

№02
(519)

ТВ-программа с 17 по 23 января 2022 года

ТЕЛЕК

PRESSA.RU

52
КАНАЛА
ТВ

**КАК ПРИОБЩИТЬ
МУЖА
К ДОМАШНИМ
ДЕЛАМ?**

стр. 4

**ВЫБИРАЕМ
СНЕЖНЫЙ
ФИТНЕС**

стр. 7

**ЗОЯ
БЕРБЕР**

Я СТАРАЮСЬ БЫТЬ ОТКРЫТОЙ

**ИСТОРИЯ
И ТРАДИЦИИ.
КРЕЩЕНИЕ
ГОСПОДНЕ**

стр. 8

**ГРАНАТ:
ПЛОД КРАСОТЫ,
ЛЮБВИ
И ЗДОРОВЬЯ**

стр. 9

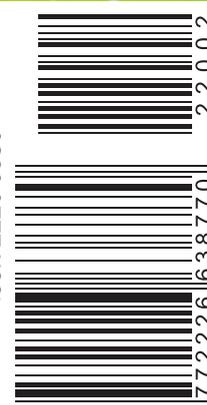
**ОБНОВИТЕ
«СТРОЙНЫЕ»
ПРИВЫЧКИ**

стр. 13

12+

Фото Павла Шелковникова

ISSN 2226-6380



9 772226 638770 22002

Доведённая до абсурда любовь свекрови к сыночку и нелюбовь к невестке – неисчерпаемый источник забавных жизненных ситуаций.

В новом ситкоме СТС «Семейка» главным героям Сергею и Наде Нестеровым (Борис Дергачёв и Ольга Дибцева) предстоит разбираться не только со своими проблемами, но и с вмешательством в их жизнь Серёжиной мамы Тамары. Роль последней блестяще сыграла Татьяна Орлова.

Плохая жена идеального сына

– Татьяна, ваша Тамара в сериале СТС «Семейка» – женщина решительная и жёсткая. Как назвал её герой-психолог – «доминантная личность». Как считаете, почему вашей героине так важно контролировать ситуацию в семье сына?

– Я бы не сказала, что она жесткая и решительная. Скорее, здесь часто встречающийся и в литературе, и в жизни эгоизм родителей. У нее сын – идеал. Но ему попала, как считает моя героиня, неподходящая кандидатура. Ну вот не на той женился. И конфликт строится как раз на отношениях с невесткой. Этот персонаж живет по принципу «существует два мнения: мое и неправильное». И что бы невестка ни говорила, все неправильно (улыбается).

– Но вы полюбили свою героиню? Может, даже хотелось бы чему-то научиться у неё?

– Не могу сказать, что я ее люблю. Учиться у нее абсолютно нечему, потому что этот персонаж, конечно, комедийный. Вся наша история – это юмор, а где-то гротеск. Просто если и возникают подобные ситуации в жизни, нужно доверять сыну и не внедряться в его личное пространство. А моя героиня хочет, чтобы ее сын жил так, как она говорит. Так что Тамара совсем не пример для подражания. Наоборот, я бы назвала ее отрицательным персонажем.

Сериал «Семейка» смотрите с понедельника по четверг на СТС.

Татьяна ОРЛОВА:

Важные проблемы решаются с помощью юмора»



Люди хотят разобраться

– Главные герои посещают психолога, чтобы избежать развода. Как написал в Инстаграме ваш коллега Вадим Демчог: «Этот сериал – живой учебник семейной психологии». Как считаете, в наше время психология особенно актуальна?

– Я этой темой не интересовалась, но мне кажется, что сегодня это действительно актуально. Ведь иногда люди не могут разобраться в том, что творится с ними. Есть же такое еще явление, которое часто у молодежи встречается, – панические атаки. Раньше этого никто не знал, даже такой формулировки не было. Так что психологи сегодня – это профессионалы, которые помогают выбраться из этого «леса», где заблудился человек.

– «Семейка» показывает проблемы, с которыми сталкивается среднестатистическая семья. Как считаете, что особенно будет близко зрителю?

– Отмечу, что СТС – развлекательный канал, где в легкой и понятной форме, в стиле «Ворониных», объясняется, как можно решать проблемы. Вот «Воронины» очень легко смотрятся. Но в то же время там действительно возникают важные проблемы, которые решаются с помощью юмора. На мой взгляд, и сценарий «Семейки» хорошо написан. И, конечно, мне понравился жанр проекта.

Когда артист может всё?

– Вы снимались с юными актёрами, которые играют внуков Тамары. Насколько комфортно, любопытно и интересно работать с новым поколением?

За помощью к психологу

В каждой серии «Семейки» Сергей и Надя Нестеровы обсуждают с психологом проблемы большой семьи: кризис среднего возраста, манипуляции бабушки Тамары, подростковые дилеммы дочерей Кати и Василисы, гиперактивность сына Миши (Алексей Родионов). Но главное, ради чего они приходят к специалисту, – чтобы спасти 17-летний брак.

Кстати, психолога Якова Семёновича Гомельского сыграл Вадим Демчог – не только профессиональный актёр, но и кандидат психологических наук.

– С юным поколением уже работала в «Папиных дочках», где были совершенно очаровательные девочки. Я в целом много снимаюсь и с детьми, и с подростками. И каждый раз понимаю, что проведен серьезный кастинг: на детские роли пробуются десятки, а отбирают тех, кто максимально подходит. Еще ведь не просто так говорят, что очень сложно переиграть животных, детей и стариков, потому что они существуют в своей органике. Например, дети еще не обучены, знать не знают, как играть, но делают это совершенно органично. Вот и в «Семейке» такие дети, которые в принципе не играют, а существуют в предлагаемых обстоятельствах, поэтому с ними легко и комфортно работать (улыбается).

– В целом, как считаете, что важно в актёрской профессии: опыт, обучение? Или талант – главный критерий?

– Все, что вы назвали, важно в совокупности. Но прежде всего это то, что я называю «дано Богом». Трудно, если у тебя нет этого от природы. Но и обучение важно. А со временем, конечно, приходит опыт: чем больше играешь и постоянно находишься в таком тренинге, тем больше можешь. Инна Чурикова, Светлана Крючкова, Алина Фрейдлих – они все могут.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ



ПОДРОБНОСТИ

Какие они, руководящие женщины?

– В другом сериале СТС, «Дылды», вы играете мать главного героя – чемпионку и декана со стальным характером. Как считаете, какие черты характера свойственны женщинам-руководителям, да ещё из спорта?

– Вот там я играю жестче, что называется, могу и стул бросить (улыбается). По поводу руководящих женщин, думаю, что они все по-разному существуют. Вот представьте себе Ирину Хакамаду – умную бизнесвумен и политика. Не-

обязательно орать и жестко существовать, можно тихо и спокойно уволить. В «Дылдах» у моей героини есть то, чего нет в Тамаре в «Семейке», – больше жесткости, потому что со студентками спортивного вуза разговаривать так и нужно. Но и здесь нужно спасать сына, правда, по другой причине. И тоже в этом юмор есть. Но в «Семейке» все же больше юмора и гротеска.

– Вот мы вспомнили сериал «Дылды» о волейбольной команде. А вам какой спорт ближе?

– Поскольку в школе я увлекалась баскетболом и волейболом, в этом я разбираюсь. Смотрела волейбольные игры нашей сборной, когда были Олимпийские игры. И кто такая Екатерина Гамова, конечно, знаю. Вообще, интересно смотреть, когда знаешь правила игры. И я наблюдала за тем, как играет Гамова и в целом вся наша команда. Еще немножко понимаю в настольном теннисе. А вот такие виды спорта, как бокс и бои без правил, где бьют друг друга до крови, совершенно не воспринимаю.

БЕСПЛАТНАЯ социально-правовая поддержка граждан по г. Москве

- Содействие в возврате вкладов, долгов, денег
- Помощь в выписке/выселении из квартиры, без согласия
- Решение всех вопросов с недвижимостью
- Помощь в улучшении жилищных условий
- Расторжение договоров с юристами, адвокатами
- Бесплатный прием/выезд и консультация дежурного юриста

Реклама

8 (495) 128-95-77

Кирилл Кяро – сейчас один из самых востребованных артистов.

Он работает сразу в нескольких проектах. Нам удалось узнать подробности его съемок в фильме «Дополнительный урок», где он и Юлия Александрова исполнили главные роли.

Юлия сыграла женщину-полицейского, которая должна предотвратить трагедию в колледже, а Кирилл Кяро выступил в роли ее адвоката. Режиссером картины стала Анна Курбатова.

Также в фильме приняли участие Олег Васильков, Кира Кауфман, Дмитрий Сутурин, Олег Алмазов, Игорь Ботвин, Ирина Сотикова, Сергей Мурзин и другие.

Мальчик с обрезом

Это картина о жизни современных подростков, их отношениях друг с другом, родителями и коллективом. Эта напряженная история соединит в себе элементы психологического триллера и социальной драмы со сложными трагическими героями, судьбы которых отражают состояние современного общества и его главные проблемы.

Сюжет драматической истории непростой: во время очередного дежурства патрульная Вера Седова (ее играет Юлия Александрова) в одиночку предотвращает трагедию в колледже, но при этом погибает студент. Она утверждает, что у парня был обрез ружья, однако никакого оружия у подростка не обнаружено.

Веру проклинают родители и общественность. Единственный, кому становится по-человечески ее жалко, – адвокат по назначению Илья Нестеров (как мы уже сказали, эта роль досталась Кириллу Кяро).

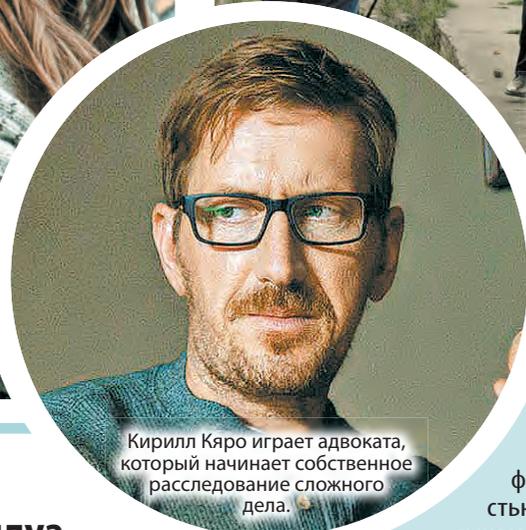
«Дополнительный урок»



Героиня Юлии Александровой оказывается в непростой ситуации.



Съемки на берегу Финского залива, в кадре – Кирилл Кяро.



Кирилл Кяро играет адвоката, который начинает собственное расследование сложного дела.

КСТАТИ

В новом амплу

В фильме Юлию Александрову зрители увидят в нетипичном для нее драматическом амплу – раньше актриса снималась в основном в комедиях.

– Для меня это очень важная роль, – делится с нами Юлия Александрова. – В моих работах тема школы практически не фигурировала, если не считать ранние проекты. Но несмотря на то что история, рассказанная в фильме, эмоционально тяжела, я получаю огромное удовольствие от работы.

Кстати, по сюжету героине Юлии Александровой предстоит обращаться с оружием и стрелять из него. Эти эпизоды снимались без дублеров: как оказалось, актриса умеет обращаться не только с пистолетами, но даже с автоматом. Дело в том, что для съемок одной из ролей ей уже приходилось брать уроки обращения с огнестрельным оружием, а кроме того, в свободное время Юлия часто посещает тир.

попытаюсь закончить не удавшийся с первого раза план.

Отцы и дети

В новой картине создатели обратились к теме подростков, перейдя от проблем взросления к острому социальному вопросу.

– Я не разделяю мнения, что современные подростки глобально отличаются от нашего поколения в этом возрасте, – говорит нам режиссер Анна Курбатова. – Их так же ранит одиночество, им так же нужны поддержка, забота и любовь родителей.

Мы говорим о важной социальной проблеме нашего общества – разобщенности.

Услышать детей

– Мой герой не идеален, как может показаться на первый взгляд, – рассказывает Кирилл Кяро. – Свою работу он делает профессионально и отдается ей полностью. При этом в семье, в отношениях с сыном он несколько глух – нельзя назвать его хорошим отцом. В этом он созвучен с образом жизни многих современных людей. Мы все много работаем, не всегда есть возможность проводить время с семьей, и большинство людей жалеет об этом. Ведь причина многих происходящих проблем – отсутствие контакта. Мы не слышим своих детей, не понимаем или не хотим их понимать. Надо быть к ним внимательными, любить, ценить и обязательно стремиться к пониманию...

Илья все больше погружается в это непростое дело и начинает подзревать, что погибший студент действительно собрался устроить расстрел. К тому же, у него был сообщник, который

Глаза в глаза

Съемки фильма идут в Санкт-Петербурге и Кронштадте.

Работа над основными сценами проходит в кронштадтском драмтеатре Балтийского флота, который на время съемок, по сюжету фильма, стал колледжем культуры и искусств, где и разворачивается основное действие «Дополнительного урока».

Как нам удалось узнать, сложных трюковых сцен в самом фильме немного. По задумке авторов на первом месте не внешнее действие, а то, что происходит в душах людей. И важно показать эту внутреннюю драму с разных сторон.

– «Дополнительный урок» – наш первый фильм в жанре психологической драмы, – рассказывает продюсер Михаил Курбатов. – До этого мы делали зрелищное, развлекательное кино. Эта картина по содержанию гораздо сложнее, и нам важен опыт работы с таким непростым материалом. В последнее время много российских кинематографистов обращаются к проблемам молодежи – видимо, такocialный заказ. И благодаря государственной поддержке есть возможность снять серьезное кино, которое затронет чувства детей и родителей, заставит посмотреть в глаза друг другу, протянуть руки навстречу...

Премьера фильма намечена на весну 2022 года.

Подготовила Яна НЕВСКАЯ

Фото: пресс-служба фильма

РАЗБИРАТЬ РЕЧЬ ПО ТЕЛЕВИЗОРУ – ЭТО ПРОСТО!

ПРЕДЛАГАЕМ СОВРЕМЕННЫЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ С ПОВЫШЕННОЙ РАЗБОРЧИВОСТЬЮ РЕЧИ!



АКЦИЯ!*

При покупке любого аппарата – годовой запас батареек в ПОДАРОК!

- + Гарантия 2 года
- + Пенсионерам скидки
- + Выезд специалиста на дом
- + Пробное ношение слухового аппарата

8 (495) 411-90-16

- «Курская», ул. Казакова, д. 6, стр. 1
- «Третьяковская», ул. Пятницкая, д. 28
- «Сухаревская», ул. Сретенка, д. 27, стр. 1
- «Белорусская», ул. 1-я Брестская, д. 62

МИР СЛУХА
www.mirstuha.ru

Реклама 119017, Москва, ул. Пятницкая, д. 28, ООО «Мир слуха Пятницкая», ОГРН 1157746542953

* С подробностями акции можно ознакомиться по телефону или на сайте.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



МОИ КОЛЕНИ БОЛЬШЕ НЕ БЕСПОКОЯТ БЛАГОДАРЯ АКАДЕМИКУ БОЛОТОВУ

Если бы кто-то рассказал, не поверила бы. Но попробовала на себе и своих близких, теперь хочется рассказать всем. К сожалению, мы все не молодеем, и проблемы со здоровьем все чаще дают о себе знать. Вот и я столкнулась с проблемой в коленях. Так стали донимать, что иногда вообще – ни встать, ни сесть. Как-то с этим жила, конечно. А что делать?

И вот однажды, возвращаясь из магазина домой, несла сумки. И так стало плохо в коленях, что думала не дойду. Ковыляю потихоньку, а меня обгоняет моя подруга (на 5 лет старше, а походка, как у молодой). Я ее позвала, а она и удивилась: совсем меня не узнала. «Идешь, – говорит, – ну очень медленно». Я и пожаловалась на свои колени. Она у меня сумки забрала, провела немного. А по дороге рассказала об академике Болотове. Он помогает многим людям. А еще – о его новой разработке, которая так и называется – «Гель Болотова». Этот гель создан на основе «Бальзама Болотова», с экстрактами целебных трав. И говорит – буквально месяц назад у нее были проблемы со спиной. Всего несколько раз намазала – и почувствовала облегчение. А теперь, после месяца использования, и вовсе – бегаю, как молодая.

Я тоже решила попробовать. Теперь бегаю наперегонки вдвоем. Более того, «Гель Болотова» не только помогает суставам, но и способствует укреплению хрящей, улучшению кровообращению, возвращению подвижности. Так что, всем советую попробовать!



1200 руб

Реклама. ООО «Авицена», 105082, г. Москва, ул. Бакунинская, дом 69, стр. 1, антр. 1-го эт., пом. 1, комн. 16, офис 309, ОГРН 1177746498930

Где приобрести уточняйте по тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

СЕКРЕТ УСПЕХА

Не пора ли сменить профессию?

Вы работаете в одной профессии уже не первый год, и вот стали появляться мысли, что занимаетесь чем-то не тем? Такое случается. Значит, пришло время освоить новую деятельность, которая кажется интереснее и оплачивается лучше. А с чего же начать?



ВЫБОР ПУТИ

Начать следует с выбора нового занятия. Рассмотрите сначала профессии, смежные с вашей, и только если вы не нашли среди них ту, которая заслуживает внимания, стоит искать что-то альтернативное.

ВРЕМЯ НА ОБУЧЕНИЕ

После того, как вы определились с новой профессией, будьте готовы долго и упорно обучаться и трудиться, а также набирать опыт. Скорее всего, придется снизить и уровень зарплаты, т.к. знания и опыт пока не так велики, как в прошлой профессии.

ПРОДУМЫВАЕМ РЕЗЮМЕ

Когда будете размещать резюме о поиске работы в новой для вас сфере, подумайте, что вы скажете о причинах ухода из старой профессии. Будущий работодатель об этом непременно спросит. Будьте готовы отвечать искренне. Начинать новое дело соли — не самая лучшая идея.

«Когда же это закончится? Эта стирка, глажка, уборка... И почему это должна делать только я?»

Знакомо? Хотите, чтобы муж помог по дому? Тогда давайте разбираться, что нужно для этого сделать.

Почему он отлынивает?

Чтобы понять, почему мужчины предпочитают отлынивать от помощи по дому, давайте разберемся, какие у них могут быть на это причины.

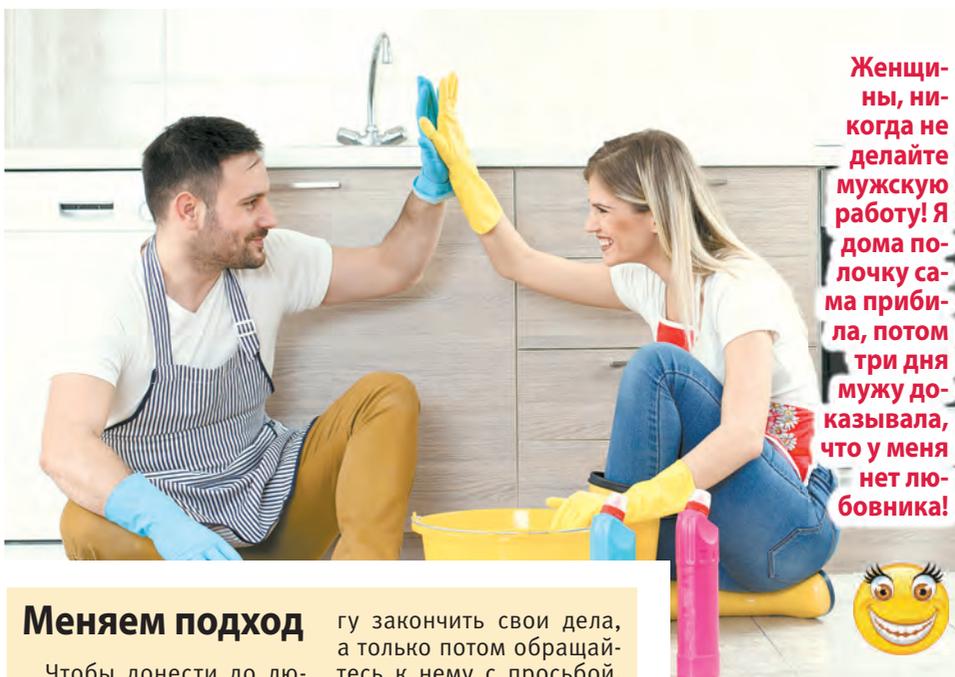
Во-первых, они боятся показаться смешными и наделать ошибок, ведь у них не так много опыта в ведении домашнего хозяйства. А признать свое несовершенство под силу не каждому представителю сильного пола.

Во-вторых, женщины любят просить о помощи не напрямую, а намеками. Это неправильно, намеков мужчины не понимают.

В-третьих, женщины часто хотят, чтобы мужчина начал помогать незамедлительно. Иногда правильнее будет взять небольшой тайм-аут.

Наконец, если женщина сообщает мужу, что он лентяй, ему проще согласиться: да, это так! И остаться лежать на диване, чтобы полностью этому званию соответствовать. Кстати, сравнение вашего мужчины с мужем подруги или соседом, которые помогают своим половинкам, на подвиги тоже не вдохновит...

Как убедить мужа помогать по дому?



Женщины, никогда не делайте мужскую работу! Я дома полочку сама прибила, потом три дня мужу доказывала, что у меня нет любовника!



Меняем подход

Чтобы донести до любимого мысль, что без его участия в хозяйственных делах не обойтись, придется выполнить несколько шагов.

1 **Согласитесь на помощь более низкого качества.** Часто мужчины, создающие семью, просто не обучены домашним делам, потому что за них все делала мама. Поэтому смиритесь, что поначалу выполняемые им действия будут не ахти. Ведь человеку нужно время, чтобы освоить навыки: мыть пол, готовить ужин, развешивать белье...

Подумайте: а быстро ли вы сами сможете заменить деталь в вашей машине? Вероятно, нет. Так что относитесь к его неудачам снисходительно.

2 **Научитесь ждать.** Дайте возможность супругу закончить свои дела, а только потом обращайтесь к нему с просьбой. Всегда ли дела, которые супруг должен сделать, нужно выполнить срочно? Подумайте, вы точно не можете подождать, пока он закончит смотреть фильм или футбольный матч? Думаем, что во многих случаях такая возможность все же будет.

3 **Ставьте конкретную задачу, без намеков.** Вы действительно думаете, что муж сразу побежит выбрасывать переполненный пакет с мусором, если вы скажете, что бросить кожуру от банана уже некуда? Нет и еще раз нет! Пока вы не поставите задачу четко и без намеков, не ждите, что вас поймут. Кажется бы, что может быть проще, чем просто попросить? Но нет! Многим женщинам стоит подучиться этому «ремеслу».

Когда начало положено

Даже одно сделанное дело — больше, чем ничего. Для того чтобы не отбить желание помогать, просите сделать не более одного-двух дел за раз. И обязательно благодарите за помощь! После выполненного дела мужчина ждет похвалу. Правильно делает, он же старался и заслужил ее. Обязательно поблагодарите его за помощь, не игнорируйте этот пункт.

Уверены, результат обязательно будет, и очень скоро! Верьте в себя, в своих родных, и все у вас получится!

НАШЛА КОСА НА КАМЕНЬ... НА ЗАМЕТКУ

А если муж встал в позу и считает, что его вклад в семью ограничивается зарабатыванием денег? Или на слова согласился, но продолжает лежать на диване?

ПРИГЛАСИТЕ СПЕЦИАЛИСТА

Не можете уговорить мужа повесить книжную полку? Пусть это сделает мастер по найму! Одних мужчин это заставит задуматься о зря понесенных тратах, в других заговорит оскорбленная гордость. Вероятно, в следующий раз муж быстрее и охотнее согласится помочь сам, без посторонней помощи.

БЕРИТЕ С НЕГО ПРИМЕР

Вы распределили обязанности по дому, а муж не выполнил свою часть? Тогда и вы просто не выполните свою. Он не купил продукты для приготовления ужина? Тогда и готовьте этот ужин просто не из чего. А может, он опять забыл бросить носки в корзину для грязного белья? Тогда и валяться им грязными под креслом... Главное, набраться терпения и ждать.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

Зимняя птичка, красавица-невеличка

Эти красногрудые представители семейства вьюрковых, по размерам лишь немного превосходящие воробьёв, — настоящие спутники зимы. Наша викторина — о снегирях.

1. Известно, что поют снегиря неважно — их голос напоминает металлический скрип или свист. Но если птицу, которую в народе называют пересмешником за редкий дар имитировать звуки,

подучить, то она успешно копирует напевы и мелодии других птиц. В XIX веке в России было модным держать у себя дома снегиря. Как прозвали таких птичек?

а) Русский попугай.



б) Русский дудочник.

в) Русская вольнка.

2. Ежегодно 7 января вечером жители Японии обмениваются фигурками снеги-

рей из дерева, которые называются «киусо». Что символизирует эта церемония?

а) Обмен обмана на правду.

б) Избавление от согрешений.

в) Передача крепкого здоровья.

3. Снегирь в народе почитается как хорошая добрая птица (в отличие, например, от ворона). У многих народов существует своя легенда о красной грудке птички. Например, в Беларуси вам

могут поведать о том, что...

а) Снегирь принес на землю огонь.

б) Снегирь защищает всех обиженных.

в) В древние времена снегирь собой украсил елочку в праздник.



ОТВЕТЫ

1-а. Народ прозвал снегирей пересмешником за редкий дар имитировать звуки других птиц. В XIX веке в России было модным держать у себя дома снегиря. Как прозвали таких птичек? а) Русский попугай. б) Русский дудочник. в) Русская вольнка. 2. Ежегодно 7 января вечером жители Японии обмениваются фигурками снегирей из дерева, которые называются «киусо». Что символизирует эта церемония? а) Обмен обмана на правду. б) Избавление от согрешений. в) Передача крепкого здоровья. 3. Снегирь в народе почитается как хорошая добрая птица (в отличие, например, от ворона). У многих народов существует своя легенда о красной грудке птички. Например, в Беларуси вам могут поведать о том, что... а) Снегирь принес на землю огонь. б) Снегирь защищает всех обиженных. в) В древние времена снегирь собой украсил елочку в праздник.

Эта молодая, озорная, невероятно органичная актриса вновь предстала перед зрителями в неожиданном амплуа.

Зоя БЕРБЕР:

В премьерном спектакле «Казанова» в МГТ она сыграла фрейлину императрицы Екатерины II Анну Стефановну Протасову. Сыграла так органично, что ее работу хочется пересматривать, как, впрочем, многие работы Зои. Потому что к каждой из них она подходит с той мерой ответственности и таланта, которые позволяют ей оставаться для зрителей всегда интересной.

«Я стараюсь быть открытой»

Предпочтение – кино

– Зоя, в театре вы – приглашённая актриса, хотя работаете здесь уже в третьем спектакле. Не мечтали войти в труппу на постоянной основе?

– У меня сейчас так много кино- и телепроектов, что не могу взять на себя такую ответственность. Если идти работать в театр, ему надо отдавать предпочтение, пока я к этому не готова.

– Вас сразу пригласили на роль фрейлины Анны Протасовой или вы проходили кастинг?

– Кастинг был. И я очень волновалась, когда шла на пробы. Но добрые люди подсказали, чтобы я сразу, с порога, включилась в работу, преподнесла себя ярко: никаких полустрихов, полумер, сразу «быка за рога». Я так и сделала. И это сработало! Когда меня утвердили, подумала: «Утвердился – полдела, теперь надо еще сыграть»...

– Вас не смущало, что по описаниям исторических документов вы не похожи на Протасову – высокую брюнетку с густыми бровями и пробивающимися усиками...

– Этот факт меня рассмешил, не более. Но я стала искать для себя новую форму воплощения, мне интересно было нащупать свой персонаж. Вроде бы, не первостепенная роль, но на самом деле вместе со второй фрейлиной императрицы – Пере-



кусихиной, которую замечательно играет Юлия Куварзина, мы ведем всю историю. Есть главная героиня, императрица Екатерина II, и есть мы, которые всегда при ней. Мы начинаем эту историю, и мы ее заканчиваем.

Роль-мечта

– У вас нынешний сезон очень насыщенный, один проект следует за другим. Недавно по ТВ закончили показ нового сезона уже полюбившегося зрителям сериала «Анна Николаевна», где вы играете андроида-полицейского...

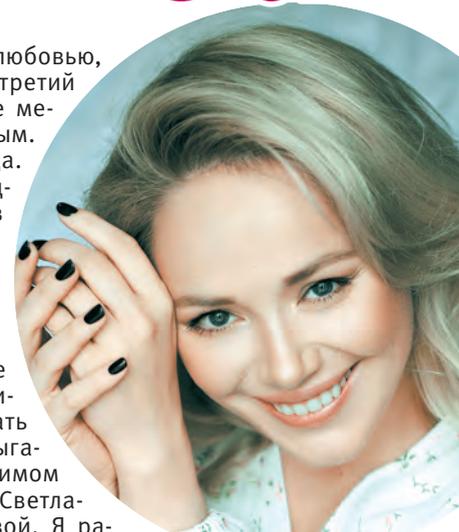
– Ой, это роль-мечта. Я так вошла в нее, что недавно, находясь в кафе, решила поиграть в Анну Николаевну, взялась «считывать» посетителей за соседними столиками. Не поверите, но у меня и тело тут же «собралось» по-другому, и взгляд поменялся... В общем, я поняла, что заскучала по своей героине. Я создава-

ла ее долго и с любовью, и надеюсь, что третий сезон будет не менее интересным. Ждем выхода. Еще из последних проектов порадовала небольшая, но очень любопытная роль в фильме «Везет», где мне посчастливилось работать с Евгением Цыгановым, Максимом Лагашкиным, Светланой Ходченковой. Я радуюсь, что на съемочной площадке могу пересечься с людьми, с которыми, если бы не профессия, вряд ли когда встретилась, тем более пообщалась.

С корабля на бал

– Вам посчастливилось также сняться во второй части популярной картины «Триггер» с Максимом Матвеевым в главной роли.

– Здесь вообще была любопытная история. Скажем, сегодня я узнала, что запускается «Триггер-2», а на следующий день уже оказалась на съемочной площадке, где играла сцену со всеми лучшими мхатовцами. Максим Матвеев покорил своим обаянием и невероятной улыбкой. Я называла его «брат улыбки». Если честно, я и сама стараюсь быть открытой (хотя Москва учит обратному), потому что в открытости больше энергии.



РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ

Творожное печенье

– Делаем творожную смесь, как для сырников, потом раскатываем ее в шарики, обваливаем в манной крупе и выкладываем во фритюрницу, в кипящее масло. По готовности (румяности) достаем и получаем в итоге творожные печеньки невероятной вкусности.



ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

– Прислушивайтесь к себе. Лучше сделать какие-то шаги и ошибиться, чем бояться и их не сделать. Доверяйте своей интуиции, она, как правило, не подводит.

ПОДРОБНОСТИ

– Видимо, открытость и не меньшее обаяние, чем у Максима Матвеева, помогли вам освоить и телеэфир. Вам доверили вести сразу два проекта – «Спортмомент» на канале «Москва 24» и «Один день в городе» на канале «Моя планета»...

– В проекте «Спортмомент» я попробовала 36 (!) видов спорта и ушла, наигралась. А вот в тревел-шоу работаю по-прежнему.

– Работать в таком проекте – подарок свыше...

Пермь – место силы

– Согласна. Вряд ли в какой-то другой ситуации я, к примеру, узнала бы, что именно из Люксембурга пошло название шенгенской визы. В этом единственном в мире герцогстве есть городок Шенген, где было достигнуто соглашение об упрощении паспортно-визового режима. Отсюда и название шенгенской визы...

– Благодаря этой передаче вы много где побывали, многое увидели. Какая из последних поездок оставила самое сильное впечатление?

– Пожалуй, поездка в Гамбург на рыбный рынок, который открывается в четыре утра. Я хочу туда вернуться. Иногда представляю, что могла бы жить в Гамбурге и по утрам

посещать это невероятно колоритное место (смеется)... Если говорить о российских городах, люблю Петербург, Владивосток и, конечно, родную Пермь, где недавно закончились съемки 9-го сезона «Реальных пацанов». Да, сейчас я живу в Москве, это мое место работы, но место силы остается в Перми. Когда приехала туда на съемки, да еще с доч-

кой, вдруг остро осознала: «Как же у нас хорошо, ну как хорошо!» Чистые современные ресторанички, новая набережная... Сегодня она напоминает парк «Зарядье» в Москве, где чего только нет! И как здорово, что любимый мною проект «Реальные пацаны» возвращает меня домой.

– Когда зрители смогут увидеть продолжение телесериала?

– В новом году на канале ТНТ. Мы сняли 20 серий, и надеемся, они придутся зрителю по душе.

Наталья АНОХИНА

И снова с вами наша кулинарная азбука. Сегодня для вас мы собрали рецепты блюд на букву Э.

П опробуйте приготовить что-нибудь из этого, и вам наверняка понравится.

Эскалоп из индейки



Хорватская кухня. На 4 персоны
ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 эскалопа из индейки, 200 мл мандаринового сока, 30 г сливочного масла, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. тертого имбиря, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. паприки, щепотка чили, молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 90 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Сделать маринад: соединить мандариновый сок, мед, 3 ст. л. растительного масла, имбирь, паприку, чили и соль, хорошо взбить венчиком.
- 2 Эскалопы выложить в емкость, залить маринадом, убрать на полчаса в холодильник.
- 3 На сковороде хорошо разогреть растительное масло, распустить в нем 20 г сливочного масла, обжарить эскалопы с обеих сторон до готовности, отложить.
- 4 Оставшийся маринад вылить в сковороду, где жарились эскалопы, довести до кипения, добавить оставшееся сливочное масло, перемешать, снять с огня, полить эскалопы.



– Сынок, готовим праздничный стол к твоему дню рождения. Какое слово здесь лишнее: «Картошка, огурцы, помидоры, Феррари»?
– Картошка и огурцы с помидорами!

Эчпочмак



Татарская кухня. На 6 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г картофеля, 500 г филе говядины, 2 луковицы, 500 мл мясного бульона, 1 яйцо, 150 г топленого масла, молотый черный перец, соль по вкусу; для теста: 600 г муки, 200 мл молока, 11 г сухих дрожжей, 1 ст. л. сахара, 130 г сливочного масла, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 238 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Дрожжи растворить в 100 мл теплой (35-40 градусов) воды,

добавить сахар, размешать, оставить на 15-20 минут.

- 2 Масло растопить, смешать с теплым молоком, влить в дрожжевую смесь, перемешать, добавить половину муки, замесить тесто, оставить в теплом месте на 40-50 минут.

- 3 В поднявшееся тесто добавить оставшуюся муку, тщательно перемешать, оставить в теплом месте на 1 час.

- 4 Мясо, лук и картофель нарезать одинаковыми маленькими кубиками.

- 5 Переложить мясо, картофель и лук в миску, посолить, поперчить, добавить топленое масло, перемешать, оставить при комнат-

ной температуре на 1 час.

- 6 Тесто обмять, разделить на 7 частей – 6 одинаковых и 1 небольшую, каждую из 6 одинаковых частей раскатать в лепешку.

- 7 На середину каждой лепешки положить 2 ст. л. начинки, защипнуть края, формируя треугольники, в центре оставить небольшое отверстие.

- 8 Из седьмой части теста скатать небольшие шарики и закрыть ими отверстия в эчпочмаках.

- 9 Выложить эчпочмаки на противень, дать подойти (10-15 минут), смазать взбитым до однородности яйцом, выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 20 минут.

- 10 Вынуть эчпочмаки из духовки, извлечь шарики, влить в каждый пирожок 2 ст. л. горячего бульона, снова закрыть пирожки шариками, вернуть в духовку, выпекать еще 20 минут.



Эскалоп Энчиладос



Энчиладос



Мексиканская кухня. На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 лепешки тортильяс, 450 г мясного фарша, 250 г тертого сыра, 1 перчик чили, 1 луковица, 3-4 зубчика чеснока, 1 банка томатов в с/с (400 мл), растительное масло, специи (зира, орегано, кориандр, молотый перец чили), сахар по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 168 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Лук, чеснок и перчик чили очистить, измельчить в блендере.
- 2 Обжарить измельченные овощи в сотейнике на растительном масле, добавить томаты и сахар, посолить, тушить несколько минут, помешивая.
- 3 Отдельно в сковороде обжарить фарш, добавить специи, посолить.
- 4 Разложить фарш по тортильяс, посыпать сыром, свернуть трубочками.
- 5 В форму для запекания вылить треть томатного соуса, сверху положить трубочки из тортильяс, залить оставшимся соусом.
- 6 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 20-25 минут.



Эйер кихелах



Еврейская кухня. На 6 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г муки, 3 яйца, 2 ст. л. сахара, 80 г сливочного масла, соль.

Калорийность (на 100 г): 236 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Размягченное масло взбить с сахаром, добавить 2 яйца, щепотку соли, еще раз взбить.
- 2 Добавить муку, замесить однородное тесто.
- 3 Раскатать тесто в тонкий (4-5 мм) пласт, смазать желтком, разрезать на небольшие ромбики (4x5 см).
- 4 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке до подрумянивания.



Эскабече



Испанская кухня. На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г филе скумбрии, 3 зубчика чеснока, 1 лимон, 1 ст. л. муки, 200 мл красного винного уксуса, растительное (оливковое) масло, 2 лавровых листа, 5 г имбиря, 0,5 ч. л. зиры, щепотка шафрана, молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 218 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Филе скумбрии нарезать порционно, чеснок мелко порубить, половину лимона нарезать тонкими ломтиками.
- 2 Куски рыбы посолить, поперчить, обвалять в муке, обжарить на растительном масле до золотистой корочки, извлечь из сковороды, выложить в керамическую или стеклянную посуду вверх кожей, сверху разложить ломтики лимона и лавровый лист.
- 3 На той же сковороде слегка обжарить чеснок (30 секунд).
- 4 Масло со сковороды вместе с чесноком перелить в ступку, добавить зиру, имбирь, шафран, растереть в пасту.
- 5 Пасту соединить с уксусом, тщательно перемешать, залить полученным маринадом рыбу, убрать в холодильник на 10-12 часов.



Кстати

Энчиладос – старинное блюдо мексиканской кухни. Конечно, есть классический рецепт, но народных рецептов, наверно, существует столько же, сколько в Мексике поваров. Начинка тортильяс может быть любой, иногда это просто завернутое в лепешку яйцо, но чаще всего она мясная. Как правило, для приготовления энчиладос используется куриный фарш. Остальные ингредиенты могут быть самыми разнообразными, и даже способ приготовления может отличаться – кто-то предпочитает запекать залитые соусом энчиладос в печи, а кто-то – жарить на сковороде.

Пословицы и поговорки

Картошка хлебу подпора. Клади картошку в окрошку, а любовь – в дело. У того картошка не родится, кто пахать ленится.



Лёгкий морозец, пушистый снежок – это ли не повод выйти на улицу и... сжечь лишние калории?

Возможно, тренировку в спортзале отменять и не стоит, но все-таки лучше подышать свежим воздухом. А сколько калорий можно потратить на снежные активности, мы расскажем вам сегодня.

СНЕЖНЫЙ ФИТНЕС



Лыжи

Первое, что приходит в голову при взгляде на снежные равнины, – это лыжи. Бег или даже ходьба на лыжах – отличная зарядка для бодрости и здоровья. Так, часовой спуск с горы на горных лыжах или сноуборде сожжет 300-450 калорий, а часовая тренировка на беговых лыжах – от 500 до 1200 калорий. Идеально, если при езде на лыжах чередуются спуски и подъемы, такие тренировки гораздо эффективнее.



Катание на коньках

Если возле дома есть каток, а вы еще не умеете кататься на коньках, самое время научиться. Ведь это огромное удовольствие и к тому же большая польза для здоровья. А уж калории и вовсе побегут от вас, не оглядываясь, – от 500 до 700 в час!



Ходьба на снегоступах

Еще один вид достаточно эффективной ходьбы доступен только зимой – это ходьба на снегоступах. В прогулках по сугробам, по местам, где никто до вас не прошел, есть своя прелесть. Кроме снегоступов не помешают палки, которые и поддержат, если вдруг что, и дадут отличную нагрузку на руки. Ходьба на снегоступах сжигает от 400 до 500 калорий за 1 час.

Самым отчаянным можно попробовать играть в хоккей на льду – и прощаться при этом как минимум с 400 калориями в час.

Скандинавская ходьба

Скандинавской ходьбой можно заниматься круглый год, этот вид спорта набирает все большую популярность в нашей стране. За один час скандинавской ходьбы, во время которой задействованы практически все мышцы нашего организма, сжигается от 350 до 450 калорий.



Сыграем в снежки

Еще одно занятие для любителей зимних видов спорта – игра в снежки. Это не только очень весело, но и достаточно энергозатратно: один час игры в снежки сжигает около 400-500 калорий! Ведь нужно не только слепить снежок, но и бросить его. К тому же, очень желательно увернуться от летящего в вас снежка, а если не получилось – догнать и наказать обидчика (разумеется, таким же невинным снежком). Ну и что, что вы давно взрослые – лепить и бросать снежки очень просто, у вас точно получится.



Слепи снеговика

Если вам совсем не близок спорт, можно просто... лепить снеговиков. Это интересное и захватывающее занятие сожжет за час не меньше 260 калорий! По количеству снеговиков, выстроившихся перед домом, вы сможете легко и просто посчитать количество потерянных калорий: чем больше снеговиков, тем больше лишних калорий покинуло вас. Лепка снеговика – отличное упражнение для разминки и тренировки мышц спины, рук и ног, придания им должного тонуса.



Бег

Снег, особенно в городе, где его регулярно чистят, никак не мешает нам совершать привычные пробежки. Главное – одеться соответственно и избегать заледенелых дорожек. Бег сжигает от 600 до 1200 калорий в час.



– Дорогой, ты машину от снега откопал?
– Да уже пятаю – и опять не наша!



Кстати

Прогулка с собакой

Гулять с четвероногим другом – редкое удовольствие. Конечно, интенсивность нагрузки при этом невелика, всего 200 ккал в час, зато сколько радости!

А ведь это очень ценно, радость прождает нашу жизнь. К тому же, можно не ограничиваться ходьбой, а, например, побегать вместе с собакой – удовольствие это доставит обоим. Еще один большой плюс – это то, что гулять с собакой необходимо как минимум два раза в день. А мы ведь помним, что регулярные тренировки, даже не самые напряженные, гораздо лучше нерегулярных.



Уборка снега

Еще одно «снежное» занятие, соединяющее приятное с полезным, – это уборка снега. Расчищая дорожки возле дома, вы потратите за час как минимум 250, а как максимум 400 калорий. Наградой вам будет чистота и благодарность прохожих – это очень приятно.

ВАЖНО!

Не шутите с морозом

Прежде чем заняться снежным фитнесом, убедитесь, что погодные условия вам не помешают.

При температуре ниже -15 °С физическая активность на свежем воздухе будет близка к экстремальной. А если при сильном минусе за окнами еще и метель, точно лучше остаться дома.

