).
0.05 Х/ф «ВОЛЧОК» (18+).
1.30 Т/с «ПЕРЕВОДЧИК» (12+).

МИР МИР

5.00 Х/ф «ТАБОР УХОДИТ В НЕБО» (12+).
6.00 Все, как у людей (6+).
6.15 Мультфильм (0+).
6.30 Х/ф «КОГДА ДЕРЕВЬЯ БЫЛИ БОЛЬШИМИ» (12+).
8.10 Наше кино. Неувядающие: К юбилею Ю. Никулина (12+).
8.40 «Исторический детектив» с Николаем Валуевым (12+).
9.05 Слабое звено (12+).
10.00, 16.00, 19.00, 3.00 Новости.
10.10 Х/ф «МАРЬЯ-ИСКУСНИЦА» (6+).
Режиссер: Александр Роу.
В ролях: Михаил Кузнецов, Виктор Перевалов, Анатолий Кубацкий.
После службы солдат возвращается в родные места и в заколдованном лесу встречает Иванушку, у которого Водяной утащил маму...

11.40 Х/ф «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ» (6+).
14.10 Х/ф «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ» (0+).
16.15 Х/ф «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ» (12+).
19.15 Т/с «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА» (0+).
0.20 Х/ф «ОХРАННИК ДЛЯ ДОЧЕРИ» (16+).
2.10 Док. фильм «Брежнев: генсек и человек» (12+).
2.50, 3.35 Мир. Спорт (12+).
3.15 5 причин остаться дома (12+).
3.25 Старт-ап по-евразийски (12+).
3.40 В гостях у цифры (12+).
3.50 Наши иностранцы (12+).
4.00 Специальный репортаж (12+).
4.10 Легенды Центральной Азии (12+).
4.20 Культличности (12+).
4.30 Евразия. Спорт (12+).
4.45 Х/ф «БЕЛЫЙ КЛЫК» (12+).

А АРКТИК-ТВ

7.00 Взрослые игры (16+).
7.30 Т/с «НЕВЕРНЫЙ» (16+).
8.20 Х/ф «МОСКОВСКАЯ ПЛЕННИЦА» (12+).
9.30 Х/ф «МАМА ЛЮБА» (12+).
13.00 Взрослые игры (16+).
13.35 Хорошие новости (12+).
14.00 Мультфильмы (0+/6+).
14.30 М/ф «Махнем на Луну» (12+).
16.00 Док. фильм «Мурманский морской торговый порт: новые достижения» (6+).
16.25 Х/ф «ГАРМОНИЯ» (0+).
18.00 Мультфильмы (0+/6+).
17.45 Городские хроники (6+).
18.30, 23.50 Обзор мировых новостей (12+).
19.00 Коммунальный детектив (12+).
19.30 Т/с «НЕВЕРНЫЙ» (16+).
20.30 Итоги (12+).
21.30 Х/ф «ЖЕНА» (16+).
23.20 Врачи-герои (12+).
0.20 (16+).
2.15 Медленное ТВ-Камин.
5.25 Tele Travel (12+).
5.35 Х/ф «ХОЧУ КАК БРИДЖЕТ» (16+).

ЦЕНТР НАРКОЛОГИИ

ГАРМОНИЯ

18 лет успешной работы

СНЯТИЕ ЗАПОЯ

Выезд врача на дом

КОДИРОВАНИЕ

•Алкоголь •Табак •Вес

г. Мурманск,
Кольский просп, 33 8 (8152) 25-46-46

Наш сайт: garmony-51.ru

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

ПРОДАЖА, УСТАНОВКА и РЕМОНТ ВОДО-НАГРЕВАТЕЛЕЙ

•Ремонт – от 1500 руб.
•Установка – от 2500 руб.
+ расходные материалы.

Есть ЗАПЧАСТИ.

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА.

60-08-08



1 КАНАЛ

4.45, 6.10 Т/с «СЕМЕЙНЫЙ ДОМ» (16+).
6.00, 10.00, 12.00 Новости.
6.55 Играй, гармонь любимая! (12+).
7.40 Часовой (12+).
8.10 Здоровье (16+).
9.20 Непутевые заметки (12+).
10.15 Жизнь других (12+).
11.15, 12.15 Видели видео? (6+).
14.00 60 лучших. К юбилею Клуба веселых и находчивых (16+).
15.30 Кубок Первого канала по хоккею-2021. Сборная России – сборная Финляндии. Прямой эфир.
17.50 Столетие Юрия Никулина в Цирке на Цветном (0+).
19.35 Лучшие всех! (0+).
21.00 Время.
22.00 Что? Где? Когда? Зимняя серия игр (16+).
23.10 Док. сериал «Короли» (16+).
0.15 Док. сериал «Тур де Франс» (18+).
2.05 Наедине со всеми (16+).
2.50 Модный приговор (6+).
3.40 Давай поженимся! (16+).

РОССИЯ 1

5.10, 3.10 Х/ф «ЭТА ЖЕНЩИНА КО МНЕ» (12+).
7.15 Устами младенца.

ГТРК «МУРМАН»

8.00 Вести недели.

8.35 Когда все дома.
9.25 Утренняя почта.
10.10 Сто к одному.
11.00 Вести.
11.30 Большая перedelка.
12.30 Парад юмора (16+).
14.30 Т/с «СЧАСТЬЕ МОЖНО ДАРИТЬ» (12+).
18.40 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя птица».
20.00 Вести недели.
22.00 Москва. Кремль. Путин.
22.40, 0.20 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым (12+).
23.30 Док. фильм «Опасный вирус. Второй год» (12+).
1.40 Х/ф «КЛИНЧ» (16+).

НТВ

4.45 Т/с «ПРАВИЛА МЕХАНИКА ЗАМКОВ» (16+).
6.35 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым (16+).
8.00, 10.00, 16.00 Сегодня.
8.20 У нас выигрывают! (12+).
10.20 Первая передача (16+).
11.00 Чудо техники (12+).
12.00 Дачный ответ (0+).
13.00 НашПотребНадзор (16+).
14.00 Фактор страха (12+).
15.00 Своя игра (0+).
16.20 Следствие вели... (16+).
18.00 Новые русские сенсации (16+).
19.00 Итоги недели.
20.10 Суперстар! Возвращение (16+).
22.45 Звезды сошлись (16+).
0.25 Основано на реальных событиях (16+).
3.10 Их нравы (0+).
3.30 Т/с «ГРЯЗНАЯ РАБОТА» (16+).

РОССИЯ К

6.30, 2.40 Мультфильм.
8.15 Х/ф «КО МНЕ, МУХТАР!» (6+).

9.35 «Обыкновенный концерт» с Эдуардом Эфировым.
10.05 Х/ф «НЕ ГОРЮЙ!» (6+).
11.35 Письма из провинции: «Выборг (Ленинградская область)».
12.05 Диалоги о животных: «Новосибирский зоопарк».
12.50 Невский ковчег. Теория невозможного: «Татьяна Гнедич».
13.15 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным: «Владимир Набоков. «Другие берега»».
14.00 Док. сериал «Союзмультфильм-85».
14.30 Х/ф «МОЯ СЕСТРА ЭЙЛИН» (16+).
16.30 Картина мира.
17.10 Пешком. Про войну и мир: «Сражение под Малоярославцем».
17.35 Док. фильм «Здоровая диета для здорового мозга».
18.30 Романтика ромansa: «Александр Цфасману посвящается...».
19.30 Новости культуры.
20.10 Х/ф «О БЕДНОМ ГУСАРЕ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО» (12+).
22.50 В честь Джерома Роббинса. Вечер в Парижской национальной опере.
0.25 «Кинескоп» с Петром Шепотинником: «По итогам кинофестивалей в Таллине и Турине в 2021 году».
1.05 Х/ф «ПЯТЬ ЛЕГКИХ ПЬЕС» (18+).

ТНТ

7.00, 7.30 ТНТ. Gold (16+).
7.55, 8.30 Т/с «САШАТАНЯ» (16+).
9.00 Перезагрузка (16+).
9.30 Мама LIFE (16+).
10.00 Битва экстрасенсов (16+).
11.30, 12.05 Т/с «ИНТЕРНЫ» (16+).
12.40, 0.00 Х/ф «МИСТЕР И МИССИС СМИТ» (16+).
15.00 Х/ф «СУМЕРКИ» (16+).
17.30 Х/ф «СУМЕРКИ. САГА. ЗАТМЕНИЕ» (16+).
20.00 Звезды в Африке (16+).
21.00, 22.00 Комеди Клуб (16+).
23.00 Talk (18+).
2.05, 2.55 Импровизация (16+).
3.45 Comedy Баттл. Суперсезон (16+).
4.30, 5.20 Открытый микрофон (16+).
6.10, 6.35 ТНТ. Best (16+).

