

Воскресенье [3 декабря]

Первый	РОССИЯ 1	ТВ	РОССИЯ К	TBU	Звезда	МАТЧ!	ОТВ
4.35 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+ 6.55 «ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИ-МАЯ» 12+ 7.40 «ЧАСОВОЙ» 12+ 8.10 «ЗДОРОВЬЕ» 16+ 9.20 «МЕЧТАЛЛИОН» 12+ 9.40 НЕПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ 12+ 10.00 НОВОСТИ 10.10 «ИГРАЕМ СВАДЬБУ!» 12+ 11.05 «ЖИЗНЬ ДРУГИХ» 12+ 12.00 НОВОСТИ 12.15 ПОВАРА НАКОЛЕСАХ 12+ 13.10 «ВИДЕЛИ ВИДЕО?» 15.00 «ПРАВДИВАЯ ИСТОРИЯ. ТЕГЕРАН-43» 12+ 17.05 СПЕЦ. РЕПОРТАЖ. «ЖИВОЕ СЕРДЦЕ ТАНКА» 12+ 18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ 19.00 «ПЕРЕПОЙ ЗВЕЗДУ» 12+ 21.00 «ВРЕМЯ» 23.00 «ЧТО? ГДЕ? КОГДА?» 16+ 00.10 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+	4.15 Х/Ф «ТОЛЬКО ТЫ» 16+ 6.15 Х/Ф «ТЫ БУДЕШЬ МОЕЙ» 12+ 8.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВОСКРЕСЕНЬЕ 8.35 «КОГДА ВСЕ ДОМА» 9.25 «УТРЕННЯЯ ПОЧТА» 10.10 «СТО К ОДНОМУ» 11.00 ВЕСТИ 12.00 «БОЛЬШИЕ ПЕРЕМЕНЫ» 6+ 13.00 Х/Ф «ВСТРЕЧНАЯ ПОЛОСА» 12+ 17.00 «ПЕСНИ ОТ ВСЕЙ ДУШИ» 12+ 18.00 ТЕЛЕВИЗИОННЫЙ КОНКУРС ЮНЫХ ТАЛАНТОВ «СИНЯЯ ПТИЦА» 19.00 «ПЕСНИ ОТ ВСЕЙ ДУШИ» 12+ 20.00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ 22.00 МОСКВА. КРЕМЛЬ. ПУТИН 22.40 «ВОСКРЕСНЫЙ ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ» 12+ 01.30 Х/Ф «ТЫ БУДЕШЬ МОЕЙ» 12+	4.50 Т/С «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+ 6.35 «ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ» 16+ 8.00 «СЕГОДНЯ» 8.20 «У НАС ВЫИГРЫВАЮТ!» 12+ 10.00 «СЕГОДНЯ» 10.20 ПЕРВАЯ ПЕРЕДАЧА 16+ 11.00 «ЧУДО ТЕХНИКИ» 12+ 12.00 «ДАЧНЫЙ ОТВЕТ» 13.00 НАШ ПОТРЕБНАДЗОР 16+ 14.05 «ОДНАЖДЫ...» 16+ 15.00 «СВОЯ ИГРА» 16.00 «СЕГОДНЯ» 16.20 ЧЕЛОВЕК В ПРАВЕ 16+ 17.00 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ... 16+ 18.00 «НОВЫЕ РУССКИЕ СЕНСАЦИИ» 16+ 19.00 «ИТОГИ НЕДЕЛИ» 20.20 ШОУ «АВАТАР» 12+ 23.10 ЗВЕЗДЫ СОШЛИСЬ 16+ 00.40 «КВАРТИРНИК НТВ У МАРГУЛИСА». ГРУППА «25/17» 16+ 02.00 Т/С «СВЕТ И ТЕНЬ МАЯКА» 16+	6.30 «ДОКТОР АЙБОЛИТ». МУЛЬТФИЛЬМ 7.50 Т/С «ПОРУС» 9.50 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 10.30 БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ 11.10 Х/Ф «ГОРЕ ОТ УМА» 13.55 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ. ТЕОРИЯ НЕВОЗМОЖНОГО 14.25 «ИГРА В БИСЕР» 15.05 «ЭЛЕМЕНТЫ» 15.35 «ВЕЛИКИЕ МГНОВЕНИЯ МУЗЫКИ. МАРИЯ КАЛЛАС. «ТОСКА». 1964 ГОД». Д/Ф 16.30 «КАРТИНА МИРА» 17.10 «МУЗЫКА «ЛЕТАЮЩИХ ТАРЕЛОК». Д/Ф 17.50 «ПЕШКОМ...». МОСКВА ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ 18.15 РОМАНТИКА РОМАНСА 19.10 «МАКАР». Д/Ф 19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 19.45 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ С ВЛАДИСЛАВОМ ФЛЯРКОВСКИМ 20.25 Х/Ф «СТАКАН ВОДЫ» 22.35 ФИЛЬМ-БАЛЕТ «ПОЕДИНОК» 23.30 «КИНЕСКОП» 00.10 Х/Ф «АКТРИСА» 01.25 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 02.05 ИСКАТЕЛИ	4.00 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+ 4.40 «10 САМЫХ...» 