Легкий морозец и солнце – идеальная погода для

активности на свежем воздухе. Кстати, солнце лучше захватить, то есть заниматься в светлое время суток. Под воздействием солнечных лучей в нашем организме вырабатывается витамин D, дефицит которого мы испытываем всю осень и зиму, не стоит упускать такую возможность.

Если же все-таки по каким-то причинам приходится заниматься в темное время суток, надевайте

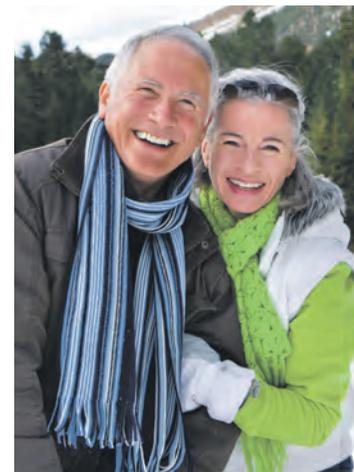
одежду со светоотражающими элементами – чтобы вас было видно и водителям, и пешеходам.

Обязательно одевайтесь по погоде. Если собираетесь двигаться очень активно, предпочтительнее многослойная одежда: по мере разогревания тела вы сможете часть одежды снять и таким образом не вспотеете. В любом случае дома после снежного фитнеса нужно принять душ и

переодеться в сухую, чистую одежду.

Начинайте и заканчивайте тренировку недалеко от дома, чтобы не пришлось долго идти пешком. Если планируются интенсивные нагрузки, возьмите с собой питье, лучше теплое, в термосе. Холодная вода, которая еще и остынет на морозе, может привести к простуде, а горячий чай за счет резкого перепада температур может повредить зубную эмаль.

Занимайтесь снежным фитнесом с удовольствием и будьте здоровы!



Светлана ИВАНОВА

19 января православные христиане отмечают двенадцатый великий праздник – Крещение Господне, Богоявление.

В этот день Церковь вспоминает событие евангельской истории – как пророк Иоанн Предтеча крестил Господа Иисуса Христа.

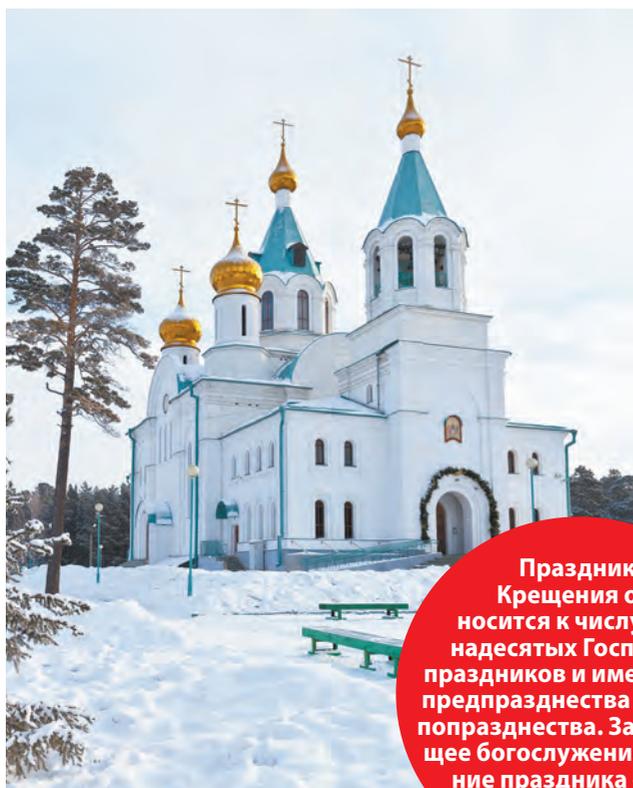
Духовное рождение, первая ступенька восхождения души к Богу, обновление всей жизни – все это стало доступным для человека благодаря таинству Крещения. В момент Крещения человек вступает в общение с Богом, приобретает к новому опыту жизни – жизни с Богом. «Кто не родится от воды и Духа, не может войти в Царствие Божие» – эти слова из Священного Писания традиционно считают в апостольской Церкви Таинством воскресения нашей души.

«Надлежит нам исполнить всякую правду»

Евангелие нам рассказывает, что крестился Иисус Христос в тридцатилетнем возрасте. Его крестил на реке Иордан недалеко от Вифании пророк Иоанн Предтеча (Креститель), который «по персту Божьему» должен был провести обряд. Пришел Иоанн Креститель к реке после поста и странствий в пустыне, рассказывая народу о покаянии и крещении во оставление грехов. Это не было тем Таинством, которое нам известно сегодня, но было его прообразом. И вот к берегам Иордани пришел сам Иисус Христос.

Митрополит Антоний Сурожский в своей проповеди на Крещение Господне сказал, что «Христос пришел на Иордан безгрешным, погрузился в эти страшные иорданские воды, которые как бы отяже-

Крещение Господне – таинство духовного рождения



Праздник Крещения относится к числу двенадцатых Господних праздников и имеет 4 дня предпразднства и 8 дней поспразднства. Завершающее богослужение – отдание праздника – проходит 27 января.

тели, омывая грех человеческий, образно стали как бы мертвыми водами, – Он в них погрузился и приобщился нашей смертности и всем последствиям человеческого падения, греха, унижения для того, чтобы нас сделать способными жить достойно человеческого нашего призвания, достойно Самого Бога, Который нас призвал быть родными Ему, детьми, быть Ему родными и своими...». Спаситель, безгрешный по Своей природе, не имел надобности в духовном очищении, но попросил Иоанна крестить его.

Иоанн, по Божию откровению узнав в Христе Мессию («Помазанник Божий» по-гречески «Христос»), а по-еврейски «Мессия»), воскликнул: «Мне надобно креститься от Тебя». Но Иисус Христос настоял провести и над ним обряд крещения: «ибо так надлежит нам исполнить всякую правду», имея в виду предстоящее Ему дело служения: проповедь, странничество, несправедный суд, Крест, смерть и Воскресение. И когда Иисус Христос входит в воды Иордана, Святой Дух в обли-

ке голубя опускается ему на голову, раздается глас Бога Отца, указавший, что перед ними будущий Спаситель для всего человечества. Иоанн Креститель после Крещения подтвердил: «Вот Агнец Божий, Который берет на Себя грехи всего мира!»

Праздник Богоявления

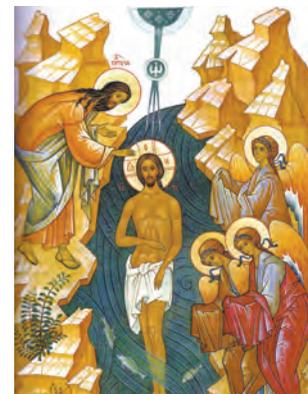
Праздник Крещения – это и праздник Богоявления. Почему не Рождество Христово? Когда Младенец Христос родился, в тайну рождения были посвящены ангелами пастухи и волхвы, пришедшие за волшебной звездой. До 30 лет Иисус Христос жил с Богородицей и названным отцом в Назарете. Только после 30-летия по закону Моисея можно было обращаться с проповедью к народу.

День Крещения господня стал первым днем явления Христа народу Израиля. Со дня крещения Иисус Христос начал свою Евангельскую проповедь, явился миру, стал «явным» для всех людей. Поэтому и второе название праздника Богоявление – в этот день Бог впервые открыл лю-

дем, что он един в трех лицах – в Святой Троице.

Эти события описаны евангелистами Матфеем и Лукой: напоминание о чуде, которое произошло во время крещения Иисуса Христа: в облике голубя с небес сошел Святой Дух, и глас небесный назвал Иисуса Сыном: «Сей есть Сын Мой возлюбленный, в Котором Мое благоволение». В этом событии людям была явлена Святая Троица: Бог Отец – голосом с неба, Бог Сын – крещением от Иоанна в Иордане, Бог Дух Святой – снизошедшим на Иисуса Христа голубем. Преподобный Ефрем Сирин писал, что «Пришел Господь и ту славу, и свет, какие погубил Адам преступлением заповеди, возвратил ему Крещением».

Крещение Господне называется также святыми Светами. В первые века христианства на Богоявление крестили новообращенных, поэтому и праздник стали называть еще и «днем Просвещения», «праздником Светов». В знак того, что таинство Крещения очищает человека от греха и просвещает Светом Христовым.



ДЕТАЛИ

Заветы Спасителя

Крещение Спасителя осватило воду, и для человека стало возможным через таинство Крещения, как необходимую ступень в деле спасения, прощение первородного греха. Крещаемому дается Божия благодать, и он волен свободно выбирать, как жить. Святитель Василий Великий писал, что «домостроитель жизни нашей Господь положил с нами завет крещения, имеющий в себе образ смерти и жизни; и изображением смерти служит вода, а залог жизни подается Духом».

Кстати, до V века рождение и крещение Сына Божия праздновали в один день – 6 января. Праздник называли Феофанией – Богоявлением. Именно после Богоявления за Спасителем последовали первые ученики – апостолы Андрей, Симон (Пётр), Филипп и Нафанаил.

ПОДРОБНОСТИ

Праздник Крещения относится к числу двенадцатых Господних праздников и имеет 4 дня предпразднства и 8 дней поспразднства. Завершающее богослужение – отдание праздника – проходит 27 января. 18 января в Русской Православной церкви день Навечерия Крещения Господня – Крещенский сочельник. Каждый церковный праздник, тем более идущий от апостольских времен, находит свое отражение в народных традициях. На Руси Крещение было концом

Встречаем праздник

Святок. В этот день установлен однодневный пост. Вся семья традиционно собирается за столом и после прочтения молитвы приступает к трапезе. Традиционным блюдом является кутья или сочиво из отварных зерен пшеницы с медом, орехами, изюмом. 19 января, в день Крещения, после литургии народ шел к проруби крестным

ходом. Священник служил молебен, опуская в прорубь крест, испрашивая тем на воду Божие благословение. После этого можно было набирать из проруби святую воду. Купание в проруби (иордани) не является церковным таинством или обрядом, это именно народная традиция празднования Крещения Господня.



Плоды граната с древнейших времён считаются исключительно полезными для здоровья.

Древние греки, например, верили, что первое гранатовое дерево посадила собственноручно богиня любви Афродита на острове Крит. До сих пор в Греции гранатовый сок называют любовным напитком.

В древности гранат использовали в качестве лекарственного средства. Действительно, фрукт этот содержит множество очень полезных для нашего организма веществ, его химический состав поистине уникален.

Божественный плод

О гранате даже упоминается в Библии. О «гранатовых яблоках» говорится там наряду с шестью другими божественными растениями: пшеницей, ячменем, виноградом, инжиром, оливками и финиками. В письменных источниках указывалось, что именно эти дары приносились к Святому храму в Иерусалиме.

Жемчужина зимы

Такое название гранат получил в Северном полушарии, ведь сезон сбора урожая гранатов – с сентября по февраль. Само слово «гранат» происходит от латинского термина *granatus*, что переводится как «карфагенский» (Карфаген – древний город в Северной Африке, сегодня это территория Туниса). Кстати, период цветения у граната большой, поэтому на одном дереве могут быть и плоды, и цветы.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
У граната есть противопоказания. Среди них – аллергия или индивидуальная непереносимость, заболевания ЖКТ (гастрит, язва, повышенная кислотность желудка, хронический энтерит), пониженное давление, геморрой и предрасположенность к запорам. Имеется ряд других ограничений и противопоказаний. Если вы решили активно лакомиться гранатом – проконсультируйтесь с врачом.



Король фруктов – ГРАНАТ

Химический состав

В 100 г граната содержится:
1,67 г белков,
1,17 г жиров,
18,7 г углеводов;
энергетическая ценность – 83 кКал.

Витамины: С,
В1- В6, Е, К, В9.

Минералы: кальций, магний, калий, марганец, фосфор, йод, железо, натрий.

Также гранат содержит 15 аминокислот, 5 из которых – незаменимые, дубильные вещества, фитонциды, танин, пектины.

ФАКТЫ И ЦИФРЫ



Гранат – одна из немногих ягод, занесенная в Книгу рекордов Гиннесса. Это произошло, когда в Китае был выращен плод диаметром 48,7 см. Для сравнения: в среднем гранат имеет диаметр 10 см.

Гранат по привычке называют фруктом. На самом деле эти плоды относят к ягодообразным, их можно считать «родственниками» арбуза.

Один гранат в среднем содержит до 700 семян. А с одного дерева снимают до 60 кг ярких плодов. Живут гранатовые деревья в среднем 50 лет, но встречаются и долгожители, возраст которых достигает 200 и 300 лет.

КСТАТИ
В одной порции зерен граната (около 174 г) содержится 30 % суточной нормы витамина С, витамина К – 36 %, калия – 12 %, фолиевой кислоты – 16 %.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

- Полезен для сердечно-сосудистой системы, улучшает функции щитовидной железы.
- Снижает уровень холестерина, способствует регенерации клеток.
- Оздоровливает организм, укрепляет сосуды и нервную систему.
- Оказывает противовоспалительное и бактерицидное действие, укрепляет иммунитет.
- Позитивно влияет на метаболизм, стимулирует аппетит.
- Способствует нормализации работы ЖКТ, помогает при расстройствах кишечника, диарее, метеоризме.
- Благотворно влияет на кроветворение, повышает гемоглобин, полезен при анемии.
- Выводит из организма токсины, радионуклиды и тяжелые металлы, смягчает проявления климакса.
- Улучшает внешний вид кожи, укрепляет ногти и волосы.
- Подавляет рост болезнетворных бактерий, повышает выносливость.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Даже шкурка полезна

Шкурка граната обладает не менее, а в некоторых аспектах даже более мощными полезными свойствами. Так, в шкурке содержится в два раза больше дубильных веществ, чем в зернах. Высушенные и растолченные корки граната издавна применяются в народной медицине для приготовления отваров, которые помогают при диарее, стоматите, ангине и других воспалительных заболеваниях.

ДЕТАЛИ



Как выбрать гранат

На вкусном и спелом гранате не должно быть черных точек и пятен. «Корона», венчающая плод, не должна быть зеленой или бледно-розовой. У качественного плода она красная, лепестки свежие. Оболочка должна быть тонкой, не сухой и иметь «шишковатый» вид, как будто зерна выпирают изнутри. На вес гранат чем тяжелее, тем спелее. Его можно простучать, как и арбуз, – созревший плод звучит громко и звонко.

Светлана ИВАНОВА

1 ПЕРВЫЙ



21.30 «ИЩЕЙКА»: НОВЫЙ СЕЗОН». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости
- 09.25 Телеканал «Доброе утро»
- 09.50 Жить здорово! (16+)
- 10.55 Модный приговор. (6+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Время покажет. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Давай поженимся! (16+)
- 16.00 Мужское / Женское. (16+)
- 17.00 «Время покажет» с Артемом Шейниным. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.40 На самом деле. (16+)
- 19.45 Пусть говорят. (16+)
- 21.00 Время
- 21.30 «ИЩЕЙКА. НОВЫЙ СЕЗОН».** (16+)
У Александры с утра все валится из рук, и гороскоп, как назло, предрекает сплошные неприятности. Так оно и происходит: подгоревшее блюдо, сломанный телефон и ... двойное убийство.
- 23.35 Познер. (16+)
- 00.40 «Однажды в Париже. Далида и Дассен». (16+)
- 01.50 Время покажет. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 Время покажет. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 09.00 13.00 17.30 03.15 «Известия». (16+)
- 05.25 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА».** (16+)
- 07.05 «ШУГАЛЕЙ-3».** (16+)
- 09.25 «ОТСТАВНИК».** (16+)
- 11.10 13.25 «ОТСТАВНИК-2. СВОИХ НЕ БРОСАЕМ».** (16+)
- 13.30 «ОТСТАВНИК-3».** (16+)
- 15.25 «ОТСТАВНИК. ПОЗЫВНОЙ «БРОДЯГА».** (16+)
- 17.45 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ-4».** (16+)
- 19.45 00.30 «СЛЕД».** (16+)
- 23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».** (16+)
- 00.00 «История. Итоги
- 01.15 «ПРОКУРСКОЕ ПРОВЕРКА».** (16+)
- 03.25 «ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
- 12.40 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ».** (12+)
Убита девушка. Необъяснимым образом момент убийства оказывается изображён на полотне художника Репейникова. В жертве однозначно можно опознать убитую.
- 17.00 Вести
- 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
- 18.40 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «СКЛИФОВСКИЙ».** (16+)
Кривичский оперирует новую пациентку, пострадавшую от нападения в цирке. Он обещает ей восстановить изуродованное лицо, чем вызывает недовольство Павловой - в «Склифе» не делают пластические операции.
- 23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.20 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА».** (16+)
- 04.00 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ».** (16+)

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.10 «КРЕСТНЫЙ».** (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня. (16+)
- 09.20 18.30 «Специальный репортаж». (16+)
- 09.40 «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ».** (12+)
- 11.20 21.25 «Открытый эфир». (12+)
- 13.25 14.05 03.35 «ЗНАХАРЬ».** (16+)
- 14.00 Военные новости. (16+)
- 18.50 «Афганистан. Незвестная война инженерных войск». (16+)
- 19.40 «Скрытые угрозы». (16+)
- 20.25 «Загадки века». (12+)
- 23.05 «Между тем». (12+)
- 23.40 «ДУМА О КОВПАКЕ».** (12+)

ТВУ ТВЦ



10.30 «Игорь Скляр. Под страхом славы». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.15 Петровка, 38. (16+)
- 08.30 «ТРИ В ОДНОМ».** (12+)
- 10.30 «Игорь Скляр. Под страхом славы». (12+)
- 11.30 События
- 11.50 «РОМАН С ДЕТЕКТИВОМ».** (12+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ».** (12+)
Приезжий студент найден убитым в лесу семейства Елагиных. Дух его является Анне, призывая раскрыть тайну его смерти.
- 17.00 «СРАЗУ ПОСЛЕ СОТВОРЕНИЯ МИРА».** (16+)
- 17.50 События
- 18.15 «СРАЗУ ПОСЛЕ СОТВОРЕНИЯ МИРА».** (16+)
- 22.00 События
- 22.35 Специальный репортаж. (16+)
- 23.05 «Знак качества». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 Петровка, 38. (16+)
- 00.55 «Прощание». (16+)
- 01.35 Леонид Филатов. Искушение грехов». (16+)
- 02.15 «Битва за наследство». (12+)
- 02.55 Петровка, 38. (16+)
- 03.10 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ».** (12+)
- 04.40 «Игорь Скляр. Под страхом славы». (12+)
- 05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 17.00 «Крещение Руси». (12+)
- 06.40 11.45 17.45 «Большая страна». (12+)
- 06.55 15.15 00.35 «Среда обитания». (12+)
- 07.15 15.35 «Календарь». (12+)
- 08.00 Отражение-1
- 10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
- 10.10 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ».** (16+)
- 12.00 13.20 Отражение-2
- 16.20 22.45 «Прав!Да?» (12+)
- 18.00 19.30 01.00 Отражение-3
- 21.00 «СИНДРОМ ПЕТРУШКИ».** (16+)
- 23.25 «За дело!» (12+)

НТВ НТВ



20.00 «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)

- 05.15 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА».** (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. СМЕРЧ».** (16+)
- 10.00 Сегодня
- 10.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. СМЕРЧ».** (16+)
Борисов отправляется поездом на полигон с настоящим блоком для его испытаний. Чтобы контролировать Кечаева, Грейхаунд приказывает Дворкину похитить Пашку.
- 13.00 Сегодня
- 13.25 Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.00 Сегодня
- 16.45 За гранью. (16+)
- 17.50 ДНК. (16+)
- 19.00 Сегодня
- 20.00 «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА».** (16+)
После смерти Фомы на Невском начинается криминальный беспредел. Новый начальник УМВД Центрального района Маркин возвращает на службу Михайлова в должности начальника полиции управления. В свою очередь Михайлов рекомендует Любимову вернуть в управление и Пашу Семенова.
- 23.15 Сегодня
- 23.35 «ЗОЛОТОЙ ЗАПАС».** (16+)
- 03.00 Их нравы. (0+)
- 03.15 «СХВАТКА».** (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
- 11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
- 12.45 13.45 15.45 16.35 01.35 04.30 «ГОСТ». (12+)
- 12.50 14.50 16.40 «Историс». (12+)
- 13.50 15.50 17.35 01.50 04.45 «Доктор 24». (12+)
- 14.45 17.30 00.10 «The City». (12+)
- 15.15 «Торги Москвы». (12+)
- 18.15 «Интервью». (12+)
- 18.30 Познавательный фильм. (12+)
- 19.02 «Москва сегодня». (16+)
- 19.30 22.25 03.35 «Спорная территория». (12+)
- 20.30 02.15 «Рейд». (16+)
- 21.15 23.45 «Московский патруль». (16+)
- 21.30 23.15 05.35 «Специальный репортаж». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



08.50 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ»

- 06.30 07.00 07.30 08.30 10.00 15.00 19.30 23.30 Новости культуры
- 06.35 «Пешком...»
- 07.05 «Невский ковчег. Теория невозможного»
- 07.35 18.35 «Тайны Нила»
- 08.35 «Первые в мире»
- 08.50 15.50 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ»**
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 00.20 XX век
- 12.25 Линия жизни
- 13.25 «Забывтое ремесло»
- 13.45 «Леонид Канторович»
- 14.30 «История русского быта»
- 15.05 Новости. Подробно. АРТ
- 15.20 02.25 «Роман в камне»
- 17.05 «Запечатленное время»
- 17.35 01.30 К 100-летию Московской филармонии. Легендарные концерты в историческом зале
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Правила жизни»
- 20.35 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.50 «Человек с неограниченными возможностями». 60 лет со дня рождения Вадима Фиссона
Фильм о питерском театральном режиссере.
- 21.35 «Сати. Нескучная классика...»
- 22.20 «РОССИЯ МОЛОДАЯ»**
- 23.50 «Магистр игры»

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Новости 360»
- 07.00 «Мультфильмы». (6+)
- 09.30 «Вкусно 360». (12+)
- 11.30 «Самое вкусное». (12+)
- 12.00 «Новости 360»
- 12.30 «СЕКРЕТАРША».** (16+)
- 15.20 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР».** (12+)
- 17.20 «Вкусно, как в кино». (12+)
- 17.45 «Зима в Подмосковье». (12+)
- 18.20 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА».** (12+)
- 20.00 «Новости 360»
- 20.30 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР».** (12+)
- 22.25 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА».** (12+)
- 00.10 «Зима в Подмосковье». (12+)
- 00.40 «Взрослые люди». (16+)
- 01.40 «Самое яркое». (16+)

СТС СТС



22.45 «ОХОТНИК НА МОНСТРОВ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Три кота». (0+)
- 06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
- 07.00 «Том и Джерри». (0+)
- 09.15 «УЖАСТИКИ».** (12+)
- 11.20 «УЖАСТИКИ-2: БЕСПОКОЙНЫЙ ХЭЛЛОУИН».** (16+)
- 13.05 «NEED FOR SPEED. ЖАЖДА СКОРОСТИ».** (16+)
США, Индия, 2014 г. Боевик. В ролях: Аарон Пол, Доминик Купер. Тоби Маршалл - гениальный автомеханик. Чтобы сохранить семейную мастерскую, Тоби вынужден взять в партнёры заносчивого бывшего гонщика Дино Брюстера.
- 15.45 «СЕМЕЙКА».** (16+)
- 20.00 Премьера! «Не дрогни!» (16+)
- 20.40 «БЛАДШОТ».** (16+)
США - Китай, 2020 г. Боевик. В ролях: Вин Дизель, Гай Пирс. Солдат Рэй Гаррисон погиб и был воскрешён корпорацией RST, которая превратила его в машину для убийств. Но супервоин выходит из-под контроля...
- 22.45 «ОХОТНИК НА МОНСТРОВ».** (16+)
- 00.45 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
- 01.45 «КЛИК. С ПУЛЬТОМ ПО ЖИЗНИ».** (12+)
- 03.25 «ВОРОНИНЫ».** (16+)
- 05.50 «6 кадров». (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.00 07.30 10.50 00.00 02.50 «Тайны кино». (12+)
- 06.45 03.35 05.05 «Раскрываем тайны звёзд». (12+)
- 08.20 «Мультитро». (0+)
- 09.00 16.15 «АДЪЮТАНТ ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА».** (12+)
- 10.20 «Это было смешно». (12+)
- 11.40 «ИНСПЕКТОР УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА».** (12+)
- 13.20 «ДЕМИДОВЫ».** (12+)
- 17.40 «Звёзды советского экрана». (12+)
- 18.15 «ГОРЕ НЕВИННЫМ».** (16+)
- 20.00 «ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА».** (12+)
- 21.40 «СТАКАН ВОДЫ».** (12+)
- 00.50 Военные мемуары. (12+)

REN	THT	ТВ-3	че!	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «КИБЕР». (16+)</p> <p>05.00 «Территория заблуждений». (16+)</p> <p>06.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!»</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 «Информационная программа 112». (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «КИБЕР». (16+)</p> <p>22.35 «Водить по-русски»</p> <p>23.25 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>00.30 «ЗОНА СМЕРТЕЛЬНОЙ ОПАСНОСТИ». (18+)</p>	<p>18.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)</p> <p>07.00 «THT. Gold». (16+)</p> <p>07.55 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>10.30 «Где логика?» (16+)</p> <p>11.30 «Двое на миллион». (16+)</p> <p>12.30 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>15.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)</p> <p>18.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)</p> <p>20.00 «МНЕ ПЛЕВАТЬ, КТО ВЫ». (16+)</p> <p>21.00 «Где логика?» (16+)</p> <p>22.00 «ДОМАШНИЙ АРЕСТ». (16+)</p> <p>23.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ ПРОТИВ ЗОМБИ». (16+)</p> <p>Россия, 2019 г. Комедия.</p> <p>01.15 «Такое кино!» (16+)</p> <p>01.45 «Импровизация». (16+)</p> <p>03.20 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)</p> <p>04.50 «Comedy Баттл. Супер-сезон». (16+)</p> <p>05.45 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.30 «THT. Best». (16+)</p>	<p>23.00 «БИБЛИОТЕКАРЬ». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.50 Гадалка. (16+)</p> <p>14.10 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>14.40 Мистические истории. (16+)</p> <p>15.45 Гадалка. (16+)</p> <p>17.25 «Слепая». (16+)</p> <p>Почтальону Кате 40 лет, но она до сих пор одинока - ни мужа, ни детей...</p> <p>19.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)</p> <p>Братья Винчестеры расследуют нападения призрака в ломбарде и попадают в мультфильм про Скуби-Ду, где и сами становятся мультяшными персонажами, но при этом продолжают расследование...</p> <p>23.00 «БИБЛИОТЕКАРЬ». (16+)</p> <p>01.15 «ШКАТУЛКА ПРОКЛЯТИЯ». (16+)</p> <p>02.30 «Городские легенды». (16+)</p> <p>04.15 «Тайные знаки». (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.15 На троих. (16+)</p> <p>07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя. Это лучший анти-депрессант и панацея от плохого настроения.</p> <p>09.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>14.00 «+100500». (16+)</p> <p>17.00 Дизель шоу. (16+)</p> <p>Яркое мультимедийное зрелище с насыщенной программой, музыкальными и хореографическими номерами. Шутки на самые актуальные темы, многочисленные сценки в стиле СТЭМа, музыкальные номера и даже розыгрыши зрителей в зале - все это «Дизель Шоу»!</p> <p>20.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.00 Улётное видео. (16+)</p>	<p>12.55 «ДЕСАНТ ЕСТЬ ДЕСАНТ». (16+)</p> <p>06.00 Профилактика на канале с 06:00 до 10:00</p> <p>10.00, 12.30, 15.05, 19.20, 22.35, 03.55 Новости</p> <p>10.05, 12.35 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>10.25 Зимние виды спорта. Обзор. (0+)</p> <p>11.30, 01.35 «Есть тема!»</p> <p>12.55 «ДЕСАНТ ЕСТЬ ДЕСАНТ». (16+)</p> <p>15.10 Автоспорт. «Рождественская гонка чемпионов». (0+)</p> <p>15.40, 04.55 «Громко»</p> <p>16.55 Хоккей. «Салават Юлаев» (Уфа) - ЦСКА. КХЛ. Пр.тр.</p> <p>19.25, 21.35, 00.45 Все на Матч!</p> <p>19.55 Гандбол. Россия - Словакия. ЧЕ. Пр.тр.</p> <p>22.05 Тотальный футбол. (12+)</p> <p>22.40 Футбол. «Фиорентина» - «Дженоа». Пр.тр.</p> <p>01.55 Баскетбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - ЦСКА. Единая лига ВТБ. (0+)</p>	<p>13.45 «Знахарка». (16+)</p> <p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.40 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>07.45 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.50 Давай разведемся! (16+)</p> <p>10.00 04.15 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>12.10 03.25 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>13.15 «Порча». (16+)</p> <p>13.45 «Знахарка». (16+)</p> <p>14.20 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.55 «ТЫ МОЯ ЛЮБИМАЯ». (16+)</p> <p>19.00 «БУДЬ ЧТО БУДЕТ». (16+)</p> <p>23.05 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР». (16+)</p> <p>01.00 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>02.05 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.35 «Порча». (16+)</p> <p>03.00 «Знахарка». (16+)</p> <p>05.55 Домашняя кухня. (16+)</p>		

Помогаем слышать долго!

Компания «Аудионика» помогает слабослышащим людям вновь обрести возможность нормально слышать и полноценно общаться, сделать первый шаг на пути улучшения качества жизни.

АДАПТАЦИЯ

Мы слышим не ушами, уши - только приемник и передатчик звуковых сигналов. Мы слышим мозгом, а мозг склонен забывать то, чем давно не занимался. Каждый ли прямо сейчас сможет вспомнить, как делить числа в столбик? С обработкой звука происходит то же самое - мы отвлекаем слышать тиканье часов, шум машин на улице, собственное дыхание или сигналы техники,

и когда с помощью слуховых аппаратов мозг снова начинает получать сигналы, он ошарашен и не всегда может с этим справиться. Именно в этот момент важно не сдаваться и пройти период привыкания. У специалистов по слуху «Аудионика» за годы продаж немецких слуховых аппаратов выработана уникальная программа адаптации, которая позволяет легко и быстро ввести эту технологию в свою повседневную жизнь. Мы всегда рады помочь нашим клиентам и поддержать на этом этапе. Все консультации для вас будут бесплатными, а подсказки и помощь наших специалистов - полезными.

СОПРОВОЖДЕНИЕ 24/7

Вы не останетесь один на один со своей проблемой: опытные специалисты помогут вам на каждом этапе, ответят на все вопросы и будут бесплатно сопровождать вас на протяжении всего срока использования слуховых аппаратов. Наш телефон работает круглосуточно, чтобы вы могли получить

профессиональную поддержку в сложных ситуациях, связанных со слухом или слуховыми аппаратами.

КОМАНДА ПРОФЕССИОНАЛОВ

«Аудионика» уже 14 лет работает на благо людей в 15 городах России. За это время мы помогли более 20 000 людей вновь услышать мир* и вернуть себе вкус к жизни. Наши специалисты получили колоссальный опыт по подбору слуховых аппаратов в решении самых разных проблем со слухом, и сегодня мы с уверенностью можем сказать, что способны решить практически любую проблему со слухом. Каждый случай потери слуха уникален, поэтому мы используем только индивидуальный подход. Мы следим за развитием отрасли слухопротезирования и используем в работе только актуальные технологии. Доверяя «Аудионике», вы доверяете экспертам, которые смогут бережно и профессионально помочь вам вернуть себе возможность слышать.

Аудионика
Специалисты по слуху

МЫ ЗНАЕМ КАК ВЕРНУТЬ СЛУХ

Индивидуальный подбор и настройка цифровых слуховых аппаратов

8 (499) 961-30-50

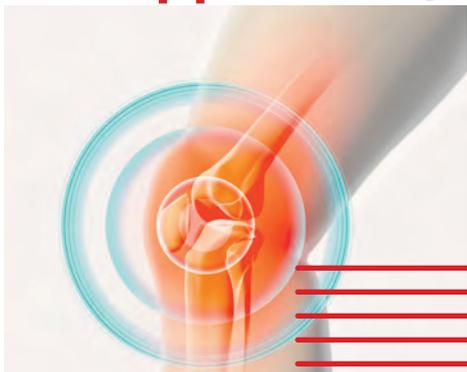
Москва, М. Семеновская, Семеновская площадь, 7, Деловой центр «Вэрэнд», 2 этаж

AUDIONIKA.RU

ООО «ЦЕНТР СЛУХА», ОГРН 1102723004120

*По данным компании Аудионика (ИП Бичев О.В.)

КОГДА НОГИ ПРОСЯТ О ПОМОЩИ ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БОЛЬ ЗАПИРАЕТ ВАС ДОМА?



Проблемы с опорно-двигательным аппаратом являются настоящим бичом людей среднего и старшего возраста. С возрастом нам все труднее двигаться, труднее бороться с дискомфортом в суставах, труднее мучиться с дилеммой: количество перепробованных средств растет, а результат не радует. Почему?

Ткани суставов очень плотные! Это хрящи, фиброзные связки, костные эпифизы. Полезные компоненты проникают сюда с трудом!

ЗДОРОВЫЕ ПОДВИЖНЫЕ СУСТАВЫ С ЗАПАСОМ ПРОЧНОСТИ!

БИАРТЕКС (BIARTEX) СПОСОБСТВУЕТ:

- увеличению вязкости синовиальной жидкости
- поддержанию суставов на клеточном уровне
- облегчению дискомфортных ощущений
- чистке, омоложению и питанию суставных тканей
- предотвращению возрастных изменений

КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛУЧШИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ТЕЛЕФОНАМ:

Наука находится в постоянном поиске формул с высокой биодоступностью именно для суставов. И вот, достигнут беспрецедентный результат! Создан современный комплекс **БИАРТЕКС (BIARTEX)** для поддержания опорно-двигательного аппарата. Его инновационная формула способна прицельно достигать суставных тканей.

БИАРТЕКС (BIARTEX) - полиактивный комплекс, состоящий из 2 частей: плотной капсулы и жидкого активатора. Попадая в тонкий кишечник, активатор и капсула вступают в реакцию, образуя непревзойденный по своей пробивной мощи раствор. Ему требуется лишь 20 минут, чтобы попасть в суставные клетки и запустить пролонгированную программу помощи!

8 (800) 600-57-56 • 8 (495) 136-59-66
Звонок по России бесплатный г. Москва РЕКЛАМА



КОМПЛЕКСНАЯ ЗАЩИТА СУСТАВОВ ОТ ИЗНОСА!

Все компоненты **БИАРТЕКС (BIARTEX)** - 100% натуральные с мощной доказанной эффективностью!

В состав комплекса не входят синтетические компоненты неорганического происхождения. Способ применения: по рекомендации специалиста, возможны противопоказания. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns: MOSFILM ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ, TV1000, РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО. Lists movies and series with times and ratings.

Table with columns: ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО. Lists movies and series with times and ratings.

Table with columns: СУББОТА!, СУББОТА!, ФЕНИКС+КИНО, СТС LOVE, TV 21 ВЕК. Lists movies and series with times and ratings.

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with columns: УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!. Lists various entertainment programs with times and ratings.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns: МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, Ю. Lists news, documentaries, and entertainment programs with times and ratings.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns: 365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC. Lists educational and documentary programs with times and ratings.

Table with columns: ANIMAL PLANET, DISCOVERY, DISCOVERY CHANNEL, TLC. Lists animal and nature documentary programs with times and ratings.

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT 1
06.00 Профилатика	01.25 Новости. (16+)
10.00, 13.00, 15.55 Новости	01.30 Биатлон. КМ. Рупольдинг. Мужчины. Пасьют. (6+)
10.05 Гандбол. Лига чемпионов. Женщины. (0+)	02.00 Горные лыжи. КМ. Венген. Мужчины. Слалом. 2-я попытка. (16+)
11.35 Золото Павла Кулижникова. (12+)	02.55, 05.00, 07.00, 09.00, 11.00 Теннис. Australian Open. 1-й круг. Прямая трансляция. (6+)
12.35 Кошка. Девять жизней Александра Легкова. (12+)	13.00 Теннис. «Матчбол». (6+)
13.05 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)	13.10 Теннис. Australian Open. 1-й круг. Прямая трансляция. (6+)
14.55 Где рождаются чемпионы? Билял Махов. (12+)	16.15 Снукер. «Мастерс». Финал. (6+)
15.20, 03.55 Эдуард Зеновка. Триумф боли. (12+)	17.00, 23.00 Горные лыжи. КМ. Венген. Мужчины. Слалом. 2-я попытка. (16+)
15.35 Специальный репортаж. (12+)	18.00 Горные лыжи. КМ. Цахуэнзее. Женщины. Супергигант. (16+)
16.00, 00.20 Неделя КХЛ. (12+)	19.00, 20.30 Теннис. Australian Open. 1-й круг. (6+)
16.50, 01.15 Автоспорт. Рождественская гонка чемпионов. (0+)	21.55, 23.55 Новости. (16+)
19.00 Есть тема! (12+)	22.00 Горные лыжи. КМ. Цахуэнзее. Женщины. Супергигант. (16+)
19.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Зенит» (Санкт-Петербург) - ЦСКА. Прямая трансляция	
21.55 Громко. (12+)	
22.55 Гандбол. Чемпионат Европы. Мужчины. (0+)	
03.25 Спортивная неделя. Итоги. (12+)	
04.10 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)	

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Профилатика до 06.15
06.15 Каждое утро. (16+)
08.30, 15.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)
09.00 TikTok чарт. (16+)
10.00, 20.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
11.00 Прогноз по году. (16+)
12.00 Русские хиты. Чемпионы понедельника. (16+)
13.30 10 самых! (16+)
14.00 Русский чарт. (16+)
15.30 МузРаскрутка. (16+)
16.00 Вакансия - звезда! Кем работали звезды до славы. (16+)
17.00 Синг Сонг. Дима Билан и Хома. (16+)
17.30, 18.15 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)
18.00, 22.00 PRO-новости. (16+)
19.00 Золотая дюжина. (16+)
22.20 TOP 30 - Русский крутяк недели. (16+)
00.30 Муз'итив. (18+)
02.00 Муз'итив. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
09.00 «Бобр добр». (0+)	05.00 Профилатика	05.00 Ранние птицы. «Грузовичок Лёва», «Домики». (0+)
09.35 «Рикки-Тикки-Тави». (6+)	06.00 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
10.00, 14.00 «Фиксики». (0+)	06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)	07.35 «Суперкрылья. Миссия выполнена». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	07.25 «Чудеса на виражах». (0+)	08.00 «Тайны Медовой долины». (0+)
11.00 «Лео и Тиг». (0+)	07.50 «Отряд «Призрак». (6+)	10.10 «Роботы-поезда». (0+)
11.35, 19.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	08.20 «100% волк: Легенда о Лунном камне». (6+)	10.45 «Лабораторию. Маленькие исследователи». (0+)
12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)	08.55 «Пёс Пэт». (6+)	11.05 «Смешарики». (0+)
13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	09.00 Доброе утро с Микки. (0+)	12.10 «Легенды Спарка». (0+)
13.25, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)	11.00 «Дог и Пони Суперхвост». (6+)	12.40 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
14.30 «Смешарики». (0+)	11.45, 17.35, 21.15 «Леди Баг и Суперкот». (6+)	13.10 «Бен 10». (12+)
15.00 «Буба». (6+)	17.00 «Маугли». (0+)	Однажды десятилетний мальчик Бен теннисом находит инновационное устройство Омнирик, которое способно превращать его в разных супергероев-пришельцев.
15.30 «Ник-изобретатель». (0+)	17.15 «Простоквашино». (0+)	13.35 «Дикая скричеры». (6+)
17.00 «Маугли». (0+)	17.25, 22.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)	Мультсериал о зрелищных сражениях скричеров - боевых роботов, способных превращаться в свирепых механических зверей.
17.15 «Простоквашино». (0+)	17.50 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)	14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
18.00 «Монсики». (0+)	18.00 «Монсики». (0+)	14.10 «Гризли и лемминги». (6+)
18.30 «Цветняшки». (0+)	18.30 «Мальшарики». (0+)	Комедийный мультсериал о борьбе сурового медведя гризли с надоедливыми грызунами леммингами.
18.35 «Мальшарики». (0+)	19.00 «Сказочный патруль». (0+)	14.40 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
19.00 «Сказочный патруль». (0+)	20.25 «Деревяшки». (0+)	15.55 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+)
20.25 «Деревяшки». (0+)	20.55 «Машины сказки». (0+)	Кинди Кидс - это весёлые подружки Марша Меллоу, Пеппа Минт, Донатина и Джессикаейк. Все вместе девочки ходят в Звёздный садик, где Звёздочка учит их интересным и развивающим играм. Они узнают, как лучше понимать друзей и вести себя с ними.
20.55 «Машины сказки». (0+)	21.30 «Джинглики». (0+)	16.05 «Команда Флоры». (0+)
21.30 «Джинглики». (0+)		18.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
		20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
		20.45 «Оранжевая корова». (0+)
		22.00 «Геомека». (6+)
		22.30 «Черепашки-ниндзя». (6+)
		22.55 «Герои Гуджиты». (6+)
		23.05 «Инфинити Надо». (6+)
		23.35 «Простоквашино». (0+)
		01.05 «Фиксики». (0+)
		03.00 «Лунтик и его друзья». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
05.35 Монастырская кухня. (0+)
06.05 «ЖИЛ-БЫЛ НАСТРОЙЩИК...» (0+)
07.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.30 Завет. (6+)
11.35 В поисках Бога. (6+)
12.10 Профессор Осипов. (0+)
13.00, 13.30 Двенадцать. (12+)
14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
15.00 Иаков Зеведеев. Иаков брат Господень. Иаков Алфеев. Цикл: Апостолы. (0+)
15.30 «Альпийская сказка». (0+)
17.35 «МАТЬ И МАЧЕХА». (0+)
СССР, 1964 г.
19.10 «НЕ БЫЛО БЫ СЧАСТЬЯ...» (16+)
СССР, 1983 г.
20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
22.45 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
23.45 Прямая линия жизни. (0+)
00.45 День Патриарха. (0+)
01.00 Завет. (6+)
02.00 В поисках Бога. (6+)
02.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
04.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

17 января
Седмица 32-я по Пятидесятнице. Глас 5.
Предпразднство Богоявления.
Собор 70 апостолов.



Прп. Феоктиста, игумена Кукума Сикелийского. Свт. Евстафия I, архиеп. Сербского. Прмч. Зосимы, пустыльника Киликийского, и мч. Афанасия комментаарисия. Прп. Ахилы, диакона Печерского. Сщмчч. Александра, Стефана и Филиппа пресвитеров. Сщмчч. Николая пресвитера. Сщмчч. Павла пресвитера.

Поста нет.

