

Большая и удобная ТВ-программа для Санкт-Петербурга и Ленинградской области

№48
(139)

ТВ-программа с 30 ноября по 6 декабря 2020 года

52
КАНАЛА
ТВ

ТЕЛЕК

**ИСТОРИЯ
И ТРАДИЦИИ.
РОЖДЕСТВЕНСКИЙ
ПОСТ**

стр. 38

**ФАМИЛИЯ
В БРАКЕ: ПОМЕНЯТЬ
ИЛИ ОСТАВИТЬ?**

стр. 4

**ЕКАТЕРИНА
КУЗНЕЦОВА**

**Я РАДУЮСЬ ОЧЕНЬ
ПРОСТЫМ ВЕЩАМ**

стр. 2

**ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
КРАСОТЫ
НА ДЕКАБРЬ**

стр. 7

**ОСЕНЬ УГОЩАЕТ
ОВОЩНЫМИ
ПИРОГАМИ**

стр. 36

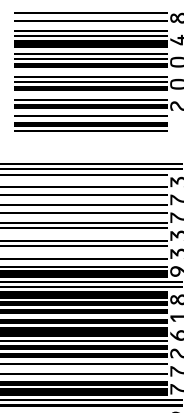
**ДРЕСС-КОД
ДЛЯ УДАЛЁНКИ**

стр. 23

12+

Фото предоставлено
пресс-службой СТС

ISSN 2618-933X



Родительский комитет каждого школьного класса – это коллектив, живущий по своим весьма непростым законам.

Конечно, в большинстве случаев он состоит из мамочек. В новом сериале СТС «Родком» папе (в исполнении Виктора Хориняка) предстоит внедриться в такую группу и найти общий язык с самыми разными мамочками. Одну из них сыграла наша сегодняшняя гостья, звезда сериала «Кухня» Екатерина Кузнецова.

О женских стереотипах

– В сериале СТС «Родком» вам досталась роль мамочки-фифы, привыкшей к тому, что у неё всё есть. Какой вам показались героиня?

– Мы живем сейчас в такое время, когда всем почему-то кажется, что, если у женщины есть классная машина и красивая сумочка, то она обязательно должна быть высокомерной, пафосной, надменной, в общем, малоприятной особой. Я выросла в обеспеченной семье спортсменов и считаю иначе. Безусловно, есть такая категория женщин, но для меня это просто закомплексованные и нездоровые люди. А наш сериал показывает разных женщин.

Екатерина КУЗНЕЦОВА:

Хочется добавить ложечку дёгтя в романтичный образ

Сериал «Родком» – с понедельника по четверг на СТС.



Главное условие успешной работы родкома – взаимопонимание.

щин разных профессий и темпераментов. И я очень хотела сделать героиню максимально человеческой и простой. Безусловно, она имеет больше социально-бытовых привилегий, тем не менее, старается помогать людям, умеет сострадать и борется с несправедливостью.

– Кроме того, ваша героиня ходит на курсы по стилю. Как считаете, вкус – это врождённое или приобретённое?

– Есть еще один стереотип: если девушка выросла в провинциальном городе, то этот «поселок из нее не вытащишь». Я вот не согласна категори-

чески. У меня мама родилась в обычном селе на Украине, но у нее врожденное чувство вкуса. Она знает, что с чем сочетать, при этом ни на какие курсы не ходила, ничего не изучала. И у меня никогда не было стилиста. Кстати, мама долго занималась моим гардеробом (улыбается). Сейчас она тоже продолжает это делать, но у нас с ней немножко с годами меняются предпочтения. Мама хочет из меня сделать уже «взрослую девушку», а я понимаю, что женщиной я всегда успею стать и поносить пиджаки с юбками тоже успею. Мне самой ближе casual. То же самое с прической и макияжем: все-таки я свое лицо лучше знаю, поэтому стараюсь обходиться без специалистов. Мне нужно, чтобы все выглядело кокетливо, по-хулигански, но при этом очень женственно. Я за городской стиль. Например, люблю кожаные вещи или брутальные ботинки под платьем. Мне всегда хочется добавить ложечку дёгтя в романтичный образ (улыбается).

Любимые штаны из флиса

– Без какой вещи не представляете своей жизни?