СТС

6.00, 5.50 Ералаш (0+).
6.05, 6.25, 6.45, 7.30, 5.35 Мультфильм (0+).
7.55, 10.00 Шоу «Уральских пельменей» (16+).
9.00 Рогов в деле (16+).
11.00 Анимационный фильм «Гадкий я» (6+).
12.55 Анимационный фильм «Гадкий я-2» (6+).
14.55 Анимационный фильм «Гадкий я-3» (6+).
16.35 Анимационный фильм «Рататуй» (0+).
18.45 Анимационный фильм «Зверопой» (6+).
21.00 Х/ф «ШАЗАМ!» (16+).
23.40 Х/ф «ОСОБО ОПАСЕН» (18+).
1.45 Х/ф «ШПИОНСКИЙ МОСТ» (16+).
4.00 6 кадров (16+).

21+ ТВ-21+

6.00, 9.45, 16.00, 0.40, 3.10 Телегазета (12+).

6.15 Айронвумен (16+).
6.30 Фабрика NНовостей (16+).
7.00, 9.25 Как есть!? (12+).
7.25, 8.00, 8.55 Клуб Шико (6+).
7.40, 8.10, 8.35 Витамин (6+).
7.50, 8.25, 8.50, 9.10 И в шутку, и всерьез (6+).
10.00 Т/с «СВАДЬБЫ И РАЗВОДЫ» (12+).
13.35 Х/ф «ПОСЛЕДНИЙ ЛЕГИОН» (12+).
15.15 Блогбастер (16+).
15.45, 0.20 Музыкальные клипы (16+).
16.10 Большой вопрос (16+).
16.30 Х/ф «ОНА – МУЖЧИНА» (12+).
18.10 Слава Богу, ты пришел! (16+).
19.05 Х/ф «ЗА ПРОПАСТЬЮ ВОРЖИ» (16+).
20.55 Х/ф «БЕЛЬКАНТО» (16+).
22.40 Х/ф «2.22» (16+).
0.55, 2.05, 3.05, 4.05, 5.00 Моменты (16+).
1.00 Прямая линия (16+).
1.50 Лечу, куда хочу (16+).
2.10 Межгород (16+).
3.25 Живой чат (16+).
4.10 Ты принял! (16+).
5.05 Профессии будущего (16+).

ТВЦ

5.40 Х/ф «ВМЕСТЕ С ВЕРОЙ» (12+).
7.30 Х/ф «НЕ НАДО ПЕЧАЛИТЬСЯ» (12+).
9.30 Выходные на колесах (6+).
10.00 Знак качества (16+).
10.55 Страна чудес (6+).
11.30, 0.20 События.
11.45 Х/ф «ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ» (0+).
13.50 Москва резиновая (16+).
14.30 Московская неделя.
15.05 Прощание: «Валерий Ободзинский» (16+).
15.55 Хроники московского быта: «Трудный ребенок» (12+).
16.50 Док. фильм «Марина Ладина. В плену измен» (16+).
17.40 Т/с «КАК ИЗВЕСТИ ЛЮБОВНИЦУ ЗА СЕМЬ ДНЕЙ» (12+).
21.35, 0.35 Т/с «АДВОКАТ АРДАШЕВ. КРОВЬ НА ПАЛУБЕ» (12+).
1.25 Петровка, 38 (16+).
1.35 Т/с «ВЕРНИСЬ В СОРРЕНТО» (12+).
4.30 Док. фильм (12+).
4.55 Юмористический концерт (16+).

5

5.00 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4» (16+).
5.45, 6.25, 7.20, 4.15 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-2» (16+).
8.15 Х/ф «ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА» (16+).
10.15, 11.15, 12.05, 13.05, 0.10, 1.05, 2.00, 2.45 Т/с «КРИМИНАЛЬНОЕ НАСЛЕДСТВО» (16+).
14.05, 15.00, 15.55, 16.50, 17.50, 18.40, 19.35, 20.25, 21.25, 22.20, 23.15 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2» (16+).
3.25 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+).

МАТЧ!

6.00 Смешанные единоборства. Опе FC. Дэнни Кингад против Кайрата Ахметова. Фан Ронг против Виталия Бигдаша (16+).

7.00, 9.00, 19.10 Новости.
7.05, 11.10, 19.15, 22.00, 0.45 Все на матч! Прямой эфир.
9.05 Х/ф «ХРАМ ШАОЛИНЯ» (16+).
11.40 Лыжные гонки. Кубок мира. Командный спринт. Прямая трансляция.
14.40 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Женщины. Прямая трансляция.
15.35 Биатлон с Дмитрием Губерниевым.
16.35 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Мужчины. Прямая трансляция.
17.45 Плавание. Чемпионат мира (бассейн 25 м). Прямая трансляция.
20.00 Смешанные единоборства. Орел FC. Руслан Проводников против Али Багаутинова. Прямая трансляция.
22.40 Футбол. Чемпионат Италии. «Милан» – «Наполи». Прямая трансляция.
1.30 Лыжные гонки. Марафонская серия Ski Classics (0+).
3.10 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Женщины (0+).
4.05 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Мужчины (0+).
5.10 Бобслей и скелетон. Кубок мира (0+).

РЕН-ТВ

5.00 Тайны Чапман (16+).
7.30 Х/ф «КОРРУПЦИОНЕР» (16+).
9.45 Х/ф «ФАНТАСТИЧЕСКАЯ ЧЕТВЕРКА» (12+).
11.50 Х/ф «ЧЕЛОВЕК-ПАУК: ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ» (16+).
14.20 Х/ф «ЧЕЛОВЕК-ПАУК: ВДАЛИ ОТ ДОМА» (16+).
16.50 Х/ф «СУРРОГАТЫ» (16+).
18.30 Х/ф «НА КРЮЧКЕ» (16+).
20.55 Х/ф «ЗАКОНОПОСЛУШНЫЙ ГРАЖДАНИН» (16+).
23.00 Добров в эфире (16+).
23.55 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+).
1.00 Самые шокирующие гипотезы (16+).
4.20 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко (16+).

карусель

5.00, 7.35, 9.20, 9.35, 11.05, 11.15, 12.50, 12.55, 14.45, 16.10, 16.35, 16.40, 16.50, 20.45, 21.00, 2.05, 3.55 Мультфильм (0+).
6.55 Работы (0+).
7.00 С добрым утром, малыши! (0+).
7.30 Чик-чирик English (0+).
9.00 Еда на ура! (0+).
10.45 Проще простого! (0+).
12.30 Вкусняшки шоу (0+).
14.30 Студия красоты (0+).
18.00 Конкурс песни «Детское Евровидение-2021». Прямой эфир (0+).
20.30 Спокойной ночи, малыши! (0+).
22.30, 22.40, 23.05, 23.30, 0.20 Мультфильм (6+).
3.50 ТриО! (0+).
4.55 Букварий (0+).

ЧЕ

6.00, 18.00, 3.15 Улетное видео (16+).
7.30, 10.00 Утилизатор (12+).
8.00, 9.30 Утилизатор-5 (16+).
8.30 Утилизатор-3 (12+).
9.00, 10.30 Утилизатор-2 (12+).
11.00 Т/с «СОЛДАТЫ-12» (12+).

21.00 +100500 (16+).
23.00 +100500 (18+).
23.30 Топчик (16+).
1.30 Х/ф «ОБИТЕЛЬ ЗЛА: ПОСЛЕДНЯЯ ГЛАВА» (18+).

ДОМАШНИЙ

6.30 Т/с «НЕ МОГУ ЗАБЫТЬ ТЕБЯ» (16+).
10.15 Т/с «ИРОНИЯ ЛЮБВИ» (16+).
14.30 Т/с «ЧУЖОЙ РЕБЕНОК» (16+).
18.45 Пять ужинов (16+).
19.00 Т/с «ЛЮБОВЬ ПО КОНТРАКТУ» (16+).
23.25 Про здоровье (16+).
23.40 Т/с «ЗАТМЕНИЕ» (16+).
3.10 Т/с «ИСКУПЛЕНИЕ» (16+).
6.20 6 кадров (16+).