«Апостол учит жить тихо, на своем месте, не любопытствовать молве и басням житейским, исправлять больше себя, работать своими руками, не желать даров и подаваний, удаляться от бесчинных».
Св. Иоанн Кассиан

ПОХУДЕЙКА

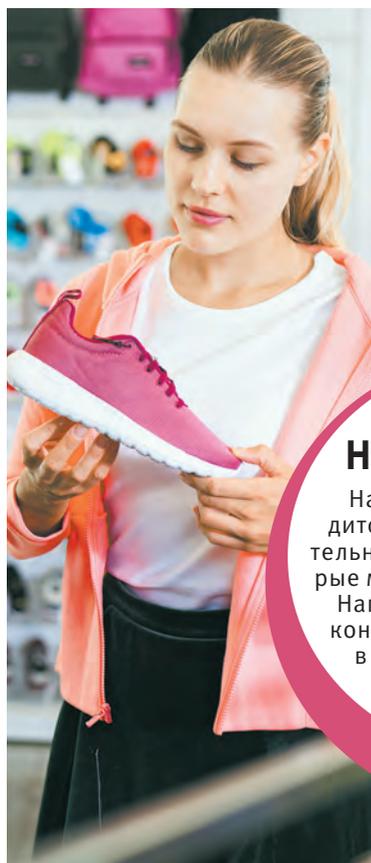
Не пора ли обновить «стройные» привычки?

Если вы хотели похудеть, то вот он, подходящий момент, настал!

Начало года – прекрасный стимул для введения в свою жизнь полезных привычек стройности.

Упростите жизнь

Ежедневно нашему мозгу приходится решать кучу задач и принимать уйму решений. Что-то он переводит в автоматический режим, чтобы не тратить дополнительные силы (мы не задумываемся, как чистить зубы или какой рукой взять ложку), в остальном же приходится делать выбор. Что съесть на завтрак? Что надеть на работу? Безусловно, возможность выбора делает нашу жизнь более насыщенной и интересной. Но одновременно отражается и на нашей силе воли, нам сложнее становится контролировать новые желаемые привычки.



Дарите подарки

И не кому-нибудь, а в первую очередь себе! Порадуйте своего внутреннего ребенка, подарите себе в честь новой привычки классный подарок. Если вы ходите в спортзал, это может быть новая форма, кроссовки. Если вы привыкаете к правильному питанию, подарите себе красивые тарелки и т.д.

Не расслабляйтесь

На первых порах, пока вводится новая привычка, желательно избегать ситуаций, которые могут вас демотивировать. Например, не храните дома конфеты и булочки. А походку в кафе предпочтите прогулку с друзьями.

Не ждите идеальный момент

Если вы его ждете, то никогда не начнете действовать! Перфекционизм – ваш враг. Небольшие шаги вперед гораздо более значимы, чем ожидание подходящих условий.

Записывайте результаты

Ведите график соблюдения привычек. Это можно делать на бумаге или в электронном виде. Когда действие выполнено, ставьте отметку. Таким образом вы сможете более наглядно оценить, насколько привычка вошла в вашу жизнь. И если изо дня в день вы ее повторяете практически без пропусков, вам будет легче двигаться дальше – ведь столько уже пройдено и наверняка есть результат.

Татьяна МИХАЛЁВА

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Шаг за шагом



За советами по внедрению в жизнь полезных привычек мы обратились к психологу Юлии Карпенко.
– Как правильно вводить привычки в свою жизнь: сразу отказаться от старых или внедрять новые по чуть-чуть, например, по одному изменению в неделю?

– Любая привычка (и хорошая, и плохая) – это способ справиться с напряжением. Привычка через действие помогает человеку расслабиться. Ею может быть еда, курение, сон, фитнес, плавание и т.д. Любая смена образа жизни требует от человека высокой организации и дисциплины. Если вы чувствуете за собой слабость, например, не можете в гостях отказаться от вкусняшки в пользу стройности и при этом спокойно общаться, то вы не готовы. Ругать себя потом за это тоже не выход. Важно так договориться с собой, чтобы новая привычка вас не напрягала. Привычки лучше менять постепенно, иначе надолго вас не хватит. И еще важны конечная цель и количество времени, которое человек дает себе на достижение этой цели. Например, два человека поставили цель похудеть до 50 кг. Но один весил 60 кг, а другой 100 кг. Второму ожидаемо будет сложнее, потому что чем дальше цель, тем тяжелее менять что-то в сегодняшнем дне. Важно идти маленькими шагами, которые бы вас не напрягали. И когда цель приблизится, вам уже легче будет к ней дойти.

 ПЕРВЫЙ


21.30 «ИЩЕЙКА»: НОВЫЙ СЕЗОН». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
 09.00 Новости
 09.25 Телеканал «Доброе утро»
 09.50 Жить здорово! (16+)
 10.55 Модный приговор. (6+)
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 Время покажет. (16+)
 15.00 Новости (с субтитрами)
 15.15 Давай поженимся! (16+)
 16.00 Мужское / Женское. (16+)
 17.00 «Время покажет» с Артемом Шейниным. (16+)
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 18.40 На самом деле. (16+)
 19.45 Время говорят. (16+)
 21.00 Время
 21.30 «ИЩЕЙКА». НОВЫЙ СЕЗОН». (16+)
 Начав новую жизнь, Александра, кажется, медленно сходит с ума. Она меняет цвет волос, стиль одежды, флиртует с мужчинами, приехавшими на экономический форум...
 22.35 Премьера сезона. «Док-ток». (16+)
 23.30 «Вечерний Ургант». Лучшее. (16+)
 00.25 Премьера. «Харджиев. Последний русский футурист». (16+)
 02.00 Время покажет. (16+)
 03.00 Новости

 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
 05.35 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)
 09.00 «Известия». (16+)
 09.25 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+)
 13.00 «Известия». (16+)
 13.25 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+)
 17.30 «Известия». (16+)
 17.45 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ-4». (16+)
 19.45 «СЛЕД». (16+)
 23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
 00.30 «СЛЕД». (16+)
 01.15 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
 03.15 «Известия». (16+)
 03.25 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

 РОССИЯ 1


21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)

- 05.00 Утро России
 09.00 Вести. Местное время
 09.30 Утро России
 09.55 О самом главном. (12+)
 11.00 Вести
 11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
 12.40 «60 минут». (12+)
 14.00 Вести
 14.30 Вести. Местное время
 14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+)
 Двое пьяных по ошибке обменялись париками. А на следующий день обоим обнаружили убитыми. В этих преступлениях подозревается парикмахер, который сшил им парики.
 17.00 Вести
 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
 18.40 «60 минут». (12+)
 20.00 Вести
 21.05 Вести. Местное время
 21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)
 Брагин вынужден срочно уехать после звонка своей лже-дочери Вероники. Поляков знакомит Марину с матерью, которой срочно нужна операция, а довериться она готова только Марине.
 23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
 02.20 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА». (16+)
 04.00 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)

 ЗВЕЗДА

- 05.10 13.25 14.05 03.40 «ЗНАХАРЬ». (16+)
 07.00 «Сегодня утром». (12+)
 09.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня. (16+)
 09.25 «С ТОБОЙ И БЕЗ ТЕБЯ...» (12+)
 11.20 21.25 «Открытый эфир». (12+)
 14.00 Военные новости. (16+)
 18.30 «Специальный репортаж». (16+)
 18.50 «Афганистан. Незвестная война инженеров войска». (16+)
 19.40 «Легенды армии». (12+)
 20.25 «Улика из прошлого». (16+)
 23.05 «Между тем». (12+)
 23.40 «ДУМА О КОВПАКЕ». (12+)
 02.30 «Еж против свастики». (12+)

 ТВУ


10.35 «Л. Чурсина. Принимайте меня такой!». (12+)

- 06.00 «Настроение»
 08.10 «Доктор И...» (16+)
 08.35 «ТРИ В ОДНОМ». (12+)
 10.35 «Людмила Чурсина. Принимайте меня такой!». (12+)
 11.30 События
 11.50 «РОМАН С ДЕТЕКТИВОМ». (12+)
 13.40 «Мой герой». (12+)
 14.30 События
 14.50 Город новостей
 15.05 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)
 В мебелированных комнатах зарезана молодая проститутка Жена.
 16.55 «Олег Видов. Хочу красиво». (16+)
 17.50 События
 18.15 «ЖИЗНЬ, ПО СЛУХАМ, ОДНА». (12+)
 22.00 События
 22.35 «Закон и порядок». (16+)
 23.05 «Звёздные обиды». (16+)
 00.00 События. 25-й час
 00.35 Петровка, 38. (16+)
 00.55 «Дикие деньги». (16+)
 01.35 «Актёрские драмы. Роль через боль». (12+)
 02.15 «Битва за наследство». (12+)
 02.55 Петровка, 38. (16+)
 03.10 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)
 04.40 «Людмила Чурсина. Принимайте меня такой!». (12+)
 05.20 «Мой герой». (12+)

 ОТР

- 06.00 17.00 «Крещение Руси». (12+)
 06.55 15.15 00.35 «Среда обитания». (12+)
 07.15 15.35 «Календарь». (12+)
 08.00 ОТражение-1
 10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
 10.10 «СИНДРОМ ПЕТРУШКИ». (16+)
 12.00 13.20 ОТражение-2
 16.20 22.45 «ПравДа?» (12+)
 18.00 19.30 01.00 ОТражение-3
 21.00 «В БЕЛОМ ПЛЕНУ». (12+)
 23.25 «Активная среда». (12+)
 23.55 «Большая страна». (12+)
 00.10 «10 дурацких способов ловить рыбу зимой». (12+)

 НТВ


20.00 «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)

- 05.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)
 08.00 Сегодня
 08.25 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
 10.00 Сегодня
 10.25 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
 Грейхаунд угрожает убить Пашку за предательство Кечаева. Единственный способ доказать, что он не предатель, - уничтожить «Смерч». Батя помогает Кечаеву инсценировать расстрел «Смерча».
 13.00 Сегодня
 13.25 Чрезвычайное происшествие
 14.00 Место встречи
 16.00 Сегодня
 16.45 За гранью. (16+)
 17.50 ДНК. (16+)
 19.00 Сегодня
 20.00 «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)
 Семенов и Михайлов сталкиваются с переделом криминальной собственности на Невском после смерти Фомы. Конфликт между владельцем подпольного казино Самвелом и начальником ЧОПа Офицером приводит к смерти двух охранников. Семенов инициирует криминальную разборку между Самвелом и Офицером.
 23.15 Сегодня
 23.35 «ЗОЛОТОЙ ЗАПАС». (16+)
 03.05 Их нравы. (0+)
 03.25 «СХВАТКА». (16+)

 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
 11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
 12.45 13.45 15.45 16.35 01.35 04.30 «ГОСТ». (12+)
 12.50 14.50 16.40 «Историс». (12+)
 13.50 15.50 17.35 01.50 04.45 «Доктор 24». (12+)
 14.45 17.30 00.10 «The City». (12+)
 18.15 «Интервью». (12+)
 18.30 «Жизнь в большом городе». (12+)
 19.02 «Москва сегодня». (16+)
 19.30 22.25 03.35 «Спорная территория». (12+)
 20.30 02.15 «Рейд». (16+)
 21.15 23.45 «Московский патруль». (16+)
 21.30 23.15 05.35 «Специальный репортаж». (12+)
 00.40 «WOW эффект». (12+)

 РОССИЯ К

 РОССИЯ К Культура


12.35 «РОССИЯ МОЛОДАЯ»

- 06.30 07.00 07.30 08.30 10.00
 15.00 19.30 23.30
 Новости культуры
 06.35 «Пешком...»
 07.05 20.05 «Правила жизни»
 07.35 18.35 «Тайны Нила»
 08.35 01.45 Цвет времени
 08.50 15.50 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ»
 10.15 «Наблюдатель»
 11.10 23.50 XX век
 12.35 22.20 «РОССИЯ МОЛОДАЯ»
 13.45 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
 14.30 «История русского быта»
 15.05 Новости. Подробно. Книжки
 15.20 «Эрмитаж»
 17.05 «Запечатленное время»
 История православной церкви в Российской империи, а потом и в Советском Союзе полна непростых и даже трагических периодов. Петр Великий в 1700 году фактически ликвидировал Патриаршество, которое было восстановлено только в октябре 1917 года.
 17.35 00.45 К 100-летию Московской филармонии. Легендарные концерты в историческом зале
 19.45 Главная роль
 20.35 «Спокойной ночи, малыши!»
 20.50 Искусственный отбор
 21.35 «Белая студия»
 02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 09.59

 360°

- ПОДМОСКОВЬЕ
 05.00 «Новости 360»
 07.00 «Мультфильмы». (6+)
 09.30 «Вкусно 360». (12+)
 11.30 «Самое вкусное». (12+)
 12.00 «Новости 360»
 12.30 «СЕКРЕТАРША». (16+)
 15.20 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)
 17.20 «Вкусно, как в кино». (12+)
 17.45 «Зима в Подмосковье». (12+)
 18.20 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (12+)
 20.00 «Новости 360»
 20.30 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)
 22.25 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (12+)
 00.10 «Зима в Подмосковье». (12+)
 00.40 «Взрослые люди». (16+)
 01.40 «Самое яркое». (16+)

 СТС


20.00 «ВОССТАНИЕ ПЛАНЕТЫ ОБЕЗЬЯН». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
 06.05 «Три кота». (0+)
 06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
 07.00 «Том и Джерри». (0+)
 09.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
 09.55 «КЛИК. С ПУЛЬТОМ ПО ЖИЗНИ». (12+)
 США, 2006 г. Комедия. В ролях: Адам Сэндлер, Кейт Бекинсэйл. Жизнь архитектора Майкла Ньюмана зашла в тупик. Он завален работой, падает с ног от усталости и совсем не имеет времени на жену и детей.
 12.00 Русский ниндзя. (16+)
 14.45 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
 18.30 «СЕМЕЙКА». (16+)
 20.00 «ВОССТАНИЕ ПЛАНЕТЫ ОБЕЗЬЯН». (16+)
 США, 2011 г. Фантастический боевик. В ролях: Джеймс Франко, Фрида Пинто. Молодой учёный Уилл Родман в ходе поиска эффективного лекарства от болезни Альцгеймера проводит генетические эксперименты над обезьянами. Одна из подопытных шимпанзе выходит из-под контроля...
 22.00 «ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ. БРАТСТВО КОЛЬЦА». (12+)
 01.40 «ОБИТЕЛЬ ЗЛА. ПОСЛЕДНЯЯ ГЛАВА». (18+)
 03.20 «ВОРОНИНЫ». (16+)
 05.40 «6 кадров». (16+)

 МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.40 03.45 05.15 «Раскрываемая тайны звёзд». (12+)
 07.25 10.50 00.20 03.00 04.30 «Тайны кино». (12+)
 08.10 «Мультитро». (0+)
 08.50 15.55 «АДЪЮТАНТ ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА». (12+)
 10.20 «Это было смешно». (12+)
 11.40 «ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА». (12+)
 13.25 «СТАКАН ВОДЫ». (12+)
 17.35 «Звёзды советского экрана». (12+)
 18.05 «КАРИБСКАЯ ТАЙНА». (16+)
 20.00 «ИНСПЕКТОР УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)
 21.35 «ДЕМИДОВЫ». (12+)
 01.05 Военные мемуары. (12+)

REN	THT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ». (12+)	 02.15 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)	 23.00 «ДЕВЯТЫЕ ВРАТА». (16+)	 06.15 На троих. (16+)	 20.05 «ФАРТОВЫЙ». (16+)	 13.00 «Порча». (16+)	
05.00 «Территория заблуждений». (16+)	07.00 «ТНТ. Gold». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00, 08.55, 12.30, 15.05, 19.20, 22.35, 03.55 Новости	06.20 «6 кадров». (16+)	
06.00 «Документальный проект». (16+)	07.55 «ИНТЕРНЫ». (16+)	09.30 «Слепая». (16+)	06.15 На троих. (16+)	06.05, 22.05, 00.45 Все на Матч!	06.35 «Реальная мистика». (16+)	
07.00 «С бодрым утром!» (16+)	10.30 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)	11.50 Гадалка. (16+)	В скетч-шоу «На троих» есть всего три правила: никакой политики, в кадре только три актера и это должно быть очень-очень смешно. А в остальном ограничений нет, главное - юмор.	09.00, 12.35 Специальный репортаж. (12+)	07.35 По делам несовершеннолетних. (16+)	
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	12.30 «САШАТАНЯ». (16+)	14.10 Знаки судьбы. (16+)	07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)	09.20 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (12+)	08.35 Давай разведёмся! (16+)	
09.00 «Засекреченные списки». (16+)	15.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)	14.40 Мистические истории. (16+)	09.00 Улётное видео. (16+)	11.30, 01.35 «Есть тема!»	09.45 04.15 Тест на отцовство. (16+)	
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)	18.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)	15.45 Гадалка. (16+)	14.00 «+100500». (16+)	12.55 «ДЕСАНТ ЕСТЬ ДЕСАНТ». (16+)	11.55 03.25 «Понять. Простить». (16+)	
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	20.00 «МНЕ ПЛЕВАТЬ, КТО ВЫ». (16+)	17.25 «Слепая». (16+)	17.00 Дизель шоу. (16+)	15.10 «МатчБол»	13.00 «Порча». (16+)	
13.00 «Загадки человечества». (16+)	21.00 «Импровизация». (16+)	Игорю стал являться в видениях странный мужчина. Он ходит по дому, хозяйничает, но никто кроме Игоря из домашних его не видит.	20.00 Улётное видео. (16+)	15.40 «СТРИТРЕЙСЕРЫ». (16+)	13.30 «Знахарка». (16+)	
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	22.00 «ДОМАШНИЙ АРЕСТ». (16+)	19.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)	23.00 Опасные связи. (18+)	18.00, 19.25 «ОКТАГОН: БОЕЦ VS РЕСТЛЕР». (16+)	14.05 «Верну любимого». (16+)	
17.00 04.10 «Тайны Чапман». (16+)	23.40 «ДЕНЬ ГОРОДА». (16+)	Винчестеры вместе с Кастизлем хотят найти Габриэля и обращаются за помощью к Ровене. Однако она отказывается, говоря, что занята...	02.00 Улётное видео. (16+)	20.05 «ФАРТОВЫЙ». (16+)	14.40 «БОЙСЯ ЖЕЛАНИЙ СВОИХ». (16+)	
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	01.20 «Импровизация». (16+)	23.00 «ДЕВЯТЫЕ ВРАТА». (16+)	01.45 «ТЕМНОЕ ЗЕРКАЛО». (18+)	22.40 Футбол. «Санкт-Паули» - «Боруссия» (Дортмунд). Пр.тр.	19.00 «НАРИСУЙ МНЕ МАМУ». (16+)	
20.00 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ». (12+)	02.15 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)	01.45 «ТЕМНОЕ ЗЕРКАЛО». (18+)	03.30 «Городские легенды». (16+)	01.55 Волейбол. «Локомотив» (Россия) - «Дрезднер» (Германия). Лига чемпионов. Женщины. (0+)	23.05 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР». (16+)	
23.25 «Знаете ли вы, что?» (16+)	04.30 «Comedy Баттл. Суперсезон». (16+)	03.30 «Городские легенды». (16+)	05.00 «Тайные знаки». (16+)	04.00 «ЛЕГЕНДА О БРЮСЕ ЛИ». (12+)	01.05 «Реальная мистика». (16+)	
00.30 «ГОДЗИЛЛА». (16+)	05.20 «Открытый микрофон». (16+)	05.00 «Тайные знаки». (16+)	05.45 «Мультфильмы». (0+)		02.10 «Верну любимого». (16+)	
02.35 «РАСПЛАТА». (16+)	06.10 «ТНТ. Best». (16+)				02.35 «Порча». (16+)	
					03.00 «Знахарка». (16+)	
					05.55 Домашняя кухня. (16+)	



ГОРОДСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СЛУЖБА ПО ВОПРОСАМ ПОХОРОННОГО ДЕЛА

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская специализированная служба по вопросам похоронного дела «Ритуал-Сервис» (сайт в интернете Ritual.RU), информирует об участившихся случаях мошенничества и значительном завышении цен на оказание ритуальных услуг.

Рекомендуемый порядок действий

Если горе случилось дома:

1. Вызовите скорую помощь и полицию для констатации смерти.
2. По круглосуточному номеру **8 (495) 300-3-300** можно вызвать сотрудника городской ритуальной службы.
3. Приготовьте паспорт и медицинский полис покойного, а также удостоверения личности всех, кто находится рядом.

Если горе случилось в больнице:

1. По круглосуточному номеру **8 (495) 300-3-300** можно вызвать сотрудника городской ритуальной службы прямо в больницу.
2. Вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

Обязательно проверьте паспортные данные и номер служебного удостоверения приехавшего сотрудника, чтобы убедиться, что именно он является сотрудником городской ритуальной службы, которого вы вызвали, а не мошенник, получивший информацию от неизвестных источников.

Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (495) 300-3-300 или на сайте службы RITUAL.RU

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ TV1000 TV1000 РУССКОЕ КИНО ДОМ КИНО ДОМ КИНО
08.35 «БЕГ». (12+)
12.05 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!». (12+)
13.50 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». (12+)
15.20 «АФОНЯ». (16+)
17.00, 04.30 «ТАЙНЫ СПЕД-СТВИЯ». (16+)
18.50 «ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ». (12+)
СССР, 1982 г. В ролях: Софи-Ко Чиаурели, Леонид Курравлёв, Сергей Юрский
21.30 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (12+)
СССР, 1982 г. В ролях: Людмила Гурченко, Олег Басилашвили, Никита Михалков, Нонна Мордюкова
01.00 «ЗИГЗАГ УДАЧИ». (12+)
01.30 «СПОРТЛОТ-82». (12+)
03.00 «МИМИНО». (12+)

ИЛЛЮЗИОН+ РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН КИНОКОМЕДИЯ РОДНОЕ КИНО
01.20 «НАПРОЛОМ». (16+)
02.50 «МИССИЯ: НЕАДЕКВАТНА». (16+)
04.15 «ЗАРАЖЕННАЯ». (16+)
05.40 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ». (16+)
07.55 «НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)
09.20 «НЕТ МУЖЧИН - НЕТ ПРОБЛЕМ». (16+)
10.40 «ПРОПОВЕДНИК С ПУЛЕ-МЕТОМ». (16+)
12.45 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ». (16+)
14.50 «ПОСЛЕ СВАДЬБЫ». (16+)
16.35 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА». (16+)
18.25 «ЭСКАДРИЛЬЯ «ЛАФАЙЕТ». (16+)
20.30 «ТАИНСТВЕННЫЙ АЛЬБЕРТ НОББС». (16+)
22.15 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ МУЖЕМ». (16+)
23.50 «ЧТЕЦ». (16+)

суббота! СУББОТА! ФЕНИКС+КИНО СТС LOVE TV 21 ВЕК
05.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
12.00, 12.55, 13.50, 14.40 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
15.35, 16.20, 17.05 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
17.55, 18.50, 19.40, 20.35, 21.30, 22.20 «ДОКТОР ХА-УС». (16+)
23.20 Суббота! News. (16+)
02.10 Пацанки. (16+)
03.40, 04.05 Оденься к свадьбе. (16+)
04.25 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР ПОБЕДА ПЯТНИЦА Ю
05.00 Наше кино. История большой любви. (12+)
05.10 «ГОСПОДА-ТОВАРИЩИ». (16+)
10.00 Новости
10.10 «ГОСПОДА-ТОВАРИЩИ». (16+)
13.00 Новости
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
16.00 Новости
16.15 Дела судебные. Новые истории. (16+)
17.10 Мировое соглашение. (16+)
18.05, 03.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
19.00 Новости
19.25, 20.10 Телеигра «Игра в кино». (12+)
20.55, 21.50 Шоу «Назад в будущее». (16+)
22.40 Всемирные игры разума. (12+)
23.10 «БЕЛЫЕ ВОЛКИ». (16+)
01.45 «ЧАСТНАЯ ЖИЗНЬ ПЕТРА ВИНОГРАДОВА». (12+)
03.30 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ VIASAT HISTORY NATIONAL GEOGRAPHIC
00.00 Час истины. (12+)
01.15 Российские военные в начале XX века. (12+)
01.50 Обыкновенная история. (6+)
02.00 Первая мировая. (12+)
03.00 Историограф. (12+)
03.50 Тайное становится явным. (12+)
04.05 Историада. (12+)
05.05 Историограф. (12+)
05.55 Обыкновенная история. (6+)
06.05 Первая мировая. (12+)
07.10 История одной фотографии. (6+)
07.25 300 лет Полтавской битве. (12+)
08.00 «АДОРИМДЕРА». (16+)
09.50 Александр Суворов. Перейти через Альпы. (12+)
10.40 Скорбное эхо блокады. Лев Раков. (12+)
11.40 Тайное становится явным. (12+)
12.00 «ПЕРВАЯ КОННАЯ». (12+)
14.00, 15.00 «СПУТНИКИ». (16+)
16.00 Битва ставок. (12+)
16.45 Великие изобретатели. (12+)
17.20 Россия научная. Великие имена. (12+)
17.40 Семь дней истории. (12+)
17.55, 18.55 «ЧКАЛОВ». (16+)
20.00, 20.50 Трудовой фронт Великой Отечественной. (12+)
21.35 Не квартира - музей. (12+)
21.50 Ганибал. Поход на Рим. (12+)
22.55 Расшифрованные сокровища. (12+)
23.50 Семь дней истории. (12+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА ОХОТА И РЫБАЛКА ЖИВИ!
10.10 Старые дачи. (12+)
10.45 Частный сектор. (12+)
11.15 Деревянная Россия. (12+)
11.45 Наш румяный каравай. (12+)
12.00 Как поживаете? (12+)
12.30 Кухня народов СССР. (12+)
12.50 Жизнь в деревне. (12+)
13.20, 23.40 Нетипичный огород. (12+)
13.40 Семейный обед. (12+)
14.15 Крымские дачи. (12+)
14.45 Идеальный сад. (12+)
15.15 Сад в радость. (12+)
15.50 Преданья старины глубокой. (12+)
16.20 Сам себе дизайнер. (12+)
16.40 Дачные хитрости. (12+)
16.55 Старинные русские усадьбы. (12+)
17.25 Умный дом. Новейшие технологии. (12+)
18.00 Огород круглый год. (12+)
18.30 Паштет. (12+)
18.45 Дачные радости. (12+)
19.15 Альтернативный сад. (12+)
19.50 Сельсовет. (12+)
20.10 Усадьбы будущего. (12+)
20.40 Букет на обед. (12+)
20.55 Огород от-кутор. (12+)
21.25 Урожай на столе. (12+)
21.55 Сладкая жизнь. (12+)
22.15 Чужеземцы. (12+)
22.35 Кашеварим. (12+)
22.50 Декоративный огород. (12+)
23.20 Лучки&Пучки. (12+)

ANIMAL PLANET Discovery DISCOVERY CHANNEL TLC
06.00 Правосудие Техаса. (16+)
06.45 Франк в Африке. (16+)
07.39 Зоопарк Ирвингов. (12+)
08.31 Адская кошка. (12+)
09.24 Незвезданная Европа. (12+)
10.17, 11.10 Найджел Марвен представляет: Другой Китай. (12+)
12.04 Хищники крупным планом с Джоэлом Ламбертом. (16+)
12.58 Дома на деревьях. (12+)
13.52 Адская кошка. (12+)
14.46 Зоопарк Ирвингов. (12+)
15.40 Самые милые питомцы Америки. (12+)
16.34, 17.28, 18.22 Невероятные басейны. (12+)
19.16 Незвезданная Европа. (12+)
20.10 Зоопарк. (6+)
21.04 Доктор Джефф: ветеринар Роки-Маунтин. (16+)
21.58, 02.15 Дома на деревьях. (12+)
22.52 Хранители болот Эверглейдс. (16+)
23.46, 04.30 Осторожно, опасные животные. (16+)
01.40 Правосудие Луизианы. (16+)
02.28 Незвезданная Европа. (12+)
03.00 Хищники крупным планом с Джоэлом Ламбертом. (16+)
03.45 На свободу с питбулем. (16+)
05.15 Хранители болот Эверглейдс. (16+)

СПОРТ

<p>МАТЧ! СТРАНА</p> <p>06.00, 13.05 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)</p> <p>07.50, 10.00, 13.00, 15.55 Новости Громко. (12+)</p> <p>07.55 Страна спортивная. Русская игра с мячом. (12+)</p> <p>09.10, 19.55 Неделя КХЛ. (12+)</p> <p>10.05, 16.00 Гандбол. (0+)</p> <p>11.35 Игры королей. (12+)</p> <p>11.55 Большая вода. (12+)</p> <p>12.10 Тот самый бой. (12+)</p> <p>12.40 Страна. Live. (12+)</p> <p>14.55, 20.55 «бхб». Волейбольное обозрение. (0+)</p> <p>15.25, 20.45 Мини-футбол в России. (0+)</p> <p>15.35, 18.40 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>17.25 Кошка. Девять жизней Александра Легкова. (12+)</p> <p>17.50 Четыре мушкетера. (12+)</p> <p>19.00 Есть тема!. (12+)</p> <p>21.25 МатчБол. (12+)</p> <p>21.55 Волейбол. Лига чемпионов. Женщины. Прямая трансляция</p> <p>23.55 Волейбол. Лига чемпионов. Женщины. (0+)</p> <p>01.45 Золото Павла Кулижникова. (12+)</p>	<p>EUROSPORT 1</p> <p>00.00, 01.30 Теннис. Australian Open. 1-й круг. (6+)</p> <p>02.55, 05.00, 07.00, 09.00, 11.00 Теннис. Australian Open. 1-й круг. Прямая трансляция. (6+)</p> <p>13.00 Теннис. «Матчбол». (6+)</p> <p>13.10 Теннис. Australian Open. 1-й круг. Прямая трансляция. (6+)</p> <p>16.15, 19.40, 21.00 Теннис. Australian Open. 1-й круг. (6+)</p> <p>17.00, 23.30 Eurosport Winter Pass. (16+)</p> <p>17.40, 17.55 Winter Tracks. (16+)</p> <p>18.10 Лыжные гонки. КМ. Ле Рус. Мужчины. Пасют. Классика. 15 км. (6+)</p> <p>18.40 Лыжные гонки. КМ. Ле Рус. Женщины. Пасют. Классика. 10 км. (6+)</p> <p>19.10 Биатлон. КМ. Рупольдинг. Мужчины. Пасют. (6+)</p> <p>22.25 Новости. (16+)</p> <p>22.30 Ралли-рейд. «Дакар». Ревью. (16+)</p>
---	---

МУЗЫКА

<p>МУЗ-ТВ</p> <p>05.00, 07.00 Каждое утро. (16+)</p> <p>06.40, 15.00, 18.00, 22.00 PRO-новости. (16+)</p> <p>Мы знаем о звездах всё!</p> <p>09.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)</p> <p>10.00 Лайкер. (16+)</p> <p>11.00 DFM - Dance chart. (16+)</p> <p>12.00, 20.00 Русские хиты. Чемпионы вторника. (16+)</p> <p>13.30 Хит-сториз. Группа Reflex. (16+)</p>	<p>14.00 TikTok чарт. (16+)</p> <p>15.15 10 самых горячих клипов дня. (16+)</p> <p>16.00 Одноочество в сети. Вся правда о звездных аккаунтах. (16+)</p> <p>17.00 10 самых! (16+)</p> <p>17.30, 18.15 Ждите ответа. (16+)</p> <p>19.00 TOP чарт Европы плюс. (16+)</p> <p>22.20 TOP 30 - Крутая неделя. (16+)</p> <p>00.25 Наше. (18+)</p> <p>02.00 Муз'итив. (16+)</p>
---	--

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

<p>МУЛЬТ</p> <p>09.00 «Бобр добр». (0+)</p> <p>09.30, 17.00 «Маугли». (0+)</p> <p>09.50 «Простоквашино». (0+)</p> <p>10.00 «Фиксики». (0+)</p> <p>10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)</p> <p>11.00 «Лео и Тиг». (0+)</p> <p>11.35, 19.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)</p> <p>12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)</p> <p>13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)</p> <p>13.20, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)</p> <p>14.00, 17.20, 22.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)</p> <p>14.30 «Смешарики». (0+)</p> <p>15.00 «Буба». (6+)</p> <p>15.30 «Ник-изобретатель». (0+)</p> <p>17.50 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)</p> <p>18.00 «Монсики». (0+)</p> <p>18.25 «Цветяшки». (0+)</p> <p>18.30 «Мальшарики». (0+)</p> <p>19.00 «Сказочный патруль». (0+)</p> <p>20.20 «Деревяшки». (0+)</p> <p>20.55 «Машины сказки». (0+)</p> <p>21.30 «Джинглики». (0+)</p>	<p>КАНАЛ DISNEY</p> <p>05.00, 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)</p> <p>05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)</p> <p>05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)</p> <p>06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)</p> <p>06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)</p> <p>07.25 «Чудеса на виражах». (0+)</p> <p>07.50 «Отряд «Призрак». (6+)</p> <p>08.20 «100% волк: Легенда о Лунном камне». (6+)</p> <p>08.55 «Пёс Пэт». (6+)</p> <p>09.00 Доброе утро с Микки. (0+)</p> <p>11.00 «Дог и Пони Суперхвост». (6+)</p> <p>11.45, 17.35, 21.15 «Леди Баг и Суперкот». (6+)</p> <p>14.40 «Гравити Фолз». (12+)</p> <p>15.40 «Рапунцель: История продолжается». (6+)</p> <p>16.40 «Город героев: Новая история». (6+)</p> <p>19.30 «Реальная белка-2». (6+)</p> <p>23.00 «Человек-Паук». (12+)</p> <p>00.00 «Семейка Грин в городе». (12+)</p> <p>02.05 «Отель Трансильвания». (12+)</p>	<p>КАРУСЕЛЬ</p> <p>05.00 Ранние птицы. «Машинки Мокас», «Домики». (0+)</p> <p>07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)</p> <p>07.35 «Суперкрылья. Миссия выполнена». (0+)</p> <p>Новый сезон мультсериала про путешествия и приключения самолётника Джетта и его друзей.</p> <p>08.00 «Супер МЯУ». (0+)</p> <p>10.10 «Роботы-поезда». (0+)</p> <p>10.45 «Букварий». (0+)</p> <p>11.05 «Смешарики». (0+)</p> <p>12.10 «Легенды Спарка». (0+)</p> <p>12.40 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)</p> <p>13.10 «Бен 10». (12+)</p> <p>13.35 «Дикие скричеры!» (6+)</p> <p>14.00 «Навигатор. Новости». (0+)</p> <p>14.10 «Гризли и лемминги». (6+)</p> <p>14.40 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)</p> <p>15.55 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+)</p> <p>16.05 «Фееринки». (0+)</p> <p>Удивительные истории про пятерых феечек, которые живут в человеческой квартире, в комнате девочек Кати.</p> <p>18.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)</p> <p>20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)</p> <p>20.45 «Команда Флоры». (0+)</p> <p>Флора и пятеро ее удивительных друзей - смелые защитники зелёного мира, которые каждый день заботятся о природе. Они спасают водоёмы, горы и леса, помогают растениям и животным, попавшим в беду.</p> <p>22.00 «Геомека». (6+)</p> <p>22.30 «Черепашки-ниндзя». (6+)</p> <p>Захватывающие приключения обаятельных черепашек-мутантов - Лео, Рафа, Майки и Донни. Героическая четверка черепашек-ниндзя вместе с мастером Сплинтером борются со злодеями и стремятся к тому, чтобы навсегда защитить от них мир.</p> <p>22.55 «Герои Гуджиты». (6+)</p> <p>23.05 «Инфинити Надо». (6+)</p> <p>23.35 «Простоквашино». (0+)</p> <p>01.05 «Фиксики». (0+)</p> <p>03.00 «Лунтик и его друзья». (0+)</p>
--	---	---

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

<p>СПАС</p> <p>05.00 День Патриарха. (0+)</p> <p>05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)</p> <p>05.40 Монастырская кухня. (0+)</p> <p>06.10 «СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР». 1 серия. (0+)</p> <p>07.30 Утро на СПАСЕ. (0+)</p> <p>10.30 Простые чудеса. (12+)</p> <p>11.25 Украина, которую мы любим. (12+)</p> <p>12.00 Прямая линия жизни. (0+)</p> <p>13.00 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)</p> <p>14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)</p> <p>15.00 Храм. Дорога к сердцу. (0+)</p>	<p>15.55 «ОСЕННИЕ СНЫ». (6+)</p> <p>17.45 «НЕ БЫЛО БЫ СЧАСТЬЯ...» (16+)</p> <p>19.05 «ЖДУ И НАДЕЮСЬ». 1 серия. (0+)</p> <p>СССР, 1980 г.</p> <p>20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)</p> <p>22.45 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)</p> <p>23.45 Служба спасения семьи. (16+)</p> <p>00.45 День Патриарха. (0+)</p> <p>01.00 Альфа и Омега. Фильм 1. Господские непереходящие праздники. (0+)</p> <p>01.30 Дорога. (0+)</p> <p>02.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)</p> <p>04.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)</p> <p>04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)</p>
---	---

Православный календарь

18 января
Седмица 32-я по Пятидесятнице. Глас 5.
Навечерие Богоявления (Крещенский сочельник). Сщмч. Феопемпта, еп. Никомидийского, и мч. Феоны волхва.



Прп. Синклитикии Александрийского. Прп. Симеона Псково-Печерского. Прор. Михея. Прп. Аполлинарии. Прп. Мины. Прп. Григория Акритского. Сщмч. Андрея пресвитера. Мч. Иосифа и с ним 37 мучеников. Мц. Евгении. Сщмч. Сергия пресвитера. Мч. Матфея.

Строгий пост.
«Более всего мы ищем в мире спокойствия душевного, но не имеем его, потому что это спокойствие есть плод кротости и незлобия.»
Архимандрит Иоанн Крестьянкин

ТРИ ДОРОГИ

По горизонтали: 1. Ученый, правитель Самарканда, внук Тимура, астроном (1394-1449). 20. Уголь после прокалывания. 21. Жених, которого мышь сватала Дюймовочке. 24. Дичь для буржуйи от Маяковского.

Слева-вниз-направо: 2. «Изменщик» актерской внешности. 3. Полуостров, сделавший Потемкина Таврическим. 4. Изобретатель из Смешариков. 6. Автор романа «Три товарища». 8. Возглас публики, требующий от исполнителя повторения. 10. «Плед» с отверстием для головы. 13. «Микстура» знахарки из разных корней и трав. 14. Играет роли в спектакле. 16. Так восток моряки называют. 18. Громовержец из скандинавского пантеона. 23. Длинный широкий пояс для подвязывания женского кимоно.

Справа-вниз-налево: 1. Локоть при стрельбе лежа. 2. Имя Жеглова - врага «черной кошки». 5. ...-баттл - состязание двух исполнителей современной музыки. 7. Грета Гарбо - шведка, Марлен Дитрих - ... 9. «Нос» берега, вдающийся в море. 11. Диснеевское чудовище из корпорации. 12. Дорюжка для жидкости. 15. Его не смеет раскрывать запуганный. 17. Глаз, звучащий поэтично. 19. «Тинейджер» во времена Петра Великого. 22. Хвойное вечнозеленое дерево.

Ответы по горизонтали: 1. Угрюмек. 20. Кокс. 21. Крош. 24. Рядчик. Слева-вниз-направо: 2. Грив. 3. Крым. 4. Пинг. 6. Ремарк. 8. Бобр. 10. Пончо. 13. Егор. 14. Актер. 16. Оси. 18. Топ. 23. Оби. Справа-вниз-налево: 1. Упор. 2. Грив. 5. Реп. 7. Немка. 9. Мыс. 11. Монстр. 12. Сток. 15. Пот. 17. Око. 19. Отрок. 22. Тупя.

Встречаются два друга.
– Ты такой счастливый!
Что случилось?
– Вчера жену в покер научил играть.
– И?
– Не поверишь, уже выиграл большую часть своей зарплаты.

Муж – жене.
– Любимая, не разрешай нашей единственной дочке выходить замуж за этого парня. Может, она всё-таки встретит кого поумней...
– Дорогой, если бы я в её годы размышляла, как ты сейчас, то осталась бы в старых девах.

БЕСПЛАТНАЯ
ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
ПОМОЩЬ В РАСТОРЖЕНИИ:
👉 Договоров аренды
👉 Договоров с юристами
ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕГ:
👉 Из МФО, КПК, Банков
👉 Решение жилищных и земельных споров
8 (800) 555-20-16
Реклама

Московская меховая фабрика Мех-экспо
АКЦИЯ!
ДАВАЙТЕ МЕНЯТЬСЯ К ЛУЧШЕМУ
СДАЙТЕ СТАРУЮ ШУБУ ИЛИ ДУБЛЕНКУ
И ПОЛУЧИТЕ ВЫГОДУ ПРИ ПОКУПКЕ НОВОЙ ШУБЫ!
Акция действует и на головные уборы из меха
РЕМОНТ И УТЕПЛЕНИЕ ШУБ В УСЛОВИЯХ ПРОИЗВОДСТВА
Пенсионерам дополнительная скидка
Время работы: понед. – субб. с 10:00 до 17:00, вых. – воскр.
Проезд от ст. м. «Преображенская площадь», посл. вагон из центра, авт. 86, 171 до остановки «2-й Электrozаводский переулок», ул. Электrozаводская, 21, проходная № 4.
При себе иметь документ, удостоверяющий личность.

8 (495) 971-55-55,
8 (926) 843-95-55
Внутренний телефон 43-53

АКЦИЯ ПРОДЛИТСЯ ДО 31 ЯНВАРЯ

Полную информацию об условиях и организаторе акции, порядке ее проведения, количестве подарков, порядках, сроках и месте их получения узнавайте по телефону.
Акция действительна с 01.01.22 до 31.01.22 г. Реклама

Предъявительно купона скидка на шубы 3000 рублей!