16+ 5.05 БОЛЬШОЕ КИНО 12+ 5.30 Х/Ф «ОХОТНИЦА-2» 12+ 7.00 Х/Ф «ЖЕНЩИН ОБИЖАТЬ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ» 12+ 8.35 ЗДОРОВЫЙ СМЫСЛ 16+ 9.00 Х/Ф «БИТВА ЗА МОСКВУ» 12+ 11.30 СОБЫТИЯ 11.45 «БИТВА ЗА МОСКВУ». ПРОДОЛЖЕНИЕ 12+ 14.30 МОСКОВСКАЯ НЕДЕЛЯ 15.00 «БИТВА ЗА МОСКВУ». ПРОДОЛЖЕНИЕ 12+ 16.55 «МОСКОВСКАЯ ПАУТИНА. ВЗОРВАТЬ ФЮРЕРА». Д/Ф 16+ 17.50 Х/Ф «МАТЕРИНСКОЕ СЕРДЦЕ» 12+ 21.40 Т/С «НЕФРИТОВАЯ ЧЕРЕПАХА» 12+ 00.20 СОБЫТИЯ 00.35 Т/С «НЕФРИТОВАЯ ЧЕРЕПАХА» 12+ 01.25 «ПЕТРОВКА. 38» 16+ 01.35 Х/Ф «КОЧЕВНИЦА» 12+	4.55 «ХРОНИКА ПОБЕДЫ» 16+ 5.25 Х/Ф «МОРСКОЙ ХАРАКТЕР» 12+ 7.15 Х/Ф «ОДИН ШАНС ИЗ ТЫСЯЧИ» 12+ 9.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+ 9.25 «СЛУЖУ РОССИИ» 12+ 9.55 «ВОЕННАЯ ПРИЕМКА» 12+ 10.40 «СКРЫТЫЕ УГРОЗЫ» 16+ 11.30 «КОД ДОСТУПА» 12+ 12.20 «ЛЕГЕНДЫ АРМИИ». ПЕТР ЕРЕМЕЕВ 12+ 13.10 «СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ. ЧТО РУССКОМУ СМЕШНО...» 16+ 13.55 Т/С «СНЕГ И ПЕПЕЛ» 16+ 18.00 ГЛАВНОЕ С ОЛЬГОЙ БЕЛОВОЙ 16+ 19.45 «ЛЕГЕНДЫ СОВЕТСКОГО СЫСКА». Д/С 16+ 23.00 «ФЕТИСОВ» 12+ 23.45 «ЛЮДИ ДОНБАССА». «ЖЕНЩИНЫ» 16+ 00.10 Х/Ф «ПРИКАЗ: ОГОНЬ НЕ ОТКРЫВАТЬ» 12+ 01.50 Х/Ф «ПРИКАЗ: ПЕРЕЙТИ ГРАНИЦУ» 12+ 03.20 Х/Ф «В ДОБРЫЙ ЧАС!» 12+	4.00 «ВЫ ЭТО ВИДЕЛИ» 12+ 5.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. UFC. БЕН ЭЙЛ ДАРИУШ ПРОТИВ АРМАНА ЦАРУКЯНА 8.00 БОКС. BARE KNUCKLE FC 10.45 БИАТЛОН. МАСС-СТАРТ. МУЖЧИНЫ 11.50 ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. МАСС-СТАРТ. ЖЕНЩИНЫ 13.10 БИАТЛОН. МАСС-СТАРТ. ЖЕНЩИНЫ 14.20 ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. МАСС-СТАРТ. МУЖЧИНЫ 15.35 ВСЕ НА МАТЧ! 16.00 ТЕННИС. МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР «КУБОК СЕВЕРНОЙ ПАЛЬМИРЫ» 17.15 ВСЕ НА МАТЧ! 18.00 ФУТБОЛ. «ЛОКОМОТИВ» (МОСКВА) - «ЗЕНИТ» (СПБ) 20.45 ВСЕ НА МАТЧ! 21.25 ФУТБОЛ. «БАЙЕР» - «БОРУСИА» (ДОРТМУНД) 23.30 ПОСЛЕ ФУТБОЛА 00.40 ФУТБОЛ. «НАПОЛИ» - «ИНТЕР» 02.45 ВСЕ НА МАТЧ! 03.55 ВОЛЕЙБОЛ. МУЖЧИНЫ. «ДИНАМО» (МОСКВА) - «ЗЕНИТ» (СПБ) 6+	4.00, 8.00 «ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ» 16+ 6.00 НОВОСТИ ТАУ. ИТОГИ 16+ 7.00 Д/Ф «ИВАН ЧЕРНЯХОВСКИЙ. ЗАГАДКА ПОЛКОВОДЦА» 12+ 8.30 ИЗВЕСТИЯ 16+ 9.00 НОВОСТИ ТАУ. ИТОГИ 16+ 10.00 ОТПУСК НЕПОДАЛЕКУ 12+ 10.30 Д/С «БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ» 12+ 11.00 Д/Ф «НАУКА ВЕРУЮЩИХ ИЛИ ВЕРА УЧЕНЫХ» 12+ 12.00 НОВОСТИ ТАУ. ИТОГИ 16+ 13.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ 16+ 13.30 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ 12+ 14.00 Т/С «ЗАМОК ИЗ ПЕСКА» 12+ 17.35 ПРОКУРАТУРА. НА СТРАЖЕ ЗАКОНА 16+ 18.00 «ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ» 16+ 18.30 ИЗВЕСТИЯ 16+ 19.00 НОВОСТИ ТАУ. ИТОГИ 16+ 20.00 СПЕЦ. РЕПОРТАЖ. «УБИЙСТВО НАШКОЛЬНОМ СТАДИОНЕ» 16+ 20.30 ОТПУСК НЕПОДАЛЕКУ 12+ 21.00 «ИГРОКИ» 16+ 22.00 БИЗНЕС СЕГОДНЯ 16+ 22.10 ИЗВЕСТИЯ 16+ 22.30, 03.30 «ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ» 16+ 23.00 НОВОСТИ ТАУ. ИТОГИ 16+ 00.00 Т/С «ЗАМОК ИЗ ПЕСКА» 12+