ТВ-3

6.00 Мультфильм (0+).
8.30 Новый день (12+).
9.00, 10.15, 11.30 Т/с «ДОКТОР ХЭРРОУ» (16+).
12.45 Х/ф «ВОЙНА БОГОВ: БЕССМЕРТНЫЕ» (16+).
15.00 Х/ф «ВОЛКИ» (16+).
17.00 Х/ф «МАТРИЦА ВРЕМЕНИ» (16+).
19.00 Х/ф «ВЕК АДАЛИН» (16+).
21.15 Х/ф «МОЙ ПАРЕНЬ ИЗ ЗООПАРКА» (12+).
23.15 Х/ф «СМЕРТЬ ЕЙ К ЛИЦУ» (16+).
1.15 Х/ф «ХЭЛЛФЕСТ» (18+).
2.45 Х/ф «ИСКУССТВО ВОЙНЫ» (16+).
4.30, 5.15 Тайные знаки (16+).

ЗВЕЗДА

4.45 Х/ф «ИГРА БЕЗ ПРАВИЛ» (12+).
6.20, 23.45 Х/ф «КОДОВОЕ НАЗВАНИЕ «ЮЖНЫЙ ГРОМ» (12+).
9.00 «Новости недели» с Юрием Подкопаевым (16+).
9.25 Служу России (12+).
9.55 Военная приемка (12+).
10.45 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкинм: «Альманах № 52» (16+).
11.30 Док. сериал «Секретные материалы: «СМЕРШ против Абвера. Рижская операция капитана Поспелова» (16+).
12.25 Код доступа: «Холодная война 2.0» (12+).
13.15 Док. сериал «Война миров: «Сталин против Гитлера» (16+).
14.05 Специальный репортаж (16+).
14.30 Док. сериал «Военная контрразведка: «Золотой эшелон» (16+).
15.20 Док. сериал «Военная контрразведка: «По следам войны» (16+).
16.10 Док. сериал «Военная контрразведка: «Горячий лед Уссури» (16+).
17.05 Док. сериал «Военная контрразведка: «Новая эпоха» (16+).
18.00 «Главное» с Ольгой Беловой (16+).
19.20 Док. фильм «Часовые памяти. Орел» (16+).
20.20 Док. сериал «Легенды госбезопасности: «Самый главный бой» (16+).
21.10 Док. сериал «Легенды госбезопасности: «Рэм Красильников. Охотник за шпионами» (16+).
22.05 Док. сериал «Легенды госбезопасности: «Михаил Дедюхин. На страже гостайны» (16+).
23.00 Фетисов (12+).

2.10 Х/ф «РАЗВЕДЧИКИ» (12+).
3.30 Док. сериал «Сделано в СССР» (12+).
3.45 Т/с «СМЕРШ. ЛЕГЕНДА ДЛЯ ПРЕДАТЕЛЯ» (16+).

ОТР

6.00, 15.05 Большая страна (12+).
6.55 Док. сериал «Книжные аллеи. Адреса и строки: «Петербург Сергея Довлатова» (6+).
7.25, 3.35 «Домашние животные» с Григорием Маневым (12+).
7.50 Активная среда (12+).
8.20 От прав к возможностям (12+).
8.30 Гамбургский счет (12+).
9.00, 16.50 Календарь (12+).
9.55, 14.35 Среда обитания (12+).
10.20 Вспомнить все (12+).
10.50, 11.05, 13.05 Т/с «ПЕРЕВОДЧИК» (12+).
11.00, 13.00, 15.00 Новости.
16.00 Док. сериал «Человеческий разум: «Социальный мозг» (12+).
18.00 Док. сериал «Путешествие в классику. Великие композиторы: «Фредерик Шопен» (12+).
19.00, 1.10 ОТРажение недели (12+).
19.55 «Очень личное» с Виктором Лошаком: «Илья Авербух» (12+).
20.20 Х/ф «АННА КАРЕНИНА» (16+).
22.10 Х/ф «АНДРЕЙ РУБЛЕВ» (12+).
2.05 Х/ф «КОГДА ДЕРЕВЬЯ БЫЛИ БОЛЬШИМИ» (12+).
4.00 Х/ф «СЕСТРЫ МАГДАЛИНЫ» (16+).

МИР

5.00 Х/ф «БЕЛЫЙ КЛЫК» (12+).
6.00 Х/ф «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО» (0+).
9.00 Рожденные в СССР: «Беларусьфильм» (6+).
9.30 ФазендаЛайф (12+).
10.00, 16.00 Новости.
10.10 Х/ф «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ» (6+).
12.45, 16.15, 19.30, 1.00 Т/с «ДУРНАЯ КРОВЬ» (16+).
18.30, 0.00 Итоговая программа «Вместе».
4.10 Евразия. Культурно (12+).
4.15 Евразия. Спорт (12+).
4.25 Х/ф «ПЕРВАЯ ПЕРЧАТКА» (0+).

АРКТИК-ТВ

7.00 Обзор мировых новостей (12+).
7.30 Т/с «НЕВЕРНЫЙ» (16+).
8.20 Х/ф «МОСКОВСКАЯ ПЛЕННИЦА» (12+).
9.35 М/ф «Махнем на Луну» (12+).
11.00, 18.30 Итоги (12+).
12.00 Хорошие новости (12+).
12.25 Х/ф «УДАЧА НАПРОКАТ» (12+).
14.00 Мультфильмы (0+/6+).
14.30 Х/ф «ВСЕГО ОДНА НОЧЬ» (12+).
16.00 Взрослые игры (16+).
16.35 Х/ф «ОТКРЫТИЕ» (12+).
18.00 Мультфильмы (0+/6+).
19.30 Т/с «НЕВЕРНЫЙ» (16+).
20.20 Проще говоря (12+).
20.50 Х/ф «МОЙ ДРУГ МИСТЕР ПЕРСИВАЛЬ» (6+).
22.25 Взрослые игры (16+).
22.55 Х/ф «ЖЕНЩИНЫ ПРОТИВ МУЖЧИН» (16+).
0.35 Юбилейный концерт «Pushking Community». Часть 2-я (16+).
2.15 Медленное ТВ-Камин.
5.25 Х/ф «ЖЕНА» (16+).

Главная газета нашего города

Вечерний Мурманск

с 6 по 10 ДЕКАБРЯ можно оформить ПОДПИСКУ на газету «Вечерний Мурманск» на 2022 год по праздничным ценам.

Стоимость подписки на ежедневный номер газеты с доставкой в почтовый ящик:

- на 12 месяцев – 1000 руб.,
- на 6 месяцев – 600 руб.

Оформить подписку можно будет по адресам:

- Кольский просп., 9,
- ул. Шмидта, 17.

А также по телефону 47-75-83.

Информация по ☎ **47-75-83**



ИВАН БОРОДУЛИН:

7 февраля 1997 года возле автобусной остановки на сугробе полусидел-полулежал пожилой мужчина. Спешившие по своим делам мурманчане даже не догадывались, что на их глазах истекают последние секунды жизни **Ивана Алексеевича Бородулина**, полного кавалера ордена Славы, почетного гражданина Мурманска. Кто-то вызвал неотложку, но было уже поздно... Нам повезло – Иван Алексеевич успел написать свои боевые воспоминания. Он описал военную жизнь просто, ясно, без излишнего пафоса. И теперь мы знаем, что его военная биография – это готовый сценарий для сериала, в котором ничего не надо придумывать.



В Долине Славы.

Тяжело в учении

Ивана Бородулина можно считать коренным северянином. Он родился в карельской деревне Песчаная 8 ноября 1921 года. Окончив школу, отправился в Ленинград, где поступил в Горный институт.

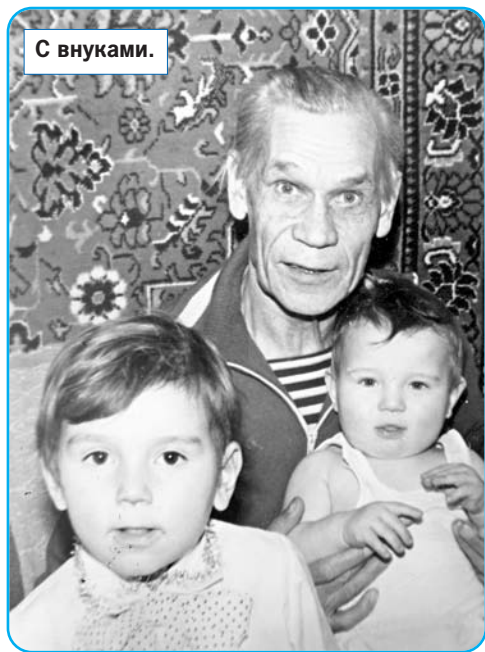
«Тысяча девятьсот сорок первый год для меня и моих ровесников начался безоблачно, – напишет позже Иван Алексеевич. – Мы считали, что Красная Армия всех сильнее и если кто-нибудь посмеет сунуть «свое свиное рыло в наш советский огород», то будет бит «малой кровью и могучим ударом». Мы пели «Если завтра война, если завтра в поход», нимало не представляя себе, а что будет, если завтра действительно война...».