1 ПЕРВЫЙ



05.00 Телеканал «Доброе утро»

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости
- 09.25 Телеканал «Доброе утро»
- 09.50 Жить здорово! (16+)
- 10.55 Модный приговор. (6+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Время покажет. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Давай поженимся! (16+)
- 16.00 Мужское / Женское. (16+)
- 17.00 «Время покажет» с Артемом Шейниным. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.40 На самом деле. (16+)
- 19.45 Пусть говорят. (16+)
- 21.00 Время
- 21.30 **«ИЩЕЙКА». НОВЫЙ СЕЗОН».** (16+)
Около ночного клуба убит сын известного предпринимателя.
- 22.35 Премьера сезона. «Док-ток». (16+)
- 23.30 «Вечерний Ургант». Лучшее. (16+)
- 00.25 «Князь Владимир - креститель Руси». (12+)
- 01.25 Время покажет. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 Время покажет. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
- 05.25 **«ДОЗНАВАТЕЛЬ».** (16+)
- 09.00 «Известия». (16+)
- 09.25 **«ДОЗНАВАТЕЛЬ».** (16+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.25 **«ДОЗНАВАТЕЛЬ».** (16+)
- 13.30 **«ДОЗНАВАТЕЛЬ-2».** (16+)
- 17.30 «Известия». (16+)
- 17.45 **«МОРСКИЕ ДЬВЯВ-ЛЫ-4».** (16+)
- 19.45 **00.30 «СЛЕД».** (16+)
- 23.10 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».** (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 01.15 **«ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА».** (16+)
- 03.15 «Известия». (16+)
- 03.25 **«ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
- 12.40 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 **«ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ».** (12+)
Мужа подозревают в убийстве жены. Свидетельница преступления - некая дама в фиолетовой шляпке. Только она одна может подтвердить или опровергнуть вину мужа.
- 17.00 Вести
- 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
- 18.40 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 **«СКЛИФОВСКИЙ».** (16+)
Костя и Ася привозят Толика в Склиф. Увидев его, Нина немедленно звонит Павловой, не заметив, что Алеников-старший рядом. Ханина находит в сумке Кристины конверт с деньгами и переписку с Ольгой.
- 23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.20 **«ПЫЛЬНАЯ РАБОТА».** (16+)
- 04.00 **«СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ».** (16+)

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.15 **13.40 14.05 03.50 «ЗНАХАРЬ».** (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня. (16+)
- 09.20 **02.15 «ГАРАЖ».** (12+)
- 11.20 21.25 «Открытый эфир». (12+)
- 13.25 «Сделано в СССР». (12+)
- 14.00 Военные новости. (16+)
- 18.30 «Специальный репортаж». (16+)
- 18.50 «Афганистан. Незвестная война инженеров». (16+)
- 19.40 «Главный день». (16+)
- 20.25 «Секретные материалы». (16+)
- 23.05 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.40 **«ОТ БУГА ДО ВИС-ЛЫ».** (12+)

ТВУ ТВЦ



11.50 «РОМАН С ДЕТЕКТИВОМ». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Доктор И...» (16+)
- 08.40 **«ТРИ В ОДНОМ».** (12+)
- 10.35 «Иван Бортник. Я не Промокашка!» (12+)
- 11.30 События
- 11.50 **«РОМАН С ДЕТЕКТИВОМ».** (12+)
Найдено обескровленное тело девушки. Убийство похоже на ритуальное. Все началось с возвращения баронессы Екатерины фон Ромфель из Австро-Венгрии, из тех мест, где двести лет назад графиня Батори убивала девушек.
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 **«АННА-ДЕТЕКТИВ».** (12+)
Найдено обескровленное тело девушки. Убийство похоже на ритуальное. Все началось с возвращения баронессы Екатерины фон Ромфель из Австро-Венгрии, из тех мест, где двести лет назад графиня Батори убивала девушек.
- 16.55 «Любовь Полищук. Гадкий утёнок». (16+)
- 17.50 События
- 18.15 **«ХРОНИКА ГНУСНЫХ ВРЕМЁН».** (12+)
- 22.00 События
- 22.35 «Хватит слухов!» (16+)
- 23.05 Хроники московского быта. (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 Петровка, 38. (16+)
- 00.55 «Валерий Гаркалин. Без ангела-хранителя». (16+)
- 01.35 «Знак качества». (16+)
- 02.15 «Битва за наследство». (12+)
- 02.55 Петровка, 38. (16+)
- 03.15 **«АННА-ДЕТЕКТИВ».** (12+)
- 04.40 «Иван Бортник. Я не Промокашка!» (12+)
- 05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 17.00 «Крещение Руси». (12+)
- 06.55 15.15 00.35 «Среда обитания». (12+)
- 07.15 15.35 «Календарь». (12+)
- 08.00 ОТражение-1
- 10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
- 10.10 **«В БЕЛОМ ПЛЕНУ».** (12+)
- 12.00 13.20 ОТражение-2
- 16.20 23.05 «ПравДа?» (12+)
- 17.45 «Большая страна: открытие». (12+)
- 18.00 19.30 01.00 ОТражение-3
- 21.00 **«ОРДА».** (16+)
- 23.45 «Гамбургский счёт». (12+)
- 00.10 «10 дурацких способов ловить рыбу зимой». (12+)

НТВ



23.50 «ЗОЛОТОЙ ЗАПАС». (16+)

- 05.20 **«ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА».** (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.25 **«МОРСКИЕ ДЬВЯВ-ЛЫ. СМЕРЧ».** (16+)
«Смерчу» удастся вырваться из ущелья, но он вынужден занять оборону в заброшенном здании.
- 10.00 Сегодня
- 10.25 **«МОРСКИЕ ДЬВЯВ-ЛЫ. СМЕРЧ».** (16+)
«Смерчу» удастся вырваться из ущелья, но он вынужден занять оборону в заброшенном здании.
- 13.00 Сегодня
- 13.25 Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.00 Сегодня
- 16.45 За гранью. (16+)
- 17.50 ДНК. (16+)
- 19.00 Сегодня
- 20.00 **«НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА».** (16+)
Семенова отстраняют от службы за использование оружия во время нападения на него бандитов, и направляют к психологу Кате Савицкой. Та поддерживает решение руководства. Шубин узнает, что бандит Леший планирует разборку со своим напарником, и чтобы предупредить преступление, просит Сыркова организовать за Лешим наблюдение.
- 23.15 Сегодня
- 23.35 Поздняков. (16+)
- 23.50 **«ЗОЛОТОЙ ЗАПАС».** (16+)
- 03.20 **«СХВАТКА».** (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
- 11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
- 12.45 13.45 15.45 16.35 01.35 04.30 «ГОСТ». (12+)
- 12.50 14.50 16.40 «Историс». (12+)
- 13.50 15.50 17.35 01.50 04.45 «Доктор 24». (12+)
- 14.45 17.30 00.10 «The City». (12+)
- 18.15 «Интервью». (12+)
- 18.30 «Жизнь в большом городе». (12+)
- 19.02 «Москва сегодня». (16+)
- 19.30 22.25 03.35 «Спорная территория». (12+)
- 20.30 02.15 «Рейд». (16+)
- 21.15 23.45 «Московский патруль». (16+)
- 21.30 23.15 05.35 «Специальный репортаж». (12+)
- 00.40 «WOW эффект». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



15.50 Спектакль «Дядя Ваня»

- 10.00 15.00 19.30 23.30 Новости культуры
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 23.50 ХХ век
- 12.05 Лето Господне
- 12.35 **22.20 «РОССИЯ МОЛОДАЯ»**
- 13.45 «Тамара Макарова. Свет Звезды»
- 14.30 «История русского быта»
- 15.05 Новости. Подробно. Кино
- 15.20 «Библейский сюжет»
- 15.50 Спектакль «Дядя Ваня»
- 17.20 02.45 Цвет времени
- 17.40 01.10 К 100-летию Московской филармонии. Легендарные концерты в историческом зале
- 18.35 «Тайны Нила»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Правила жизни»
- 20.35 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.50 Абсолютный слух
- 21.35 Власть факта
В 1845 году Б. Дизраэли, будущий премьер-министр королевы Виктории, выпустил роман «Сибилла, или две нации», где утверждал, что в Великобритании нет единого общества, а есть две нации: это очень богатые и очень бедные. Впоследствии Дизраэли сыграет ключевую роль в том, чтобы превратить две нации в одну.
- 02.05 «Леонид Канторович»

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Новости 360»
- 07.00 «Мультфильмы». (6+)
- 09.30 «Вкусно 360». (12+)
- 11.30 «Самое вкусное». (12+)
- 12.00 «Новости 360»
- 12.30 **«СЕКРЕТАРША».** (16+)
- 14.25 **«МЕТОД ФРЕЙДА».** (16+)
- 15.20 **20.30 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР».** (12+)
- 17.20 «Вкусно, как в кино». (12+)
- 17.45 «Зима в Подмосковье». (12+)
- 18.20 **«УЛЫБКА ПЕРЕ-СМЕШНИКА».** (12+)
- 20.00 «Новости 360»
- 22.25 **«УЛЫБКА ПЕРЕ-СМЕШНИКА».** (12+)
- 00.10 «Зима в Подмосковье». (12+)
- 00.40 «Взрослые люди». (16+)
- 01.40 «Самое яркое». (16+)

СТС СТС



20.00 «ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН. РЕВОЛЮЦИЯ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Три кота». (0+)
- 06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
- 07.00 «Том и Джерри». (0+)
- 09.00 **«ВОРОНИНЫ».** (16+)
- 10.00 **«ВОССТАНИЕ ПЛАНЕТЫ ОБЕЗЬЯН».** (16+)
США, 2011 г. Фантастический боевик. В ролях: Джеймс Франко, Фрида Пинто. Молодой учёный Уилл Родман в ходе поиска эффективного лекарства от болезни Альцгеймера проводит генетические эксперименты над обезьянами.
- 12.00 Русский ниндзя. (16+)
- 14.45 **«ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ».** (16+)
- 18.30 **«СЕМЕЙКА».** (16+)
- 20.00 **«ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН. РЕВОЛЮЦИЯ».** (16+)
Великобритания - США - Канада, 2014 г. Фантастический боевик. В ролях: Энди Серкис, Джейсон Кларк. Численность генетически модифицированных обезьян, возглавляемых Цезарем, продолжает увеличиваться, но обезьянам угрожают люди, которым удалось выжить во время ужасной эпидемии десять лет назад.
- 22.30 **«ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ. ДВЕ КРЕПОСТИ».** (12+)
- 02.05 **«ОБИТЕЛЬ ЗЛА В 3Д. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ».** (18+)
- 03.35 **«ВОРОНИНЫ».** (16+)
- 06.00 07.30 11.05 00.00 02.40 04.10 05.40 «Тайны кино». (12+)
- 06.45 03.25 04.55 «Раскрытая тайны звёзд». (12+)
- 08.15 «Песни нашего кино». (12+)
- 08.45 «Мультиутро». (0+)
- 09.10 **16.15 «АДЪЮТАНТ ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА».** (12+)
- 10.35 «Это было смешно». (12+)
- 12.00 **20.00 «МАЛИНОВОЕ ВИНО».** (12+)
- 13.40 **21.40 «СОБАЧЬЕ СЕРДЦЕ».** (12+)
- 17.45 «Звёзды советского экрана». (12+)
- 18.15 **01.15 «В 16-50 ИЗ ПАДДИНГТОНА».** (16+)
- 00.45 Военные мемуары. (12+)

● Сериалы ● Фильмы (0+) рекомендуется детям любого возраста (6+) не рекомендуется детям до 6 лет (12+) не рекомендуется детям до 12 лет (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет

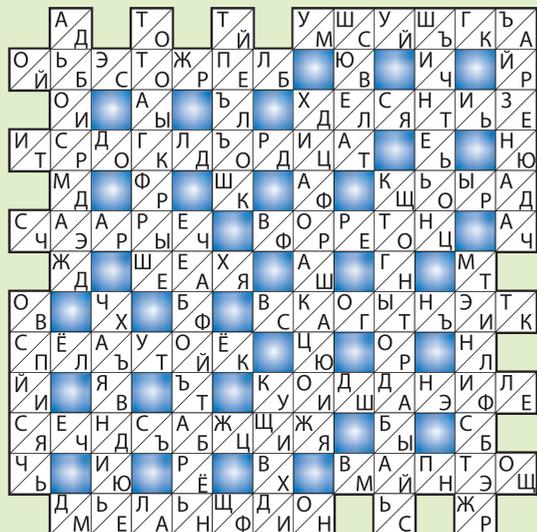
В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Телепрограмма и фотоанонсы предоставлены компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

REN	THT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ: ВОЗРОЖДЕНИЕ». (12+)</p> <p>05.00 «Территория заблуждений». (16+)</p> <p>06.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ: ВОЗРОЖДЕНИЕ». (12+)</p> <p>22.15 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>00.30 «ОВЕРЛОРД». (18+)</p> <p>02.25 «СТРИПТИЗ». (16+)</p>	<p>23.35 «ГОРЬКО!» (16+)</p> <p>07.00 «ТНТ. Gold». (16+)</p> <p>07.55 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>10.30 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)</p> <p>12.30 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>13.00 «УНИВЕР». (16+)</p> <p>18.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)</p> <p>20.00 «МНЕ ПЛЕВАТЬ, КТО ВЫ». (16+)</p> <p>21.00 «Я тебе не верю». (16+)</p> <p>22.00 «ДОМАШНИЙ АРЕСТ». (16+)</p> <p>23.35 «ГОРЬКО!» (16+)</p> <p>Россия, 2013 г. Комедия. В ролях: Сергей Светлаков, Юлия Александрова. Рома и Наташа - прогрессивные ребята, мечтающие о современной свадьбе...</p> <p>01.35 «Импровизация». (16+)</p> <p>02.20 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)</p> <p>04.25 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>04.30 «Comedy Баттл. Суперсезон». (16+)</p> <p>05.20 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.35 «ТНТ. Best». (16+)</p>	<p>23.00 «ОНО». (18+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.50 Гадалка. (16+)</p> <p>14.10 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>14.40 Мистические истории. (16+)</p> <p>15.45 Гадалка. (16+)</p> <p>17.25 «Слепая». (16+)</p> <p>Кристину преследуют странные видения, говорящие о том, что ее муж Михаил ей изменяет. Женщина обращается к Нине за советом.</p> <p>19.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)</p> <p>В мире Апокалипсиса Люцифер воскрешает убитого вампиром Эма, показывая тем самым Джеку, что способен творить добро. Люцифер хочет склонить Джека на свою сторону. Винчестеры забирают в свой мир повстанцев...</p> <p>23.00 «ОНО». (18+)</p> <p>01.15 «ДЕЖУРНЫЙ АНГЕЛ». (16+)</p> <p>04.15 «Тайные знаки». (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>17.00 Дизель шоу. (16+)</p> <p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>Видеосюжеты, которые вошли в программу, зафиксированы уличными камерами наблюдения, сняты случайными очевидцами на мобильные телефоны или любыми другими техническими средствами, у которых есть функция REC.</p> <p>06.15 На троих. (16+)</p> <p>07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>09.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>14.00 «+100500». (16+)</p> <p>Обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для «Че!». Зачем волшебник гоняет на самокате, а Дарт Вейдер играет на волынке? Почему с потолков падают коты?</p> <p>17.00 Дизель шоу. (16+)</p> <p>20.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.00 Улётное видео. (16+)</p>	<p>12.55 «ДЕСАНТ ЕСТЬ ДЕСАНТ». (16+)</p> <p>06.00, 08.55, 12.30, 15.05, 19.20, 22.35, 03.55 Новости</p> <p>06.05, 15.10, 21.50, 00.45 Все на Матч!</p> <p>09.00, 12.35 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>09.20 «ЯРОСЛАВ». (16+)</p> <p>11.30, 01.35 «Есть тема!»</p> <p>12.55 «ДЕСАНТ ЕСТЬ ДЕСАНТ». (16+)</p> <p>15.50 Смешанные единоборства. UFC. (16+)</p> <p>16.55 Хоккей. «Салават Юлаев» (Уфа) - «Ак Барс» (Казань). КХЛ. Пр.тр.</p> <p>19.25 Хоккей. «Спартак» (Москва) - «Локомотив» (Ярославль). КХЛ. Прямая трансляция</p> <p>22.40 Футбол. «Герта» - «Унион». Пр.тр.</p> <p>01.55 Волейбол. Лига чемпионов. Женщины. «Динамо» (Москва, Россия) - «Тюрк Хава Йоллары» (Турция). (0+)</p> <p>04.00 «ЛЕГЕНДА О БРЮСЕ ЛИ». (12+)</p>	<p>06.20 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>07.20 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.25 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.30 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.40 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>12.45 «Порча». (16+)</p> <p>13.15 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.50 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.25 «ГОРНИЧНАЯ». (16+)</p> <p>19.00 «ВСЁ РАВНО ТЕБЯ ДОЖДУСЬ». (16+)</p> <p>23.30 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР». (16+)</p> <p>01.20 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>02.20 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.45 «Порча». (16+)</p> <p>03.10 «Знахарка». (16+)</p> <p>03.40 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>04.30 Тест на отцовство. (16+)</p>	

ДУАЛЬ

Из каждой пары букв вычеркните одну так, чтобы оставшиеся образовывали кроссворд.

По горизонтали: Усушка. Обстрел. Деяние. Троглодит. Корд. Сарыч. Фреон. Шей. Скотник. Платок. Кидание. Сенсация. Манто. Дельфин.
По вертикали: Абордаж. Отыгрыш. Телок. Свет. Шиньон. Аренда. Дифракция. Контрабас. Чеботарь. Министр. Опись. Чайние. Киви.



ПЕНСИОНЕРАМ!

Деньги срочно:
5 000 000 руб. разовая выплата
50 000 руб. ежемесячно

По договорам ренты и пожизненного содержания с иждивением

- На лечение и неотложные нужды
- Оплата коммунальных услуг
- Помощь по дому

26 лет стабильной работы!

ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ
Наш сайт: zsg.ru/renta

«Жилсоцгарантия» является непосредственным плательщиком ренты и содержания

(495) 626 45 55

КОНСУЛЬТАЦИЯ ЮРИСТА

8 (495) 142-51-94

Реклама

СУПЕРЗАЩИТА МОЗГА И СОСУДОВ УДИВИТЕЛЬНАЯ ФОРМУЛА ГЕМОТЕНОЛ С ДВОЙНЫМ ЭФФЕКТОМ!

Тема здоровья – сейчас главная тема для всего населения земли. Малоподвижный образ жизни, неправильное питание и постоянный стресс многократно повышают риск развития различных проблем с сосудами головного мозга.

Что делать в этой ситуации?
Есть прекрасный комплекс **ГЕМОТЕНОЛ***



*Гемотенол оказывает благотворное воздействие на сосуды головного мозга, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт, сосуды глазного дна, когнитивные функции, сон и память, приводит в порядок обмен веществ.

Главный секрет его в том, что он помогает организму правильно регулировать тонус артерий, защищает сосуды и разгружает сердечную мышцу.

То, что это средство особое – не пустые слова. Это не таблетка, не микстура, а специально разработанный комплекс.

По сути, он состоит из двух элементов – растительная капсула с действующими веществами и особая бустерная среда, в которой эта капсула хранится.

Бустерная среда является активатором, то есть механизмом, который запускает действие главных элементов капсулы.

После приема под воздействием соков поджелудочной железы в двенадцатиперстной кишке стенки капсулы растворяются, и её содержимое, смешиваясь с масляной средой, оказывает максимально возможное положительное влияние на организм.

Применять комплекс следует в течение двух месяцев. Благотворный эффект вы сможете ощутить уже через несколько дней, а через два месяца вы сами поразитесь, насколько изменилось ваше физическое состояние.



ОБРАТИТЬСЯ
ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ
можно по телефонам:

8 (800) 600-57-56; 8 (495) 136-59-66

ЗВОНКИ ПО РОССИИ БЕСПЛАТНО

РЕКЛАМА

КИНО И СЕРИАЛЫ

Grid of TV channels and programs including MOSFILM, TV1000, РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО, ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО, СУББОТА!, СУББОТА!, ФЕНИКС+КИНО, СТС LOVE, TV 21 ВЕК.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Grid of TV channels and programs including МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, Ю.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Grid of educational channels including 365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC.

УВЛЕЧЕНИЯ

Grid of lifestyle channels including УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!, ANIMAL PLANET, Discovery, DISCOVERY CHANNEL, TLC, TLC.

В программе возможны изменения по независимым от редакции причинам. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ».

СПОРТ

- МАТЧ! СТРАНА** **EUROSPORT II** **EUROSPORT 1**
- 06.00** Баскетбол. (0+) **07.50, 10.00, 13.00, 15.55** Новости **07.55, 02.50** «бхб». Вoley-больное обозрение. (0+) **08.25, 02.40** Мини-футбол в России. (0+) **08.35** Ирина Слуцкая. Бесконечный лёд. (6+) **09.30** Анатомия спорта. (0+) **10.05, 13.05, 22.10** Вoley-бол. Лига чемпионов. (0+) **11.55** Большая вода. (12+) **12.10** Где рождаются чемпионы? Билял Махов. (12+) **12.40** Десятка! (0+) **14.55, 21.10** Вид сверху. (12+) **15.25, 21.40** Гандбол. Чемпионат Европы. Обзор. (0+) **16.00, 20.50** Мини-футбол. Задача максимум. (12+) **16.20** Специальный репортаж. (12+) **16.40** Любовь под грифом «секретно». (12+) **17.35** Игры королей. (12+) **17.55** Баскетбол. Евролига. Женщины. Прямая трансляция **19.55** Есть тема! (12+) **00.00** Настольный теннис. Лига чемпионов. (0+)
- 00.00** Essential Olympic. (16+) **00.10, 00.25** Winter Tracks. (16+) **00.40, 22.25** Новости. (16+) **00.45, 22.30** The Minute. (16+) **00.50, 01.55** Теннис. Australian Open. 1-й круг. (6+) **02.55, 05.00, 07.00, 09.00, 11.00** Теннис. Australian Open. 2-й круг. Прямая трансляция. (6+) **13.00** Теннис. «Матчбол». (6+) **13.10** Теннис. Australian Open. 1-й круг. Прямая трансляция. (6+) **16.15** Теннис. «АТР: За кадром». (6+) **16.45** Олимпийские игры. «Sreed Boarders» (субтитры). (16+) **17.15, 17.45** Олимпийские игры. «Олимпийский форпост» (субтитры). (16+) **18.15, 18.45** Олимпийские игры. «Вопреки всему» (субтитры). (16+) **19.15, 21.00** Теннис. Australian Open. 2-й круг. (6+) **22.35** Снукер. «Мастерс». Финал. (6+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ**
- 05.00, 07.00** Каждое утро. (16+) **06.40, 15.00, 18.00, 22.00** PRO-новости. (16+) **09.00** TOP чарт Европы плюс. (16+) **10.00, 22.20** Наше. (16+) **11.00** Ждите ответа. (16+) **12.00** Русские хиты. Чемпионы среды. (16+) **13.15** Студия 69. Поменялись хитами. (16+) **14.00** Золотая дюжина. (16+)
- 15.15** 10 самых горячих клипов дня. (16+) **16.00** До и после: шокирующая трансформация звезд. (16+) **17.00** Хит-сториз. (16+) **17.30, 18.15** Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+) **19.00** TikTok чарт. (16+) **20.00** #ЯНАМУЗТВ. (16+) **00.00** 10 sexy. (18+) **01.00** Муз'итив. (18+) **02.00** Муз'итив. (16+) **03.00** Золотая лихорадка. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

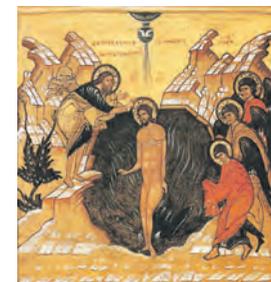
- МУЛЬТ** **КАНАЛ DISNEY** **КАРУСЕЛЬ**
- 08.00, 13.00, 21.00** «Барбоскины». (0+) **08.25, 13.25, 20.25** «Маша и Медведь». (0+) **09.00** «Бобр добр». (0+) **09.35, 17.00** «Маугли». (0+) **10.00, 14.00, 22.00** «Фиксики. Новенькие». (0+) **10.30, 20.00** «Лунтик и его друзья». (0+) **11.00** «Лео и Тиг». (0+) **11.25, 19.00** «Сказочный патруль». (0+) **11.35, 19.35** «Ми-Ми-Мишки». (0+) **12.00, 16.00** «Время малышей». (0+) **14.30** «Смешарики». (0+) **15.00** «Буба». (6+) **15.30** «Ник-изобретатель». (0+) **17.15** «Фиксики». (0+) **17.50** «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+) **18.00** «Монсики». (0+) **18.25** «Цветяшки». (0+) **18.35** «Малышарики». (0+) **20.20** «Деревяшки». (0+) **20.55** «Машины сказки». (0+) **21.30** «Джинглики». (0+)
- 05.00, 04.20** Музыка на Канале Disney. (6+) **05.15** «Аладдин» (субтитры). (0+) **05.40** «Русалочка» (субтитры). (6+) **06.05** «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+) **06.50** «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+) **07.25** «Чудеса на виражах». (0+) **07.50** «Отряд «Призрак». (6+) **08.20** «100% волк: Легенда о Лунном камне». (6+) **08.55** «Пёс Пэт». (6+) **09.00** Доброе утро с Микки. (0+) **11.00** «Дог и Пони Суперхвост». (6+) **11.45, 17.35, 21.15** «Ледаи Баг и Супер-Кот». (6+) **14.40** «Провити Фолз». (12+) **15.40** «Рapunель: История продолжается». (6+) **16.40** «Город героев: Новая история». (6+) **19.30** «Улс... Ной уплыл!» (6+) **23.00** «Человек-Паук». (12+) **00.00** «Отель Трансильвания». (12+) **02.05** «7 гномов». (6+)
- УНИКУМ** **О!**
- 07.10, 09.04, 13.39, 14.44, 15.50, 19.46, 21.25, 22.14** «Бобр добр». (0+) **07.40, 09.34, 14.06, 15.13, 16.21, 20.17** «Богатырята». (6+) **07.55, 09.48, 14.19, 15.28, 16.33, 20.32, 21.55** «Домики». (0+) **08.20** «Чужой среди айсбергов». (0+) **08.34** «Белозубка». (0+) **08.48, 12.40, 13.23, 19.30** «Летающие звери». (6+) **10.10, 11.13, 16.55, 18.00** Навигатор. У нас гости! (0+) **10.26, 11.29, 17.11, 18.16** Я сегодня нарисую. (6+) **10.41, 11.44, 17.26, 18.31** Проще простого! (6+) **10.57, 12.00, 17.42, 18.47** Шах и мат! (6+) **12.15, 13.00, 19.05** «Макс Стил». (12+) **21.00, 22.41** «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 05.00** «Пингвинёнок Пороро». (0+) **06.30** ! Музыка! (0+) **07.00** «Три кота». (0+) **09.00** «Доставка Пиквика». (0+) **10.00** «Смешарики». (0+) **12.00** «Фиксики». (0+) **14.00** «Приключения Тайо». (0+) **15.50** «Ответы от кометы». (0+) **15.55** «ТриО!» (0+) **16.10** «Зебра в клеточку». (0+) **18.00** «Медвежонок Помпони». (0+) **20.00** «Три кота». (0+) **22.00** «Фиксики». (0+) **00.00** «Мир за минуту». (0+) **00.05** «Доктор Малышкина». (0+) **00.10** «Пластилинка». (0+) **00.15** «Чик-чирик English». (0+) **00.20** «Оранжевая корова». (0+) **02.20** «Лапы, морды и хвосты». (0+) **02.40** «Смешарики. Новые приключения». (0+) **04.40** «Еда на ура!» (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
- 05.00** День Патриарха. (0+) **05.10** Монастырская кухня. (0+) **05.40** «СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР». 2 серия. (0+) **07.00** Утро на СПАСЕ. (0+) **10.00** Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+) **13.00** Крещение Господне. Цикл: Праздники. (0+) **13.30** Расскажи мне о Боге. (6+) **14.00, 14.30** Монастырская кухня. (0+) **15.00** День Ангела. Свяитель Феофан Затворник. (0+) **15.35** «ДНЕВНЫЙ ПОЕЗД». (16+)
- 17.40, 19.05** «ЖДУ И НАДЕЮСЬ». 1-2 серии. (0+) СССР, 1980 г. В ролях: Олег Меньшиков, Лесь Сердюк, Виктор Уральский. Телефильм по одноименной повести В. Смирнова. **20.30** День Патриарха. (0+) **22.45** Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+) **23.45** Во что мы верим. (0+) **00.45** День Патриарха. (0+) **01.00** Иоанн Креститель Цикл: Пророки. (0+) **01.30, 02.00** Двенадцать. (12+) **02.30** Вечер на СПАСЕ. (0+) **04.35** Мультфильмы на СПАСЕ. (0+) **04.45** Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

19 января
Седмица 32-я по Пятидесятнице. Глас 5.
Святое Богоявление. Крещение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа.



Преставление свт. Феофана, Завторника Вышенского.
Поста нет.

«Искуплением обновлено человеческое естество. Богочеловек обновил его Собою и в Себе. Такое обновленное Господом естество человеческое прививается, так сказать, к естеству падшему посредством Крещения». Свт. Игнатий Брянчанинов

				Яркое образное определение					Колодезное ведро от бондаря											Плот-переправа через озеро	«Рагу» из паприки и помидоров	Сытое брюхо к нему глухо	Крылатый «помощник акушера»																																																																																																																																																																								
«Сплющенный» квадрат		Военное прозвище шахматного слона		Шведский кинорежиссер Ингмар Бергман	Господин шляхтич		«Буренка» муравья-«пастуха»	...-модель	Голос а-ля Федор Шалапин		Книга записей Бурнина «Ока-янные...»		Болото с топливом	Династия французских королей																																																																																																																																																																																	
Страна на берегу Мертвого моря								Трель молодой лодки сквозь зубы												Опусы спичрайтеров																																																																																																																																																																											
Камень с резьбой		Занять первое ... в соревновании		Слива-южанка		Славянка ТУРЫ ПО РОССИИ 28 лет на рынке российского туризма 22.01 «АЗБУКА ШЕДЕВРА» В ИСТРЕ + УСАДЬБА «СНЕГИРИ» 19.02 ЧЕХОВСКОЕ «МЕЛИХОВО» – ТАЛЕЖ 23.01 УСАДЬБА «ГОРКИ» ЗИНАИДЫ МОРОЗОВОЙ 20.02 МАСШТАБНАЯ ВЫСТАВКА ГОЛЛАНДСКОЙ ЖИВОПИСИ В СЕРПУХОВЕ + МУЗЕЙ ПАВЛИНА 23.01 ЗАХАРОВО – БОЛЬШИЕ ВЯЗЕМЫ 05.03 ПАРК «ПАТРИОТ» С ПРАЗДНИКОМ МАСЛЕНИЦЫ 29-30.01 ДВОРЦОВАЯ РОСКОШЬ С.-ПЕТЕРБУРГА 06.03 ФЕРМЕРСКОЕ ХОЗЯЙСТВО АНГЛИЧАНИНА С ПРАЗДНИКОМ МАСЛЕНИЦЫ 29.01 «КНЯЖИЙ ДВОР» + МУЗЕЙ НАРОДНОГО АРТИСТА Вячеслава Тихонова в Павловском Посаде 06.03 ТВЕРЬ – БЕЖЕЦК ПИСАТЕЛЯ В. ШИШКОВА, МУЗЫКАНТА В. АНДРЕЕВА И СЕМЬИ ГУМИЛЕВЫХ – ЛИХОСЛАВЛЬ С «МАРМЕЛАДНЫМ КОРОЛЕВСТВОМ» 30.01 ЕГОРЬЕВСК – «ПОДМОСКОВНЫЙ ЭРМИТАЖ» 06-08.03 05.02 РУССКАЯ ЗИМА В УСАДЬБЕ «ЗАРЕЧЬЕ» 06-08.03 ЕЛЕЦ – ЗАДОНСК – ГАЛИЧЬЯ ГОРА 05-06.02 КАШИРА – ВЕНЕВ – НОВЫЙ ГОД ПО ВОСТОЧНОМУ КАЛЕНДАРЮ В «ЗОЛОТОМ ГОРОДЕ» 06-08.03 ВЕСЕННИЙ ПЕТЕРБУРГ 05.02 ЖОСТОВО-ФЕДОСКИНО 06-08.03 ВОЛОГДА – КИРИЛЛОВ – ФЕРАПОНТОВО 06.02 ПАРК «ПАТРИОТ» С ГЛАВНЫМ ХРАМОМ ВС РФ В ДНИ ФЕСТИВАЛЯ «ЗИМНЯЯ СКАЗКА» 07-08.03 НЕОТРАЗИМАЯ ЙОШКАР-ОЛА 12-13.02 ЛИТЕРАТУРНЫЙ ПЕТЕРБУРГ. ЗОЛОТОЙ ВЕК 18-20.03 ЧУДОВО – СТАРАЯ РУССА – ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД 12.02 ПОКРОВ-ГОРОД ЮВЕЛИРОВ, ШОКОЛАТЬЕ И ПРЯНИЧНЫХ ДЕЛ МАСТЕРОВ 24-27.03 КАЛИНИНГРАД – КУРШСКАЯ КОСА – СВЕТЛОГОРСК 13.02 МУЗЕЙ-ЗАПОВЕДНИК «АБРАМЦЕВО» 15-17.04 КАЗАНЬ – СВЯЖСК – БОЛГАР – РАИФА																																																																																																																																																																																									
Скрепление нитью, втачивание				Видения спящего										Погром в квартире руками мастеров	Бубновая или гнедая	Его собирает бортник			Так зовут певичку Гурцкая																																																																																																																																																																												
«Рубль» Саудовской Аравии														Отдых в блаженстве и до-вольстве	Стадо перегоняемых овец				Порция «Войны и мира»																																																																																																																																																																												
																				Губки зазнобы для поцелуя																																																																																																																																																																											
Хвалебная поэзия	То же, что коростель			Она в поговорке солому ломит					Песто к пасте феттучини		«Обивка» игрушечного медвежонка	Детсад для мелюзги	Бумажная основа рубероида	Неученье в пословце																																																																																																																																																																																	
								Краткая идея доклада																																																																																																																																																																																							
«Лицо» монеты, медали	Шар с ручкой в руке тяжелатлета							Мощность дымохода		Оттуда выходят супругами				Случайное упущение																																																																																																																																																																																	
								Смешной кинотрюк		«Борец» со складками на брюках				Завистник, что под-зуживал Отелло					Создали в Бело-вешской пуще																																																																																																																																																																												
Вершина совершенства	Лес-лишь медведь пролез							Крик о помощи на мор-зянке						Ходьба по бутикам и супер-маркетам																																																																																																																																																																																	
<table border="1"> <tr> <td>ТЕЛЕК</td><td>Н</td><td>И</td><td>Ц</td><td>О</td><td>М</td><td>Э</td><td>О</td><td>У</td><td>М</td><td>У</td><td>Н</td><td>Э</td> </tr> <tr> <td></td><td>Н</td><td>У</td><td>Л</td><td>О</td><td>Л</td><td>А</td><td>Е</td><td>А</td><td>У</td><td>Э</td><td>У</td><td>И</td> </tr> <tr> <td></td><td>Э</td><td>Л</td><td>Э</td><td>Е</td><td>У</td><td>О</td><td>У</td><td>В</td><td>В</td><td>Д</td><td>И</td><td>Н</td> </tr> <tr> <td></td><td>У</td><td>И</td><td>С</td><td>И</td><td>Э</td><td>Э</td><td>Л</td><td>Э</td><td>В</td><td>У</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td>Н</td><td>О</td><td>Л</td><td>А</td><td>У</td><td>И</td><td>Э</td><td>У</td><td>О</td><td>И</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td>У</td><td>Л</td><td>Э</td><td>А</td><td>У</td><td>И</td><td>Э</td><td>У</td><td>О</td><td>И</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td>И</td><td>У</td><td>Л</td><td>Э</td><td>Н</td><td>Н</td><td>Л</td><td>А</td><td>М</td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td>Т</td><td>Э</td><td>У</td><td>И</td><td>В</td><td>И</td><td>Ч</td><td>И</td><td>С</td><td>У</td><td>Э</td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td>Ч</td><td>Ф</td><td>И</td><td>У</td><td>Э</td><td>Д</td><td>У</td><td>У</td><td>Э</td><td>Л</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td>Л</td><td>И</td><td>О</td><td>У</td><td>Э</td><td>Д</td><td>У</td><td>У</td><td>Э</td><td>Л</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td>Э</td><td>Н</td><td>О</td><td>О</td><td>О</td><td>У</td><td>И</td><td>Н</td><td>У</td><td>О</td><td>И</td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td>У</td><td>Л</td><td>Э</td><td>А</td><td>У</td><td>И</td><td>В</td><td>У</td><td>О</td><td>У</td><td>У</td><td>Э</td> </tr> <tr> <td></td><td>У</td><td>В</td><td>Ч</td><td>У</td><td>У</td><td>Л</td><td>Э</td><td>И</td><td>У</td><td>С</td><td>У</td><td>О</td> </tr> </table>																							ТЕЛЕК	Н	И	Ц	О	М	Э	О	У	М	У	Н	Э		Н	У	Л	О	Л	А	Е	А	У	Э	У	И		Э	Л	Э	Е	У	О	У	В	В	Д	И	Н		У	И	С	И	Э	Э	Л	Э	В	У				Н	О	Л	А	У	И	Э	У	О	И				У	Л	Э	А	У	И	Э	У	О	И				И	У	Л	Э	Н	Н	Л	А	М					Т	Э	У	И	В	И	Ч	И	С	У	Э			Ч	Ф	И	У	Э	Д	У	У	Э	Л				Л	И	О	У	Э	Д	У	У	Э	Л				Э	Н	О	О	О	У	И	Н	У	О	И			У	Л	Э	А	У	И	В	У	О	У	У	Э		У	В	Ч	У	У	Л	Э	И	У	С	У	О
ТЕЛЕК	Н	И	Ц	О	М	Э	О	У	М	У	Н	Э																																																																																																																																																																																			
	Н	У	Л	О	Л	А	Е	А	У	Э	У	И																																																																																																																																																																																			
	Э	Л	Э	Е	У	О	У	В	В	Д	И	Н																																																																																																																																																																																			
	У	И	С	И	Э	Э	Л	Э	В	У																																																																																																																																																																																					
	Н	О	Л	А	У	И	Э	У	О	И																																																																																																																																																																																					
	У	Л	Э	А	У	И	Э	У	О	И																																																																																																																																																																																					
	И	У	Л	Э	Н	Н	Л	А	М																																																																																																																																																																																						
	Т	Э	У	И	В	И	Ч	И	С	У	Э																																																																																																																																																																																				
	Ч	Ф	И	У	Э	Д	У	У	Э	Л																																																																																																																																																																																					
	Л	И	О	У	Э	Д	У	У	Э	Л																																																																																																																																																																																					
	Э	Н	О	О	О	У	И	Н	У	О	И																																																																																																																																																																																				
	У	Л	Э	А	У	И	В	У	О	У	У	Э																																																																																																																																																																																			
	У	В	Ч	У	У	Л	Э	И	У	С	У	О																																																																																																																																																																																			