СТС 5.20 МУЛЬТФИЛЬМЫ 5.50 ЕРАЛАШ 7.00 МУЛЬТФИЛЬМ 7.30 ШОУ «УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ» 16+ 9.00 РОГОВ В ДЕЛЕ 16+ 10.00 ШОУ «УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ» 16+ 10.30 УРАЛЬСКИЕ УМЕЛЬЦЫ 16+ 11.00 ШОУ «УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ» 16+ 12.20 Т/С «МАФИЯ - ДЕЛО СЕМЕЙНОЕ» 16+ 16.40 Х/Ф «ЧЕЛОВЕК-ПАУК. ВДАЛИ ОТ ДОМА» 16+ 19.15 М/Ф «МАРМАДЮК» 6+ 21.00 АНИМАЦИОННАЯ КОМЕДИЯ «СОНИК В КИНО» 6+ 22.55 Х/Ф «АВТОБАН» 16+ 00.55 ФАКТОР СТРАХА 16+ 01.55 Т/С «БРАТЯ» 16+	ПЯТНИЦА! 4.00 «ПЯТНИЦА NEWS» 16+ 5.00 М/С «НУ, ПОГОДИ! КАНИКУЛ» 5.20 «ПЯТНИЦА NEWS» 16+ 5.45 М/С «ТАЙНЫ МЕДОВОЙ ДОЛИНЫ» 12+ 6.05 М/С «ПРОСТО КАВАШИНО» 6.30 М/Ф «АРТУР И МЕСТЬ УРДАЛАКА» 16+ 8.20 «ГОНКА СТАРТАПОВ» 16+ 9.00 «ТРЕВЕЛ-БАТТЛ» 16+ 10.00 «ПРОБНЫЙ ПЕРЕЕЗД» 16+ 11.10 «ПОГНАЛИ! В ТАИЛАНД. КАК БОКСЕРЫ СТАНОВЯТСЯ КИЛЛЕРАМИ?» 16+ 13.10 «БИТВА ШЕФОВ» 16+ 22.00 «АДСКИЙ ШЕФ» 16+ 00.50 Х/Ф «ПРОРОК» 16+ 02.10 «ПЯТНИЦА NEWS» 16+ 02.40 «ДЕТЕКТОР» 16+ 03.30 «ЧЕРНЫЙ СПИСОК» 16+	РЕН-ТВ 4.05 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+ 7.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+ 8.30 НОВОСТИ 16+ 9.00 «САМАЯ НАРОДНАЯ ПРОГРАММА» 16+ 9.30 «ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО?» 16+ 10.30 «НАУКА И ТЕХНИКА» 16+ 11.30 «НЕИЗВЕСТНАЯ ИСТОРИЯ» 16+ 12.30 НОВОСТИ 16+ 13.00 Т/С «РЭМБО» 16+ 20.45 Х/Ф «ПАРКЕР» 16+ 23.00 «ИТОГОВАЯ ПРОГРАММА С ПЕТРОМ МАРЧЕНКО» 16+ 23.55 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+	ТВ-3 5.15 МУЛЬТФИЛЬМЫ 8.30 «НОВЫЙ ДЕНЬ» 12+ 9.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 10.00 ХОРОШИЕ НОВОСТИ 16+ 10.30 ПОСЛЕДНИЙ ГЕРОЙ 16+ 12.00 Х/Ф «ВОЛКОВАД ИЗ РОДА СЕРЫХ ПСОВ» 16+ 14.45 Х/Ф «ОН - ДРАКОН» 12+ 17.00 «ВЫ ПОЕТЕ ВЕЛИКОЛЕПНО» 16+ 18.30 Т/С «КОМПАНИОНКА» 16+ 22.45 Х/Ф «ДОЧЬ КОЛДУНИ: ДАР ЗМЕИ» 12+ 00.45 Х/Ф «БЛИЗНЕЦ» 18+ 02.30 «ВОКРУГ СВЕТА. МЕСТА СИЛЫ 3» 16+	ДОМАШНИЙ 4.05 «6 КАДРОВ» 16+ 4.30 МЕЛОДРАМА «ЗАВТРА Я ТЕБЯ РАЗЛЮБЛЮ» 16+ 7.45 Х/Ф «ОДНОКЛАССНИЦЫ» 16+ 9.55 «УЮТ ЗА 15 МИНУТ» 16+ 10.10 МЕЛОДРАМА «ЛЮБОВЬ ВО ВСЕМ ВИНОВАТА» 16+ 14.45 МЕЛОДРАМА «КАЧЕЛИ ПОД КУПОЛОМ» 16+ 19.00 Т/С «ВОРОН» 16+ 22.50 «ТВОЙ ДОМАШНИЙ ДОКТОР» 16+ 23.05 МЕЛОДРАМА «ОСТРОВА» 16+ 01.10 «МОСКВИЧКИ» 16+	МИР Мир 5.15 МУЛЬТФИЛЬМЫ 6+ 7.45 Х/Ф «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА» 16+ 9.30 «ФАЗЕНДАЛАЙФ» 6+ 10.00, 16.00 НОВОСТИ 10.10 Х/Ф «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ» 16+ 12.00, 16.15 Т/С «МЕЧ - 2» 16+ 18.30, 00.00 «ВМЕСТЕ» 16+ 19.30 Т/С «МЕЧ - 2» 16+ 21.55, 01.00 Х/Ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПРИНЦА ФЛОРИЗЕЛЯ» 16+ 02.30 «НАШЕ КИНО» 16+ 02.55 Х/Ф «ТАИНСТВЕННЫЙ ОСТРОВ» 16+	5 Пятый 4.00 Т/С «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+ 7.20 Т/С «НАСТОЯЩИЙ» 16+ 19.10 Т/С «ОТПУСК ЗА ПЕРИОД СЛУЖБЫ» 16+ 23.10 Т/С «НАШ СПЕЦНАЗ» 12+ 02.30 Х/Ф «ЛЪВИНАЯ ДОЛЯ» 12+	