Первым порывом студента Бородулина было идти на фронт. Но в военкомате ему отказали: «Идите учиться. Надо будет, вызовем». Не помогло и обращение в райком партии. А вскоре студентов отправили под Новгород строить укрепления.

В Ленинград стройотряд уже не вернулся – к этому времени город оказался в блокаде. Иван отправился в Карелию, в Пудож. Во время плавания по Онежскому озеру он впервые попал под бомбы и много лет спустя честно признался, как ему в тот момент было страшно. В Пудоже Ивана и призвали в армию. Узнав, что он хорошо говорит по-немецки, направили в разведшколу.

«Занятия проходили, наверное, двадцать четыре часа в сутки, – читаем в мемуарах. – Мы до обалдения шлифовали и совершенствовали свой немецкий выговор, стремясь избавиться от предательского акцента; учились владеть ножом. Стреляли из всех видов оружия, начиная с пистолета «Вальтер» и кончая зе-

С внуками.



нитной пушкой. Часто вместе с нашими преподавателями мы добирались до границы, именуемой пределом физической усталости».

В ноябре 1941 года выпускники разведшколы ждали распределения на фронт, но получили приказ идти в Москву. Там Иван стал участником знаменитого парада 7 ноября 1941 года.

«Вся ночь прошла в подготовке, – пишет он. – Сна не было. Чистили винтовки, подшивали подворотнички, примеряли только что доставленное зимнее обмундирование. Особенно понравились нам безупречно белые полушубки».

Командир? Нет

Первым местом службы для Ивана Бородулина стал Волховский фронт. В феврале 1942 года во время оче-

редного рейда Иван чудом остался в живых. Пуля вошла в ногу, двигаться было невозможно. Раненный в руку товарищ ушел за помощью, и вскоре Ивана подобрал санитарный самолет. Но сам он этого не помнит: пока ждал, потерял сознание. В госпитале пробыл до конца марта и при выписке был направлен под Мурманск. Так Иван Алексеевич оказался в Кольском Заполярье, с которым будет связана вся его жизнь.

Мы не будем описывать всю его боевую работу в составе разведвзвода 28-го гвардейского стрелкового полка 10-й гвардейской стрелковой дивизии. Остановимся только на нескольких эпизодах. Для начала отметим, что Иван Бородулин не был командиром взвода, хотя все биографы его называют именно так. Даже в «Кольской энциклопедии» он почему-то значится командиром. Сам Иван Алексеевич в мемуарах оговаривает, что ему приходилось командовать взводом, но только в случае отсутствия офицеров. Во всех наградных листах указывается его должность – помощник командира взвода пешей разведки. Этот статус более соответствует сержанту, а потом старшему сержанту Бородулину. А командир взвода – это все-таки офицерская должность. Хотя командовать отдельными группами Ивану приходилось достаточно часто.

Особый случай

Походы за языками превратились для Бородулина в рутинное дело. Всего за войну он захватил 19 пленных. Были и глубинные рейды в тыл противника, в том числе зимой, когда приходилось идти на лыжах. Далеко не все удачно заканчивались. Однажды, заблудившись в метели, по ошибке захватили своего бойца из другого полка.

А еще в журнале боевых действий 10-й гвардейской стрелковой дивизии за 28 августа 1942 года записано, что при проведении разведки боем погиб разведчик **Рассохин**. Подробностями читаем у Бородулина, который говорит, что Рассохин не погиб, а был взят в плен. Немцы сумели установить его имя, о чем и сообщили через громкоговорители, стоявшие на переднем крае. И у Бородулина, как главного в той вылазке, начались большие неприятности с особым отделом дивизии. «Органы интересовало, каким образом был унесен живым разведчик Рассохин, – пишет Иван Алексеевич. – Почему я не принял должных мер как ответственный за операцию, какие я выводы делаю из того факта, что осведомленный разведчик Рассохин находится у врага? Почуяв, что вопросы носят какой-то провокационный характер, я говорил лишь то, что знал, и отказался делать выводы».

Только благодаря вмешательству командования Ивана тогда оставили в покое.

Командировка на Дон

Поднаторев в таскании языков, Бородулин и еще один разведчик его отряда, оба хорошо владевшие немецким, в конце 1942 года были вызваны в Москву, где получили необычное задание. В полосе Донского фронта нужно было похитить командира одного из румынских полков. Дело происходило в разгар Сталинградской битвы, поэтому понятен интерес нашего командования к румынским союзникам Германии, отношения с которыми были далеко не лучшими. Немцы поставили во главе румынских полков и дивизий своих офицеров. Чтобы вбить клин между союзниками еще глубже, а заодно заставить румын еще больше ненавидеть немцев, в Москве было решено начать истребление немецких командиров в румынских частях.

Бородулина с товарищами переложили в эсэсовскую форму и прикрепили к ним настоящего немецкого офицера из пленных. В его задачу входило привить нашим мужикам хорошие манеры. Задача оказалась не из простых. И Бородулин с ней не справился. «Вас никто и никогда не примет за немца, – сказал ему пленный. – Можете на это не рассчитывать. Слишком много грубых ошибок, а произношение, как у вас говорят, рабочее и крестьянское». Лишь один человек в группе из трех не вызывал у учителя сомнений – ее командир. «Вот он, может быть, и есть настоящий немец, только в этом не признается. Во всяком случае, он больше немец, чем русский».

Поэтому во время боевой операции Бородулину пришлось молчать. Все прошло успешно. Похитить немецкого полковника, правда, не удалось. Тот оказал сопротивление и был убит. Но командование сочло действия группы успешными, поскольку между немцами и румынами после этого инцидента начался серьезный раздор.

Смертельная «Барыня»

А Бородулин тем временем вернулся в Мурманск и приступил к своей обычной работе – захвату пленников. Для этого его немецкий



Прием в честь 45-летия Победы, Москва, 1985 год.

ЖИЗНЬ ПО СОВЕСТИ

был вполне сносным. Удивительно, но за два года войны, проведя не одну опаснейшую операцию, Бородулин так и не был представлен ни к одной награде. И только в 1944 году настал его звездный час. Подписывая 17 июня 1944 года представление гвардии сержанта Бородулина к ордену Славы 3-й степени, командир 28-го стрелкового полка подполковник **Пасько** включил в него целый ряд боевых эпизодов разведчика. Читая это представление, можно заметить, что при выполнении одного из заданий цель – захватить пленного – достигнута не была, но героическое поведение сержанта Бородулина заслуживало внимания. В другом случае он прикрывал отход, и отряд потерь не имел. Во третьем проявил упорство и бесстрашие. Группа захвата была обнаружена, и Бородулин увел ее на другой фланг, где саперы под его руководством проделали проход в двух минных полях и четырех рядах проволочных заграждений, взяли пленного, но при отходе тот был убит.

Весной 1945 года дивизия стремительно наступала, и ее тылы сильно отстали. Солдаты все еще были в зимней форме и валенках. Ждать тыловиков долго. К тому времени у немцев не было единой линии обороны, в ней были большие дыры, через которые легко можно было выйти во вражеский тыл. Этим и пользовался Бородулин с товарищами. Они перелезали в немецкую форму и буквально гуляли по немецким городам, принося командованию ценные сведения. Засекли разведчики и вещевой склад. Поэтому решено было сменить обмундирование за счет немецких запасов. Форма, понятное дело, для переодевания не годилась. А сапоги они везде сапоги.

Взяли трофейный грузовик и поехали на склад. Накладных у наших разведчиков не имелось, поэтому дежурным были предъявлены парабеллумы, и те сочли за лучшее не сопротивляться. Загрузив машину связками сапог, разведчики благополучно вернулись в расположение своего полка.



Иван Бородулин с супругой и домашним питомцем.

Участники акции журналов «Огонек» и «Фрай Вельт», Берлин, 1975 год.



Далее перенесемся в октябрь 1944 года, когда уже шла Петсамо-Киркенесская операция. Здесь 28-й полк действовал в наступлении, и задач у разведчиков стало больше. Нужно было не только добывать сведения об отходящем противнике, но и помогать своей пехоте в бою.