1 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1 РОССИЯ	ТВУ ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К РОССИЯ К Культура	СТС СТС
 <p>09.50 Жить здорово! (16+)</p>	 <p>14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+)</p>	 <p>10.35 «Станислав Садальский. Одинокий шут». (12+)</p>	 <p>17.50 ДНК. (16+)</p>	 <p>08.50 «ПРОСТИ НАС, САД...»</p>	 <p>20.00 «ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН. ВОЙНА». (16+)</p>
<p>05.00 Телеканал «Доброе утро»</p> <p>09.00 Новости</p> <p>09.25 Телеканал «Доброе утро»</p> <p>09.50 Жить здорово! (16+)</p> <p>10.55 Модный приговор. (6+)</p> <p>12.00 Новости (с субтитрами)</p> <p>12.15 Время покажет. (16+)</p> <p>15.00 Новости (с субтитрами)</p> <p>15.15 Давай поженимся! (16+)</p> <p>16.00 Мужское / Женское. (16+)</p> <p>17.00 «Время покажет» с Артемом Шейниным. (16+)</p> <p>18.00 Вечерние новости (с субтитрами)</p> <p>18.40 На самом деле. (16+)</p> <p>19.45 Пусть говорят. (16+)</p> <p>21.00 Время</p> <p>21.30 «ИЩЕЙКА». НОВЫЙ СЕЗОН». (16+) В парке найдена мертвой молодая девушка по имени Алиса. «Классическая» версия убийства женатым поклонником рассыпается как карточный домик, когда команда Кушнир узнает причину смерти.</p> <p>22.35 Большая игра. (16+)</p> <p>23.30 «Вечерний Ургант». Лучшее. (16+)</p> <p>00.25 «Ингеборга Дапкунайте. «Все, что пишут обо мне - неправда». (12+)</p> <p>01.40 Время покажет. (16+)</p> <p>03.00 Новости</p> <p>03.05 Время покажет. (16+)</p>	<p>05.00 Утро России</p> <p>09.00 Вести. Местное время</p> <p>09.30 Утро России</p> <p>09.55 О самом главном. (12+)</p> <p>11.00 Вести</p> <p>11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)</p> <p>12.40 «60 минут». (12+)</p> <p>14.00 Вести</p> <p>14.30 Вести. Местное время</p> <p>14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+) Бесследно исчезла невеста в ночь перед венчанием. Её родители обращаются к Ларисе с просьбой разыскать пропавшую. Может, она сбежала с любовником?</p> <p>17.00 Вести</p> <p>17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)</p> <p>18.40 «60 минут». (12+)</p> <p>20.00 Вести</p> <p>21.05 Вести. Местное время</p> <p>21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+) Молодой человек пытается украсть деньги у незнакомой женщины, но, убегая от неё, падает и ломает ногу. Сердобольная «жертва» вызывает ему скорую и едет вместе с воришкой в Склиф.</p> <p>23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)</p> <p>02.20 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА». (16+)</p> <p>04.00 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)</p>	<p>06.00 «Настроение»</p> <p>08.10 «Доктор И...» (16+)</p> <p>08.40 «ТРИ В ОДНОМ». (12+)</p> <p>10.35 «Станислав Садальский. Одинокий шут». (12+)</p> <p>11.30 События</p> <p>11.50 «РОМАН С ДЕТЕКТИВОМ». (12+)</p> <p>13.40 «Мой герой». (12+)</p> <p>14.30 События</p> <p>14.50 Город новостей</p> <p>15.05 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+) Убита старая гувернантка Курочкина. Анна случайно находит тело, а рядом с ним - тетрадь со странными стихами.</p> <p>16.55 «Ян Арлазоров. Все беды от женщин». (16+)</p> <p>17.50 События</p> <p>18.15 «ПРИЗРАК УЕЗДНОГО ТЕАТРА». (12+)</p> <p>22.00 События</p> <p>22.30 «10 самых...» (16+)</p> <p>23.05 «Актёрские драмы. Роль как проклятье». (12+)</p> <p>00.00 События. 25-й час</p> <p>00.35 Петровка, 38. (16+)</p> <p>00.55 Хроники московского быта. (16+)</p> <p>01.35 «Прощание». (16+)</p> <p>02.15 «Битва за наследство». (12+)</p> <p>03.00 Петровка, 38. (16+)</p> <p>03.15 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)</p> <p>04.40 «Станислав Садальский. Одинокий шут». (12+)</p> <p>05.20 «Мой герой». (12+)</p>	<p>05.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)</p> <p>08.00 Сегодня</p> <p>08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ. СМЕРЧ». (16+)</p> <p>10.00 Сегодня</p> <p>10.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ. СМЕРЧ». (16+) «Смерч» находит вход в лабораторию, но на них нападают боевики, в перестрелке погибает Тигран. «Смерчу» удаётся освободить Химику и Муру. Вместе они спешат помешать Шамилю, заманировавшему аэродром.</p> <p>13.00 Сегодня</p> <p>13.25 Чрезвычайное происшествие</p> <p>14.00 Место встречи</p> <p>16.00 Сегодня</p> <p>16.45 За гранью. (16+)</p> <p>17.50 ДНК. (16+)</p> <p>19.00 Сегодня</p> <p>20.00 «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+) По просьбе знакомой проститутки Семенов пристраивает в хороший салон девятнадцатилетнюю Олю Ткаченко, недавно приехавшую в Питер.</p> <p>23.15 Сегодня</p> <p>23.35 ЧП. Расследование. (16+)</p> <p>00.15 Захар Прилепин. Уроки русского. (12+)</p> <p>00.50 Мы и наука. Наука и мы. (12+)</p> <p>01.45 «ВО ВЕКИ ВЕЧНЫЕ». (16+)</p> <p>03.10 «СХВАТКА». (16+)</p>	<p>06.30 07.00 07.30 08.30 10.00</p> <p>15.00 19.30 23.30</p> <p>Новости культуры</p> <p>06.35 «Пешком...»</p> <p>07.05 20.05 «Правила жизни»</p> <p>07.35 18.35 «Тайны Нила»</p> <p>08.35 Цвет времени</p> <p>08.50 «ПРОСТИ НАС, САД...»</p> <p>10.15 «Наблюдатель»</p> <p>11.10 23.50 ХХ век</p> <p>12.05 00.40 «Роман в камне»</p> <p>12.35 22.20 «РОССИЯ МОЛОДАЯ»</p> <p>13.45 Абсолютный слух</p> <p>14.30 «История русского быта»</p> <p>15.05 Новости. Подробно. Театр</p> <p>15.20 Моя любовь - Россия!</p> <p>15.50 Спектакль «Дядя Ваня»</p> <p>17.05 «Запечатленное время»</p> <p>17.35 01.05 К 100-летию Московской филармонии. Легендарные концерты в историческом зале</p> <p>19.45 Главная роль</p> <p>20.30 «Спокойной ночи, малыши!»</p> <p>20.45 «Да будет!» 70 лет Римасу Туминасу</p> <p>21.35 «Энигма» Она по-настоящему важна. Кажется, что С. Йончева вообще ничего не боится. Например, за два месяца до родов она участвовала в концертах и выходила на сцену.</p> <p>02.00 «Борис Покровский. Недосказанное»</p>	<p>06.00 Ералаш. (0+)</p> <p>06.05 «Три кота». (0+)</p> <p>06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)</p> <p>07.00 «Том и Джерри». (0+)</p> <p>09.00 Уральские пельмени. (16+)</p> <p>09.25 «ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН. РЕВОЛЮЦИЯ». (16+) Великобритания - США - Канада, 2014 г. Фантастический боевик. В ролях: Энди Серкис, Джейсон Кларк. Численность генетически модифицированных обезьян, возглавляемых Цезарем, продолжает увеличиваться...</p> <p>12.00 Русский ниндзя. (16+)</p> <p>14.45 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)</p> <p>18.30 «СЕМЕЙКА». (16+)</p> <p>20.00 «ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН. ВОЙНА». (16+) США - Канада - Новая Зеландия, 2017 г. Фантастический боевик. В ролях: Энди Серкис, Вуди Харрельсон, Стив Зан. Американские военные были призваны сражаться со всё более умнеющим и опасным племенем обезьян. Клан, возглавляемый шимпанзе Цезарем, подвергается в лесу нападению...</p> <p>22.45 «ВЛАСТИЛИН КОЛЕЦ. ВОЗВРАЩЕНИЕ КОРОЛЯ». (12+)</p> <p>02.35 «ПРИЗРАК В ДОСПЕХАХ». (16+)</p> <p>04.10 «ВОРОНИНЫ». (16+)</p> <p>05.45 «6 кадров». (16+)</p>
<p>5 5-Й КАНАЛ</p> <p>05.00 «Известия». (16+)</p> <p>05.45 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+)</p> <p>06.35 09.25 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)</p> <p>08.35 День ангела. (0+)</p> <p>09.00 13.00 «Известия». (16+)</p> <p>13.25 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)</p> <p>17.30 «Известия». (16+)</p> <p>17.45 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ-4». (16+)</p> <p>19.45 «СЛЕД». (16+)</p> <p>23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)</p> <p>00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)</p> <p>00.30 «СЛЕД». (16+)</p> <p>01.15 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)</p> <p>03.15 «Известия». (16+)</p> <p>03.25 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)</p>	<p>★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА</p> <p>05.20 13.40 14.05 04.20 «ЗНАХАРЬ». (16+)</p> <p>07.00 «Сегодня утром». (12+)</p> <p>09.00 13.00 18.00 21.15</p> <p>Новости дня. (16+)</p> <p>09.25 «ЧИНГАЧГУК - БОЛЬШОЙ ЗМЕЙ». (12+)</p> <p>11.20 21.25 «Открытый эфир». (12+)</p> <p>13.25 «Сделано в СССР». (12+)</p> <p>14.00 Военные новости. (16+)</p> <p>18.30 «Специальный репортаж». (16+)</p> <p>18.50 «Афганистан. Незвестная война инженеров войска». (16+)</p> <p>19.40 Легенды телевидения. (12+)</p> <p>20.25 «Код доступа». (12+)</p> <p>23.05 «Между тем». (12+)</p> <p>23.40 «БЕРЕМ ВСЕ НА СЕБЯ». (12+)</p> <p>01.15 «ВТОРЖЕНИЕ». (12+)</p>	<p>ОТР ОТР</p> <p>06.00 17.00 «Крещение Руси». (12+)</p> <p>06.55 15.15 00.35 «Среда обитания». (12+)</p> <p>07.15 15.35 «Календарь». (12+)</p> <p>08.00 ОТражение-1</p> <p>10.00 13.00 15.00 19.00</p> <p>Новости</p> <p>10.10 «ИСПАНСКАЯ АКТРИСА ДЛЯ РУССКОГО МИНИСТРА». (16+)</p> <p>11.45 23.40 «Большая страна». (12+)</p> <p>12.00 13.20 ОТражение-2</p> <p>16.20 22.35 «ПравДа?» (12+)</p> <p>18.00 19.30 01.00 ОТражение-3</p> <p>21.00 «ЕДИНСТВЕННАЯ». (12+)</p> <p>23.15 «Фигура речи». (12+)</p> <p>00.10 «10 дурацких способов ловить рыбу зимой»</p>	<p>МОСКВА24 МОСКВА 24</p> <p>06.00 «Утреннее вещание»</p> <p>11.00 «Новости (каждый час)». (16+)</p> <p>12.45 13.45 15.45 16.35 01.35</p> <p>04.30 «ГОСТ». (12+)</p> <p>12.50 14.50 16.40 «Историс». (12+)</p> <p>13.50 15.50 17.35 01.50 04.45</p> <p>«Доктор 24». (12+)</p> <p>14.45 17.30 00.10 «The City». (12+)</p> <p>18.15 «Интервью». (12+)</p> <p>18.30 «Жизнь в большом городе». (12+)</p> <p>19.02 «Москва сегодня». (16+)</p> <p>19.30 22.25 03.35 «Спорная территория». (12+)</p> <p>20.30 02.15 «Рейд». (16+)</p> <p>21.15 23.45 «Московский патруль». (16+)</p> <p>21.30 23.15 05.35 «Специальный репортаж». (12+)</p> <p>00.40 «WOW эффект». (12+)</p>	<p>360° ПОДМОСКОВЬЕ</p> <p>05.00 20.00 «Новости 360»</p> <p>07.00 «Мультфильмы». (6+)</p> <p>09.30 «Вкусно 360». (12+)</p> <p>11.25 «Самое вкусное». (12+)</p> <p>11.55 «Новости 360» с ежегодным обращением губернатора А.Ю. Воробьёва к жителям Московской области</p> <p>13.20 «МЕТОД ФРЕЙДА». (16+)</p> <p>15.15 20.30 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)</p> <p>17.10 «Вкусно, как в кино». (12+)</p> <p>17.40 00.10 «Зима в Подмосковье». (12+)</p> <p>18.15 «АНГЕЛ В СЕРДЦЕ». (16+)</p> <p>22.25 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (12+)</p> <p>00.40 «Взрослые люди». (16+)</p> <p>01.40 «Самое яркое». (16+)</p>	<p>МОСКВА. ДОВЕРИЕ</p> <p>06.25 07.55 03.35 «Раскрываемая тайны звёзд». (12+)</p> <p>07.10 11.15 00.00 02.45 04.20</p> <p>05.50 «Тайны кино». (12+)</p> <p>08.45 «Мультитро». (0+)</p> <p>09.25 16.25 «АДЪЮТАНТ ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА». (12+)</p> <p>10.45 «Это было смешно». (12+)</p> <p>12.05 «СЛЕДСТВИЕМ УСТАНОВЛЕНО». (16+)</p> <p>13.50 21.35 «ЗЕРКАЛО ДЛЯ ГЕРОЯ». (12+)</p> <p>17.50 «Звёзды советского экрана». (12+)</p> <p>18.25 «ПОСЛЕ ПОХОРОН». (16+)</p> <p>20.00 «СУВЕНИР ДЛЯ ПРОКУРОРА». (12+)</p> <p>00.50 Военные мемуары. (12+)</p>

● Сериалы ● Фильмы (0+) рекомендуется детям любого возраста (6+) не рекомендуется детям до 6 лет (12+) не рекомендуется детям до 12 лет (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Телепрограмма и фотоаппараты предоставлены компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

REN	THT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «ЗНАМЕНИЕ». (16+)	 23.35 «ГОРЬКО!-2». (16+)	 23.00 «ЭВЕРЛИ». (18+)	 14.00 «+100500». (16+)	 12.55 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (12+)	 14.20 «Верну любимого». (16+)	
05.00 «С бодрым утром!» (16+) 07.00 «Засекреченные списки». (16+) 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+) 12.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 15.00 «Неизвестная история». (16+) 17.00 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «ЗНАМЕНИЕ». (16+) 22.20 «Смотреть всем!» (16+) 00.30 «ЯДОВИТАЯ РОЗА». (18+) 02.15 «КОРРУПЦИОНЕР». (16+)	07.00 «ТНТ. Gold». (16+) 08.25 «Перезагрузка». (16+) 09.00 «ИНТЕРНЫ». (16+) 10.30 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+) 12.30 «САШАТАНЯ». (16+) 15.00 «УНИВЕР». (16+) 18.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+) 20.00 «МНЕ ПЛЕВАТЬ, КТО ВЫ». (16+) 21.00 «Двое на миллион». (16+) 22.00 «ДОМАШНИЙ АРЕСТ». (16+) 23.35 «ГОРЬКО!-2». (16+) Россия, 2014 г. Комедия. В ролях: Ян Цапник, Юлия Александрова. Сиквел культовой комедии. Наташин отчим Борис перешел дорогу серьезным людям... 01.35 «Импровизация». (16+) 02.20 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСЯК». (16+) 04.30 «Comedy Баттл. Супер-сезон». (16+) 05.20 «Открытый микрофон. Дайджест». (16+) 06.10 «ТНТ. Best». (16+)	06.00 «Мультифильмы». (0+) 09.30 «Слепая». (16+) 11.50 «Гадалка». (16+) 14.10 «Знаки судьбы». (16+) 14.40 «Мистические истории». (16+) 15.45 «Гадалка». (16+) 17.25 «Слепая». (16+) Около пяти лет назад Лена сделала аборт втайне от возлюбленного. Но вскоре после их свадьбы Лену начал преследовать детский плач. 19.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+) После того, как Сэму становится известно местонахождение Дина, он вместе с Мэри и Бобби отправляется на поиски брата. Тем временем Кастиэль общается с Джеком и заставляет парня задуматься о том, кто он на самом деле. А Ник вспоминает миг, когда сказал «да» Люциферу... 23.00 «ЭВЕРЛИ». (18+) 01.00 «БАШНЯ». (16+) 04.00 «Тайные знаки». (16+)	06.00 «Улётное видео». (16+) 06.15 «На троих». (16+) Всего три актера в кадре - и огромная порция отборного юмора. Персонажи юмористического шоу «На троих» хорошо знакомы зрителям - это обычные врачи и больные, гаишники и нарушители, родители и дети, полицейские и хулиганы, пилоты и стюардессы, офисный «планктон» и даже стриптизерши. 07.30 «Улётное видео. Лучшее». (16+) 09.00 «Улётное видео». (16+) 14.00 «+100500». (16+) 17.00 «Дизель шоу». (16+) Яркое мультимедийное зрелище с насыщенной программой, музыкальными и хореографическими номерами. Шутки на самые актуальные темы, многочисленные сценки в стиле СТЭМа... 20.00 «Улётное видео». (16+) 23.00 «Опасные связи». (18+) 02.00 «Улётное видео». (16+)	06.00, 08.50, 12.30, 15.05, 18.50, 22.35, 03.55 «Новости» 06.05, 15.10, 18.10, 21.55, 00.45 «Все на Матч!» 08.55, 12.35 «Специальный репортаж». (12+) 09.15 «СТРИТРЕЙСЕРЫ». (16+) 11.30, 01.35 «Есть тема!» 12.55 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (12+) 15.50 «Биатлон. Кубок мира. Индивидуальная гонка. Мужчины. Пр.тр.» 18.55 «Баскетбол. УНИКС (Россия) - «Барселона» (Испания). Евролига. Пр.тр.» 20.55 «Баскетбол. «Зенит» (Россия) - «Монако» (Франция). Евролига. Пр.тр.» 22.40 «Футбол. «Арсенал» - «Ливерпуль». Пр.тр.» 01.55 «Баскетбол. Евролига. Женщины. (0+)» 04.00 «ЮНАЙТЕД: МЮНХЕНСКАЯ ТРАГЕДИЯ». (16+)	06.10 «6 кадров». (16+) 06.40 «Реальная мистика». (16+) 07.45 «По делам несовершеннолетних». (16+) 08.50 «Давай разведемся!» (16+) 10.00 «04.15 Тест на отцовство». (16+) 12.10 «03.25 «Понять. Простить». (16+) 13.15 «Порча». (16+) 13.45 «Знахарка». (16+) 14.20 «Верну любимого». (16+) 14.55 «СОЛНЕЧНЫЕ ДНИ». (16+) 19.00 «НАСТУПИТ РАССВЕТ». (16+) 23.05 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР». (16+) 01.00 «Реальная мистика». (16+) 02.05 «Верну любимого». (16+) 02.35 «Порча». (16+) 03.00 «Знахарка». (16+) 05.55 «Домашняя кухня». (16+)	

ГОРОДСКОЙ ПРАВОВОЙ ЦЕНТР РЕНТЫ



ПОМОЩЬ ПЕНСИОНЕРАМ ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ И ПОЖИЗНЕННОГО СОДЕРЖАНИЯ С ИЖДИВЕНИЕМ



- Единовременная выплата **до 5 000 000 рублей**
- Пожизненное проживание в своей квартире

- Вторая пенсия **до 50 000 рублей**
- Помощь по хозяйству

8 (495) 641-66-41

РАБОТАЕМ ТОЛЬКО В РАМКАХ ЗАКОНА

WWW.MOSSOCPENTA.PO

ООО «МГЦР» ОГРН 1147746620636. РЕКЛАМА

НОВЫЕ ЗУБЫ ЗА 10 ДНЕЙ

Многие пациенты боятся лечить зубы, а уж тем более их обтачивать. Но современные технологии позволяют не прибегать к обточке зубов. Что в таких случаях предлагают в «Верастоме»? Ответит главный врач клиники «Верастом», доктор стоматологии высшей категории, ортопед БЕЛИКОВ Сергей Александрович.



— Специалисты нашей клиники восстанавливают утраченные зубы при помощи мягких протезов, не требующих обточки, всего за 10 дней. Также предлагается услуга вантового протезирования, когда отсутствующие зубы крепятся к соседним по швейцарской технологии. Это проводится без депульпирования и препарирования зубов. Для взыскательных пациентов мы предлагаем бескаркасную керамику, которая по своей эстетике не отличается от своих зубов и биосовместима со слизистой. Это очень актуально для пациентов, страдающих пародонитом.

— **А как можно помочь этим пациентам?**

— Наша клиника предлагает разнообразные услуги. Во-первых, пародонтальные карманы, которые мучают наших пациентов попаданием пищи и неприятным запахом, лечим итальянским лазером без боли в одно посещение. Также проводим инновационную процедуру ПЛАЗМОЛИФТИНГА для укрепления кости и десны. Сейчас на эти процедуры идет АКЦИЯ – СКИДКА 50%*. Во-вторых, подвижные зубы шинируем стекловолоконными нитями, что позволяет продлить жизнь даже безнадежным зубам. В-третьих, делаем виниры, не требующие обточки, которые закрывают все дефекты, в том числе оголенные шейки, и устраняют чувствительность зубов. В-четвертых, для пациентов, у которых уже есть отсутствующие зубы, проводим установку имплантатов абсолютно безболезненно за 1 час. Причем парадонит – не противопоказание, ведь наши пациенты проходят специальный курс лечения у врача пародонтолога на швейцарских аппаратах. А для самых требовательных пациентов мы предлагаем щадящее исправление прикуса элайнерами, лечение под микроскопом, а также пломбы будущего из сверх прочной керамики! Кроме этого, в клинике «Верастом» проводится **ранняя диагностика рака полости рта на специальном аппарате**. Приглашаем всех пройти бесплатную консультацию с дентальной камерой!

УСИЛЕННЫЕ МЕРЫ САНИТАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ! АНТИСЕПТИКИ И МАСКИ В ПОДАРОК!

VERASTOM СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

ст. м. «Коньково»,
ул. Островитянова, д. 9

Тел.: 8 (499) 737-30-77, 8 (985) 226-00-15,
8 (499) 737-30-76 www.verastom.ru

* О подробностях акции и срока ее проведения вы можете узнать по нашим телефонам или у нас на сайте.

Реклама
 Лиц. ЛО-77-01-004192
 от 2009.2011 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT 1
06.00, 10.05 Волейбол. Лига чемпионов. (0+)	00.00 Гольф. GolfTV Weekly. (6+)
07.50, 10.00, 13.00, 15.55 Новости	00.30 The Minute. (16+)
07.55 Вид сверху. (12+)	00.35 Новости. (16+)
08.25 Гандбол. Чемпионат Европы. Обзор. (0+)	00.40, 01.35 Теннис. Australian Open. 2-й круг. (6+)
08.55 Мини-футбол. Задача максимум. (12+)	02.55 Теннис. Australian Open. 2-й круг. Прямая трансляция. (6+)
09.15 Флагман русского хоккея. (12+)	05.00, 07.00, 09.00, 11.00 Теннис. Australian Open. 2-й круг. Прямая трансляция. (6+)
09.35 Ольга Корбут. 40 лет спустя. (6+)	13.00 Теннис. «Матчбол». (6+)
11.55 Большая вода. (12+)	13.10 Теннис. Australian Open. 1-й круг. Прямая трансляция. (6+)
12.10 Ирина Слуцкая. Бесконечный лёд. (6+)	16.15 Биатлон. КМ. Антхольц. Мужчины. Индивидуальная гонка. Прямая трансляция. (6+)
13.05, 22.40 Баскетбол. Евролига. (0+)	18.00 Снукер. Shoot-Out. 1-й круг. Прямая трансляция. (6+)
14.50, 21.55 Страна. Live. (12+)	20.00 Новости. (16+)
15.05, 22.10 Большая хоккей. (12+)	20.05 Теннис. Australian Open. 2-й круг. (6+)
15.35 Специальный репортаж. (12+)	21.40 Новости. (16+)
16.00 Дневник самурая. (12+)	21.45 Снукер. Shoot-Out. 1-й круг. Прямая трансляция. (6+)
16.15 МатчБол. (12+)	
16.45 Мини-футбол в России. (0+)	
16.55, 19.55 Баскетбол. Евролига. Прямая трансляция	
18.55 Есть тема! (12+)	
00.30 Профессиональный бокс. (16+)	

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ	15.15
05.00, 07.00 Каждое утро. (16+)	10 самых горячих клипов дня. (16+)
06.40, 15.00, 18.00, 22.00 PRO-новости. (16+)	16.00 Иллюзия обмана: Как работают звездные марафоны? (16+)
09.00 Русский чарт. (16+)	17.00 Студия 69. Поменялись хитами. (16+)
10.00 Золотая лихорадка. (16+)	17.45, 18.15 Прогноз по го-ду. (16+)
11.00 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)	19.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
12.00 Русские хиты. Чемпионы четверга. (16+)	20.00 Лайкер. (16+)
13.30 10 самых! (16+)	22.20 DFM - Dance chart. (16+)
14.00 TOP чарт Европы плюс. (16+)	23.20, 02.00 Муз'итив. (16+)
	00.00 Муз'итив. (18+)
	03.00 Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
06.00 Профилактика на канале до 10.00	05.00, 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)	05.00 Ранние птицы. «Мальшарики идут в детский сад», «Домики». (0+)
10.00 «Морики Дорики». (0+)	05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
10.05, 22.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)	05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)	07.35 «Суперкрылья. Миссия выполнена». (0+)
10.35, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)	08.00 «Тайна и стражи Амазонии». (0+)
11.00 «Лео и Тиг. Похититель Кубы». (0+)	06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)	Юная и отважная искательница приключений вместе с друзьями-животными исследует амазонские джунгли, чтобы защитить их удивительную дикую природу.
11.35, 19.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	07.25 «Чудеса на виражах». (0+)	10.10 «Роботы-поезда». (0+)
12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)	07.50 «Отряд «Призрак». (6+)	10.45 «Мастерская «Умелые ручки»: Тюльпан из проволоки». (0+)
13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	08.20 «100% волк: Легенда о Лунном камне». (6+)	У Криворучки всё готово для спектакля «Дюймовочка»... не хватает только тюльпана! Не беда, ведь Мастер Аня знает, как сделать красивый цветок своими руками. Не пропустите новый выпуск программы «Мастерская «Умелые ручки»!
13.25, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)	08.55 «Пёс Пэт». (6+)	11.05 «Смешарики». (0+)
14.00, 17.15 «Фиксики». (0+)	09.00 Доброе утро с Микки. (0+)	12.10 «Легенды Спарка». (0+)
14.30 «Смешарики». (0+)	11.00 «Дог и Пони Суперховост». (6+)	12.40 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
15.00 «Буба». (6+)	11.45, 17.35, 21.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	13.10 «Бен 10». (12+)
15.25 «Ник-изобретатель». (0+)	14.40 «Гравити Фолз». (12+)	13.35 «Дикие скричеры!» (6+)
17.00 «Маугли». (6+)	15.40 «Просто о важном. Про Миру и Го-шу». (0+)	14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
17.50 «Просто о важном. Про Миру и Го-шу». (0+)	18.00 «Монсики». (0+)	14.10 «Гризли и лемминги». (6+)
18.00 «Монсики». (0+)	18.25 «Цветняшки». (0+)	14.40 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
18.35 «Мальшарики». (0+)	18.35 «Мальшарики». (0+)	15.55 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+)
19.00 «Сказочный патруль». (0+)	19.00 «Сказочный патруль». (0+)	16.05 «Царевны». (0+)
20.20 «Деревяшки». (0+)	20.20 «Деревяшки». (0+)	18.30 «Ник-изобретатель». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)	20.55 «Машины сказки». (0+)	20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.30 «Джинглики». (0+)	21.30 «Джинглики». (0+)	20.45 «Оранжевая корова». (0+)
22.35 «Смешарики. Пин-код». (0+)	22.35 «Смешарики. Пин-код». (0+)	22.00 «Геомека». (6+)
		22.30 «Черепашки-ниндзя». (6+)
		22.55 «Герои Гуджитусу». (6+)
		Однажды на Землю обрушилась космическая сила, которая из обычных животных сделала героев с невероятными способностями. Так обитатели зоопарка мутировали в супергероев Гуджитусу, способных растягиваться и как угодно менять форму.
		23.05 «Инфинити Надо». (6+)
		23.35 «Простоквашино». (0+)
		01.05 «Фиксики». (0+)
		03.00 «Лунтик и его друзья». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	18.50
05.00 День Патриарха. (0+)	«ОСЕННИЕ СНЫ». (6+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)	СССР 1987 г. В ролях: Сергей Плотников, Борис Новиков, Галина Макарова, Александр Лабуш
05.35 Монастырская кухня. (0+)	20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
06.05 «СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР». 3 серия. (0+)	22.45 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
07.30 Утро на СПАСЕ. (0+)	23.45 В поисках Бога. (6+)
10.30 Дорога. (0+)	00.15 День Патриарха. (0+)
11.40 Мама. (0+)	00.30 Профессор Осипов. (0+)
13.00 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)	01.10 Прямая линия жизни. (0+)
14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)	02.00 Украина, которую мы любим. (12+)
15.00 Иоанн Креститель. Цикл: Пророки. (0+)	02.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
15.30 «ДВА ГОЛОСА». (12+)	04.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
16.50 «ДНЕВНОЙ ПОЕЗД». (16+)	04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

20 января
Седмица 32-я по Пятидесятнице. Глас 5.
Попразднство Богоявления.
Собор Предтечи и Крестителя Господня
Иоанна.



Поста нет.

« Бог дает больше, чем мы просим. Мытарь просил отпущение, а получил оправдание. Разбойник просил Господа помянуть его в Царствии, но первый наследовал рай».

Прп. Иоанн Лествичник

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3x3 цифры не повторялись.

1				1			8		
	1	8	3	2				5	9
	4			7	8			2	
		1	3	7	8	2			
	8	4						1	2
				4	5	1	3	9	
		5	2	1					3
	3	8			4	5	9		1
			1			7			

3		1	4		5		9	7	
					2	6	4		
							7		6 8
		3				5	1		4 7
		5	4		3		2	9	
	7	1		4	9				5
	9	7		1					
					8	2	5		
				1	9		6		3 4

5				6			8		
		9			4	7		6	1
						9	1		7
	3	7					8	6	9
	5	1	6				2		8
		6	9	4					5
	1			9	8				
	4	5		1	7				8
			8			2			

2		2	4	9					7
				1			2	8	
	8	7		3	4			9	6
	4					9			7
					5	6	7		
		5	4						3
		1	7		5	6		3	4
			2	7			6		
	6					7	5	9	

4			1			4	2		5
			4				6		
	6	9		8		3			4
	8	6	1						2
			3	2	5	8	6		
	2						7	3	8
	9			6		4		2	5
					9				6
		2		1	3				8

6		4		1	2		5		
		8	6	4	1		9		5
	5	7	8	9					
	8		3						2
				5		6			8
	9								6
							7	2	1
	7		2		8	1	5	3	
				9		3	2		7

СУДОКУ

ОТВЕТЫ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	7	8	3	2	6	4	5	9
4	3	9	5	7	8	1	2	6
9	1	3	7	8	2	5	6	4
8	4	5	9	6	3	7	1	2
2	6	7	4	5	1	3	9	8
7	5	4	2	1	9	6	8	3
3	8	2	6	4	5	9	7	1
6	9	1	8	3	7	2	4	5

ПЕРВЫЙ



19.45 Поле чудес. (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
 09.00 Новости
 09.25 Телеканал «Доброе утро»
 09.50 Жить здорово! (16+)
 10.55 Модный приговор. (6+)
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 Время покажет. (16+)
 15.00 Новости (с субтитрами)
 15.15 Давай поженимся! (16+)
 16.00 Мужское / Женское. (16+)
 17.00 «Время покажет» с Артемом Шейниным. (16+)
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+)
 19.45 Поле чудес. (16+)
 21.00 Время
 21.30 Премьера. «Голос - 10 лет». Юбилейный концерт в Кремле. (12+)
 23.40 «Вечерний Ургант». «Сiao, 2021!» (16+)
 01.00 Наедине со всеми. (16+)
 01.45 Модный приговор. (6+)
 02.35 Давай поженимся! (16+)
 03.15 Мужское / Женское. (16+)
 04.35 «Россия от края до края». (12+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
 05.35 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)
 Россия, 2013 г. Детектив. В ролях: Яков Шамшин, Кирилл Полушин. Александр Суворов работает дознавателем в одном из городских РУВД, придерживаясь принципа, что «простых преступлений не бывает».
 09.00 «Известия». (16+)
 09.25 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)
 13.00 «Известия». (16+)
 13.25 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)
 17.30 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ-4». (16+)
 19.25 «СЛЕД». (16+)
 23.45 Светская хроника. (16+)
 00.45 «СЛЕД». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+)

- 05.00 Утро России
 09.00 Вести. Местное время
 09.30 Утро России
 09.55 О самом главном. (12+)
 11.00 Вести
 11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
 12.40 «60 минут». (12+)
 14.00 Вести
 14.30 Вести. Местное время
 14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+)
 Бывшей жених Ларисы Бестужев, вызывает на дуэль Левицкого, её нынешнего воздыхателя. Из-за тумана дуэль решено отложить, но вдруг раздаётся выстрел. Убит кучер.
 17.00 Вести
 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
 18.40 «60 минут». (12+)
 20.00 Вести
 21.05 Вести. Местное время
 21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)
 С момента выстрела в кабинете психолога прошло всего несколько дней, но жизнь в отделении очень сильно изменилась. Марина обращается к бывшему однокурснику Вячеславу Мартынову, который может помочь Брагину. Тем временем сотрудники «Склифа» собираются на кладбище.
 01.45 «РОДНЫЕ ПЕНАТЫ». (12+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.50 «ЗНАХАРЬ». (16+)
 07.50 09.20 13.25 «УЗНИК ЗАМКА ИФ». (12+)
 СССР - Франция, 1988 г. Драма. В ролях: В. Авилов, Е. Дворжецкий, А. Петренко, А. Самохина, Н. Мирзаева.
 09.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня. (16+)
 14.00 Военные новости. (16+)
 14.05 18.40 21.25 «ОТЛИЧНИЦА». (16+)
 23.10 «Десять фотографий». (12+)
 00.00 «ЧИНГАЧГУК - БОЛЬШОЙ ЗМЕЙ». (12+)
 01.40 «БЕЗ ОСОБОГО РИСКА». (12+)
 02.55 «НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ». (12+)
 05.10 «Хроника Победы». (16+)

ТВЦ



18.10 «ЗАЛОЖНИКИ». (12+)

- 06.00 «Настроение»
 08.10 «ПОСЛЕДНИЙ ДОВОД». (12+)
 10.05 «ДЕВИЧИЙ ЛЕС». (12+)
 11.30 События
 11.50 «ДЕВИЧИЙ ЛЕС». (12+)
 14.30 События
 14.50 Город новостей
 15.05 «10 самых...» (16+)
 15.40 «Будущее, созданное культурой». (6+)
 16.55 «Актёрские драмы. Теряя рассудок». (12+)
 17.50 События
 18.10 «ЗАЛОЖНИКИ». (12+)
 20.00 «ЖИЗНЬ ПОД ЧУЖИМ СОЛНЦЕМ». (12+)
 Россия, 2020 г. Детектив. В ролях: Татьяна Полосина, Ингрид Олеринская. Поездка на море в Калининград оборачивается для Даши детективной историей. Один за другим в отеле погибают два человека - аниматор и соседка Даши по комнате.
 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
 23.10 «Семён Альтов. Юмор с каменным лицом». (12+)
 00.05 «Владимир Высоцкий. Не сыграно, не спето». (12+)
 00.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ С СЯТОГО ЛУКИ». (0+)
 02.25 Петровка, 38. (16+)
 02.40 «ЖИЗНЬ ПОД ЧУЖИМ СОЛНЦЕМ». (12+)
 04.10 «Битва за наследство». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 17.00 «Скрябин. Мистерия. От Рождества до Пасхи». (6+)
 06.55 15.15 «Среда обитания». (12+)
 07.15 15.35 «Календарь». (12+)
 08.00 Отражение-1
 10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
 10.10 «ЕДИНСТВЕННАЯ». (12+)
 11.45 «Большая страна: открытие». (12+)
 12.00 13.20 Отражение-2
 16.20 «За дело!» (12+)
 18.00 19.30 Отражение-3
 21.00 «ПАПАШИ». (12+)
 22.30 «Моя история». (12+)
 23.10 «ДЕНЬ ПОЛНОЛУНИЯ». (12+)
 00.40 «ТЕРРИТОРИЯ». (12+)

НТВ



16.45 За гранью. (16+)

- 05.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)
 08.00 Сегодня
 08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
 10.00 Сегодня
 10.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
 Медведь сообщает Монголу, что за Антипиным все-таки был хвост, а значит, их скоро найдут и нужно все бросать. Но Монгол надеется придумать отвлекающий маневр, который позволит выиграть время.
 13.00 Сегодня
 13.25 Чрезвычайное происшествие
 14.00 Место встречи
 16.00 Сегодня
 16.45 За гранью. (16+)
 17.55 Жди меня. (12+)
 19.00 Сегодня
 20.00 «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)
 Семенов и Михайлов занимаются поисками Жени, сына Любимова. Но найти парня нигде не удастся. Семенов занимается делом о похищении жены. Заявитель Сергей и помогает ему выйти на след Жени. Завьялова случайно сбивает бомжа, на нее собираются завести уголовное дело.
 23.20 «Своя правда» с Романом Бабаевым. (16+)
 01.15 «БОЙ С ТЕНЬЮ». (16+)
 03.30 «СХВАТКА». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
 11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
 12.45 13.45 15.45 16.35 01.35
 04.30 «ГОСТ». (12+)
 12.50 14.50 16.40 «Историс». (12+)
 13.50 15.50 17.45 01.50 04.45
 «Доктор 24». (12+)
 14.45 17.15 00.10 «The City». (12+)
 18.15 «Интервью». (12+)
 18.30 «Жизнь в большом городе». (12+)
 19.02 «Москва сегодня». (16+)
 19.30 22.25 03.35 «Спорная территория». (12+)
 20.30 02.15 «Рейд». (16+)
 21.15 23.45 «Московский патруль». (16+)
 21.30 23.15 05.35 «Специальный репортаж». (12+)
 00.40 «WOW эффект». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



16.15 «НЕМУХИНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ»

- 06.30 07.00 07.30 08.30 10.00
 15.00 19.30 23.10
 Новости культуры
 06.35 «Пешком...»
 07.05 «Правила жизни»
 07.35 «Тайны Нила»
 08.35 Цвет времени
 08.45 «ПРОСТИ НАС, САД...»
 10.20 Шедевры старого кино
 11.50 «Борис Покровский. Недосказанное»
 12.45 «РОССИЯ МОЛОДАЯ»
 13.50 Власть факта
 14.30 «Павел Флоренский. Русский Леонардо»
 15.05 Письма из провинции
 15.35 «Энигма»
 16.15 «НЕМУХИНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ»
 17.25 01.25 К 100-летию Московской филармонии. Легендарные концерты в историческом зале
 18.45 «Царская ложа»
 19.45 Линия жизни
 К 70-летию Владимира Хотиненко. Он называет жизнь мистикой и невероятным чудом. И такое восприятие жизни этому режиссеру удается сохранить даже в самое непростое время. Его слова - «Я чудовищно самолюбив» и «На первом месте амбиции», помогают пробиваться в коварном и сложном мире кино.
 20.40 «МАКАРОВ»
 22.20 «2 Верник 2»
 23.30 «КОЛЛЕКЦИОНЕР»
 02.50 «Дочь великана»

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Новости 360»
 07.00 «Мультфильмы». (6+)
 09.30 «Вкусно 360». (12+)
 11.30 «Самое вкусное». (12+)
 12.00 «Новости 360»
 12.30 «МЕТОД ФРЕЙДА». (16+)
 15.25 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)
 17.40 «Зима в Подмосковье». (12+)
 18.10 «АНГЕЛ В СЕРДЦЕ». (16+)
 20.00 «Новости 360»
 20.30 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)
 22.25 «АНГЕЛ В СЕРДЦЕ». (16+)
 00.20 «Зима в Подмосковье». (12+)
 00.50 «Взрослые люди». (16+)
 01.45 «Самое яркое». (16+)

СТС



21.00 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
 06.05 «Три кота». (0+)
 06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
 07.00 «Том и Джерри». (0+)
 09.00 «ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН. ВОЙНА». (16+)
 США - Канада - Новая Зеландия, 2017 г. Фантастический боевик. В ролях: Энди Серкис, Вуди Харрельсон, Стив Зан. Американские военные были призваны сражаться со всё более умнеющим и опасным племенем обезьян.
 11.45 Уральские пельмени. (16+)
 13.05 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
 21.00 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
 Великобритания - Китай - США, 2017 г. Комедийный боевик. В ролях: Дуэйн Джонсон, Зак Эфрон, Приянка Чопра. Митч Бьюкенен и его команда «Спасатели Малибу» работают на пляже в Эмеральд-Бэй. Митч спас уже более 500 человек, за что он пользуется авторитетом среди отдыхающих. Однажды он обнаруживает на берегу, возле Клуба Хантли, маленький мешочек с наркотиками.
 23.15 «БЫСТРЕЕ ПУЛИ». (18+)
 01.10 «ПОБЕГ ИЗ ШОУ-ШЕНКА». (16+)
 03.40 «ВОРОНИНЫ». (16+)
 05.35 «6 кадров». (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.35 03.35 05.05 «Раскрываем тайны звезд». (12+)
 07.20 10.50 02.50 04.20 05.55
 «Тайны кино». (12+)
 08.10 «Мультитро». (0+)
 08.55 16.10 «АДЪЮТАНТ ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА». (12+)
 10.20 «Это было смешно». (12+)
 11.40 «СУВЕНИР ДЛЯ ПРОКУРОРА». (12+)
 13.20 21.40 «АССА». (16+)
 17.40 «Звезды советского экрана». (12+)
 18.10 «САМОЕ ГЛУПОЕ УБИЙСТВО». (16+)
 20.00 «СЛЕДСТВИЕМ УСТАНОВЛЕНО». (16+)
 00.15 «Золотая рыбка». (16+)
 01.05 Военные мемуары
 01.30 «ПОСЛЕ ПОХОРОН». (16+)

REN	THT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «НАЁМНИК». (16+)</p> <p>05.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>07.00 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)</p> <p>08.30 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>11.00 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 04.30 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «НАЁМНИК». (16+)</p> <p>22.05 «24 ЧАСА НА ЖИЗНЬ». (16+)</p> <p>00.00 «АДВОКАТ ДЬЯВОЛА». (16+)</p> <p>02.35 «ПАДШИЙ». (16+)</p>	<p>00.30 «ЖИЗНЬ ХУЖЕ ОБЫЧНОЙ». (16+)</p> <p>07.00 «ТНТ. Gold». (16+)</p> <p>07.55 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>10.30 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)</p> <p>12.30 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>15.00 «УНИВЕР». (16+)</p> <p>17.00 «Я тебе не верю». (16+)</p> <p>18.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>20.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>21.00 «Комеди Клуб». (16+)</p> <p>22.00 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>23.00 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>00.00 «Такое кино!» (16+)</p> <p>00.30 «ЖИЗНЬ ХУЖЕ ОБЫЧНОЙ». (16+)</p> <p>Великобритания, США, 1997 г. Комедийная мелодрама. В ролях: Юэн МакГрегор, Кэмерон Диаз, Холли Хантер.</p> <p>02.15 «Импровизация». (16+)</p> <p>04.00 «Comedy Баттл. Суперсезон». (16+)</p> <p>04.50 Открытый микрофон. Дайджест. (16+)</p> <p>06.30 «ТНТ. Best». (16+)</p>	<p>19.30 «ФИНАЛЬНЫЙ СЧЁТ». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.50 Новый день. (12+)</p> <p>12.25 Гадалка. (16+)</p> <p>14.10 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>14.40 Мистические истории. (16+)</p> <p>15.45 Гадалка. (16+)</p> <p>17.25 «УИДЖИ». (16+)</p> <p>19.30 «ФИНАЛЬНЫЙ СЧЁТ». (16+)</p> <p>Великобритания, 2018 г. Боевик. В ролях: Мартин Форд, Гордон Александр, Александра Дину. История о бывшем солдате, которому предстоит спасти многотысячный стадион зрителей, собравшихся на футбольном матче...</p> <p>21.30 «В ОСАДЕ». (16+)</p> <p>23.45 «ШУТКИ В СТОРОНУ: МИССИЯ В МАЙАМИ». (16+)</p> <p>01.45 «ЭВЕРЛИ». (18+)</p> <p>03.15 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>23.30 iТопчик. (16+)</p> <p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.15 На троих. (16+)</p> <p>07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>09.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>14.00 «+100500». (16+)</p> <p>17.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>20.00 «+100500». (16+)</p> <p>Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для «ЧЕ!». Зачем волшебник гоняет на самокате, а Дарт Вейдер играет на волынке?</p> <p>23.30 iТопчик. (16+)</p> <p>Топовые шоу, блогеры-миллионники и самые популярные TikTok тренды - ничто не скроется от внимания ведущего и его напарника. Обозреваем дикий, интересный и дико интересный контент со всего интернета на «ЧЕ!».</p> <p>01.30 Улётное видео. (16+)</p>	<p>12.55 «ЯРОСЛАВ». (16+)</p> <p>06.00, 09.00, 12.30, 15.05, 18.50, 22.30, 03.55 Новости</p> <p>06.05, 15.10, 18.55, 21.55, 01.00 Все на Матч!</p> <p>09.05, 12.35, 04.00 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>09.25 «ФАРТОВЫЙ». (16+)</p> <p>11.30, 01.35 «Есть тема!»</p> <p>12.55 «ЯРОСЛАВ». (16+)</p> <p>15.50 Биатлон. Кубок мира. Индивидуальная гонка. Пр.тр.</p> <p>18.05 Смешанные единоборства. (16+)</p> <p>19.25 Мини-футбол. Россия - Словакия. Чемпионат Европы. Пр.тр.</p> <p>21.05 Баскетбол. ЦСКА (Россия) - «Милан» (Италия). Пр.тр.</p> <p>22.35 «Точная ставка». (16+)</p> <p>22.55 Футбол. «Лион» - «Сент-Этьен». Чемпионат Франции. Пр.тр.</p> <p>01.55 Смешанные единоборства. UFC. Трансляция из США. (16+)</p> <p>04.15 «ВЫШИБАЛА». (16+)</p>	<p>09.50 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>06.20 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.40 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.45 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.50 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>12.00 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>13.05 «Порча». (16+)</p> <p>13.35 «Знахарка». (16+)</p> <p>14.10 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.45 «НАСЕДКА». (16+)</p> <p>19.00 «ДОЧКИ». (16+)</p> <p>23.05 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР». (16+)</p> <p>01.00 «Верну любимого». (16+)</p> <p>01.35 «Порча». (16+)</p> <p>02.05 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.35 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>03.25 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>05.05 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>05.55 Домашняя кухня. (16+)</p>	

ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

Готовя ужин, я нарочито громко гремела на кухне посудой. Нет, ну каков, а?! Даже скрывать не пытается, что ему безразлична бывшая жена.

Сходили, называется, в кино. Билеты брали на комедию, а смотреть пришлось экшен, и не просто смотреть, а участвовать в нем в качестве главных персонажей.

«Вам надо поговорить»

— Мам, понравилась кино? — встретила нас дочка. — Обедали? Пап? В кафе маму водил, как собирался? Я саркастически фыркнула. Боря сбегал в спальню, громко включил телевизор и закрыл дверь. — Что-то случилось? — осторожно поинтересовалась у меня Маша. — Дочь, я потом тебе все расскажу, хорошо? — попыталась улыбнуться я дочке. — Ну ясно, — отодвинула та от себя чашку, — снова поцапались? Ладно, не стану в душу лезть. Мам, я через полчаса уйду, буду поздно. Не переживай, ме-

Большая любовь и маленькие испытания

ня Вадик заберет и проводит. Да и вам с отцом нужно одним побыть, поговорить.