Продуктовая корзина: продукты ноября

Рассказываем, что стоит включить в рацион в конце осени

Выбор овощей в ноябре довольно велик: картофель, батат, топинамбур, тыква, огурцы, помидоры, сладкий перец, патиссоны, кабачки, репчатый лук, лук-порей, чеснок, стручковая фасоль. В магазинах и на рынках вы найдете большое разнообразие корнеплодов: морковь, свеклу, брюкву, пастернак, турнепс, репу, хрен, корень сельдерея, редьку, цикорий. Не стоит отказываться и от капусты: белокачанной, краснокочанной, савойской, брюссельской, цветной, брокколи. Также не забывайте

украшать свои блюда зеленью, например, шпинатом, петрушкой или рукколой. Ноябрь – прекрасная пора, чтобы побаловать себя сезонными фруктами, которые богаты полезными веществами. Среди них, например, сладкий гранат. Его плоды благотворно влияют на сердечно-сосудистую, мочеполовую и эндокринную систему, пищеварение, состояние кожи и полости рта. В гранате высокая концентрация кислот (янтарная, лимонная, винная, яблочная, борная и щавелевая), много витаминов В5, В6, В12, К. Кроме того, фрукт полезен для женщин, особенно в период менопаузы. Еще одна «витаминная бомба» ноября – хурма. В ней особенно много витамина В5 (пантотеновая кислота), который помогает синтезировать жирные кислоты, холестерин, гемоглобин, влияет на обмен жиров, углеводов и белков, стимулирует работу надпочечников. Также в хурме есть другие витамины группы В, А, С, калий, кальций, магний, железо, йод, кобальт, хром.