Однажды полк был прижат огнем к земле. Бородулин взял в руки гармошку и во весь рост пошел на немецкие пулеметы, играя «Барыню». Поднялись и пошли его разведчики. Сначала упал один, потом второй. Но затем поднялся весь полк. Представление к ордену Славы 2-й степени подполковник Пасько написал 19 октября 1944 года. Но не за этот «музыкальный номер», а за другие, более понятные наверху деяния. А за «Барыню» гармонист Бородулин получил десять суток ареста.

Сапоги взяли у немцев

Закончив дела в Кольском Заполярье, дивизия Бородулина была сначала выведена в резерв, а в январе 1945 года направлена в Польшу. Войну завершили в Германии на острове Узедом. Любопытно, что все дивизии, защищавшие Мурманск в 1941–1944 годах, завершили свою войну тоже на островах: 14-я, ставшая к тому времени 101-й гвардейской, на соседнем с Узедомом острове Рюген, а 205-я стрелковая (бывшая Полярная) – на острове Борнхольм.

Свой третий орден Славы Бородулин получил, как и предыдущие, за целую серию дерзких операций. Мы не станем цитировать весь наградной лист, а приведем описание лишь одного из рейдов, данное самим Бородулиным.

А потом была Победа. И старший сержант Бородулин отправился в Москву, где стал участником Парада Победы.

Снова Мурманск

Отгремела война. Бородулин, демобилизовавшись, вернулся в Карелию. Там героя в 1946 году назначили секретарем Питкярант-

ского районного комитета ВЛКСМ. Что произошло дальше, не совсем понятно. Из намеков самого Ивана Алексеевича получалось, что в Карелии случился у него конфликт не то с партийными органами, не то с НКВД. А может, с теми и другими. И умные люди посоветовали ему просто уехать. Так он снова оказался в Мурманске. Здесь родни у него не было, но было много сослуживцев. Он устраивается сначала матросом в траловый флот, а позднее, получив нужное образование, становится штурманом. Затем назначается диспетчером рыбного порта и работает в этой должности до 1963 года. В дальнейшем до выхода на пенсию был инструктором автомотоклуба ДОССААФ.

На партийную работу он больше не пошел. Более того, он долгое время отказывался вступать в КПСС. Сам он говорил, что не считает себя достойным. Но, возможно, причиной тому стал давний карельский конфликт. В партию он все же вступил, но произошло это в середине 80-х годов. Объясняя свое решение, он сказал, что в последнее время КПСС ругают все кому не лень. И он хочет поддержать организацию в трудный для нее момент.

Любил собирать грибы, а еще нравились ему автомобили. Сначала у семьи был мотоцикл с коляской, а затем Иван Алексеевич стал владельцем «Жигулей» – «копейки». А еще любил собак, которые всегда бегали у него по дому. Правда, ремонтировать свой транспорт, как и

выгуливать животных, ему не особо нравилось. Эта часть забот досталась его приемному сыну Игорю, который и рассказал нам об этом.

До конца жизни полный кавалер ордена Славы, четырежды раненный и виведенный на войне все, так и не излечился от боязни бомбежки. Однажды, собирая грибы, принял за самолеты журавлиный клин и по фронтовой привычке упал на землю.

Если приглашали на встречу со школьниками или военнослужащими, то шел, считая это приказом. Сам при этом инициатором подобных встреч не выступал. И вообще старался быть незаметным. Даже на общих фото с однополчанами никогда не лез в первый ряд. Его скромность доходила до того, что ни супруга, ни сын Игорь понятия не имели о его героическом боевом прошлом, узнав об этом только в 1970 году, когда вышли мемуары фронтовика.

В 1975 году об Иване Алексеевиче вспомнили журналисты. Накануне 30-летия Победы журналы «Огонек» и «Фрай Вельт» (ГДР) решили провести конкурс «Отзовитесь!». В «Огоньке» была опубликована известная фотография **Евгения Халдея**, сделанная 2 мая 1945 года, – «Митинг у Бранденбургских ворот». Решено было найти его участников, привезти в Берлин и сделать их фотографию на том самом месте. Выбирали долго и в итоге вызвали девять человек. На том фото было и двое наших земляков. Помимо Бородулина в митинге у Бранденбургских ворот принимал участие и **Михаил Устинович Вербенчук**, тоже разведчик, и тоже имевший немало боевых наград. Но выбор редакции пал на Ивана Бородулина. Так он снова оказался в Берлине.

Через 10 лет его пригласили в Москву, на парад 9 мая. И Иван Алексеевич опять, как в 1941 и 1945 годах, прошел по Красной площади. А потом ветеранов пригласили на банкет. Откуда он сбежал, поскольку пафосные тосты были не для него. Да и алкоголь он не употреблял.

Увы, в биографии Ивана Алексеевича есть еще белые пятна. Но и то, что мы знаем сегодня, говорит о том, что это был очень неординарный человек. Невероятно честный. И жизнь свою прожил так, как считал нужным, никого не спрашивая, что ему можно делать, а что нельзя. Был у него внутренний нравственный стержень, четко разделявший добро и зло. Так и жил. И никакие сиюминутные политические интересы повлиять на его решения не могли. Дай бог каждому из нас иметь такую силу убежденности.

Андрей КИРОШКО.
Фото предоставлены

Игорем Ивановичем БОРОДУЛИНЫМ.

Памятный знак на месте боя, за который Иван Бородулин получил орден Славы 3-й степени.



**Мурманчанка
планирует развивать на Севере
«серебряное»
добровольчество**



БАБУШКА ПРИМЕРНОГО ПОВЕДЕНИЯ



Клетчатый плед, пирожки с капустой, малиновое варенье и сказки на ночь – именно такие ассоциации у многих из нас рождаются при слове «бабушка». Но среди представительниц старшего поколения есть и удивительно энергичные, творческие женщины, которые принимают активное участие и в воспитании внуков, и в общественной жизни. Одна из них – мурманчанка **Наталья Арно**. Недавно она стала победительницей областного конкурса «Бабушка примерного поведения». Помимо этого Наталья Викторовна – одна из самых инициативных «серебряных» добровольцев, которая намерена развивать волонтерское движение среди мурманчан почтенного возраста.

На сцену без подготовки

Необычное состязание для северянок, имеющих опыт воспитания внуков, провели в конце осени во Дворце культуры и народного творчества им. С. М. Кирова. Бабушки из разных уголков Кольского Заполярья рассказывали о себе, своих увлечениях, отношении к современным технологиям, в подготовленных номерах со стихами, танцами, презентациями в графических редакторах демонстрировали навыки общения с молодым поколением. Лучшей бабушкой по итогам всех испытаний жюри конкурса выбрала мурманчанку **Наталью Арно**.

– На это состязание «Бабушка примерного поведения» я попала случайно, да и выступала практически без подготовки, – рассказала Наталья Викторовна. – Дело в том, что я очень люблю петь и буквально за неделю до старта конкурса записалась в фольклорный ансамбль «Беломорье», который репетирует и выступает в ДК им. С. М. Кирова. Там и узнала, что среди претенденток на звание «Бабушки примерного поведения» нет ни одной мурманчанки. Вот и решила постоять за честь родного города. Поддержала меня одиннадцатилетняя внучка **Софья**. Вместе с ней мы быстро придумали танцевальный номер, подготовили презентацию, с которыми я и вышла на сцену. Признаться, на победу не рассчитывала, но все-таки получить «титул» лучшей бабушки было очень приятно. В следующем году пойду на конкурс более подготовленной, уже придумала эффектный сценарий для выступления, в котором обещал принять участие старший внук **Валерий**.

Новый этап

Оригинальных идей у Натальи Арно немало. И многие из них она планирует воплотить в жизнь с помощью работы в волонтерских объединениях. Вот уже третий год мурманчанка не представляет своей жизни без добрых дел, участия в социальных акциях, разработки интересных проектов.

– Долгие годы я работала фельдшером, занималась воспитанием четырех детей, затем помогала рас-

тить внуков, а когда вышла на пенсию, жизнь словно потеряла краски. Нужно было срочно найти возможности для самореализации, – продолжает Наталья Викторовна. – Так мне удалось стать участником пилотного проекта Министерства культуры РФ «Волонтеры наследия», направленного на восстановление исторического облика территорий уникальных объектов культуры. Вместе с другими неравнодушными людьми из разных регионов страны мы отправились в город Печоры, где помогли реставрировать мужской монастырь.



После этой поездки волонтерская деятельность затянула Наталью Викторовну с головой. Недавно мурманчанка даже стала послом федеральной программы по развитию «серебряного» волонтерства «Молодые души». Программа эта реализуется по инициативе Ассоциации волон-



терских центров совместно с благотворительным фондом «Память поколений». Программа направлена на развитие волонтерской деятельности граждан старшего возраста для раскрытия их личностного и профессионального потенциала, самореализации и улучшения качества жизни.