– Обожаю белые футболки: оверсайз или силуэтные, неважно. Очень люблю кроссовки, у меня их много. Не могу жить без

штанов из флиса, потому что в них суперкомфортно на съемках. Я фанат спортивных костюмов, особенно зимой, когда тело согревает флисовый костюм с капюшоном. Вообще, за кадром на площадке я такой «полубомж», потому что не наряжаюсь в платья, ношу удобные вещи. Только наступает обед, обязательно переодеваюсь в свою одежду, уединяюсь в вагончике и сплю – это мой ритуал, который из года в год не меняется.

– Трендам следуете?

– Есть вещи, которые со мной из года в год, они не портятся, качества не теряют. Я могу обратиться в химчистку, которая свое дело сделает, и вещь будет как новая. При этом я люблю шопинг, тусоваться в торговых центрах. Меня это не утомляет, не раздражает. Причем если раньше я не могла представить, как можно ходить одной по магазинам, то сейчас поняла, что могу как с подружками, так и одна. Обычно я знаю, что мне нужно, могу зайти в один магазин посмотреть, что-то отложить, в другой пойти. Я порой бываю такой занудой, а бываю спонтанной. У меня нет системного подхода к покупкам.

Диалог с собой

– Из каких ещё мелочей состоит ваше счастье?

– Я радуюсь очень простым вещам. Кофе, снег за окном, прогулки. Например, когда

пробы вдруг отменяются, сразу звоню друзьям и зову в гости. В безумном счастье готовлю для них, жду их, встречаю. Я стараюсь себе задавать вопросы: «Катюх, а ты сейчас счастлива?» У меня все время идет с собой диалог. А когда я с кем-то в ссоре – для меня это ад. Ненавижу это состояние, потому что оно меня разрушает. И если я с кем-то ссорюсь, всегда буду пытаться помириться, неважно, кто прав, а кто виноват. Жизнь – это один миг. Не понимаю, как можно находить время на обиды. Можно «выключить» из жизни человека, если понимаешь, что вы разные, вам не по пути. А бывают такие ситуации, когда человека любишь и хочешь с ним дружить, общаться. В этом случае всегда готова первая пойти на перемирие, лишь бы не было недосказанности.

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ

Детали

Тренировка до приятной усталости

– В Инстаграме вы делитесь фотографиями силовых тренировок. Для чего вам это нужно?

– Спорт мне нужен не для похудения или рельефа тела, а для души. Мне нравится просыпаться, пить кофе, делать легкий завтрак, идти в спортзал. Мне нравится, как в спортзале пахнет, персонал, раздевалки, тренер. Мы сразу обговорили с ним, что не будем себя «убивать» в зале, чтобы не выползать с тренировки, а получать удовольствие от процесса. И мне очень нравится это чувство: когда я выхожу из спортзала и понимаю, что я молодец. Это приятная усталость.

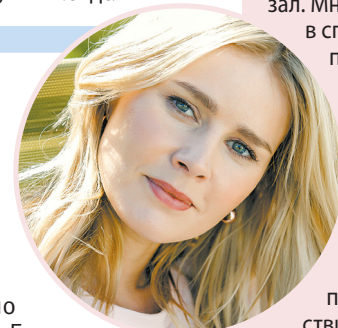


Фото пресс-службы СТС

ПОДРОБНОСТИ

Кого не пугает одиночество

– Был ли период в жизни, когда одиночество вам было необходимо?

– Раньше одиночество меня пугало, а теперь я понимаю, что мы приходим одни и умираем одни. Это, казалось бы, пафосная фраза, но она правильная. Мне нравится оставаться наедине с собой. У моего мужчи-

ны Максима тоже бывают такие моменты, что нормально. Мне кажется, когда одиночество не пугает – это признак здорового и самодостаточного человека.

– Карантин скоротали тоже в одиночестве?

– Да, я была одна, потому что Максим уехал до этой ситуации и не смог вернуться. Конечно,

я скучала, было тяжело, но при этом я иногда даже не включала телевизор, чтобы прислушаться к тому, что я хочу. Это касалось разных мелочей. Хочу гречку или пшенку, может, просто полежать, почитать. Это было очень классное время, время такой эволюции, внутренней трансформации. Когда тебя по-

мещают в определенные рамки – это тоже мастерство из такой ситуации достойно выйти. Не гневить Бога или Вселенную, не обижаться, а отнестись к этому с пониманием и уважением. И мне кажется, что я с этим справилась.

Денис Шведов стал профессором



На Первом канале – премьера сериала «Доктор Преображенский». Сериал посвящен истории возникновения пластической хирургии в СССР в середине 60-х годов, где главные герои – опытные врачи-энтузиасты, одержимые своей профессией. В центре сюжета – талантливый хирург, мечтающий открыть первый в Союзе институт красоты. Главные роли исполняют Денис Шведов, Пётр Скворцов, Мария Андреева, Агния Дитковските.