Как десять лет назад

Мы сто лет с Борисом никуда не ходили. Какие уж тут свидания, когда возраст и болезни одолели? А тут дочка на день рождения подарила мне абонемент в спа-салон. И так я там хорошо отдохнула, что сразу захотелось эту красоту миру показать. Ну я и купила два билета в кино.

— С меня тогда кафе, — воодушевился муж. Поглядел новую рубашку, ботинки начистил.

— Как на свадьбу собираетесь, — смеялась Маша.

— А что? Мы, может, еще и повенчаемся, — хорохорился Боря. — А то живем уже вон сколько лет, а все невенчанные.

У меня на душе потеплело. А я столько лет его в храм тащила, он все никак. Созрел, значит.

Борькина зазноба

— Боря? Мы стояли с мужем в холле кинотеатра, когда к нам «подплыла» дама с задорной стрижкой и в обтягивающих брючках.

— Жанна? — муж выглядел растерянным, ошарашенным и... счастливым?

— Хорошо выглядишь, — прошептала дама. Дама в летах, это было видно. Но до чего же хороша! Спа-то, видать, у нее не раз в год по случаю, а на регулярной основе.

— Жанна, — дамочка блеснула маникюром. — Бывшая Борина жена. Он ведь говорил обо мне?

Говорил, что уж там. Разбила сердце... ушла к другому... переехала за границу... Я помню, как костерили эту дамочку Борины сестра и мама.

Вот и весь сказ

Вести себя достойно у меня не получилось. Я тянула мужа за рукав, шипела ему на ухо, что скоро начнется сеанс и нужно занять свои места в зале, обвиняла в нелюбви ко мне и неравнодушии к бывшей жене. Поцапались. Кино не досмотрели, в кафе не

пошли, домой вернулись на троллейбусе злые и вконец рассорившиеся.

И вот готовлю плов, гремлю посудой, выражая тем самым свое недовольство, а Борьке хоть бы хны. Заперся в спальне, телик у него орет.

Слезы текли сами собой. Ну почему, почему так? Стираю, глажу, убираю. Вроде хорошая жена. А он вон встретил свою бывшую, и ни рубашки ему не нужны, ни плов, ни ласка — все забылось. Наглядеться на эту... эту... не могу.

«Прости дурака»

— Ну чего ты тут сковородкам репрессии устраиваешь? — Боря вошел на кухню.

— Злюсь, обижаюсь, — просто ответила я. Мы как-то сразу решили проговари-

вать свои чувства и мысли без обиняков, не устраивать соревнования по намекам и иносказаниям.

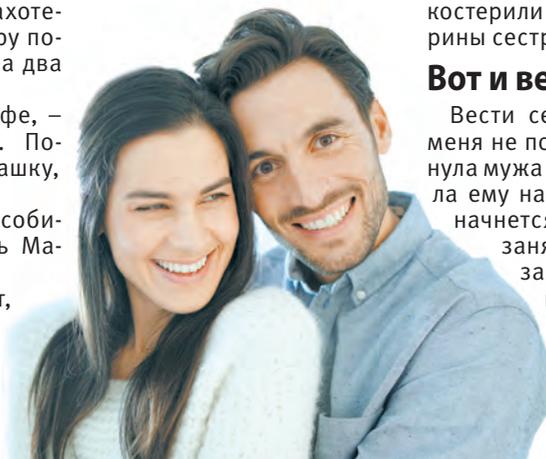
— Прости, что обидел, — муж осторожно обнял. — Растерялся я, не ожидал ее увидеть. В душе все перевернулось. А вот сейчас лежал в комнате и думал-думал. Дурак. У меня такое счастье рядом — ты, дочка... Ты уж прости меня, Валечка, дурака. Я тебя люблю. Только тебя и Машку. Бросай тут все, пошли в кафе.

— У меня плов готов и салат, — хлюпнула я носом.

— Да? — улыбнулся муж. — Тогда сегодня ужинаем дома, а завтра я тебя в ресторан веду.

Я обняла мужа: — И ты меня прости за сцену в кинотеатре. Я тоже тебя очень-очень люблю.

ВАЛЕНТИНА



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! А у вас есть история любви, изменившая вашу судьбу, которую вы хотели бы рассказать? Ждем ваши истории по адресу: telek@kardos.ru



КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 06.50 «САМОГОНЩИКИ». (12+)
07.05 «АНДРЕЙ РУБЛЕВ». (12+)
10.20 «ХОЛОДНОЕ ЛЕТО ПЯТЬДЕСЯТ ТРЕТЬЕГО». (16+)

TV1000

- 05.30, 06.10 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
07.20 «ГОЛУБАЯ ЛАГУНА». (16+)
09.15 «ВОЗВРАЩЕНИЕ В ГОЛУБУЮ ЛАГУНУ». (16+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО

- 06.00 «ГЕОГРАФ ГЛОБУС ПРОПИЛ». (16+)
08.05 «СЕЛФИ». (16+)
10.05 «ЯРДЫ». (16+)

ДОМ КИНО

- 06.15 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
07.30 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+

- 05.25 «СКАДРИЛЯ «ЛАФАЙЕТ». (16+)
07.35 «ТАИНСТВЕННЫЙ АЛЬБЕРТ НОББС». (16+)
09.20 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ МУЖЕМ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

- 06.30 «НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)
08.00 «КИСЛОРОД». (16+)
09.25 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (12+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 03.45 «К ЧЕРТУ ЛЮБОВЬ». (16+)
05.35 «БЕЗУМНО ВЛЮБЛЕННЫЙ». (16+)
07.30 «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+)

РОДНОЕ КИНО

- 00.25, 01.25 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
02.40 «ИХ ЗНАЛИ ТОЛЬКО В ЛИЦО». (12+)

СУББОТА!

- 05.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
12.00, 12.55, 13.50, 14.40 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)

ФЕНИКС+КИНО

- 08.00, 16.00 «ЗАПРЕТНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
09.00, 17.00 «ШИРОКА РЕКА». (16+)

СТС LOVE

- 06.00 «ОТЕЛЬ «ЛЕОН». (16+)
Сериал. Комедия, Россия, 2016 г.

TV 21 ВЕК

- 10.00, 18.00, 02.00 «И (ДВА)». (18+)
11.05, 19.05, 03.05 «СЛАВНЫЕ УБЛЮДКИ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

- 05.00 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)
07.40 «БЕЛЫЕ ВОЛКИ». (16+)
10.00 Новости
10.10 В гостях у цифры. (12+)

ПОБЕДА

- 05.20 «Путь к Победе». (16+)
06.20 «ТАНЕЦ С САБЛЯМИ». (16+)
07.50 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)

ПЯТНИЦА

- 05.00 Орел и Решка. Россия-2. Санкт-Петербург-2 (субтитры). (16+)
05.50 Пятница News. (16+)

Ю

- 05.20 Папа поплал. (12+)
08.55 «КЛОН». (16+)
11.00, 12.00 Дом-2. Lite. (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Час истины. (12+)
01.15 Российские императоры в XIX веке. (6+)

VIASAT HISTORY

- 06.15, 07.00 Шесть королей Генриха VIII. (12+)
07.45, 08.35, 09.25, 10.15 Исторические убийства. (16+)

NATIONAL GEOGRAPHIC

- 06.00, 06.20 Научные глупости. (16+)
06.45 Ледяная дорога. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА

- 10.10 Чужеземцы. (12+)
10.25 Кашеварим. (12+)
10.40 Декоративный огород. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

- 09.00 Подводная жизнь дельты Волги. (16+)
09.30 Сезон охоты. (16+)

ЖИВИ!

- 00.00, 13.00, 19.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
00.30, 13.30, 19.30 3D фитнес. (12+)

ANIMAL PLANET

- 06.00 Правосудие Техаса. (16+)
06.45 Зоопарк. (6+)

DISCOVERY CHANNEL

- 06.00, 06.23 Как это сделано? (12+)
06.46 Махинаторы. (12+)

TLC

- 06.00 Оденься к свадьбе: Ланкашир. (12+)
06.50, 08.05, 08.31, 13.18, 15.57, 21.18 Оденься к свадьбе. (12+)

TLC

- 07.15, 07.40 Оденься к свадьбе: Великобритания. (12+)
08.57, 09.23 Дом на пляже. (12+)

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT 1
06.00 Волейбол. Лига чемпионов. Женщины. (0+)	02.00 Теннис. Australian Open. 2-й круг. (6+)
07.50, 10.00, 13.00, 15.55 Новости	02.55 Теннис. Australian Open. 3-й круг. Прямая трансляция. (6+)
07.55, 18.20 Страна. Live. (12+)	05.00, 07.00, 09.00, 11.00 Теннис. Australian Open. 3-й круг. Прямая трансляция. (6+)
08.10, 18.35 Большой хоккей. (12+)	13.00 Теннис. «Матчбол». (6+)
08.40 Лица страны. (12+)	13.10 Теннис. Australian Open. 1-й круг. Прямая трансляция. (6+)
09.00, 00.20 МатчБол. (12+)	16.15 Биатлон. КМ. Антхольц. Женщины. Индивидуальная гонка. Прямая трансляция. (6+)
09.30 Мини-футбол в России. (0+)	18.00 Прыжки на лыжах с трамплина. КМ. Титизее-Нойштадт. Мужчины. HS 142. Квалификация. Прямая трансляция. (16+)
09.40 Десятка! (0+)	19.00 Горные лыжи. КМ. Кицбюэль. Мужчины. Скоростной спуск. (16+)
10.05, 13.05, 16.00, 00.50 Баскетбол. Евролига. (0+)	20.00 Новости. (16+)
11.55 Большая вода. (12+)	20.05 Теннис. Australian Open. 3-й круг. (6+)
12.10 Четыре мушкетёра. (12+)	21.40 Новости. (16+)
14.50 Страна спортивная. Русская игра с мячом. (12+)	21.45 Снукер. Shoot-Out. 1-й круг. Прямая трансляция. (6+)
15.05, 21.55 Страна смотрит спорт. (12+)	
15.35 Специальный репортаж. (12+)	
17.50 Вид сверху. (12+)	
19.00 Есть тема! (12+)	
19.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. Прямая трансляция	
22.25 Мини-футбол. Задача максимум. (12+)	
22.40 Мини-футбол. Чемпионат Европы. (0+)	

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ	МУЗ-ТВ
05.00, 07.00 Каждое утро. (16+)	15.15 10 самых горячих клипов дня. (16+)
06.40, 15.00, 18.00, 22.40 PRO-новости. (16+)	16.00 Плачь и снимай: 0 чём молчат тиктокеры. (16+)
09.00 Золотая дюжина. (16+)	17.00 10 самых! (16+)
10.00 ЯНАМУЗТВ. (16+)	17.30, 18.15 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)
11.00 TikTok чарт. (16+)	19.00 Русский чарт. (16+)
12.00 Русские хиты. Чемпионы пятницы. (16+)	20.00 МегаДискоотека. Русское Радио. 25 Лет. (16+)
13.30 Синг Сонг. Артур Бабич и Карина Кросс. (16+)	23.00 Наше. (16+)
14.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)	00.00 Муз'итив. (18+)
	02.00 Муз'итив. (16+)
	03.00 Золотая лихорадка. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	05.00, 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)	05.00 Ранние птицы. «Смешарики. Новые приключения», «Домики». (0+)
08.25, 13.25, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)	05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
09.00 «Бобр добр». (0+)	05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)	07.35 «Суперкрылья. Миссия выполнима». (0+)
09.35, 17.00 «Маугли». (0+)	06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)	08.00 «Кошечки-собачки». (0+)
10.00, 14.00, 17.15 «Фиксики». (0+)	06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)	В небольшом красивом городе, в своих уютных домиках живут семьи кошечек и собачек. Все они добрые, весёлые, приветливые и трудолюбивые. Каждая семья занимается своим делом. И только группа маленьких непосед нарушает размеренную жизнь города. Это детишки-первоклашки-неразлучные друзья.
10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	07.25 «Чудеса на виражах». (0+)	10.10 «Роботы-поезда». (0+)
11.00, 19.10 «Лео и Тиг». (0+)	07.50 «Отряд «Призрак». (6+)	10.45 «Студия Калки-Малыки». (0+)
11.35, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	08.20 «100% волк: Легенда о Лунном камне». (6+)	11.10 «Смешарики». (0+)
12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)	08.55 «Буба». (6+)	12.10 «Легенды Спарка». (0+)
14.30 «Смешарики». (0+)	09.00 «Пёс Пэт». (6+)	12.40 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
15.00 «Буба». (6+)	09.00 «Доброе утро с Микки». (0+)	13.10 «Бен 10». (12+)
15.30 «Ник-изобретатель». (0+)	11.00 «Птичий дозор». (6+)	13.35 «Дикие скричеры» (6+)
17.50 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)	12.50 «Гравити Фолз». (12+)	14.00 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
18.00 «Монсики». (0+)	18.10 «Леди Баг и Супер-Кот: Нью-Йорк. Союз героев». (6+)	Победительница Всероссийского открытого конкурса-фестиваля исполнительского искусства имени Ипполитова-Иванова в 2020 году! Лауреат первой степени Международного музыкального конкурса «Les Etoiles Sapuiberie-2021!» Домристка, художница и археолог! В гостях у Яна и Злата - Дарья Шубунова!
18.25 «Малышарики». (0+)	19.30 «100% волк». (6+)	14.10 «Гризли и лемминги». (6+)
19.00 «Сказочный патруль». (0+)	21.30 «НЯНЬКИ». (12+)	14.40 «Маша и Медведь». (0+)
19.25 «Кошечки-собачки. Коток». (0+)	23.20 «ДЕТИ ШПИОНОВ». (0+)	17.00 «Приключения принцессы». (0+)
20.20 «Деревяшки». (0+)	01.10 «МЭРАЙЯ МУНДИ И ШКАТУЛКА МИДАСА». (12+)	В новом мультфильме-мюзикле красавица Барби на время становится настоящей принцессой.
20.55 «Машины сказки». (0+)	02.45 «ДЕТИ-ШПИОНЫ». (6+)	18.10 «Царевны». (0+)
21.30 «Джинглики». (0+)		19.35 «Щенячий патруль». (0+)
22.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)		Если случилась беда - щенячий патруль придет на помощь!
22.35 «Смешарики. Пин-код». (0+)		20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
		20.45 «Щенячий патруль». (0+)
		22.00 «Ниндзяго». (6+)
		22.30 «Бакуган: Вооруженный альянс». (6+)
		23.15 «Ералаш». (6+)
		01.05 «Фиксики». (0+)
		03.00 «Лунтик и его друзья». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)	14.55, 15.30 Двенадцать. (12+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)	16.05, 17.40, 19.00 «ДНИ ХИРУРГА МИШКИНА». 1-3 серии. (0+)
05.35 Монастырская кухня. (0+)	СССР, 1976 г.
06.05 «СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР». 4 серия. (0+)	Рассказ о хирурге районной больницы, беспреступно преданном своей профессии.
07.30 Утро на СПАСЕ. (0+)	20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
10.30 Во что мы верим. (0+)	22.45 Паломница. (0+)
11.30 Физики и клирики. (0+)	00.00 День Патриарха. (0+)
12.05 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)	00.15 Первосвященники. (0+)
13.00 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)	01.05 Простые чудеса. (12+)
13.55, 14.25 Монастырская кухня. (0+)	01.45 Профессор Осипов. (0+)
	02.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
	04.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
	04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

21 января
Седмица 32-я по Пятидесятнице. Глас 5.
Попразднство Богоявления.
Прп. Георгия Хозевита.



Прп. Домники. Прп. Емилиана исп. Прп. Григория, чудотворца, Печерского. Прп. Григория, затворника Печерского. Сщмч. Исидора пресвитера и с ним 72 в Юрьеве Лифляндском пострадавших. Сщмч. Картерия, пресвитера Кесарии Капподакийской. Мчч. Иулиана, Келсия, Антония, Анастасия, мцц. Василиссы и Мариониллы, семи отроков и 20 воинов. Мчч. Феодила диакона и Елладия. Прп. Илии Египетского. Мч. Або Тбилисского (Груз.). Прп. Паисия Угличского. Сщмч. Виктора пресвитера. Сщмч. Димитрия пресвитера. Сщмч. Владимира пресвитера. Прмч. Пафнутия. Мч. Михаила. Сщмч. Василия пресвитера. Мч. Иоанна. Св. Михаила исп., пресвитера.

Постный день. Разрешается рыба.

«Познание себя и своей греховности есть начало спасения, потому что познание своей бедности приводит к исканию способа, дабы избавиться от бедности».

Св. Тихон Задонский

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 17 ПО 23 ЯНВАРЯ

ОВЕН (21.03 – 20.04)
У Овнов появится желание изменить что-то в профессиональной сфере. Выстроить новые планы, проявить себя, утвердиться и овладеть более глубокими знаниями. И время для этого очень подходящее. А душа согреется от тепло семейного общения и трепетное отношение любимого человека.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
В жизни Львов может произойти позитивный поворот. Изменения могут коснуться как профессиональной деятельности, так и личной жизни. Не бойтесь рисковать. Чтобы повезло в любви, выражайте чувства ярко и романтично. И сейчас крайне важна помощь близким.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
В жизни Стрельцов наступает благоприятный период для любого рода общения. Удачно пройдут как деловые встречи, так и романтические свидания. Не стоит только тратить время на пустую болтовню. Любовные отношения будут держаться на духовном родстве.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Звезды предостерегают влюбленных Водолеев от легкомысленных поступков вообще, неделя потребует от вас ответственности и серьезности в совершенно разных сферах жизни. Будьте требовательней к себе. Вы всегда можете опереться на свою семью, близкие будут рядом.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Тельцам захочется попробовать силы в самых рискованных проектах. Ничто не собьет вас с выбранного пути, вы будете полны оптимизма. Во всех позитивных делах звезды будут на вашей стороне. Но не забывайте, будьте мягче с родными и нежнее с любимым человеком.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
У Дев появятся интересные творческие идеи, для реализации которых потребуются смелость и сила воли. Неделя чревата определенным напряжением, чтобы избежать стрессов, не давайте силу эмоциям. Во всех ваших делах поддержкой будет тепло и участие близких.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Близнецы почувствуют потребность в стабильности и постараются оградить себя от любых перемен. Вам будет спокойно, но изменить жизнь к лучшему вряд ли получится. И все же и в такой ситуации может нагреть любовь, даже вопреки вашему желанию.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Хорошее время для Весов. Взвешивайте ситуацию, выстраивайте продуманные планы, проявляйте свои лучшие качества, и все должно сложиться позитивно. А вот в личной жизни в ваших силах сделать отношения с любимым человеком более стабильными.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

Слова в этом кроссворде вписываются по часовой стрелке, начиная с клетки, на которую показывает серый треугольник.

- Потребуется, если спустило колесо.
- Камнепад, грозящий аварией на серпантине.
- Самая большая, налитая кровью, «труба» у человека.
- И модный в шестидесятые годы XX века танец, и герой романа Диккенса.
- Часть ноги от лодыжки до кончиков пальцев.
- Изделие из железобетона и «постоялица» кухни.
- «... третьей планеты» - мультфильм про Алису Селезневу, нашедшую космических капитанов.
- Что перерезает грибок, нашедший добычу?
- Название гор Памир переводится как «... мира» - потому что эти горы очень высокие.
- Шип для соединения столярных деталей.

1. Насос. 2. Обвал. 3. Аорта. 4. Форт. 5. Стена. 6. Плита. 7. Тайна. 8. Ножка. 9. Крышка. 10. Шпатель.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Козероги будут неподражаемы в решении интеллектуальных вопросов, удачно сложатся и их деловые поездки. Прекрасное время для планирования своего будущего. Теплые семейные вечера наполнят душу гармонией, а нежность любимого человека - любовью.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Рыбам звезды советуют направить силы на укрепление родственных уз. Особое внимание уделите детям и пожилым близким. Если беспокоят нерешенные вопросы, а они есть всегда, обсудите их на семейном совете. Любовь будет строиться на взаимном уважении.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 17 ПО 23 ЯНВАРЯ

ПЕРВЫЙ



18.05 Точь-в-точь. (16+)

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
- 09.00 Умницы и умники. (12+)
- 09.45 Слово пастыря. (0+)
- 10.00 Новости (с субтитрами)
- 10.15 «Вот и свела судьба...» К 80-летию со дня рождения Валерия Ободзинского. (12+)
- 11.15 Видели видео? (6+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Видели видео? (6+)
- 13.25 «Тайная война». К 110-летию со дня рождения Кима Филби. (16+)
- 15.40 Премьера. «Угадай мелодию - 1991-2021». (12+)
- 16.30 «Кто хочет стать миллионером?» с Дмитрием Дибровым. (12+)
- 18.05 Точь-в-точь. (16+)
- 21.00 Время
- 21.20 Сегодня вечером. (16+)
- 23.05 ПРЕМЬЕРА: «НЕ ВСЕ ДОМА».** (12+)
Франция, 2020. Комедия. В ролях: Франк Дюбоск, Ор Атика, Алис Давид.
- 01.00 Наедине со всеми. (16+)
- 01.45 Модный приговор. (6+)
- 02.35 Давай поженимся! (16+)
- 03.15 Мужское / Женское. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «СЛЕД».** (16+)
- 05.25 «СЛЕД».** (16+)
- 06.05 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».** (16+)
- 09.00 Светская хроника. (16+)
Еженедельная информационно-развлекательная программа «Светская хроника». Качественная новинка для тех, кто хочет самым первым узнавать новости из мира шоу-бизнеса! Интересный формат, звездные герои, яркие репортажи, мини-расследования и откровенные интервью.
- 10.00 «СВОИ-2».** (16+)
- 13.20 «СЛЕД».** (16+)
- 00.00 «Известия. Главное». (16+)
- 00.55 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2».** (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



13.30 «ТЕОРЕМА ПИФАГОРА». (16+)

- 05.00 Утро России. Суббота
- 08.00 Вести. Местное время
- 08.20 Местное время. Суббота
- 08.35 «По секрету всему свету»
- 09.00 «Формула еды». (12+)
- 09.25 «Пятеро на одного»
- 10.10 Сто к одному
- 11.00 Вести
- 11.30 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)
- 12.35 «Доктор Мясников». (12+)
- 13.30 «ТЕОРЕМА ПИФАГОРА».** (16+)
У подъезда дома из машины похищен младенец. Отец ребёнка Сергей Верещагин утверждает, что его бывшая жена украла малыша и так ему отомстила за то, что он бросил её и завёл новую семью. Все улики указывают на Ирину Верещагину, её берут под стражу.
- 18.00 «Привет, Андрей!» (12+)
- 20.00 Вести в субботу
- 21.00 «ВСЁ ЧТО ЗАХОЧЕШЬ».** (12+)
Россия, 2021 г. Мелодрама. В ролях: Ольга Алексеева, Александр Константинов.
Нина - потомственный повар, счастливая жена и мама. Дочь пошла по её стопам - учится на кондитера и мечтает о стажировке во Франции.
- 01.00 «БЕЛАЯ ВОРОНА».** (16+)

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.45 «ТАМ, НА НЕВЕДОМЫХ ДОРОЖКАХ...»** (6+)
- 07.05 08.15 «Я - ХОРТИЦА».** (12+)
- 08.00 13.00 18.00 Новости дня. (16+)
- 08.40 «Морской бой». (6+)
- 09.45 «Круиз-контроль». (12+)
- 10.15 «Легенды музыки». (12+)
- 10.45 «Загадки века». (12+)
- 11.35 «Война миров». (16+)
- 12.30 «Не факт!» (12+)
- 13.15 «СССР. Знак качества». (12+)
- 14.05 «Оружие Победы». (12+)
- 14.20 18.30 «БИТВА ЗА МОСКВУ».** (12+)
- 18.15 «Задело!». (16+)
- 22.20 «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...»** (12+)
- 00.05 «УЗНИК ЗАМКА И Ф».** (12+)

ТВЦ



12.50 «КАССИРШИ». (12+)

- 05.30 «ЗАЛОЖНИКИ».** (12+)
- 07.15 Православная энциклопедия. (6+)
- 07.40 «Фактор жизни». (12+)
- 08.10 «МЫМРА».** (12+)
- 10.00 «Самый вкусный день». (6+)
- 10.50 «УСНУВШИЙ ПАССАЗИР».** (12+)
- 11.30 События
- 11.45 «УСНУВШИЙ ПАССАЗИР».** (12+)
- 12.50 «КАССИРШИ».** (12+)
- 14.30 События
- 14.45 «КАССИРШИ».** (12+)
- 16.55 «ПОДЪЕМ С ГЛУБИНЫ».** (12+)
Россия, 2018 г. Детектив. В ролях: А. Городенцева, А. Комашко.
- 21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушкиным
- 22.15 «Право знать!» (16+)
- 23.45 События
- 00.00 «Власть под кайфом». (16+)
- 00.50 «Прощание». (16+)
- 01.30 Специальный репортаж. (16+)
- 02.00 «Хватит слухов!» (16+)
- 02.25 «Ян Арлазоров. Все беды от женщин». (16+)
- 03.05 «Олег Видов. Хочу красиво». (16+)
- 03.50 «Любовь Полищук. Гадкий утёнок». (16+)
- 04.30 «Битва за наследство». (12+)
- 05.50 Петровка, 38. (16+)

ОТР ОТР

- 06.00 15.05 «Большая страна». (12+)
- 06.55 «Сделано с умом». (12+)
- 07.25 «Фигура речи». (12+)
- 07.50 «За дело!» (12+)
- 08.35 16.50 «Календарь». (12+)
- 09.30 14.40 «Среда обитания». (12+)
- 09.55 11.00 13.00 15.00 19.00 Новости
- 10.05 «Дом «Э». (12+)
- 10.35 «Отчий дом». (12+)
- 10.50 11.15 13.05 «ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ».** (12+)
- 16.00 «ОТражение». (12+)
- 17.50 «Книжные аллеи». (6+)
- 18.15 19.05 «Гражданская инициатива». (12+)
- 19.55 «Очень личное». (12+)
- 20.20 «ТЕРРИТОРИЯ».** (12+)
- 23.00 «ВЕРТИКАЛЬ».** (6+)

НТВ



19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым.

- 04.55 ЧП. Расследование. (16+)
- 05.20 «ДУЭЛЯНТ».** (16+)
- 07.20 Смотр. (0+)
- 08.00 Сегодня
- 08.20 Готовим с Алексеем Зиминим. (0+)
- 08.45 Поедем, поедим! (0+)
- 09.25 Едим дома. (0+)
- 10.00 Сегодня
- 10.20 Главная дорога. (16+)
Машина заглохла, вокруг никого, мобильной связи нет! Это не сценарий фильма-катастрофы, это обычная ситуация, оказаться в которой может любой водитель, решивший отправиться на дачу или в путешествие за город.
- 11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым. (12+)
- 12.00 Квартирный вопрос. (0+)
- 14.05 Однажды... (16+)
- 15.00 Своя игра. (0+)
- 16.00 Сегодня
- 16.20 Следствие вели... (16+)
- 19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым
- 20.20 Ты не поверишь! (16+)
- 21.20 Секрет на миллион. (16+)
- 23.25 «Международная пилорама» с Тиграном Кеосаяном. (16+)
- 00.20 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)
- 01.45 «БОЙ С ТЕНЬЮ-2: РЕВАНШ».** (16+)
- 03.40 «СХВАТКА».** (16+)
- 06.00 «Новости (каждый час)». (16+)
- 06.15 16.30 «Злобный ЗОЖ». (12+)
- 06.45 08.45 13.45 01.35 04.45 «WOW эффект». (12+)
- 07.15 11.15 13.30 «Куки-внуки». (12+)
- 07.35 11.30 20.30 «The City. Едим». (12+)
- 08.15 15.40 03.40 «ГОСТ». (12+)
- 09.25 «My name is Moscow»
- 10.25 23.15 00.30 02.10 02.35 «Спецрепортаж». (12+)
- 12.30 17.25 «The City». (12+)
- 13.15 15.15 «Квартирный ответ». (12+)
- 14.35 19.15 01.15 «Фанимани». (12+)
- 16.15 22.25 «Историс». (16+)
- 18.30 05.10 05.35 «Спорная территория». (12+)
- 21.25 «Открытые, Давид». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
- 06.00 «Взрослые люди». (16+)
- 07.00 «Мультфильмы». (6+)
- 08.00 «Будни»
- 09.00 «Вкусно 360». (12+)
- 11.00 «Вкусно, как в кино». (12+)
- 12.00 «Новости 360»
- 12.30 «Зима в Подмосковье». (12+)
- 13.00 «МЕТОД ФРЕЙДА».** (16+)
- 17.10 «ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ».** (0+)
СССР, 1982 г. Детектив. В ролях: Софико Чиаурели, Леонид Куравлёв, Сергей Юрский, Александр Абдулов.
- 20.00 «Новости 360»
- 20.30 «Взрослые люди». (16+)
- 21.30 «Самое яркое». (16+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



18.55 «БЕГ»

- 06.30 «Библейский сюжет»
- 07.05 «Маугли»
- 08.40 «НЕМУХИНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ»**
- 09.50 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфиоровым»
- 10.15 «Передвижники»
- 10.45 «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦКОЙ»**
- 12.10 «Первые в мире»
- 12.25 «Эрмитаж»
- 12.55 «Дом ученых»
- 13.25 02.00 «Торжество дикой природы. Национальный парк Биг Бенд»
- 14.20 «Эффект бабочки»
- 14.50 «КОШКА БАЛЛУ»**
- 16.30 «Отцы и дети»
- 17.00 «Энциклопедия загадок»
- 17.25 «Мой век». 100 лет со дня рождения Юрия Левитанского
Ю. Левитанский - известный поэт, переводчик - писал в лирическом и пародийном жанрах. От его стихов веет грустью, житейской мудростью и красотой. Поэт умел остановить и растянуть неповторимое мгновение жизни человека, которое позволяет не только обозреть прошлое, зафиксировать настоящее, но и предвидеть будущее.
- 18.15 «Бег». Сны о России»
- 18.55 «БЕГ»**
- 22.00 «Агора»
- 23.00 Клуб «Шаболовка, 37»
- 00.05 «ПРОБУЖДЕНИЕ»**
- 360° ПОДМОСКОВЬЕ**
- 05.00 «Самое яркое». (16+)
- 06.00 «Взрослые люди». (16+)
- 07.00 «Мультфильмы». (6+)
- 08.00 «Будни»
- 09.00 «Вкусно 360». (12+)
- 11.00 «Вкусно, как в кино». (12+)
- 12.00 «Новости 360»
- 12.30 «Зима в Подмосковье». (12+)
- 13.00 «МЕТОД ФРЕЙДА».** (16+)
- 17.10 «ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ».** (0+)
СССР, 1982 г. Детектив. В ролях: Софико Чиаурели, Леонид Куравлёв, Сергей Юрский, Александр Абдулов.
- 20.00 «Новости 360»
- 20.30 «Взрослые люди». (16+)
- 21.30 «Самое яркое». (16+)

СТС СТС



18.20 «ШТУРМ БЕЛОГО ДОМА». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Фиксики». (0+)
- 06.25 «Мультфильмы». (0+)
- 06.45 «Три кота». (0+)
- 07.35 «Драконы. Гонки по краю». (6+)
- 08.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
- 08.25 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 09.00 ПроСТО кухня. (12+)
- 10.00 «Не drogни!» (16+)
- 10.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 11.40 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ».** (12+)
- 13.55 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС. МИССИЯ «КЛЕОПАТРА».** (12+)
- 16.05 «БЛАДШОТ».** (16+)
- 18.20 «ШТУРМ БЕЛОГО ДОМА».** (16+)
- 21.00 ПРЕМЬЕРА! «БЕСКОНЕЧНОСТЬ».** (16+)
США, 2021 г. Фантастический боевик. В ролях: Марк Уолберг, Чиветель Эджиофор, Софи Куксон. Эван Макколи страдает шизофренией, влачит жалкое существование и зависит от таблеток. Обстоятельства складываются так, что Эван узнаёт истинное положение вещей: в мире насчитывается около 500 человек, известных как Вечные.
- 23.05 «НАЧАЛО».** (12+)
- 02.00 «БЫСТРЕЕ ПУЛИ».** (18+)
- 03.30 «ВОРОНИНЫ».** (16+)
- 06.40 12.05 05.45 «Раскрываемая тайны звёзд». (12+)
- 07.25 «Тайны кино». (12+)
- 08.10 «Мультитро». (0+)
- 08.55 «Тайны души». (6+)
- 09.20 «Я БУДУ ЖДАТЬ».** (12+)
- 10.50 «ГОСТЬ С КУБАНИ».** (12+)
- 13.00 01.30 «ЧТО СКАЗАЛ ПОКОЙНИК».** (12+)
- 17.35 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА».** (12+)
СССР, 1978 г. Драма. В ролях: Наталья Гундарева, Борислав Брондуков, Евгений Киндинов, Иван Рыжов.
- 19.10 «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ».** (12+)
- 20.45 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА».** (6+)

REN	THT	ТВ-3	че!	Матч!	ДОМАШНИЙ
<p>17.10 «ПОСЛЕ НАШЕЙ ЭРЫ». (16+)</p> <p>05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>06.55 «МЕДАЛЬОН». (12+)</p> <p>08.30 «О вкусной и здоровой пище». (16+)</p> <p>09.00 «Минтранс». (16+)</p> <p>10.00 Самая полезная программа. (16+)</p> <p>11.00 «Знаете ли вы, что?» (16+)</p> <p>12.05 «Наука и техника». (16+)</p> <p>13.05 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>14.05 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>15.05 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>16.10 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.10 «ПОСЛЕ НАШЕЙ ЭРЫ». (16+)</p> <p>19.10 «ГРАНЬ БУДУЩЕГО». (16+)</p> <p>21.20 «РОБОКОП». (16+)</p> <p>23.40 «ЛЕГИОН». (18+)</p> <p>01.30 «СТРЕКОЗА». (16+)</p> <p>03.10 «НАЕМНЫЕ УБИЙЦЫ». (16+)</p>	<p>19.20 «БАТЯ». (16+)</p> <p>07.00 «ТНТ. Gold». (16+)</p> <p>07.55 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>09.30 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>12.50 «ГРЕНЛАНДИЯ». (16+)</p> <p>15.10 «РАЗЛОМ САН-АНДРЕАС». (16+)</p> <p>17.25 «РОДНЫЕ». (12+)</p> <p>19.20 «БАТЯ». (16+)</p> <p>Россия, 2020 г. Комедийная мелодрама. В ролях: Владимир Вдовиченков, Андрей Андреев. История о путешествии взрослого героя к своему Бате...</p> <p>21.00 «СТАС». (16+)</p> <p>23.00 «Женский стендап». (16+)</p> <p>00.00 «БЕСПРИНЦИПНЫЕ». (18+)</p> <p>01.55 «Импровизация». (16+)</p> <p>03.35 «Comedy Баттл. Суперсезон». (16+)</p> <p>04.25 Открытый микрофон. Дайджест. (16+)</p> <p>05.15 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.10 «ТНТ. Best». (16+)</p>	<p>17.30 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (12+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.15 «ВЫКУП - МИЛЛИАРД». (16+)</p> <p>13.30 «ФИНАЛЬНЫЙ СЧЁТ». (16+)</p> <p>15.30 «ОБМАНУТЬ ВСЕХ». (16+)</p> <p>17.30 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (12+)</p> <p>США, 2010 г. Боевик. В ролях: Джеки Чан, Эмбер Валлетта. Агент Боб Хо вот уже много лет выполняет самые приоритетные для государства задания. Он ниспровергает диктаторов и сокрушает целые империи зла. Но на этот раз его ожидает еще более сложная роль - роль няньки.</p> <p>19.30 «АГЕНТ 007. ЗОЛОТОЙ ГЛАЗ». (12+)</p> <p>22.15 «В ОСАДЕ: ТЕМНАЯ ТЕРРИТОРИЯ». (16+)</p> <p>00.15 «ОНО». (18+)</p> <p>02.00 Мистические истории. (16+)</p>	<p>12.00 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА-2». (16+)</p> <p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.20 На троих. (16+)</p> <p>07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>09.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>12.00 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА-2». (16+)</p> <p>Россия, 2013 г. Комедийный сериал. В ролях: Дмитрий Нагиев, Максим Студеновский, Илья Костоюков, Алика Смехова. Павел Гуров - успешный актёр, звезда телевизионного сериала «Майор Лавров». Он состоятельный Казанова, который прожигает жизнь ради собственных удовольствий. Но всё меняется, когда на пороге элитной квартиры Гурова появляется сын Виктор, которого Павел бросил 20 лет назад, уехав в Москву строить актерскую карьеру.</p> <p>18.10 Улётное видео. (16+)</p> <p>21.00 «+100500». (16+)</p> <p>23.30 iТопчик. (16+)</p> <p>01.30 Улётное видео. (16+)</p>	<p>08.35 Все на Матч!</p> <p>06.00 Хоккей. «Анахайм Дакс» - «Тампа-Бэй Лайтнинг». Пр.тр. 10.25, 13.50, 16.00, 19.10, 22.35, 03.55 Новости</p> <p>08.35, 13.55, 16.05, 19.15, 22.00, 00.45 Все на Матч!</p> <p>10.30 «Приключения Рекса». (0+)</p> <p>10.50 Лыжные гонки. Марафонская серия Ski Classics. Пр.тр.</p> <p>14.25 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Пр.тр.</p> <p>16.35 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Пр.тр.</p> <p>18.50 «На лыжи» с Еленой Вяльбе. (12+)</p> <p>19.55 Футбол. «Интер» - «Венеция». Чемпионат Италии. Пр.тр.</p> <p>22.40 Футбол. «Лацио» - «Аталанта». Пр.тр.</p> <p>01.30 Гандбол. «Ростов-Дон» - «Будучность». (0+)</p> <p>03.00 Саннй спорт. Кубок мира. (0+)</p> <p>04.00 Волейбол. (0+)</p>	<p>06.20 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.35 Пять ужинов. (16+)</p> <p>06.50 «СОЛЁНАЯ КАРАМЕЛЬ». (16+)</p> <p>Украина, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Мария Машкова, Виктор Васильев, Александр Пашков. Что делать, если вся жизнь летит в тартарары? Дочь впала в кому, муж оказался предателем?</p> <p>10.40 «ЛЮБОВЬ ВЕРЫ». (16+)</p> <p>Украина, 2021 г. Мелодрама. В ролях: Елена Шилова, Андрей Чернышов, Зоряна Марченко. 35-летняя яркая, красивая, современная учительница Вера Андреева 17 лет ищет своего сына, которого отдала, оказавшись перед сложнейшим выбором.</p> <p>19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)</p> <p>00.00 «НАСТУПИТ РАССВЕТ». (16+)</p> <p>03.25 «ЛЮБОВЬ ВЕРЫ». (16+)</p>

НАЙДИ 10 ОТЛИЧИЙ



Танцуют все!

Даже если ты признанный Дед Мороз, то весёлый энергичный танец тебя не растопит, а только заставит снять шубу...

Ответы: 1. В первом рисунке Дед Мороз в красной шубе, во втором - в зелёной. 2. В первом рисунке Дед Мороз в красной шапке, во втором - в зелёной. 3. В первом рисунке Дед Мороз в красных перчатках, во втором - в зелёных. 4. В первом рисунке Дед Мороз в красных ботинках, во втором - в зелёных. 5. В первом рисунке Дед Мороз в красных штанах, во втором - в зелёных. 6. В первом рисунке Дед Мороз в красной рубашке, во втором - в зелёной. 7. В первом рисунке Дед Мороз в красной юбке, во втором - в зелёной. 8. В первом рисунке Дед Мороз в красной юбке, во втором - в зелёной. 9. В первом рисунке Дед Мороз в красной юбке, во втором - в зелёной. 10. В первом рисунке Дед Мороз в красной юбке, во втором - в зелёной.

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО-ЛЮКС»
www.dento-lux.ru

ВСЁ СПЕКТР УСЛУГ

Лечение зубов под микроскопом
Лазерная стоматология
Лечение ультразвуковым аппаратом Вектор
Пер. уд. №ФСЗ 2010/06682 от 14.08.2018 г.

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

ИМПЛАНТАЦИЯ ПОД «КЛЮЧ»
ИМПЛАНТ OSSTEM + ЦИРКОНИЕВАЯ КОРОНКА
ТОЛЬКО ДО 31.01.2022!!! **29 000 р.**

- Консультация, составление комплексного плана лечения**бесплатно**
- Пломба (светоотверждаемая, пр-ва США) **780 р.**
- Безметалловая (циркониевая) коронка **7 900 р.**
- ВИНИР **10 800 р.**
- Компьютерная томография зубов 3D **2500 790 р.**
- Панорамный рентген **470 400 р.**

*АКЦИЯ ДО 31.01.2022. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону у администраторов клиник.

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ!
Скидки действуют при оплате наличными!

При высоком качестве - низкие цены!
Звоните, приходите и убедитесь!