История, экология, волшебство

В ближайшее время в Мурманске по инициативе Натальи Арно и при поддержке добровольческих объ-



единений может выйти на линию исторический троллейбус. В нем планируют разместить фотографии разных этапов становления Мурманска, рассказы о героических подвигах защитников Советского Заполярья, портреты известных исследователей Арктики и других людей, в честь которых названы улицы областного центра.

– Идея запустить исторический троллейбус появилась внезапно, – говорит Наталья Викторовна. – Мне показалось, что будет здорово с определенной периодичностью хотя бы раз в один-два месяца знакомить северянок и гостей города с историей нашего города-героя во время поездок на общественном транспорте. Затем подобные акции могут быть приурочены к праздникам, значимым датам. Сейчас ведем на этот счет переговоры с руководством АО «Электротранспорт».

К слову, по замыслу мурманчанки для пассажиров исторического троллейбуса в салоне могут даже появиться экскурсоводы-добровольцы.

Другой интересный проект, который планирует реализовать Наталья Арно, напрямую связан с экологией. Называется он «Жизнь без пакета». Стремясь сократить потребление опасного для природы пластика, мурманчанка вяжет авоськи для походов по магазинам, которые потом дарит родным и знакомым.

– Думаю, можно проводить мастер-классы по изготовлению таких нехитрых сумок в школах, – отмечает Наталья. – Вяжут их просто и быстро. И если школьник

придет с таким подарком к маме или бабушке, эта авоська точно будет в ходу.

В преддверии Нового года Наталья Арно вместе с единомышленниками собирается реализовать проект «Дед Мороз для бабушки». Волонтеры в костюмах волшебного персонажа хотят поздравлять одиноких пенсионеров.

А уже в следующем году активисты собираются посадить в Мурманске кедровую аллею. Эффектные хвойные деревья должны стать символом общей борьбы северянок с коронавирусом.

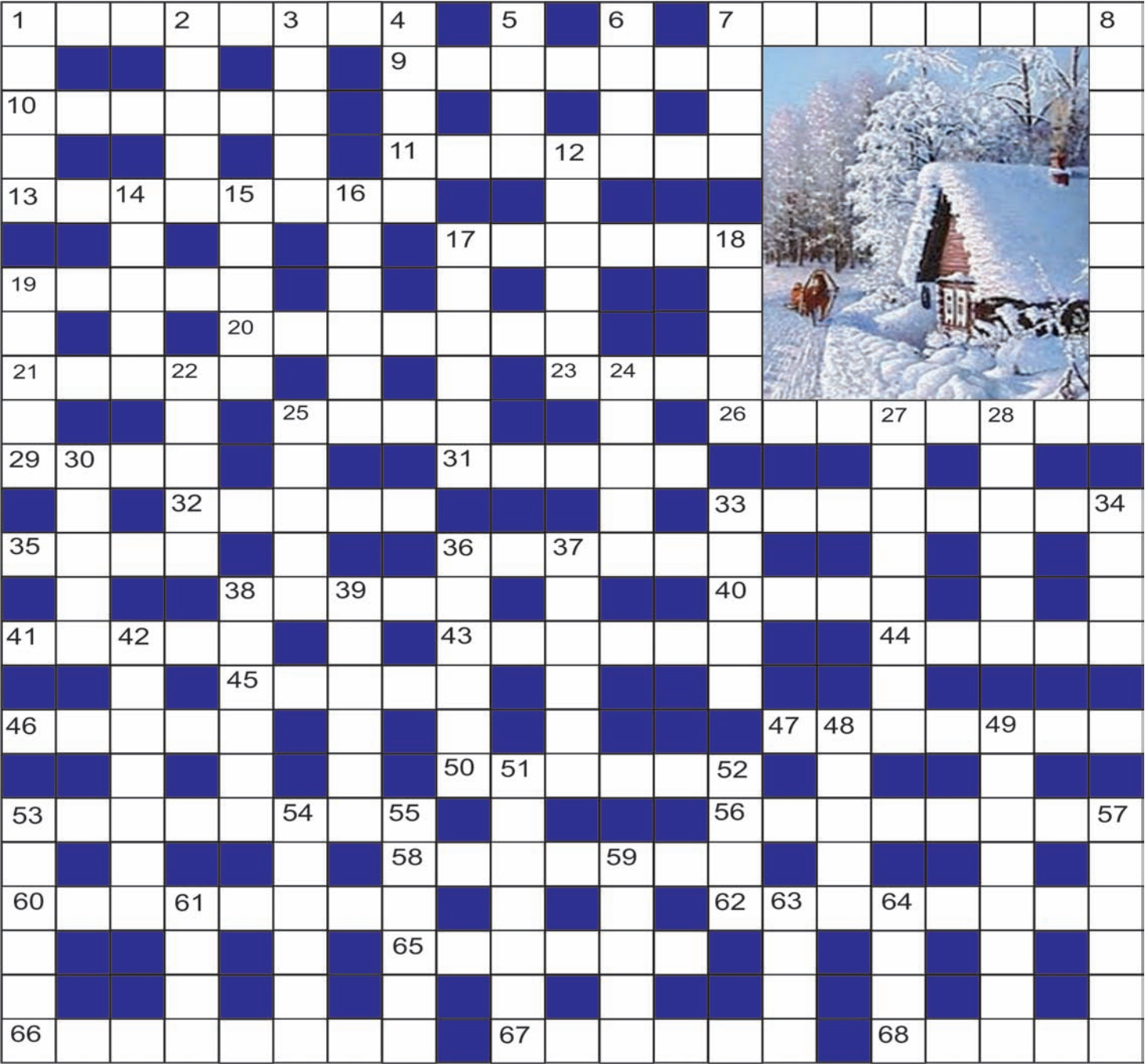
Добро объединяет

За относительно небольшой срок своей волонтерской деятельности Наталья Викторовна познакомилась с множеством интересных людей со всей страны и ближнего зарубежья, с некоторыми из них у нее даже завязались дружеские отношения.

– Возможность помогать людям, быть полезным обществу, природе очень быстро становится жизненной необходимостью, – отмечает Наталья Арно. – Добрые дела наполняют энергией, объединяют, развивают, позволяют всегда оставаться в тонусе. Для граждан почтенного возраста это особенно важно. Жизнь – она же в движении. Потому так важно развивать волонтерство среди людей, завершивших свой трудовой путь. Да и к тому же активная жизненная позиция взрослых – лучший пример для подрастающего поколения, воспитывать детвору нужно не нравоучениями, а личными поступками.

В своей насыщенной событиями и проектами жизни Наталья Викторовна находит время и на обучение. Недавно мурманчанка поступила в наш медицинский колледж на специальность «Сестринское дело», по окончании которого собирается стать студенткой высшего медицинского образовательного учреждения. А совсем недавно ее зачислили в «Высшую школу радио». Работать на радиостанции она, конечно, не собирается, но уверена, что правильная, поставленная речь точно пригодится в ее яркой, наполненной интересными событиями жизни.

Надежда ЛЕБЕДЕВА.
Фото из архива Натальи АРНО.



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Ткань из меринсовой пряжи для непромокаемого пальто. 7. Чувственное восприятие мира, антоним рационализма. 9. Каждый владелец телефонного номера. 10. Крупнейшая река в Западной Азии по соседству с Тигром. 11. Гиблое, засасывающее место в болоте. 13. Необъяснимая странность, выходящая за рамки. 17. Певец и музыкант Валерий, чья дорога вела в облака. 19. Грязный объект интереса сплетников. 20. Программа для хождения по сайтам. 21. В нее превратилась карета Золушки после полуночи. 23. Мифический корабль, на котором греческие герои под предводительством Ясона отправились за Золотым руном. 25. Кот-сказочник из русского фольклора. 26. Зеленый вариант цветной капусты. 29. Афинская гетера из романа И. Ефремова. 31. Предельно допустимый уровень. 32. Страстный танец под «Брызги шампанского». 33. Название самолета на заре авиации. 35. «Растительность» вокруг строящегося здания. 36. Птица во дворе таможенника Верещагина из «Белого солнца пустыни». 38. Доставил телеграмму доктору Айболиту. 40. Юный зеркальщик, подружившийся с Олей и Яло в «Королевстве кривых зеркал». 41. Гигантская гадюка из Азии. 43. Республика, граничащая с Намибией. 44. Водный

поток в Закавказье, правый приток Куры. 45. Сила, придающая ускорение лентяю. 46. Столбики для сбивания шаром в боулинге. 47. Совокупность судовых снастей. 50. Спортивный инвентарь для подтягивания. 53. Международный праздник, отмечаемый 31 октября. 56. Основное воздействие при гипнозе. 58. Кредит, что выдается банком на покупку квартиры. 60. Современный ящер с чешуйками. 62. «Поросячий» съедобный гриб. 65. Граф Монте-Кристо в молодости. 66. Визит неприятеля далеко не с мирными целями. 67. Большой кривой турецкий кинжал на вооружении янычара. 68. Крупный голубь с зобом.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Тявкающая падальщица Африки. 2. Роом, снявший «Цветы запоздалые». 3. Пернатый трудяга с крепким клювом. 4. Российская теленовелла с Кориковой и Страховым «Бедная ...».