И это – далеко не все полезные продукты последнего осеннего месяца. Ноябрь еще и сезон сочных мандаринов, апельсинов, грейпфрутов и киви; все еще продается айва. Не пренебрегайте и нашими традиционными фруктами: яблоками, грушами, сливой. Из ягод выберите инжир, фейхоа и клюкву. И конечно, если кто-то еще не успел сделать зимние заготовки, сейчас самое время. Например, помидоры, фасоль, перец, цветную капусту, брокколи, сливы, груши можно заморозить, а яблоки, морковь, чеснок, клюкву – засушить. Так сохранится наибольшее количество полезных веществ. Из айвы получают очень вкусные желе, варенье, мармелад, цукаты, компоты и соки. Кроме того, есть множество рецептов консервирования, мариновки, квашения. Оригинальные идеи – в нашем разделе «Книга рецептов – готовим вместе». Включайте в свой рацион сезонные продукты, запасайтесь витаминами – и будете здоровы!

И это – далеко не все полезные продукты последнего осеннего месяца. Ноябрь еще и сезон сочных мандаринов, апельсинов, грейпфрутов и киви; все еще продается айва. Не пренебрегайте и нашими традиционными фруктами: яблоками, грушами, сливой. Из ягод выберите инжир, фейхоа и клюкву. И конечно, если кто-то еще не успел сделать зимние заготовки, сейчас самое время. Например, помидоры, фасоль, перец, цветную капусту, брокколи, сливы, груши можно заморозить, а яблоки, морковь, чеснок, клюкву – засушить. Так сохранится наибольшее количество полезных веществ. Из айвы получают очень вкусные желе, варенье, мармелад, цукаты, компоты и соки. Кроме того, есть множество рецептов консервирования, мариновки, квашения. Оригинальные идеи – в нашем разделе «Книга рецептов – готовим вместе». Включайте в свой рацион сезонные продукты, запасайтесь витаминами – и будете здоровы!

Роспотребнадзор России

ЗДОРОВЬЕ

Вакцинация как метод укрепления иммунитета

Настал сезон ОРВИ: самое время напомнить о том, как укрепить организм и повысить его сопротивляемость инфекциям



Наиболее опасными из ОРВИ считаются грипп и COVID-19. По данным ВОЗ, каждый год от респираторных патологий, вызванных вирусами гриппа, умирает от 290 000 до 650 000 человек. В период пандемии от коронавирусной инфекции умерло 6,9 млн человек. Прежде всего необходимо помнить о мерах неспецифической профилактики. Правильное питание играет важную роль в укреплении здоровья. В рационе должны быть все группы продуктов, способные обеспечить организм витаминами, минералами, жирными кислотами. Только при наличии необходимых веществ все системы тела, в том числе иммунная, могут работать правильно. Кроме того, следует соблюдать режим питания и сна, заниматься физкультурой и беречь себя от стресса. Этих рекомендаций надо придерживаться постоянно. Также не стоит забывать и о наиболее эффективной мере профилактики – вакцинации. В России сезон гриппа, как правило, начинается в ноябре-декабре. Вакцинация должна проводиться за две-три недели до начала роста заболеваемости, поэтому оптимальный период – с сентября по

ноябрь. Прививаться рекомендуется каждый год, чтобы «освежить» иммунную память организма. Иммунитет от коронавируса формируется 35–42 дня. Прививка проводится в два этапа. Сама процедура занимает менее часа и состоит из предварительного осмотра, подготовки препарата, введения вакцины и наблюдения за состоянием вакцинированного в течение 30 минут после вакцинации. Как и после любой прививки, вакцинация от гриппа и ковида может иметь побочные эффекты в виде повышенной температуры, головной боли, общего недомогания. Как правило, они быстро проходят и не требуют медицинского вмешательства. Прививка формирует у человека иммунитет и предотвращает риск развития тяжелой формы заболевания, снижает риск летального исхода. Арамилская городская больница