м. «Медведково», Студёный пр., 14, (495) 656-94-42, 656-94-27
м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, (495) 656-13-13, (499) 183-19-19
м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, (495) 656-956-1, 656-96-85
ООО «Денто-Люкс» Лиц. № ЛО-77-01-017255; № ЛО-77-01-005014. Реклама
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.25 «САМОГОНЩИКИ». (12+)
06.45 «СКАЗКА О ЦАРЕ САЛТАНЕ». (6+)

TV1000
05.00 «ТАЙНА СЕМИ СЕСТЕР». (16+)
07.05 «ПАТРУЛЬ ВРЕМЕНИ». (16+)

РУССКОЕ КИНО
06.20 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ!». (16+)

ДОМ КИНО
05.00 «Ералаш». (6+)
06.00 «Три богатыря и наследница престола». (6+)

ИЛЛЮЗИОН+
05.30 «ПРОПОВЕДНИК С ПУЛЕМЕТОМ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
07.10 «ДОМОВОЙ». (6+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.05 «СТАРСКИ И ХАТЧ». (12+)

РОДНОЕ КИНО
00.45 «ТОРПЕДОНОСЦЫ». (6+)

СУББОТА! СУББОТА!
05.00 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)

ФЕНИКС+КИНО
08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ДЕЛО ГАСТРОНОМА № 1». (16+)

СТС LOVE
06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)

TV 21 ВЕК
10.00, 18.00, 02.00 «КОМИССАР МАЛЬТЁЗЕ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00 Мультфильмы. (0+)
06.00 Все, как у людей. (6+)

ПОБЕДА
05.50 «ЛЕЙТЕНАНТ». (12+)
07.10 «РЖЕВ». (16+)

ПЯТНИЦА
05.00 Орел и Решка. Россия-2. Москва-2 (субтитры). (16+)

Ю
05.10 Папа попал. (12+)
09.40 Беременная в 16. (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)

VIASAT HISTORY
06.20 Невероятные изобретения. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC
06.00, 06.30, 06.55 Научные глупости. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА
06.00, 09.55, 14.00, 18.00, 22.10, 02.25 Тихая моя родина. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
06.00, 07.00, 09.05, 10.05, 11.10, 12.10, 13.10, 14.10, 15.10, 16.15, 17.10, 18.15, 19.15, 20.10, 21.15, 22.15, 23.10, 00.15, 01.15, 02.10, 03.10, 04.10, 05.05 Оружейные дома Европы. (16+)

ЖИВИ!
00.00, 13.00, 19.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)

ANIMAL PLANET
06.00 Правосудие Техаса. (16+)

Discovery
06.00, 06.23 Как это сделано? (12+)

TLC
06.00 Оденься к свадьбе: Ланкашир. (12+)

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00, 13.55, 22.40 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)
07.50, 10.00, 13.50, 15.55 Новости
07.55 Мини-футбол. Задача максимум. (12+)
08.15, 16.00 Мини-футбол. Чемпионат Европы. (0+)
10.05, 03.15 Страна смотрит спорт. (12+)
10.30 Большая вода. (12+)
10.55 Лыжные гонки. Марафонская серия Ski Classics. 55 км. Прямая трансляция из Швейцарии
15.40, 22.20 QR-спорт. (12+)
17.40 Курская аномалия. (12+)
17.55 Волейбол. Чемпионат России «Суперлига Париматч». Мужчины. Прямая трансляция
19.55 Матчбол. (12+)
20.25 Большой хоккей. (12+)
20.55, 04.35 Гандбол. Лига чемпионов. Женщины. (0+)
00.30 Волейбол. Чемпионат России «Суперлига Париматч». Мужчины. (0+)
02.20 Золото Виктора Ана. (12+)
03.40 Ирина Слуцкая. Бесконечный лёд. (6+)

EUROSPORT 1

02.00 Теннис. Australian Open. 3-й круг. (6+)
02.55, 05.00, 07.00, 09.00, 11.00 Теннис. Australian Open. 3-й круг. Прямая трансляция. (6+)
13.00 Теннис. «Матчбол». (6+)
13.10 Теннис. Australian Open. 1-й круг. Прямая трансляция. (6+)
16.15 Лыжные гонки. КМ. Планица. Классический спринт. Прямая трансляция. (6+)
17.00 Биаэтон. КМ. Антольц. Женщины. Эстафета. Прямая трансляция. (6+)
18.15 Прыжки на лыжах с трамплина. КМ. Титизее-Нойштадт. Мужчины. HS 142. Прямая трансляция. (16+)
20.00, 21.35 Новости. (16+)
20.05 Горные лыжи. КМ. Кицбюэль. Мужчины. Скоростной спуск. 2-й день. (16+)
21.00 Горные лыжи. КМ. Кортина-д'Ампеццо. Женщины. Скоростной спуск. (16+)
21.40 The Minute. (16+)
21.45 Снукер. Shoot-Out. 2-й круг. Прямая трансляция. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Золотая лихорадка. (16+)
06.15, 08.40 PRO-новости. (16+)
Мы знаем о звездах всё!
06.35, 12.30 TOP 30 - Русский крутяк недели. (16+)
09.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
10.00, 18.00 Прогноз по году. (16+)
11.00 TOP чарт Европы плюс. (16+)
12.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)
Важнейшие события мирового шоу-бизнеса за неделю.
14.30 Лайкер. (16+)
16.00 DFM - Dance chart. (16+)
17.00 Синг Сонг. Кошкина и Фединкив. (16+)
17.30 Ждите ответа. (16+)
19.00 Золотой Граммофон-2021. (16+)
23.00 Танцпол. (16+)
00.00 Муз'итив. (18+)
02.00 Наше. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

06.00 «Смешарики». (0+)
06.30, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
07.00 «Время малышей». (0+)
08.00, 13.10, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Монсики». (0+)
10.00 «Музыкальный патруль. Сказочные песни». (0+)
10.15 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
12.10 «Снежная королева». (0+)
14.00, 22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)
18.00 «Спина к спине». (0+)
18.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
19.00 МУЛЬТпреьера! «Сказочный патруль. Хроники чудес», «Лунтик и его друзья», «Малышарики идут в детский сад», «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
20.20 «Деревяшки». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
21.30 «Братцы кролики». (6+)

КАНАЛ DISNEY

05.00, 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)
05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)
05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)
06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
07.25 «Чудеса на виражах». (0+)
07.50 «Алиса знает, что делать?» (6+)
09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
11.00 «Пёс Пэт». (6+)
11.05 «Леди Баг и Супер-Кот: Нью-Йорк. Союз героев». (6+)
12.25 «Рэтчет и Кланк: галактические рейнджеры». (6+)
14.10 «НЯНЬКИ». (12+)
16.05 «Упс... Ной уплыл!» (6+)
17.55 «Упс... Приплыли!» (6+)
19.30 «Суперсемейка». (12+)
21.50 «ДЕТИ ШПИОНЫ» (0+)
23.40 «ДЕТИ ШПИОНЫ-2: ОСТРОВ НЕСБЫВШИХСЯ НАДЕЖД». (0+)
01.30 «ДЕТИ-ШПИОНЫ». (6+)
02.55 «Гравити Фолз». (12+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 «Буба». (6+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Волшебная кухня». (0+)
Малышка Майя приглашает вас на Волшебную кухню!
09.00 «Съедобное или несъедобное». (0+)
Сегодня на кухне - повар-шахматист Саша! Зачем кошки ходят в магазин, как сворачивать тако, и почему докторская колбаса так называется? Ответы - в программе «Съедобное или несъедобное».
09.20 «Робокер Поли и его друзья». (0+)
09.55 «Поезд динозавров». (0+)
11.00 «Семья на ура!» (0+)
11.30 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
13.00 «Зелёный проект». (0+)
13.25 «Монсики». (0+)
15.20 «Вспыш и чудо-машинки». (0+)
16.10 «Ералаш». (6+)
17.30 «Сказочный патруль». (0+)
19.00 Семейное кино. «Улетные букашки». (6+)
Светлячок Диндин всегда был самой яркой звездой в своей деревне, пока не появился инопланетный робот Аврора... Обиженный на всю деревню и ослепленный завистью к ее новому обитателю, Диндин попадает в ловушку коварного Хитрого Мыша, который мечтает уничтожить поселение букашек. Авроре и Диндину придется забыть свои обиды - им нужно стать одной командой, чтобы спасти родной дом от банды саранчи!

О!

05.09, 14.40, 15.41, 17.11, 18.13, 22.16, 23.16 Я сегодня нарисую. (6+)
05.24, 14.56, 17.26, 18.28, 22.29, 23.30 Проще простого! (6+)
05.40, 15.12, 17.42, 18.44, 22.45, 23.46 Шах и мат! (6+)
05.55, 10.34, 20.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
06.48, 21.01 «Богатырята». (6+)
07.49 «День везения». (0+)
08.00 «ПЯТЕРО ДРУЗЕЙ». (6+)
Германия, 2012 г.
09.30 «Бобр добр». (0+)
11.24, 16.05 «Летающие звери». (6+)
12.10 «Джони-бони-бо». (12+)
12.24 «Кролик с капустного огорода». (6+)
12.38 «Белые медведи». (0+)
12.52 «Немытый пингвин». (0+)
13.00 «Королевский корги». (6+)
14.23, 15.25, 15.55, 16.55, 17.57, 22.00, 23.00 Навигатор. У нас гости! (0+)
19.00 «Робинзон Крузо». (6+)
05.00 «Турбозавры». (0+)
07.00 «Смешарики». (0+)
09.40 «Что в тарелке?». (0+)
10.00 О! Кино! «Волки и овцы: ход свиньи». (6+)
11.15 О! Музыка! (0+)
11.30 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
11.40 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
13.00 «Дуда и Дада. Мир удивительных животных». (0+)
14.00 «Тайна и стражи Амазонии». (0+)
16.00 «Студия Катяки-Малыки». (0+)
16.25 «ДиноСити». (0+)
18.00 «Ничего себя имя!» (0+)
18.30 «Смешарики». (0+)
21.00 «Команда Флоры». (0+)
23.00 «Супер МЯУ». (0+)
00.30 О! Кино! «Фиксики. Большой секрет». (6+)
01.45 О! Музыка! (0+)
03.00 «Букварий». (0+)
03.25 «Тайна и стражи Амазонии». (0+)

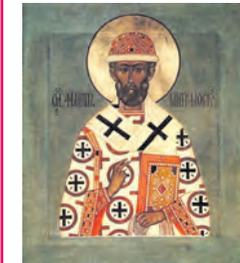
ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10, 08.05, 08.45, 04.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
05.35, 06.05 Монастырская кухня. (0+)
06.35 Первосвятители. (0+)
07.30 Расскажи мне о Боге. (6+)
08.30, 04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)
09.05 Физики и клирики. (0+)
09.40 Простые чудеса. (12+)
10.30 В поисках Бога. (6+)
11.05 «В. ДАВЫДОВ И ГОЛИ-АФ». (0+)
СССР, 1985 г.
11.40, 12.10 Двенадцать. (12+)
12.45 Паломница. (0+)
14.05, 15.30, 16.50, 18.20 «СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР». 1-4 серии. (0+)
19.45 Двенадцать. (12+)
20.20 Дорога. (0+)
21.25 Простые чудеса. (12+)
22.15 Расскажи мне о Боге. (6+)
22.45 Профессор Осипов. (0+)
23.35 Украина, которую мы любим. (12+)
00.05 День Патриарха. (0+)
00.20 День Ангела. Святитель Феофан Затворник. (0+)
00.50 Дорога. (0+)
01.50 Во что мы верим. (0+)
02.40 Простые чудеса. (12+)
03.25 Профессор Осипов. (0+)
04.05 Расскажи мне о Боге. (6+)

Православный календарь

22 января
Седмица 32-я по Пятидесятнице. Суббота по Богоявлению. Глас 5. Попрзднство Богоявления. Свт. Филиппа, митр. Московского и всея России, чудотворца.



Мч. Полиевкта. Прор. Самея. Свт. Петра, еп. Севастии Армянской. Прп. Евстратия чудотворца. Прп. Пахомия Кенского. Прп. Ионы, в схиме Петра, Киевского, чудотворца. Сщмч. Павла пресвитера.

Поста нет.

«Кто в силах, тот должен работать и делиться с имеющими нужду. Ибо, кто не хочет работать, тот не признается достойным и есть. Человек, подражая земле, приносит плоды для других, как и земля приносит тебе».

Св. Василий Великий

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

17 января	Восход: 8 ч. 46 м. Заход: 16 ч. 32 м. Долгота дня: 7 ч. 46 мин.
18 января	Восход: 8 ч. 45 м. Заход: 16 ч. 34 м. Долгота дня: 7 ч. 49 мин.
19 января	Восход: 8 ч. 44 м. Заход: 16 ч. 36 м. Долгота дня: 7 ч. 52 мин.
20 января	Восход: 8 ч. 42 м. Заход: 16 ч. 38 м. Долгота дня: 7 ч. 56 мин.
21 января	Восход: 8 ч. 41 м. Заход: 16 ч. 40 м. Долгота дня: 7 ч. 59 мин.
22 января	Восход: 8 ч. 40 м. Заход: 16 ч. 42 м. Долгота дня: 8 ч. 02 мин.
23 января	Восход: 8 ч. 38 м. Заход: 16 ч. 44 м. Долгота дня: 8 ч. 06 мин.

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 17 ПО 23 ЯНВАРЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ	ИМЕННИКИ НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ
<p>17 ЯНВАРЯ В 1377 году резиденцией Папы Римского становится Ватикан. В 1773 году Южный полярный круг был впервые пересечен Джеймсом Куком. 18 ЯНВАРЯ В 1825 году в Москве состоялось открытие Большого театра. В 1943 году была проведена блокада Ленинграда в годы Великой Отечественной войны. 19 ЯНВАРЯ В 1817 году, 205 лет назад, в Петрограде создано одно из старейших минералогических обществ мира - петербургское. 20 ЯНВАРЯ В 1958 году были установлены первые радары контроля за скоростью автомобилей.</p>	<p>ИМЕННИКИ НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ</p> <p>17 ЯНВАРЯ. Александр, Денис, Зинаида, Николай, Степан, Тимофей, Яков. 18 ЯНВАРЯ. Евгения, Полина, Роман. 19 ЯНВАРЯ. Именины не празднуют. 20 ЯНВАРЯ. Василий, Иван. 21 ЯНВАРЯ. Василиса, Виктор, Владимир, Георгий, Дмитрий, Евгений, Илья, Михаил. 22 ЯНВАРЯ. Антонина, Захар, Пётр. 23 ЯНВАРЯ. Анатолий, Григорий, Макар, Павел.</p>
ПРАЗДНИКИ НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ	
	<p>ПРАЗДНИКИ НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ</p> <p>17 ЯНВАРЯ ■ День детских изобретений 18 ЯНВАРЯ ■ День рождения детского телевидения в России ■ День толкового словаря 19 ЯНВАРЯ ■ Крещение Господне (Святое Богоявление) ■ День патологоанатома 20 ЯНВАРЯ ■ День учета водоплавающих птиц 21 ЯНВАРЯ ■ День инженерных войск России ■ Международный день объятий ■ Международный день детского праздника 22 ЯНВАРЯ ■ День войск авиации противовоздушной обороны РФ 23 ЯНВАРЯ ■ День сотрудников органов дознания МЧС России</p>

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Снега на Емельяна пошли - дожди в августе жди

17 января, в день Зосимы-пчельника, было принято следить за огнем в печи: слабая тяга - к сырой погоде, сильная - к морозу. Если 18 января, в Крещенский сочельник, метель, то и через три месяца тоже метель будет. 19 января, на Крещение, всегда ждали сильных морозов. Однако если этот день выдавался теплым и солнечным, то такая погода должна была продержаться еще две недели. На Ивана-Бражника, 20 января, следили за погодой: ясное небо сулило засушливое лето, южный ветер - лето суровое, яркое солнце в полдень - раннюю весну. Про 21 января, день Емельяна зимнего, говорили: «Мели, Емеля, твоя неделя!» - касалось это не только сказок, но и мете-лей, часто случавшихся в этот день. А вот если «снега на Емеля пошли - дожди в августе жди». 22 января, в Филиппов день, о грядущей погоде судили по поведению животных: кошка у печи спит - к похолоданию, лежит кверху брюхом - к потеплению, точит когти - к сильным ветрам, спит целый день - к теплу. 23 января, на Григория-летоуказателя, погода многое говорила о лете: сухой снег - засушливое лето, мокрый - дождливое, ясная погода - жаркое.

Народная примета. Если вы проснулись раньше будильника, значит, сегодня выходной!

<p>ТЕЛЕК Газета «ТЕЛЕК пресса.ру». Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77 - 77734 от 29.01.2020 г. Издается с февраля 2012 года</p>	<p>КАРДОС ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА Уредитель, редакция и издатель: ООО «Издательская группа «КАРДОС» Генеральный директор Вавилов А.Л. Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4., e-mail: telek@kardos.ru Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.</p>	<p>Главный редактор БАКЛАНОВ О.С. Тел. 8-495-580-95-77 Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А. Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С. Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В. Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220, e-mail: distrib@kardos.ru Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А. Тел. (495) 937-95-77, доб. 237, e-mail: distrib@kardos.ru</p> <p>Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л. Заместитель директора департамента рекламы ГРИГОРЬЕВА Л.А. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 147 Ведущие менеджеры отдела рекламы: ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В., КОВАЛЬЧУК Е.В., МОИСЕЕНКО Л.Н. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 142, 206 Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами: ЖУЙКО О.В., Тел. 8-495-937-95-77, доб. 273 Ведущие дизайнеры НЕМЬКИН Н.Н., НАЙДЕНОВ А.А. Телефон рекламной службы: 8-495-937-95-77, доб. 225, e-mail: reklama@kardos.ru</p>
--	---	--

Газета печатается в городах: Москва, Санкт-Петербург, Воронеж, Краснодар

2 (519). Время подписания в печать по графику: 01.00 час. 11.01.2022 г., фактическое: 01.00 час. 11.01.2022 г. Дата производства: 11.01.2022 г. Дата выхода в свет 12.01.2022 г. Тираж 732 600. Отпечатано в типографии АО «Прайм Принт Москва», 141700, Россия, Московская область, город Долгопрудный, Лихачевский проезд, д. 5В. Заказ 132. Выходит во всех областях ЦФО. Общий тираж 880 335. Сайт газеты telek.kardos.media Ежедневная семейная газета для читателей 12+. Объем 5 п.л. Рекомендованная розничная цена 26 рублей. Подписной индекс П2939 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» и на сайте https://podpiska.pochta.ru Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО Сервис ТВ.

ПЕРВЫЙ



00.00 «ВИД НА ЖИТЕЛЬСТВО». (16+)

- 04.45 06.10 «ГАЛКА И ГА-МАЮН». (16+)
- 06.00 Новости
- 06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)
- 07.40 Часовой. (12+)
- 08.10 Здоровье. (16+)
- 09.20 «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым. (12+)
- 10.00 Новости (с субтитрами)
- 10.15 Жизнь других. (12+)
- 11.15 Видели видео? (6+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Видели видео? (6+)
- 14.05 Премьера. «Детский КВН». (6+)
- 15.15 Премьера. Балет на льду Татьяны Навки «Лебединое озеро». (6+)
- 16.55 Премьера. Праздничный концерт, посвященный 60-летию Государственного Кремлевского Дворца. (12+)
- 19.10 Премьера. «Две звезды. Отцы и дети». (12+)
- 21.00 Время
- 22.00 «ХРУСТАЛЬНЫЙ». (16+)
- 00.00 «ВИД НА ЖИТЕЛЬСТВО». (16+)
- 01.55 Наедине со всеми. (16+)
- 02.40 Модный приговор. (6+)
- 03.30 Давай поженимся! (16+)

5 5-й КАНАЛ

- 05.00 «НЮХАЧ-2». (16+)
- 13.20 «ЧУЖОЙ РАЙОН-2». (16+)
- Россия, 2012 г. Детектив. В ролях: Денис Рожков, Кирилл Полухин, Алексей Нилов, Зоя Буряк, Игорь Головин. Приказ о переводе Фролова обратно опером в Центральный район уже практически подписан, вот и зашёл Андрей прогуляться «на районе», да попрощаться с друзьями-товарищами... Но быть в нужном для службы состоянии не смог. И как назло, комиссия из Москвы с проверкой пожаловала.
- 01.45 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



17.50 «Танцы со Звёздами». Новый сезон. (12+)

- 05.20 «ВАРЕНЬКА». (16+)
- 07.15 Устами младенца
- 08.00 Местное время. Воскресенье
- 08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
- 09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым
- 10.10 Сто к одному
- 11.00 Вести
- 11.30 «Парад юмора». (16+)
- 13.30 «ТЕОРЕМА ПИФАГОРА». (16+)
- Ирина подаёт на развод. Верещагин переезжает к любовнице. Дочери Ирина и Сергей решают рассказать всю правду - у папы есть другая женщина и сын. Но уверяют её, что для Ксюши ничего не изменится, они будут любить её, несмотря ни на что. Однако переходный возраст девочки даёт о себе знать.
- 17.50 «Танцы со Звёздами». Новый сезон. (12+)
- Звёзды продолжают зажигать на главном танцполе страны! Ослепительные, непредсказуемые и амбициозные участники приготовили новый танец, который завоеует сердца зрителей и впечатлит жюри.
- 20.00 Вести недели
- 22.00 Москва. Кремль. Путин
- 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 01.30 «СВОЙ-ЧУЖОЙ». (16+)
- 03.15 «ВАРЕНЬКА». (16+)

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.35 «ДВА ФЕДОРА». (12+)
- 07.15 «В ДВУХ ШАГАХ ОТ «РАЯ». (12+)
- 09.00 «Новости недели». (16+)
- 09.25 «Служу России». (12+)
- 09.55 «Военная приемка». (12+)
- 10.45 «Скрытые угрозы». (16+)
- 11.30 «Секретные материалы». (16+)
- 12.20 «Код доступа». (12+)
- 13.10 «Спецрепортаж». (16+)
- 13.50 03.35 «ПРИВЕТ ОТ КАТЮШИ». (16+)
- 18.00 «Главное». (16+)
- 19.25 «Легенды советского сыска». (16+)
- 22.45 «Сделано в СССР». (12+)
- 23.00 «Фетисов». (12+)
- 23.45 «ПРАВО НА ВЫСТРЕЛ». (12+)

ТВЦ



15.55 «Михай Волонтир. Цыганское несчастье». (16+)

- 06.00 «10 самых...» (16+)
- 06.25 «УСНУВШИЙ ПАССАЖИР». (12+)
- 08.00 «РИТА». (16+)
- 10.00 «Знак качества». (16+)
- 10.55 «Страна чудес». (6+)
- 11.30 События
- 11.45 «ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКИ». (0+)
- 13.45 «Москва резиновая». (16+)
- 14.30 Московская неделя
- 15.00 «Актерские драмы. Шальные браки». (12+)
- 15.55 «Михай Волонтир. Цыганское несчастье». (16+)
- 16.50 Хроники московского быта. (12+)
- 17.40 «УБИЙСТВА ПО ПЯТНИЦАМ». (12+)
- Россия, 2018 г. Детектив. В ролях: А. Ильин, С. Немолова, А. Дивина. Нина устраивается садовницей в усадьбу семьи Шелеховых. В её первый рабочий день от сердечного приступа умирает глава семьи, Владимир Шелехов.
- 21.40 «УБИЙСТВА ПО ПЯТНИЦАМ-2». (12+)
- 00.25 События
- 00.40 «УБИЙСТВА ПО ПЯТНИЦАМ-2». (12+)
- 01.30 Петровка, 38. (16+)
- 01.40 «ХРОНИКА ГНУСНЫХ ВРЕМЕН». (12+)
- 04.35 «Список Лапина. Запрещенная эстрада». (12+)
- 05.30 Московская неделя. (12+)

ОТР

- 06.00 15.05 «Большая страна». (12+)
- 06.55 «Сделано с умом». (12+)
- 07.25 «Активная среда». (12+)
- 08.05 «Гамбургский счёт». (12+)
- 08.35 16.30 «Календарь». (12+)
- 09.30 14.40 «Среда обитания». (12+)
- 09.55 «Конёк-Горбунок». (0+)
- 10.50 11.15 13.05 «ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ». (12+)
- 11.00 13.00 15.00 Новости
- 16.00 «Книжные аллеи». (6+)
- 17.30 «Шекспир: Был или не был?» (12+)
- 19.00 01.20 «ОТражение недели». (12+)
- 19.55 «Вспомнить всё». (12+)
- 20.20 «ФАНЫ И АЛЕКСАНДР». (16+)
- 23.30 «КНЯЗЬ ИГОРЬ». (6+)

НТВ



19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой.

- 05.00 «ВО ВЕКИ ВЕЧНЫЕ». (16+)
- 06.35 Центральное телевидение. (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.20 У нас выигрывают! (12+)
- 10.00 Сегодня
- 10.20 Первая передача. (16+)
- 11.00 Чудо техники. (12+)
- 11.50 Дачный ответ. (0+)
- 14.00 НашПотребНадзор. (16+)
- Шокирующие откровения бывшего сотрудника колбасной фабрики! Что прокручивали на известном производстве в колбасы, сосиски и шпикачки, что в этих полуфабрикатах обнаружила независимая экспертиза.
- 15.00 Своя игра. (0+)
- 16.00 Сегодня
- 16.20 Следствие вели... (16+)
- 18.00 Новые русские сенсации. (16+)
- 19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой
- 20.10 Звезды сошлись. (16+)
- 21.40 Основано на реальных событиях. (16+)
- 01.20 «БОЙ С ТЕНЬЮ-3: ПОСЛЕДНИЙ РАУНД». (16+)
- 03.45 «Русская Америка. Прощание с континентом». (12+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Новости (каждый час)». (16+)
- 06.15 14.35 «My name is Moscow». (12+)
- 06.35 08.45 13.45 01.35 03.15 «WOW эффект». (12+)
- 07.15 11.15 13.30 «Куки-внуки». (12+)
- 07.35 11.30 «Тест». (12+)
- 08.15 15.40 03.40 «ГОСТ». (12+)
- 09.25 22.25 04.10 «Фанимания». (12+)
- 10.25 «Злобный ЗОЖ». (12+)
- 12.30 19.15 00.15 «Историс». (12+)
- 13.15 15.15 «Квартирный ответ». (12+)
- 16.35 20.30 «The City». (12+)
- 17.25 21.30 23.15 02.10 02.35 «Спецрепортаж». (12+)
- 18.30 05.10 05.35 «Спорная территория». (12+)
- 00.30 «Откройте, Давид!». (16+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



20.10 «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦУ». (16+)

- 06.30 «Энциклопедия загадок»
- 07.05 «Дядюшка Ау». «Золотая антилопа»
- 08.35 «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ»
- 10.05 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфириным»
- 10.35 «НА ПОДМОСТКАХ СЦЕНЫ»
- 12.00 Письма из провинции
- 12.30 01.50 «Страна птиц»
- 13.10 «Невский ковчег. Теория невозможного»
- 13.40 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
- 14.20 «Архи-важно»
- 14.50 «КАЖДЫЙ ВЕЧЕР В ОДИННАЦАТЬ»
- 16.10 Линия жизни
- 17.05 «Пешком...»
- Когда режиссер Мейерхольд в 1926 году ставил «Ревизора», он доверил эпизодическую роль гусара молодому, никому еще не известному артисту В. Плучечку.
- 17.35 «Геннадий Селюцкий. Рыцарь танца»
- 18.35 «Романтика романа»
- 19.30 Новости культуры с Владиславом Флярковским
- 20.10 «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦУ»
- 21.35 Шедевры мирового музыкального театра
- 23.30 «В тени больших деревьев»
- 00.20 «В УКОМНОМ МЕСТЕ»
- 02.30 «Приключения Васи Куролесова»

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Будни»
- 06.00 «Самое яркое». (16+)
- 07.00 «Мультфильмы». (6+)
- 09.00 «Вкусно 360». (12+)
- 11.00 «Вкусно, как в кино». (12+)
- 12.00 «Новости 360»
- 12.30 «Зима в Подмосковье». (12+)
- 13.00 «Чудо-Люда». (12+)
- 14.00 «МЕТОД ФРЕЙДА». (16+)
- 20.00 «Новости 360»
- 20.30 «Взрослые люди». (16+)
- 21.00 «БАРБИ И МЕДВЕДЬ». (12+)
- Россия, 2014 г. Мелодрама. В ролях: Александра Афанасьева-Шевчук, Данила Якушев, Александр Павлов.
- 00.45 «Самое яркое». (16+)

СТС



21.00 «ОБЛИВИОН». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Фиксики». (0+)
- 06.25 «Мультфильмы». (0+)
- 06.45 «Три кота». (0+)
- 07.30 «Царевны». (0+)
- 08.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 09.30 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ». (12+)
- 11.45 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС. МИССИЯ «КЛЕОПАТРА». (12+)
- 13.55 «Семейка Аддамс». (12+)
- Экцентричная семейка Аддамс счастливо живёт в своём уединённом доме на холме, пока жители городка неподалёку не узнают о пугающем соседстве.
- 15.40 «Кунг-фу Панда». (6+)
- 17.25 «Кунг-фу Панда-2». (0+)
- 19.10 «Кунг-фу Панда-3». (6+)
- 21.00 «ОБЛИВИОН». (16+)
- США, 2013 г. Фантастический триллер. В ролях: Том Круз, Ольга Куриленко, Андреа Райзборо. Земля, пережившая войну с инопланетными захватчиками, опустела. Оставшиеся люди готовятся покинуть непригодную для жизни планету.
- 23.35 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (18+)
- 01.50 «ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ». (16+)
- 03.50 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 05.45 «6 кадров». (16+)
- 06.30 «Тайны кино». (12+)
- 07.15 12.05 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)
- 08.00 05.20 «Песни нашего кино». (12+)
- 08.35 «Мультитро». (0+)
- 09.00 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОВА». (12+)
- 10.30 «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ». (12+)
- СССР, 1985 г. Мюзикл. В ролях: Евгений Евстигнеев, Александр Панкратов-Чёрный.
- 13.00 01.05 «ЧТО СКАЗАЛ ПОКОЙНИК». (12+)
- 17.30 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (6+)
- 22.20 «Я БУДУ ЖДАТЬ». (12+)
- 23.50 «ГОСТЬ С КУБАНИ». (12+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
17.05 «ГЛАДИАТОР». (16+)	12.50 «ОЛЬГА». (16+)	19.00 «ЭКСПАТ». (16+)	07.00 Утилизатор. (16+)	11.00 «Я, АЛЕКС КРОСС». (16+)	19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)	
05.00 «Тайны Чапман». (16+)	07.00 «TNT. Gold». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00 Смешанные единоборства. UFC. Пр.тр. (16+)	06.30 Пять ужинов. (16+)	
06.35 12.55 «РОБОКОП». (16+)	07.55 «ИНТЕРНЫ». (16+)	10.45 «УИДЖИ». (16+)	Лучший антидепрессант и панацея от плохого настроения. Все серии шоу пропитаны искромётным юмором и шутками.	09.00, 10.25, 13.40, 18.20, 03.55 Новости	06.45 «БУДЬ ЧТО БУДЕТ». (16+)	
08.30 «РОБОКОП-2». (16+)	09.00 «Перезагрузка». (16+)	12.45 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (12+)	06.10 На троих. (16+)	09.05, 13.00, 16.30, 18.25, 22.20, 00.45 Все на Матч!	10.30 «НАРИСУЙ МНЕ МАМУ». (16+)	
10.50 «РОБОКОП-3». (16+)	09.30 «Битва экстрасенсов». (16+)	14.45 «В ОСАДЕ». (16+)	07.00 Утилизатор. (16+)	10.30 «Приключения Рекса». (0+)	10.30 «НАРИСУЙ МНЕ МАМУ». (16+)	
15.10 «ПОСЛЕ НАШЕЙ ЭРЫ». (16+)	12.50 «ОЛЬГА». (16+)	17.00 «В ОСАДЕ: ТЕМНАЯ ТЕРРИТОРИЯ». (16+)	Ведущий проекта Юрий Сидоренко продолжит избавлять города России от автохлама. Правила проекта остались прежними, но теперь к вопросу на автомобильную тематику добавится вопрос о родном городе участников. После викторины герои выбирают: забрать выигранную сумму и утилизировать свой автомобиль или подарить ему вторую жизнь, отремонтировав его.	10.50 «Спорт Тоша». (0+)	14.25 «ВСЁ РАВНО ТЕБЯ ДОЖДУСЬ». (16+)	
17.05 «ГЛАДИАТОР». (16+)	16.00 «ОТРЯД САМОУБИЙЦ». (16+)	19.00 «ЭКСПАТ». (16+)	12.00 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА-2». (16+)	11.00 «Я, АЛЕКС КРОСС». (16+)	19.00 «НАРИСУЙ МНЕ МАМУ». (16+)	
США, 2000 г. Приключенческий боевик. В ролях: Расселл Кроу, Хоакин Феникс, Конни Нилсен. В великой Римской империи не было военачальника, равного генералу Максиму. Непобедимые легионы, которыми командовал этот благородный воин, боготворили его.	18.50 «ХИЩНЫЕ ПТИЦЫ: ПОТРЯСАЮЩАЯ ИСТОРИЯ ХАРЛИ КВИНН». (16+)	США, Великобритания, Канада, 2012 г. Боевик. В ролях: Аарон Эхарт, Лиана Либерато. Бен Логан, проработавший практически всю жизнь на ЦРУ, решил отойти от дел и навестить упущенные отношения с дочерью. Вместе они перебираются в Бельгию...	18.30 Улётное видео. (16+)	13.45 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Пр.тр. (16+)	Украина, 2020 г. Мелодрама. В ролях: Елена Шилова, Всеволод Болдин, Ада Роговцева, Марк Дробот. Возвращаясь с работы, Нина заходит в магазин. На кассе она знакомится с мальчиком Саней...	
20.30 «БОГИ ЕГИПТА». (16+)	21.00 «Комеди Клуб». (16+)	21.15 «ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)	21.00 «+100500». (16+)	15.45 Биатлон с Дмитрием Губерниевым	Украина, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Дарья Егорова, Дмитрий Белякин, Николай Козак. У Ирины есть почти всё, что нужно для счастья: пусть не высокооплачиваемая, но любимая работа, любящий муж. Нет только детей.	
23.00 «Добров в эфире». (16+)	23.00 «Talk». (18+)	23.30 «ОБМАНУТЬ ВСЕХ». (16+)	23.30 «Тайные знаки». (16+)	16.50 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Женщины. Пр.тр. (16+)	Нет только детей.	
23.55 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	00.00 «БЕСПРИНЦИПНЫЕ». (18+)	01.30 «ШУТКИ В СТОРОНУ: МИССИЯ В МАЙАМИ». (16+)	04.45 «Мультфильмы». (0+)	19.25 Футбол. «Герта» - «Бавария». Пр.тр. (16+)	19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)	
01.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	01.50 «Импровизация». (16+)	03.15 «Городские легенды». (16+)		21.30 Смешанные единоборства. UFC. (16+)	23.30 «ДОЧКИ». (16+)	
04.25 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)	03.30 «Comedy Баттл. Суперсезон». (16+)	04.15 «Тайные знаки». (16+)		22.40 Футбол. «Милан» - «Ювентус». Пр.тр. (16+)	03.05 «ЛЮБОВЬ ВЕРЫ». (16+)	
	04.55 «Открытый микрофон». (16+)	05.45 «Мультфильмы». (0+)		01.30 Гандбол. «Савехоф» (Швеция) - ЦСКА (Россия). (0+)	06.15 «6 кадров». (16+)	
	06.35 «TNT. Best». (16+)			03.00 Санный спорт. (0+)		
				04.00 Баскетбол. (0+)		

НАШ ДЕТЕКТИВ-ЗАГАДКА

Уважаемые читатели, мы предлагаем вашему вниманию детектив-загадку. Внимательно прочитав его, вы сможете сами найти решение. Для этого вам предстоит включить свою смекалку на полную.

Быков влетел в кабинет настолько стремительно, что даже вешалку на ходу снес. Резко развернулся, успев поймать... вешалку. Но Верина шубка дорогим ковром разлеглась аккуратно у Быковского стола. Вера безэмоционально подняла одну бровь и, глянув на коллегу, спокойно спросила: — Тебя повысили, что ли? Решил сразу обозначить, кто в доме хозяин? — Поймали, Вер! Поймали! — Быков поднял Верину шубку и не глядя бросил на вешалку. — Кого? — встрепенулась следователь. — Вора, который квартиры в элитной многоэтажке обносил. Консьержу подозрительным показался один из посетителей. Он его задержал до приезда полиции. Вер, это точно

Бдительный консьерж

он! В его кармане нашли золотую пай... пэй... Ах ты ж, словом, нашли какую-то бирку драгоценную из коллекции одного из жильцов этого дома. — Пайцзы, что ли? — спросила Вера. — Ага, ее. Золотая, и камни там драгоценные какие-то. Ужасно дорогая вещь. Ты как насчет допроса? За вором-то всем отделом полгода гонялись.

— Ты мне, Быков, вот что скажи: как вора консьерж задержал и почему тот оказался ему подозрительным? — Ну, не в буквальном смысле задержал, — ответил Быков. — Скажем так, заболтал до нашего приезда. Говорит, что мужчина показывается ему подо-

зрительным, еще когда вошел в подъезд. Консьерж спросил у него, к кому он пришел. Тот ответил, к Попову, мол, ну, музыкант там один живет, вот к нему. Коллеги, мол, работали какое-то время вместе. — Ну? А консьерж эту информацию как-то проверил или на слово поверил? — Проверил. Позвонил Попову, тот подтвердил слова гостя.

— Так, ну и что тут подозрительного тогда? — Ну, консьерж говорит, суетливый мушкетер, моргал часто, руки в карманах прятал. А когда назад шел, то дядька этот на вахте услышал, что в кармане мужика что-то звенит. Ну и начал ему там что-то про погоду, политику, ситуацию в стране втирать, на чаек к себе в каморку зазвал. Тот беседу поддержал. А тут и мы подоспели. Консьерж успел вызвать. Обыскали, ну и вот, нашли эту... пай... зу. — Что-то еще нашли? — Ничего больше. Но у коллекционера Кириянова, чья эта бирюлька-то,

не пропало больше ничего вроде, только пайза эта. — А сам подозреваемый что говорит? — Да что он говорит... Отказывается сотрудничать. Не он, мол, брал. Вообще про коллекционера первый раз слышит. Да что я тебе тут рассказываю? Пошли допрашивать. Мы и консьержа с собой захватили, его тоже опросим. — Да мне и так ясно, что допрашивать нужно как раз этого консьержа, а не мужика, который в гости к другу пришел. Ну что ж, пошли поговорим. Посмотрим, кто что скажет. Но, по-моему, дело тут ясное. **Любовь АНИНА**



Почему Вера решила, что вор — это консьерж, а не мужчина, которого арестовали?

Ответ читайте в след. номере «Телека».

Ответ на загадку в № 1: Норман выдал хозяина с головой. Вера недаром спросила, были ли близки племянники друг другу, на что мужчина ответил отрицательно. А значит, вломись кто-то чужой в квартиру, в том числе те же племянники, оставленный дома Норман устроил бы настоящий тарарам. Вон как он облаял Веру, когда та заявила на его территорию. Плюс резвая походка хозяйки квартиры рассказала о том, что никакого падения накануне не было и нога не болит. Все это вранье, чтобы присвоить коллекцию монет.

КИНО И СЕРИАЛЫ



12.30 «ГАРДЕМАРИНЫ, ВПЕРЕДИ!» (12+)
СССР, 1987 г. В ролях: Сергей Жигунов, Дмитрий Харатьян, Владимир Шувалов...



05.35 «ТАЙНОЕ ОКНО». (12+)
07.10 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ». (16+)
09.55 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ». (16+)



05.40 «ЛЕД-2». (6+)
07.40 «ИНДИГО». (16+)
09.15 «ЮЛЕНЬКА». (16+)



06.10 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
07.25 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)



04.45 «ТАИНСТВЕННЫЙ АЛЬБЕРТ НОББС». (16+)
06.30 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ МУЖЕМ». (16+)
08.00 «ДЕТЕКТИВ ДИ И ТАЙНА ПРИЗРАЧНОГО ПЛАМЕНИ». (16+)



06.25 «НЕУЛОВИМЫЕ: ДЖЕКПОТ». (16+)
07.45 «КОРПОРАТИВ». (16+)
09.25 «НЕУЛОВИМЫЕ: БАНГКОК». (16+)



01.35 «ЛЮБОВЬ СЛУЧАЕТСЯ». (16+)
04.00 «ДОСПЕХИ БОГА: ОПЕРАЦИЯ ЯСТРЕБ». (12+)
06.00 «ЧЕРТУ ЛЮБОВЬ». (16+)



00.25 «СОЧИНЕНИЕ КО ДНЮ ПОБЕДЫ». (12+)
02.35 «ИХ ЗНАЛИ ТОЛЬКО В ЛИЦО». (12+)
04.05 «ГОЛУБАЯ СТРЕЛА». (12+)



05.00 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)
05.50 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
12.00, 12.55, 13.50, 14.50 Свекровь или невестка. (16+)



08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ДЕЛО ГАСТРОНОМА № 1». (16+)



06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
07.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
Костя зовёт Веру поиграть в покер с друзьями...



10.00, 18.00, 02.00 «КОМИССАР МАЛЬТЁЗЕ». (16+)
11.00, 19.00, 03.00 «КОММУНА». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ



05.30 Мультфильмы. (0+)
07.10 «МАЛЫШЬИЙ КРЕСТ». К юбилею А. Иншакова. (6+)
07.25 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)



05.50 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (18+)
07.20 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)
09.00 «КАЛАШНИКОВ». (16+)



05.00 Орел и Решка. Россия-2. Нижний Новгород (субтитры). (16+)
06.00 Пятница News. (16+)
06.20 Орел и Решка. Россия-2. Хакасия (субтитры). (16+)



05.00 Папа попал. (12+)
09.25 Беременная в 16. (16+)
14.00 Дорогая, я забил. (12+)
Папе, который уже давно забил, скинув детей и быт на супругу...