5. Имя Мармеладовой в романе Достоевского. 6. «Транзитный» пункт в избе после крыльца. 7. «Сестра» Везувия на острове Сицилия. 8. Мыслитель эпохи Возрождения Никколо с трудом «Государь». 12. Бичущая соратница юмора. 14. Внешность человека. 15. «Слабохарактерное» одноклеточное, обитающее в луже. 16. И культовая модель «Chevrolet», и чернопятая антилопа. 17. Постимпрессионист Поль с картиной «Девушка у пианино». 18. Богач с восточной помпой, утопающий в роскоши. 19. Сладкий источник крахмала из тропиков. 22. Целомудренная богиня, покровительница домашнего очага. 24. Легендарный основатель Рима. 25. Чванливое должностное лицо. 27. Золотоносная река в Канаде. 28. Способ охоты с окружением зверя. 30. Магистраль где-нибудь на Манхэттене. 33. «Жилплощадь для самолетов. 34.

Остров близ Суматры. 36. Художественный призыв на заборе. 37. Немецкий композитор, создатель опер «Летучий голландец» и «Валькирия». 38. Цирк, предпочитающий странствовать. 39. Спортивный инвентарь, необходимый фигуристу. 42. Защитник – легенда нашего хоккея. 48. Горбатый золотистый заяц Южной Америки. 49. Природный комплекс местности. 51. Отдельная комната артиста за кулисами. 52. Традиционный русский напиток из сусли. 53. Взяточник с большими запросами. 54. Брюс, крепкий орешек, экранный спаситель мира. 55. Разведчик-диверсант в средневековой Японии. 57. Киножурнал мальчишек и девочек с веселыми историями. 59. Прекрасная зазноба Париса. 61. Поведал миру о страданиях Вертера. 63. Фантаст Жюль, придумавший субмарину и капитана Немо. 64. Школьная двойка официально.

Остров близ Суматры. 36. Художественный призыв на заборе. 37. Немецкий композитор, создатель опер «Летучий голландец» и «Валькирия». 38. Цирк, предпочитающий странствовать. 39. Спортивный инвентарь, необходимый фигуристу. 42. Защитник – легенда нашего хоккея. 48. Горбатый золотистый заяц Южной Америки. 49. Природный комплекс местности. 51. Отдельная комната артиста за кулисами. 52. Традиционный русский напиток из сусли. 53. Взяточник с большими запросами. 54. Брюс, крепкий орешек, экранный спаситель мира. 55. Разведчик-диверсант в средневековой Японии. 57. Киножурнал мальчишек и девочек с веселыми историями. 59. Прекрасная зазноба Париса. 61. Поведал миру о страданиях Вертера. 63. Фантаст Жюль, придумавший субмарину и капитана Немо. 64. Школьная двойка официально.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ 3 ДЕКАБРЯ

По горизонтали: 1. «Аристон». 5. Шагал. 8. Скребок. 12. Насморк. 13. Рижанин. 14. Денатурат. 15. Заства. 17. Алиготе. 19. Индус. 21. Ярмольник. 24. Стивенсон. 27. Эссе. 28. Радиола. 29. Трек. 30. Метод. 32. Волна. 34. Юнга. 36. Архаизм. 37. Бэла. 39. Киви. 40. Бисса. 42. Гиза. 44. Парма. 46. Полив. 49. Радда. 50. Излишек. 52. Десятка. 54. Наоми. 56. Истец. 57. Яунде. 58. Бубен. 60. Рамка. 63. Амаяк. 66. Дацан. 68. Эльба. 69. Данциг. 70. Дефиле. 71. Гаер. 72. Доха. 73. Шмотки. 74. Иваси. 75. Нанаец.

По вертикали: 1. Амнезия. 2. Иисус. 3. Тропа. 4. Нокдаун. 5. Шпунтик. 6. Гонт. 7. Лякросс. 8. Сиртаки. 9. Рожки. 10. Бинго. 11. Концерн. 16. Теорема. 18. Генштаб. 20. Дилижанс. 22. Расин. 23. Иордан. 25. Травма. 26. Ореол. 31. Тафта. 33. Лапти. 35. Гавиал. 38. Эмират. 39. Кади. 40. Баренц. 41. Апатия. 43. «Аида». 44. Пошлина. 45. Рикотта. 47. Леденец. 48. Вестерн. 51. Зебу. 53. Каик. 55. Обезьяна. 58. Бердыш. 59. Брандо. 61. Махина. 62. Армеец. 64. Магги. 65. Кэрри. 66. Данди. 67. Ардан.

Редакция газеты
«Вечерний Мурманск»
предлагает услугу –
ПОДПИСКУ НА ДОМУ.

Достаточно позвонить
в отдел подписки
по тел. **47-75-83**
(понедельник – пятница
с 10.00 до 17.00)
и пригласить
специалиста
для оформления
подписки
на «Вечерку».

РЕКЛАМА



ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

Реклама.

КУПИМ

Марки, значки, фарфор. статуэтки, открытки, конверты.
Тел. 8-921-274-75-00.

Гараж в любом районе.
Тел. 8-964-680-50-50.

РАЗНОЕ

Все операции с недвижимостью. Купим, продадим, переезд в любой регион РФ.
Тел. 60-05-25.

РЕМОНТ КВАРТИР

КОСМЕТИЧЕСКИЙ РЕМОНТ КВАРТИР: ОБОИ, ШПАКЛ., ШТУКАТ., ПОКРАС.
Тел. 8-902-134-72-79.

РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ

СЕГОДНЯ отремонтируем ваш ТВ, СВЧ, монитор с гарантией.
Тел. 530-532 (с 8.00 до 22.00, без выходных).

ТЕЛЕВИДЕОРАДИОМАСТЕРСКАЯ. ТВ + ж/к + плазма + СВЧ. Купим ж/к ТВ.
Тел.: 75-05-05, 8-902-281-05-05.

Ремонт любых ТВ. Скидки
Тел.: 8-950-897-17-00, 534-269.

**ЧАСТНЫЕ
ОБЪЯВЛЕНИЯ
принимаются
по адресам:**

**Кольский просп., 9,
тел. 25-46-92;
ул. Шмидта, 17,
тел. 47-75-83**

**с 9.00 до 17.00,
перерыв - с 13.00 до 14.00**
(кроме субботы и воскресенья).

РЕКЛАМА

**Вечерний
Мурманск**

СОУЧРЕДИТЕЛИ: Совет депутатов города Мурманска, администрация города Мурманска, муниципальное автономное учреждение «Редакция газеты «Вечерний Мурманск».

И. О. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
О. С. ГИМОДЕЕВА.

АДРЕС РЕДАКЦИИ, ИЗДАТЕЛЯ: 183032, г. Мурманск, Кольский проспект, 9.

ТЕЛЕФОНЫ РЕДАКЦИИ:
отдел подписки и доставки – 47-75-83, e-mail: vmdost@mail.ru
приемная – тел./факс 25-46-77, e-mail: info@vmnews.ru
отдел рекламы и развития – 25-82-19, 23-70-17 (факс);
e-mail: reklama@vmnews.ru
служба новостей – 25-10-38, 25-46-90, 25-46-79, e-mail: vmnews@vmnews.ru
бухгалтерия – 47-75-84.

Свободная (договорная) цена.
Подписные индексы: 52844 (ежедневная газета), 31496 (пятничный номер).

Мнение авторов отдельных публикаций может не совпадать с позицией редакции. За достоверность текстов публикуемых частных объявлений и рекламы редакция ответственности не несет. В газете используются материалы российских СМИ, размещенных на открытых для пользователей web-узлах глобальной сети Интернет. Все материалы, подготовленные журналистами «Вечернего Мурманска», являются интеллектуальной собственностью. Запрещается использование авторских материалов без разрешения авторов и правообладателя исключительных прав на произведения – МАУ «Редакция газеты «Вечерний Мурманск». Письма, рукописи, фотографии и рисунки не рецензируются и не возвращаются. Материалы под рубриками «Экономика и бизнес», «Образование и жизнь» печатаются на коммерческой основе.