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ



00.00 Час истины. (12+)
01.15 Российские императоры в XIX веке. (6+)
01.45 Обыкновенная история. (6+)



06.15, 07.00 Очень странные экспонаты. (12+)
07.50 Расшифровка тайн. (12+)
08.35 Тайны музеев: Американский музей естественной истории. (12+)



06.00 Сделать за один день: Обеды для авиапассажиров. (16+)
06.20, 06.45 Научные глупости. (16+)
07.10, 07.35 Сделать за один день. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ



06.00, 09.55, 14.00, 18.00, 22.10, 02.25 Тихая моя родина. (12+)
06.35, 10.30, 14.30, 18.35, 22.45, 02.55 Свечной заводик. (12+)
06.45, 10.45, 23.00 Да здравствует мыло душистое! (12+)



06.00, 10.00, 14.00, 17.50, 22.05, 02.10 Водоёмы Прибалтики. (12+)
06.30, 10.30, 14.30, 18.35, 22.05, 02.40 Территория льда. (16+)
07.00, 11.00, 15.00, 18.55, 23.35, 03.10 Фотоохота с Евгением Полонским. (16+)



00.00 Танцы. Стрит-джаз. (6+)
01.00, 17.00, 22.00 Делай тело с Русланом Байрамовым. (12+)
06.38 Зоопарк Ирвинов. (12+)



06.00 Правосудие Техаса. (16+)
06.45 Дома для животных. (12+)
07.38 Зоопарк Ирвинов. (12+)



06.00, 06.23 Как это сделано? (12+)
06.46, 07.13, 07.39, 08.06, 08.32, 08.59, 09.25, 09.52, 10.18, 10.45 Как это устроено? (12+)



06.00, 06.23 Как это сделано? (12+)
06.46, 07.13, 07.39, 08.06, 08.32, 08.59, 09.25, 09.52, 10.18, 10.45 Как это устроено? (12+)



06.00 Оденься к свадьбе: Ланкашир. (12+)
06.50 Оденься к свадьбе. (12+)
07.15, 08.05 Оденься к свадьбе с Гоком Ваном. (12+)



06.00 Оденься к свадьбе: Ланкашир. (12+)
06.50 Оденься к свадьбе. (12+)
07.15, 08.05 Оденься к свадьбе с Гоком Ваном. (12+)

СПОРТ

- МАТЧ! СТРАНА
06.00, 00.30 Баскетбол. (0+)
07.50, 10.00, 13.00, 15.50
Новости
07.55, 12.40 Детский вопрос.
Кефир. (0+)
08.15 Лучшая игра с мячом.
Легенды прошлого. (0+)
09.05 Золото Виктора Ана.
(12+)
10.05, 02.20 Волейбол. Чем-
пионат России «Суперлига
Париматч». (0+)
11.55 QR-спорт. (12+)
12.10 Большой хоккей. (12+)
13.05 Мини-футбол в России.
(0+)
13.15, 20.25 Спортивная не-
деля. Итоги. (12+)
13.45 Баскетбол. Матч звёзд
АСБ. Прямая трансляция
из Перми
15.55 Баскетбол. Единая лига
ВТБ. Прямая трансляция
17.55 Волейбол. Чемпионат
России «Суперлига Париматч». Женщины. Прямая
трансляция
19.55 Вид сверху. (12+)
20.55 Гандбол. (0+)
22.20 Десятка! (0+)
22.40 Баскетбол. Матч звёзд
АСБ. (0+)
EUROSPORT 1
02.00, 21.40 The Minute.
(16+)
02.05 Теннис. Australian Open.
3-й круг. (6+)
02.55, 05.00, 07.00, 09.00,
11.00 Теннис. Australian
Open. 4-й круг. Прямая
трансляция. (6+)
13.00 Теннис. «Матчбол». (6+)
13.10 Теннис. Australian Open.
1-й круг. Прямая трансляция.
(6+)
16.15 Биатлон. КМ. Антхольц.
Мужчины. Эстафета. (6+)
17.15 Биатлон. КМ. Антхольц.
Женщины. Масс-старт.
Прямая трансляция. (6+)
18.00 Прыжки на лыжах с
трамплина. КМ. Титизее-
Нойштадт. Мужчины. HS
142. 2-й день. Прямая
трансляция. (16+)
19.45, 21.35 Новости. (16+)
19.50 Лыжные гонки. КМ.
Планица. Женщины. Скиат-
лон. (6+)
20.35 Лыжные гонки. КМ.
Планица. Мужчины. Скиат-
лон. (6+)
21.45 Снукер. Shoot-Out. 4-й
круг. Прямая трансляция.
(6+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ
14.00 Яндекс.Музыка чарт.
(16+)
15.00 Русские хиты - чемпио-
ны недели. (16+)
17.00 Хит-сториз. Татьяна Бу-
ланова. (16+)
17.30 Прогноз по году. (16+)
20.00 TOP 30 - Крутяк недели.
(16+)
22.10 Золотая лихорадка.
(16+)
00.10 10 sexy. (18+)
01.00 Муз'итив. (18+)
02.00 Муз'итив. (16+)
04.00 Наше. (16+)
05.00 Караокинг. (16+)
Настоящий караоке-клуб
у вас дома!
07.30, 16.00 Check-IN
на МУЗ-ТВ. (16+)
08.30 PRO-новости. Лучшее.
(16+)
09.00 DFM - Dance chart. (16+)
10.00, 18.00 Ждите ответа.
(16+)
11.00 Русский чарт. (16+)
12.00, 19.00 #ЯНАМУЗТВ.
(16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- МУЛЬТ
06.30, 19.45 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
07.00 «Время малышей». (0+)
08.00, 16.00, 20.25 «Маша и Медведь».
(0+)
09.00 «Бобр добр». (0+)
10.00, 22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)
14.00 «Смешарики. Новые приключе-
ния». (0+)
15.00 «Ник-изобретатель». (0+)
17.00 «Фиксики». (0+)
17.50 «Просто о важном. Про Миру и Го-
шу». (0+)
18.00 «Спина к спине». (0+)
18.25 «Белка и Стрелка. Озорная семей-
ка». (0+)
19.00 МУЛЬТпреьера! «Сказочный
патруль», «Простоквашино», «Ник-
изобретатель», «Лео и Тиг», «Кошеч-
ки-собачки». (0+)
20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
20.20 «Деревяшки». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
21.30 «Братцы кролики». (6+)
КАНАЛ DISNEY
05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)
05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)
06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь».
(6+)
07.25 «Чудеса на виражах». (0+)
07.50 «Алиса знает, что делать!» (6+)
09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
11.00 «Санта-Пэт». (6+)
11.25 «Утиные истории». (6+)
12.00 «Птичий дозор». (6+)
13.40 «Замбезия». (6+)
15.20 «100% волк». (6+)
17.15 «Суперсемейка». (12+)
19.30 «Рэтчет и Кланк: галактические
рейнджеры». (6+)
21.20 «История игрушек: Забытые вре-
мени». (6+)
21.50 «ДЕТИ ШПИОНОВ-2: ОСТРОВ НЕ-
СБЫВШИХСЯ НАДЕЖД». (0+)
23.50 «МЭРАЙЯ МУНДИ И ШКАТУЛКА МИ-
ДАСА». (12+)
01.35 «ЛЁД В СЕРДЦЕ». (6+)
03.05 «Гравити Фолз». (12+)
КАРУСЕЛЬ
05.00 «Барбоскины». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «С добрым утром, Мартин!» (0+)
Наш герой - рыжеволосый мальчик
по имени Мартин - каждое утро про-
сыпается в роли нового необычного
персонажа. Сегодня он рыцарь, а зав-
тра может стать космонавтом! Поэто-
му, когда появятся инопланетяне или
принцесса попадет в беду, Мартин со
своими новыми способностями по-
спешит на помощь не раздумывая. И,
конечно, с ним вместе отправятся его
верные друзья.
09.00 «Еда на ура». (0+)
Весёлые ведущие Тутта и Марфа рас-
скажут маленьким нехочухам, что
блюда бывают не только полезные,
но еще забавные, аппетитные и очень
вкусные!
09.20 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
09.55 «Сказочный патруль. Хроники чу-
дес». (0+)
11.00 «Трам-пам-пам». (0+)
11.25 Семейное кино. «Улётные букаш-
ки». (6+)
12.45 Семейное кино. «Букашки-2». (0+)
14.10 «Энчантималс. Тайны заснежен-
ной долины». (0+)
История начинается с того, что мишка
Пристина различается со своим зверь-
ком Снежком, когда их дом-льдина
раскалывается пополам и разделяет
их. Пристина грустит и отправляет
себя пожить к своей подруге Сибилле
в заснеженную долину, где проходит
подготовка к Фестивалю северного
сияния. Подруги разрабатывают план
поиска потерянного зверька.
15.00 «Студия красоты». (0+)
15.20 «Вспыш и чудо-машинки». (0+)
16.10 «Ералаш». (6+)
17.30 «ДиноСити». (0+)
19.00 «Оранжевая королева». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Команда Флоры». (0+)
22.30 «Бакуган: Вооружённый альянс».
(6+)
23.15 «Ералаш». (6+)
01.05 «Фиксики». (0+)
03.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
УНИКУМ
05.09, 14.41, 15.43, 17.11, 18.13,
22.16, 23.16 Я сегодня нарисую. (6+)
05.24, 14.57, 17.26, 18.28, 22.29,
23.30 Проще простого! (6+)
05.40, 15.13, 17.42, 18.44, 22.45,
23.46 Шах и мат! (6+)
05.55 «Домики». (0+)
06.45, 20.58 «Богатырята». (6+)
07.49 «Морошка». (0+)
08.00 «ПЯТЕРО ДРУЗЕЙ-2». (6+)
Германия, 2013 г.
09.30 «Бобр добр». (0+)
10.34, 20.20 «Белка и Стрелка. Озорная
семейка». (0+)
11.24, 16.06 «Летающие звери». (6+)
12.10 «Лентяйка Василиса». (0+)
12.24 «Дед Мазай и другие». (6+)
12.39 «Два трамвая». (0+)
12.50 «А как наши космонавты». (6+)
13.00 «Подводная эра». (6+)
14.25, 15.27, 15.57, 16.55, 17.57,
22.00, 23.00 Навигатор. У нас го-
сти! (0+)
19.00 «Хранитель луны». (0+)
O!
05.00 «Команда Флоры». (0+)
07.00 «Смешарики». (0+)
09.40 «ТриО!» (0+)
10.00 O! Кино! «Карлик Нос». (6+)
Полнометражный анимационный
фильм по мотивам классических ска-
зок Вильгельма Гауфа.
11.20 O! Музыка! (0+)
11.30 «Белка и Стрелка. Тайны космоса».
(0+)
13.00 «Совёнок Ху-Ху». (0+)
14.00 «Тайна и стражи Амазонии». (0+)
16.00 «Букварий». (0+)
Программа, которая научит читать!
16.25 «Супер МЯУ». (0+)
18.00 «Ничего себя имья!» (0+)
18.30 «Смешарики». (0+)
21.00 «Турбозавры». (0+)
23.00 «ДиноСити». (0+)
00.30 O! Кино! «Волки и овцы: ход сви-
ней». (6+)
01.40 O! Музыка! (0+)
03.00 «Студия Катяки-Малыки». (0+)
03.25 «Тайна и стражи Амазонии». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10, 04.35 Мультфильмы
на СПАСЕ. (0+)
05.35 Украина, которую мы
любим. (12+)
06.10 Профессор Осипов.
(0+)
07.00, 07.35 Двенадцать.
(12+)
08.05 Дорога. (0+)
09.10 Простые чудеса. (12+)
10.00 Божественная литур-
гия. Прямая трансляция.
(0+)
12.45 Завет. (6+)
13.50 Во что мы верим. (0+)
14.50 День Ангела. Святитель
Феофан Затворник.
(0+)
15.25 «НАШИ СОСЕДИ». (12+)
17.05 «Бесогон». Авторская
программа Никиты Михал-
кова. (16+)
18.00 Главное. С Анной Шаф-
ран. Новости на СПАСЕ.
(16+)
19.45 «ДЕЛОВЫЕ ЛЮДИ».
(0+)
21.30 Двенадцать. (12+)
22.05 Парсуна. С Владими-
ром Легойдой. (6+)
23.05 Щипков. (12+)
09.10 Простые чудеса. (12+)
23.35 Лица Церкви. (6+)
23.50 День Патриарха. (0+)
00.05 Неделя. (16+)
02.05 Главное. С Анной Шаф-
ран. Новости на СПАСЕ.
(16+)
03.35 Щипков. (12+)
04.05 В поисках Бога. (6+)
04.45 Тайны сказок. С Анной
Ковальчук. (0+)

Православный календарь

23 января
Неделя 32-я по Пятидесятнице,
по Богоявлению. Глас 6.
Попразднство Богоявления.
Свт. Феофана, Затворника Вышенского.
Свт. Григория, еп. Нисско-
го. Прп. Дометиана, еп. Ме-
литинского. Прп. Маркиа-
на пресвитера. Прп. Павла
Комельского (Обнорского).
Прп. Антипы Валаамского
(Афонского). Блж. Феофвы
диаконысы, сестры свт. Гри-
гория Нисского. Прп. Мака-
рия Писемского. Сщмч. Зи-
новия пресвитера. Сщмч.
Анатолія, митр. Одесского.

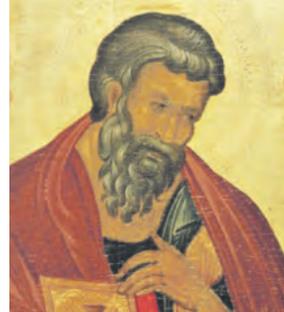
Поста нет.
«Господь побуждает вас искать про-
щения грехов у Него Самого, конечно,
готов будучи и даровать это прощение. Идите
же к Нему с полной верой и не давайте врагу
разорвать вашу веру и надежду спасения».
Свт. Феофан Затворник

ВЕРА СВЕТАЛОЕ РАДИО
Анапа 105,9 FM
Вышний Водочек 104,5 FM
Геленджик 101,2 FM
Губкин 104,0 FM
Ейск 101,1 FM
Задонск 103,9 FM
Краснодар 87,9 FM
Липецк 97,9 FM
Медное (Тверь) 107,9 FM
Москва и область 100,9 FM
Мосолово 101,0 FM
Новороссийск 101,2 FM
Орёл 95,6 FM
Осташков 99,4 FM
Ржев 102,4 FM
Рязань 102,5 FM
Смоленск 88,4 FM
Старый Оскол 104,0 FM
ДОСТУПНО ОНЛАЙН
RADIOVERA.RU
App Store Google play
СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное»

Услышав же Иисус, что Иоанн отдан под стражу, удалился в Галилею и, оставив Назарет, пришел и поселился в Капернауме приморском, в пределах Завулоновых и Неффалимовых, да сбудется реченное через пророка Исаию, который говорит: земля Завулонова и земля Неффалимова, на пути приморском, за Иорданом, Галилея языческая, народ, сидящий во тьме, увидел свет великий, и сидящим в стране и тени смертной воссиял свет. С того времени Иисус начал проповедовать и говорить: покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное.



Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 23 января, в воскресенье.



Комментарий священника Стефана Домусчи

В этом отрывке мы читаем о том, как Иисус, Который до этого был в Иудее, приходит и поселяется в крупном приморском селении Капернаум, расположенном на северо-западном побережье Галилейского моря. Евангелист объясняет действия Христа тем, что Ирод начал гонения на Иоанна, который был предтечей Спасителя. Креститель был отдан под стражу, что было воспринято как начало преждевременных гонений. Конечно, Христос всегда знал, что Ему предстоит претерпеть страдания и смерть, но также Он знал, что Его время еще не пришло и Он должен проповедовать Евангелие и пришествие Царствия Божьего. Подобное поведение Христа является очень важным примером того, что исполнение долга должно быть вдумчивым и разумным. Стоит не просто делать «что должно», не задумываясь над тем, что будет, но делать так, чтобы это стало благом для других.

Но куда же Он идет? Почему не остаться в Иудее, ведь народ здесь подготовлен к проповеди? Ответ на этот вопрос кроется во второй части чтения. Не раз Христос говорил, что во враче в первую очередь нуждаются не здоровые, но больные. И если жители Иудеи охотно шли креститься на Иордан к Иоанну, то жители Галилеи языческой называются народом, сидящим во тьме и тени смертной. Именно к этим людям Он обращается в первую очередь, именно им первым явлен свет Божий. Христос приходит не только к тем, кто идет к покаянию сам, но и к тем, кто сидит во тьме и не имеет ни сил, ни желания подняться. К тем, в чьей жизни торжествует смерть, Он обращает весть о том, что Царство Небесное приблизилось.
Ч то же этот текст говорит нам, к чему он нас призывает? Все знают внешние нормы жизни, и друг перед другом стараются вести себя подобающим образом. Однако все меняется, когда мы оказываемся перед людьми совершенно иной культуры, живущими обычной жизнью мира, жестокого, безбожного, наполненного соперничеством. Перед теми, кого тоже можно было бы назвать «сидящими во тьме и тени смертной». С этими людьми можно жить обычной жизнью и быть такими, как все. Но именно в этот момент мы оказываемся перед самым важным выбором в жизни, и если решаем быть учениками Христа – значит, для них мы должны стать светом, через нас должен воссиять Его свет.

ДОРОГА К ХРАМУ

КАК ОСЕНЯТЬ СЕБЯ КРЕСТОМ?

Заметила в церкви, что бабушки, когда крестятся, прикасаются к телу. Это правильно? Иванова Т.

При крестном знамении мы возлагаем руку на лоб, живот и плечи. Ко лбу прикасаемся, чтобы освятить ум и наши мысли, к животу – сердце и чувства, а к плечам – телесные силы.

СМОЕТ ЛИ ГРЕХИ КУПАНИЕ В ПРОРУБИ?

Знакомые каждый год на Крещенье купаются в проруби. Говорят, что только так можно грехи смыть, которые за год накопились. И если на Святках на картах гадала, то только так и можно грех снять. Обязательно ли купание в проруби на Крещение? Ольга Николаевна

Праздник Крещения – Богоявления Господня напоминает нам одну из важных истин в истории нашего спасения: Господь «исполняет всякую правду» Ветхого Завета своим Крещением. Он полагает и начало правды Нового Завета нашей возможностью к нему приобщиться. По канонам церкви гадание во все времена – грех, языческая традиция. В старину люди старались очиститься, смыть грех водой в купели. Прощение грехов даруют по вашей вере. Надо прийти на исповедь, искренне раскаяться. Смысл покаяния в том, что ты просишь прощения у Бога и обещаешь, что грех не повторится. Священник засвидетельствует ваше покаяние. Сегодня Православная церковь не запрещает крещенские купания, можно к покаянию добавить и омовение в иордани.

ОКНА, ОСТЕКЛЕНИЕ

ЗАВОД ОКНА ОСТЕКЛЕНИЕ ПВХ, ЕВРОДЕРЕВО
 Ремонт окон, жалюзи, ПВХ, АИ, дерево
 • ОТДЕЛКА • УТЕПЛЕНИЕ • КРЫШИ • ШКАФЫ
8 (495) 740-76-09
8 (495) 941-96-29
 пенсионерам – скидка до 35%

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

РЕМОНТ КВАРТИР
 Все виды работ: электромонтаж, ванны, сантехника, отделка стен и потолков, ремонт полов, установка новых окон или реставрация старых и т.д. Гарантия качества.
Тел: 8-915-344-65-43. Владимир
 С 9 до 22-00 без выходных.

ЗАМКИ
 ВРЕЗКА
 ЗАМЕНА
 РЕМОНТ
 УСТАНОВКА
 УКРЕПЛЕНИЕ
 ВСКРЫТИЕ
(495) 740-21-51
 круглосуточно

ЭМАЛИРОВКА ВАНН Любой цвет Любое состояние
(495) 764-82-32

РЕМОНТ ВАННЫХ КОМНАТ
 АКРИЛОВЫЙ ВКЛАДЫШ
 ПАНЕЛИ ПВХ, ПЛИТКА,
 САНТЕХНИКА, НЕДОРОГО!
8-495-761-36-10

8 (905) 557-77-37 Косметический ремонт за 3 дня! Идеальная чистота и качество. Обои, покраска, подготовка стен и потолков, электрика, ламинат, плитку. Семейная пара – Слава и Ольга. Доставка материалов. Пенсионерам скидки! Работаем на результат. Тел.: 8 (905) 557-77-37

8 (495) 978-03-44 Ремонт квартиры поэтапно: обои, плитка, сантехника, электрика. Абразивная циклевка и ремонт паркета. Укладка массива, ламината, доски. Натяжной потолок. Окна, остекление лоджий. Монтаж входных и межкомнатных дверей, предоставление модели дверей. Выбор материалов. Выезд в область. Тел.: 8 (495) 978-03-44

8 (903) 205-93-63, 8 (926) 535-64-56, 8 (495) 963-23-23 Циклевка: паркет, доски, покрытие лаком, все виды работ по ремонту, выезд по Москве и Московской области. Пенсионерам скидки! Тел.: 8 (903) 205-93-63, 8 (926) 535-64-56, 8 (495) 963-23-23

УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ

УНИЧТОЖИМ ВСЕХ НАСЕКОМЫХ И ГРЫЗУНОВ. Методы обработки: «Холодный туман» или мелко капельное распыление. Цены умеренные. Фирма работает с 2016 года. Препараты проверены на практике, сертифицированы и безопасны для людей и домашних животных. Договор. Гарантия. Скидки пенсионерам. Выезд в Подмоскowie. Цена при встрече с клиентом не возрастает. Работаем без выходных и праздников. 8 (495) 978-80-80, 8 (901) 517-80-80.

8 (965) 386-47-09 100% ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАБОТКА любой сложности – дезинсекция, дезинфекция, дератизация) ТАРАКАНОВ, КЛОПОВ – пар холодного и горячего туманов. Безопасные препараты для людей и животных. ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА – официальный договор. Работаем 24/7 без выходных. Система скидок есть. Тел.: 8 (965) 386-47-09

8 (985) 723-87-03 Косметический ремонт квартир, комнат. Натяжные потолки. Укладка ламината, паркетной и массивной доски, линолеума. Установка дверей. Отделка пластиком ванных комнат, лоджий. Сборка-разборка мебели, навес карнизов, люстр, полок и многое другое. Помощь в выборе и доставке материалов. Тел.: 8 (985) 723-87-03

8 (495) 902-77-12, 8 (966) 099-99-53 ОБОИ. Профессиональная поклейка всех видов обоев с большим опытом. Нас рекомендуют друзьям и знакомым. Недорогая оклейка стен под сдачу. Выезд мастера БЕСПЛАТНО! Тел.: 8 (495) 902-77-12, 8 (966) 099-99-53

8 (495) 575-41-26, 8 (965) 161-74-85 КОСМЕТИЧЕСКИЙ РЕМОНТ КВАРТИР. СЕМЕЙНАЯ ПАРА. Без предоплаты! Поклейка обоев любых видов за 1 день (малярка, покраска, ламинат) НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ – большой ассортимент расцветок и фактур, материалы от лучших, проверенных производителей. Ванна под ключ. Пенсионерам скидки! Телефон: 8 (495) 575-41-26, 8 (965) 161-74-85

ФИНАНСЫ

8 (495) 208-59-20, 8 (925) 815-55-43 Деньги срочно! День в день! Ставка от 0,2%, от 10 тыс. руб., от 1 мес. Нужен только паспорт. Одобрение 99%. Пенсионерам скидки! Тел.: 8 (495) 208-59-20, 8 (925) 815-55-43. ООО МКК «Выручай-деньги» СРО «Мир» №32 0000068, Рег. № 2110132000808. ОГРН 1113256019469.

8 (800) 222-56-52 Займы только пенсионерам! Специальные условия! Тел.: 8 (800) 222-56-52. ООО «МКК «Почтенный возраст». Рег. №: 1703045008184. ОГРН: 117746086462. СРО «Союз» Микрофинансовый Альянс».

*Будьте бдительны. Объявления, не содержащие официальных названий и лицензий банков, КПК, МФО и ломбардов не являются рекламой банковских, страховых и иных финансовых услуг. Объявления, в которых предлагаются посреднические услуги, означают информационное консультирование при осуществлении сделок между вами и банковскими, страховыми и иными финансовыми организациями.

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ



ГЛАВСКУПКА
 Награды, значки, МЕДАЛИ, МОНЕТЫ, банкноты, часы, ЗОЛОТО, КОРОНКИ, СЕРЕБРО, статуэтки СССР, вазы, марки сервизы, бронзу, картины, книги, фото, открытки, АВТОГРАФЫ, шкатулки, янтарь, мебель, дом. архив и т.д. КУПЛЮ ДОРОГО. Выезд 24ч
 Тел. 8 (916) 778-04-56

8 (926) 705-30-59 Куплю чугунные, бронзовые, фарфоровые статуэтки ЛФЗ, Гарднера, Кузнецова, самовар, подстаканники, картины, монеты, значки, фото, архивы, документы, мундир, открытки, старые детские и ёлочные игрушки, патефон, часы, иконы, янтарь и др. старинные вещи. Тел.: 8 (926) 705-30-59

8 (903) 544-38-10 Коллекцию монет, значков, марок, фарфор, чугун, статуэтки, Будду, нагруд. знаки, янтарь, подстаканники, портсигары, коронки, ювелир. изделия, золотые и серебряные монеты, часы, столовое серебро, иконы, самовары, фото на картоне, открытки, книги, мельхиор. КУПЛЮ ДОРОГО. Выезд. Тел.: 8 (903) 544-38-10, Наталья, Сергей

8 (916) 993-36-64 НКВД-МГБ-КГБ-МВД-ФСБ-Олимпиада 80-ЦК КПСС-министерства-Интурист-«Аэрофлот»-ВМФ-пограничники-космос: значки, форма, архивы, фотографии, сувениры, посуда, часы, ручки и прочее. Тел.: 8 (916) 993-36-64

В КОЛЛЕКЦИЮ. Выезд БЕСПЛАТНО. ОПЛАТА СРАЗУ. Награды, знаки, значки, наст. медали, монеты, банкноты, подстаканники, портсигары, подсвечники, фарфор. посуда, статуэтки, Касли, столовое серебро, иконы, игрушки СССР, ГДР, открытки, книги до 50-х, кортики, разные старинные предметы. Тел.: 8 (985) 179-79-30, ВЛАДИМИР

8 (495) 128-50-09 Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Тел.: 8 (495) 128-50-09

КОЛЛЕКЦИОНЕР. ДОРОГО.



Выезд. ОЦЕНКА (БЕСПЛАТНО).
 Статуэтки • Сервизы (остатки) • Вазы • Чугун • Бронзу • Кость • Награды • Фарфор Кузнецова, Гарднера • Значки • Подстаканники • Иконы • Серебро • Часы • Фототехнику • Янтарь • Монеты • Портсигары • Всё из Китая • Столовые приборы • Хрусталь
8 (916) 359-05-00, Галина
8 (968) 907-44-82, Сергей

8 (495) 408-77-69, 8 (916) 929-09-41, 8 (917) 515-71-93, К У П Л Ю С Б Л А Г О Д А Р Н О С Т Ь Ю Книги, плакаты только до 1945 г. А также до 1980 г.: коллекции и предметы советского и дореволюционного времени, архивы, открытки, фото, значки, картины, игрушки, статуэтки, изделия из фарфора и любого металла. ВСЁ О ДИРИЖАБЛЯХ, САМОЛЕТАХ, КОСМОСЕ И ОЛИМПИАДЕ.
8 (967) 273-29-40 Иконы, серебро 875, 84, 916, 88 пробы, коронки, монеты юбилейные, золото, мелочь 1961-93, фарфор, чугунные статуэтки, Касли, Будду, знаки, медали, значки, фото, открытки, книги, янтарь, мельхиор, подстаканник, портсигар, самовар и др. КУПЛЮ ДОРОГО. Выезд. Тел.: 8 (967) 273-29-40, Дмитрий, Ирина

8 (916) 993-36-64 Куплю. Ткани СССР, духи, парфюм, журналы мод, старинную одежду, вышивки, кружева, бижутерию, сумочки и шляпки, наручные часы, коньяк СССР. Тел.: 8 (916) 993-36-64

8 (963) 921-08-38 Книги, архив, иконы, монеты Царской России и СССР, юбилейные рубли, знаки ударников, значки, старые награды, янтарь, подстаканник, портсигар, коронки, мельхиор, столовое серебро до 350 р/гр, фотоаппарат, открытки, фото, фарфор. статуэтки, самовар. КУПЛЮ ДОРОГО, ВЫШЕ КАТАЛОГОВ. Тел.: 8 (963) 921-08-38, Дмитрий

8 (985) 724-42-35 Куплю ёлочные игрушки СССР. Екатеринбург. Тел.: 8 (985) 724-42-35

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Городской Центр ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ

 • помощь обманутым вкладчикам
 • реестр недобросовестных юристов
 • расторжение договора с юристами и помощь по возврату денежных средств
 • жилищные и наследственные споры
 • улучшение жилищных условий
 • расторжение договоров аренды
 • банкротство физ. лиц
8 (499) 938-96-11

Городская Коллегия Юристов

 → Ведущие адвокаты и юристы Москвы
 → 100% гарантия решения вопроса
 → Оплата по факту, либо в рассрочку
 → Скидки пенсионерам и инвалидам
 → Бесплатное составление одного документа (до конца месяца)
 Работаем строго по Федеральному закону № 324 «О бесплатной юридической помощи в Российской Федерации».
Звоните прямо сейчас: 8 (495) 145-55-45

РАБОТА

8 (499) 409-91-42 Московская социальная юридическая служба. БЕСПЛАТНЫЕ консультации. 20 лет адвокатской практики. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч.: Вернём или расслужим квартиру. Выпишем из квартиры. Наследство. Семейные споры. Автодела. Банкротство физлиц. www.securisty.ru. Тел.: 8 (499) 409-91-42

8 (905) 796-72-32 Серебро столовое, коронки, ювелирку, янтарь, подстаканники, портсигары, фотоаппараты, патефоны, самовары, мельхиор, монеты, банкноты, медали, значки, значки, архив, фото, открытки, статуэтки, сервизы, Касли, Федоскино, Палех, ёлочные игрушки, книги, картины. ДОРОГО, выезд и оценка сразу. 8 (905) 796-72-32

8 (916) 155-34-82 Ёлочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, подстаканники, радиоаппаратуру, серебро, статуэтки и пластинки из меди, бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года. Тел.: 8 (916) 155-34-82

8 (916) 993-36-64 Времён СССР: пригласительные билеты, меню, этикетки, рекламные листовки и буклеты, каталоги, прейскуранты, акции времён приватизации. Довоенные: альбомы военных заведений, карты географические и военные, чертежи техники, открытки и конверты, боны и купюры, вексели, счета и прочее. Тел.: 8 (916) 993-36-64

8 (915) 287-71-38 Куплю предметы старины, СССР: книги, открытки, фото, мебель, иконы, картины, медали, значки, статуэтки, сервизы, фарфор, хрусталь, гжель. Вещи из серебра, золота, мельхиора, бронзы. Часы, подстаканники, портсигары, самовар, патефон, бижутерию, шкатулки, игрушки ёлочные, бинокли, аудио-, фотоаппаратуру. Выезд бесплатно. Тел.: 8 (915) 287-71-38

8 (916) 993-36-64 Старинное оборудование, приборы и инструменты. Теодолиты, нивелиры, хронометры, часы, хронографы, объективы, фотоаппараты. Винтажная и ретро-техника: мотоциклы, велосипеды, игрушки. Фотографии и документы по старинной технике и оборудованию. Таблички. Тел.: 8 (916) 993-36-64

8 (495) 508-53-59 Модели авто, железную дорогу, старые фото, военную форму, генеральские вещи, фарфор, хрусталь, подстаканники, самовары, монеты, книги, иконы, янтарь, статуэтки, патефон, фотоаппараты, хронометры, игрушки и духи СССР, Касли, солдатиков, кукол, часы, марки, открытки, документы, значки, этикетки, радиоаппаратуру у. Тел.: 8 (495) 508-53-59

8 (985) 124-11-80 Купим самовар, картину, икону, портсигар, бюсты, старинные награды, монеты, антиквариат. Военный антиквариат, форму военную и министерств СССР, наградные знаки, трофеи ВОВ, атрибутику СССР и ВЧК-КГБ. Тел.: 8 (985) 124-11-80

Библиотеку домашнюю: собрание сочинений русских и зарубежных авторов, любую научную и техническую литературу, книги по истории, философии, архитектуре, а также книги до 1917 г. Куплю. Выезд. Тел.: 8 (495) 721-41-46

8 (925) 585-40-56 Покупаем дорого антиквариат, книги, книжные полки, техническую литературу, библиотеки, архивы, фарфор, статуэтки, самовар, бронзу, старинную мебель и игрушки, старые фотографии, модели машинок, значки, открытки, картины, юдаику. Выезд. Оценка бесплатно. Тел.: 8 (925) 585-40-56

8 (915) 401-64-88 Куплю ёлочные игрушки, коллекции календариков, фантиков, открыток, пластинок, хрусталь, мельхиор, столовое серебро, старые духи, плюшевых медведей, железную дорогу, книги, фарфоровые статуэтки и посуду, фотографии, азбуки, буквари, антиквариат. Тел.: 8 (915) 401-64-88

8 (925) 509-28-94 Выкуп книг, посуды, фотоаппаратов, картин, икон, Будд, подстаканников, мельхиора, статуэток, биноклей, игрушек (машинок, солдатиков, куклы). Тел.: 8 (925) 509-28-94

8 (925) 404-06-99, АЛЕКСАНДР КУПЛЮ хрусталь, посуду, ФАРФОР, сервизы, фигурки, СТАТУЭТКИ, книги, журналы, мебель, стол, стул, кресло, люстру, лампу, торшер, старину, игрушки, фотографии, открытки, картину, пластинки, технику, самовар, утюг, часы, радио, проигрыватель, значки. АЛЕКСАНДР, тел.: 8 (925) 404-06-99

8 (916) 428-41-93 ФАРФОРОВЫЕ СТАТУЭТКИ, ЗНАЧКИ, ёлочные и старые игрушки, хрусталь, цветное стекло, столовые приборы, остатки сервизов, чайные пары, часы, зеркала, бижутерию, награды, ИКОНЫ, монеты, марки, картины, курительные трубки, опасные бритвы, железную дорогу, солдатиков, самовары, сувениры СССР. Люстры. Тел.: 8 (916) 428-41-93

ВЕТЕРИНАРНАЯ ПОМОЩЬ



ВЕТКЛИНИКА
 Весь спектр ветеринарных услуг на дому и в клинике.
Выезд ВЕТРАЧА 24 Ч. (срочный).
АНАЛИЗЫ. Биохимия. СТРИЖКА. БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ УСЫПЛЕНИЕ. КРЕМАЦИЯ.
Тел.: 8 (495) 142-40-67, 8 (977) 927-97-37

РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ. Усыпление. Вывоз. Кремация. Тел.: 8 (495) 509-47-75, 8 (495) 772-34-72

8 (495) 728-45-03, 8 (916) 797-29-40 Выезд ВЕТРАЧА 24 часа (срочный). Стрижка. Безболезненное усыпление. Кремация. Тел.: 8 (495) 728-45-03, 8 (916) 797-29-40

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

8 (495) 728-69-81, 8 (963) 628-67-80 Автогрузоперевозки + грузчики. Квартирные переезды по Москве, МО, РФ, СНГ. «Газель». Разборка, сборка, упаковка, утилизация мебели. 24 часа. Недорого. Тел.: 8 (495) 728-69-81, 8 (963) 628-67-80

8 (495) 744-78-52, 8 (925) 435-13-99 Грузовые и легковые перевозки недорого. Дачи. Грузчики. Квартирный переезд, упаковка. Сборка, разборка мебели. Индивидуальный подход к каждому клиенту. Утилизация мусора. Тел.: 8 (495) 744-78-52, 8 (925) 435-13-99

8 (968) 058-66-78, 8 (916) 624-10-58 Доставка, перевозки квартирные, дачные и др. Москва, МО, регионы. Работаю сам – БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ, диспетчеров и т.п. Время – не ограничено. Цельнометаллический фургон «Пежо Боксер» (свой, не аренда). Человеческий подход к делу. Без выходных и праздников. Тел.: 8 (968) 058-66-78, 8 (916) 624-10-58

8 (495) 589-00-78 Недорогой переезд. Квартирные, дачные. Грузчики. Разборка, упаковка, утилизация мебели. Тел.: 8 (495) 589-00-78

ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТУ «ТЕЛЕК»:
8 (495) 792-47-73

Все объявления на правах рекламы

ДВЕРИ

ДОК ПРОИЗВОДСТВО ДВЕРЕЙ
ДВЕРИ МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ

• ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА

СКИДКИ до 30%

ВETERANAM NOBOCЕLAM CТАPШЕМУ ПОКОЛЕНИЮ

ЗАМЕНА ЗАМКОВ

1 ЧАС И МАСТЕР У ВАС | Для ветеранов и для людей с ограниченными возможностями действует социальная программа «НАРОДНЫЕ ДВЕРИ»

8 (495) 208-03-88

ОТДЕЛ ЗАКАЗОВ 8:00 – 21:00 БЕЗ ВЫХОДНЫХ

БОЛЕЕ 500 МОДЕЛЕЙ ОТ ПРОСТЫХ ДО ЗЛИТЫХ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ДВЕРЕЙ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ПРОЕКТУ

ЗДОРОВЬЕ

НЕДЕЛЯ ОПТОВЫХ ЦЕН

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

ВЫЗОВ НА ДОМ БЕСПЛАТНО

СТ. М. «Павелецкая»,
Зацепский вал, д. 5, 1 этаж.
Клиника «ГЕМОТЕСТ»,
остановка «Дом музыки».

8 (916) 149-10-00

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.
ИП Топалов М.Д. ОГРИП 3093022360068, г.Астрахань ул.Ульянова 39 кв.18

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

РЕМОНТ НА ДОМУ
- СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
- ХОЛОДИЛЬНИКОВ

• ОТ 400 РУБ.
• ГАРАНТИЯ
• СКИДКИ 30%
• ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО

8(495) 109-33-56
8 (977) 000-9381

■ 8 (495) 175-65-18, 8 (901) 594-58-76 СРОЧНЫЙ РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ, СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, ЭЛЕКТРОПЛИТ, духовых шкафов, посудомоечных машин, микроволновых печей. Выезд БЕСПЛАТНО, пенсионерам скидки до 40%, без выходных. Ежедневно 8:00-22:00. Тел.: 8 (495) 175-65-18, 8 (901) 594-58-76

■ 8(985)233-68-99, 8(495)796-14-08 СРОЧНЫЙ РЕМОНТ холодильников, морозильников всех моделей, стиральных машин, телевизоров плазменных, кинескопных, антенн, телевизионного кабеля, швейных машин, электроплит, панелей, газовых плит, кофемашин. Соц. скидки, гарантия до 1 года, квитанция. Выезд во все районы Москвы. Тел.: 8 (985) 233-68-99, 8 (495) 796-14-08

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ

ДВЕРИ АРКИ АНТРЕСОЛИ ШКАФЫ

• ДЕРЕВЯННЫЕ
• СТАЛЬНЫЕ
• МЕЖКОМНАТНЫЕ
• ВХОДНЫЕ

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА!
3-я дверь в подарок!

Сервисное (обивка дверей, замена замков) и гарантийное обслуживание.

8 (499) 408-40-71
ЗАМЕР, ДОСТАВКА – БЕСПЛАТНО. УСТАНОВКА.

НЕДВИЖИМОСТЬ

■ 8 (495) 001-33-80 АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ. Продадим вашу недвижимость за 7 дней! Подберём выгодную альтернативу. Помощь в продаже, покупке, аренде недвижимости! Собственная рекламная база. Консультация бесплатно! Мы работаем по всем районам Москвы и обл. www.anb-broker.ru. Тел.: 8 (495) 001-33-80, тел./WhatsApp: 8 (905) 505-55-49

■ 8 (495) 772-50-93 1–3-комнатные квартиры, комнаты снимет медцентр для своих сотрудников-москвичей, европейцев. Есть одинокие, семейн. Возможна предоплата, можно без мебели. Порядочность гарантируем. Тел.: 8 (495) 772-50-93. Спасибо

■ 8 (903) 515-85-33 Срочно выкупили для себя квартиру, комнату. Сложные документы не пугают. Можно без ремонта, после пожара. Возможно с задолженностями и др. проблемами. Выкуплю из ипотеки. Тел.: 8 (903) 515-85-33, Лина

НАРКОЛОГ НА ДОМ
24 ч Психотерапия

ГИППОКРАТ www.hippocrat.info

ЗАПОИ, КОД, АНОНИМНО

8 (495) 223-23-63

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО ВРАЧОМ

■ 8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48 РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ от 300 руб. Городская мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ на дому марок СТИНОЛ, ИНДЕЗИТ, АТЛАНТ, ЗИЛ, САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG, ELECTROLUX, и др. Пенсионерам и льготникам скидка до 40%. ВЫЗОВ БЕСПЛАТНО. Тел.: 8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48

■ 8 (495) 177-45-76, 8 (901) 519-52-48 РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ. Ремонтируем ЭЛЕКТРОЛЮКС, ВЕСТФОРСТ, БОШ, СИМЕНС, ИНДЕЗИТ, СТИНОЛ, АТЛАНТ, ЗИЛ, САРАТОВ, ЛИБХЕР, САМСУНГ, БИРЮСА, ШАРП, АРИСТОН, РОЗЕНЛЕВ, ОКА, ДЭУ, ЮРЮЗАНЬ, СНАЙГЕ, МИР, ОРСК, СВЯГА, НОРД. Социальные скидки и льготы. Без выходных. ВЫЗОВ БЕСПЛАТНО. Тел.: 8 (495) 177-45-76, 8 (901) 519-52-48

■ 8 (499) 703-41-94 Ремонт: телевизоров! Холодильников! Компьютеров! Швейных машин и оверлоков! Ремонт и подключение: стиральных и посудомоечных машин! Электро- и газовых плит! Тел.: 8 (499) 703-41-94

■ 8 (495) 142-20-58 Ремонт швейных машин. Качество гарантирую. Тел.: 8 (495) 142-20-58

■ 8 (926) 601-56-70, 8 (499) 259-60-28 РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ всех типов. Подключение и настройка каналов. Разводка антенны. ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 20%. Без выходных. Гарантия. Опыт работы 20 лет. Тел.: 8 (926) 601-56-70, 8 (499) 259-60-28.

МЕБЕЛЬ

■ 8 (968) 089-44-57 Абсолютно любой ремонт и обивка мяг. мебели. Кожаной, корпусной. Большой выбор тканей, кожи, кожзам. Замена различных механизмов, пружин. Нестандартная мебель. Тел.: 8 (968) 089-44-57

■ 8 (495) 740-79-43 Ремонт и перетяжка диванов, кресел, стульев на дому. Недорого. Тел.: 8 (495) 740-79-43

■ 8 (495) 585-45-12, 8 (977) 585-45-25 ПОДУШКИ ДЛЯ СОФЫ. Матрасы ортопедические, пружинные, беспружинные. Замена раскладушек в диване. Профессиональная ОБИВКА МЕБЕЛИ. Большой выбор мебельных тканей. Гарантия. Доставка бесплатно. svkmatras.ru. Тел.: 8 (495) 585-45-12, 8 (977) 585-45-25

НАРКОЛОГИЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Неврозы, Депрессии, Бессонница

МОСКВА и МО БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ АНОНИМНО

24ч

ТОЛЬКО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ВРАЧИ! Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом

8 (495) 734-99-37

АВТО

8 (925) 404-77-13. 100% выкупим! Автомобили иностранные и отечественные в любом состоянии куплю. Оформление и эвакуация за мой счёт. Оплата сразу.

ХОТИТЕ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»? ЗВОНИТЕ!

8 (495) 792-47-73

ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2022 г.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на 1-е полугодие 2022 года. До 20 января 2022 г. вы можете оформить подписку на газету «ТЕЛЕК pressa.ru»* на 5 месяцев (с февраля по июнь 2022 г.)

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс **П2939** в каталоге «Почта России»

Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость ПОДПИСКИ на газету «ТЕЛЕК pressa.ru»* на 1-е полугодие 2022 г.

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев
211,52 ₺	423,04 ₺	634,56 ₺	846,08 ₺	1 057,60 ₺

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

как подписаться, сидя дома или на даче, без посещения почтового отделения

преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким.

инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету* (по индексам – П2939, или названию – «ТЕЛЕК pressa.ru»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК pressa.ru» осуществляется ТОЛЬКО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ г. Москвы и Московской области, а также Брянской, Владимирской, Ивановской, Калужской, Костромской, Рязанской, Смоленской, Тверской, Тульской и Ярославской областей.

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 937-95-77 (доб.237)

РЕЦЕПТ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ БЕЗ ВСД*

Ингредиенты

1. Правильное питание
2. Хороший сон
3. Физическая активность
4. Оптимизация труда и отдыха
5. Здоровый образ жизни

6. Элтацин

Помогает справиться со **слабостью, головокружением, метеозависимостью, апатией** и другими симптомами вегетососудистой дистонии

Медицинский научно-производственный комплекс

БИОТИКИ

Элтацин®

Регистрационное удостоверение ЛС-000499

Глицин+Глутаминовая кислота+Цистин
таблетки подъязычные 70 мг+70 мг+70 мг
30 таблеток

Применяется при синдроме
вегетативной дисфункции

Увеличивает физическую
работоспособность

Повышает сократительную
способность миокарда



Проявляет антиоксидантное
и антигипоксантное действие



Помогает восстанавливаться
после физических нагрузок



Способствует выработке
глутатиона

*ВСД – вегетососудистая дистония



БИОТИКИ
СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД



Отсканируйте этот код,
чтобы бесплатно скачать
наш сборник полезных
рецептов. 18+

Регистрационное удостоверение ЛС-000499

реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