Газета набрана и сверстана в компьютерном центре «Вечернего Мурманска», отпечатана с готовых позитивных пленок в ООО «М51», адрес: 183010, г. Мурманск, ул. Зеленая, 47. Время подписания в печать 9.12.2021 – 18.00. По графику – 18.00. Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Мурманской области, свидетельство ПИ № ТУ51-00393 от 23 ноября 2020 г. Тираж – 8300 экз. Зак. 18836.

(16+)



ПСИХОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

**Мурманчанки
налаживают
отношения с едой**

На днях в Мурманске состоялся первый «ЗОЖ-девичник». Мероприятие, посвященное нарушениям пищевого поведения, провели специалисты муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Мурманска «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» **Ирина Ольховая** и **Софья Чумакова**, а также специалист по работе с молодежью Центра творчества и социальной адаптации, художник **Анастасия Репина**. В интерактивном общении с опытными психологами пришедшие в Молодежный центр профилактики (Ледокольный проезд, 7) девушки смогли поделиться своими наблюдениями, привычками и проблемами, связанными с едой, а также задуматься об их истоках.

Что происходит?

– Главная цель нашего центра – это сохранение здоровья молодежи. Мы занимаемся профилактикой различных негативных явлений и пропагандой здорового образа жизни, – поясняет начальник Молодежного центра профилактики **Алена Костылева**.

– Два раза в неделю в центре проходят тематические мероприятия, а основную работу мы проводим в учебных заведениях.

На «ЗОЖ-девичник» были приглашены девушки и женщины в возрасте от 20 до 35 лет. У большинства участниц была одна и та же проблема: они «заедают» негативные эмоции. Кто-то, испытывая стресс, начинает есть все подряд, кто-то лакомится от скуки и одиночества. А тут еще и полярная ночь навевает тоску. Как следствие, происходит переедание.

– Расстройства пищевого поведения – достаточно большая тема, и, если человек действительно хочет разобраться в себе, нужно начинать анализировать его поведение с самого рождения, – подчеркивает клинический психолог Ирина Ольховая. – Любому человеку в какой-то период хочется сладенького или соленого, а бывает, хочется пищи густой, как пюре, или, наоборот, что-то погрызть. Это часто зависит от того, какое у него душевное состояние в тот или иной момент, то есть какая эмоция скрыта за этим вкусовым предпочтением.

Так, по словам специалиста, орехи или другая грубая еда могут сигнализировать об агрессии, когда хочется что-то перемолоть. Если это пюреобразная еда, то, скорее всего, что-то происходит с его так называемым внутренним ребенком. Выбор острой пищи может говорить о нехватке энергии, чтобы зажать себя. Любовь к сладкому же скрывает многие чувства, в том числе одиночество и грусть.

– Все это чувствуют люди, которые внимательны к себе, прислушиваются к потребностям организма. А многие даже не обратят внимания, просто едят и едят, – продолжает Ирина Николаевна. – Если ребенок в возрасте до трех лет испытывал в чем-либо дефицит или были погрешности в его воспитании, то это влечет расстройство пищевого поведения в последующие годы жизни.

Кто виноват?

– Даже женщина, готовая стать матерью и с радостью ждущая ребенка, может допускать потом погрешности в его воспитании, – объясняет Ирина Ольховая. – Например, придерживаться общепринятого режима питания и кормить младенца по часам не всегда правильно. Есть дети, которым не нужно семисовое кормление, а достаточно поест раз пять. Но их будут тревожить и буквально пичкать молоком или смесью, потому что так надо. Есть и другая крайность, когда за ребенком особо не следят, недокармливают. Поэтому человеку так

важно узнать у родителей о своих первых днях жизни: увидела ли мать ребенка сразу после родов или спустя несколько дней, расставались ли они в силу разных причин. Мать – это не только человек, который ухаживает за ребенком, но и тот, кто знакомит его с окружающим миром, с новыми ощущениями: гладит, прижимает к себе, пеленает. В наши дни многих малышей не пеленают, а одевают в боди и комбинезончики, а если учесть, сколько сейчас детей гиперактивных, с нарушениями поведения, невольно задумываешься, что в пеленании есть рациональное зерно. А поглаживания включают телесную чувствительность, способствуют развитию рецепторов. Все эти простые действия содержат в себе много смысла.

Время идет, ребенок растет и начинает есть сам, но и тогда порой его заставляют переедать. «Не встанешь из-за стола, пока все не съешь», «Сначала суп, потом конфетка» – эти фразы в детстве слышали многие. А еще про войну и блокаду, про голодающих в Африке, про силы в последней ложке. Бывало и хуже: когда угрозы не действовали, в ход шли угрозы. Некоторым детям приходилось выливать тарелки в унитаз или окно, лишь бы ненавидимые каши и супы не оказались у них на голове или за шиворотом.

– Здоровое питание – это когда ты чувствуешь голод, выбираешь продукт, исходя из желания, и понимаешь почему, – говорит психолог.

Именно взрослые формируют у маленького человека модель питания, которой он, возможно, будет придерживаться и впредь. Родители должны быть достаточно осведомлены в таких вопросах и стараться разнообразить не только еду, но и ее подачу.

Что делать?

Таким образом, расстройство пищевого поведения – это психосоматическая проблема, в основе которой скрывается внутриличностный конфликт. Раздирающие противоречия побуждают съесть что-то вкусненькое и тут же вспомнить о лишних килограммах. А такая двойственность поведения отражается не только в питании, но и в других сферах жизни. Разумеется, за одну встречу участницы «ЗОЖ-девичника» не решили своих проблем, зато получили советы о том, как следить за пищевым поведением. Одной лишь диетой или занятиями спортом не ограничиться. Алгоритм работы над собой состоит из семи этапов:

1. Выбор психотерапевта. Лучше всего над комплексной проблемой нездорового отношения к еде работать со специалистом, которому доверяешь.

2. Определение типа нарушения пищевого поведения: ограничительное, эмоциональное или экстерналиное (человек с таким нарушением ест, как только видит пищу, или за компанию. – Прим. авт.). Участницам это удалось сделать через опросник нидерландского психолога **Татьяны ван Стриен**.

3. Изучение образа жизни. Психотерапевты советуют вести



пищевой дневник, но не о том, что и во сколько вы ели, а о чувствах, которые вы испытываете, когда что-то хочется съесть, о телесных ощущениях, что поможет повысить осознанность поведения.

4. Работа с рациональными установками. Например, человек запрещает себе сладкое или есть на ночь. Такие запреты нужно выписать, вспомнив, что слышали в детстве, что запрещаете себе сейчас. «Почему нельзя есть вечером? Есть нужно тогда, когда голоден, – уверяет Ирина Ольховая. – Есть много людей, которые не задумываются о том, когда есть, и они не толстеют не потому, что эта еда замещает им что-то, а потому, что они по-настоящему голодны».

5. Формирование образа тела. Почувствовать свое тело помогут массаж, движение, танцы. Занятия должны приносить удовольствие. Важно перейти с темы лишнего веса на тему своей чувствительности, заверяют психологи.

6. Анализ семейных отношений. Психотерапевт может помочь перестроить пищевые привычки, сложившиеся в детстве, и научить относиться к еде согласно своим, а не навязанным мамой или бабушкой потребностям.

7. Укрепление поддерживающих отношений с самим собой. После терапии человек начинает смотреть на себя более реально и принимает себя таким, какой есть.

Познавательный вечер с игрой в ассоциации и метафорическими картами завершился сеансом арт-терапии.

– В ближайшее время мы планируем провести еще один такой «ЗОЖ-девичник», пригласить больше специалистов, – рассказывает Алена Костылева. – Изначально на мероприятие заявилось больше девушек, чем мы планировали, но из-за ограничений по коронавирусу мы не могли принять всех, поэтому позовем их в следующий раз.

Объединивший мурманчан от 14 до 35 лет Молодежный центр профилактики открылся в сентябре прошлого года. Тематические мероприятия на тему здоровья проводятся бесплатно. Связаться со специалистами и выбрать мероприятие по своему интересу можно по телефону 53-57-82 и в группе центра «В тренде ЗОЖ» в социальной сети «ВКонтакте».

Констанция БОГУСЛАВСКАЯ.
Фото автора и Молодежного центра профилактики.