На роль доктора Льва Преображенского актера искали почти три месяца. Для исполнителя этой роли Дениса Шведова его герой – очень непривычный персонаж.

– Когда прочитал сценарий, удивился: ну, какой из меня профессор?! – признался нам Денис. – На экране я обычно стреляю и убиваю, а тут надо спасать жизни людей. К тому же это возрастная роль: моему герою «под пятьдесят»... Только спустя время я начал понимать, как мне это играть...

У главного героя нет исторического прототипа, хотя по некоторым данным, легендарный специалист Александр Шмелёв в то время преображал не только советских звезд кино и эстрады, но и политических деятелей, чьи имена продолжают оставаться тайной.

Фото пресс-службы Первого канала

Первые леди получают всё!

В столице прошла дебютная церемония вручения премии «First Ladies Awards Russia – 20». Награду получают яркие и успешные женщины, активно заставляющие о себе в сфере искусства и культуры, образования и спорта, политики и бизнеса на российской и международной арене. Ведущей церемонии стала Лера Кудрявцева.

Главные награды в этот вечер получили Ирина Безрукова в номинации «Грация», Алла Довлатова – «Голос России», Вику Цыганову отметили за ее вклад в модную индустрию (артистка уже давно занимается собственной коллекцией одежды в русском стиле), а актрису Дарью Мельникову поблагодарили за продвижение осознанного родительства (вместе с супругом Артуром Смольяниновым у них двое детей – пятилетний Артур и двухлетний Марк).

Также одна из престижных наград – «Гордость нации» – досталась Анне Нетребко. Сама артистка присутствовать на мероприятии не смогла, так как в это время находилась в Вене, где сейчас введен жесткий карантин.

Фото пресс-службы премии



Максим Галкин снова будет «Лучше всех!»

В эфир Первого канала после перерыва возвращается Максим Галкин с новыми выпусками шоу детских талантов «Лучше всех!». Съемки проекта в связи с пандемией не велись почти полгода.

Редакторы передачи обещали десятки городов, устроили сотни кастингов, обработали тысячи заявок от родителей.

В новом сезоне маленькие участники, как и прежде, будут очаровывать и удивлять зрителей своими акробатическими номерами и танцами, стихами и песнями, игрой на музыкальных инструментах и глубокими познаниями во всех науках, которые есть, и тех, которых еще нет.

Фото Максима Ли

Андрей Малахов совершенствуется на работе

Ведущий ток-шоу «Прямой эфир» на телеканале «Россия 1» Андрей Малахов решил заниматься спортом прямо на рабочем месте. Ни для кого не секрет, что телеведущий большое внимание уделяет своей физической форме, но теперь в его офисе в редакции программы появился спортивный инвентарь: беговая дорожка и велотренажер. Так что Андрей Малахов и его сотрудники могут проводить планерки, совмещая приятное с полезным.

– Сейчас в нашей жизни много стресса, многие стараются его заедать, – объяснил нам Андрей Малахов. – А вот такие тренажеры – отличный способ сжечь лишние калории, подтянуть мышцы и даже немного отвлечься от проблем.

Фото Вадима Тараканова



Григорий Лепс приобщился к «Грозному»

Григорий Лепс исполнил песню к грандиозной исторической драме «Грозный», премьера которой состоялась на телеканале «Россия 1».

– Иван Грозный сыграл очень важную роль для страны, – сказал нам Лепс. – Я рад, что мне доверили исполнить песню к картине, которая рассказывает о той эпохе. Песня «Небеса» ближе к народной музыке, чем к эстрадной. В ней довольно завуалированные слова, своеобразная гармоническая сетка и непривычное для меня исполнение. Есть произведения, которые ярко выражают то, что я делаю в своей музыке – хрипло, кричу. А здесь, чтобы донести главную идею до слушателя, мне надо в большей степени петь. Для меня это не проблема, а хороший и полезный опыт.

Автором музыки для композиции «Небеса» стал российский композитор Эдуард Артемьев, а автор текста – Ира Эйфория.

Фото Вадима Тараканова

Прадедушка шкафа и комода



Сундуки и короба были в старину универсальными предметами мебели – это и шкаф, и стол, и стул, и место для сна, и место для хранения. Вплоть до XIX века они оставались одними из главных предметов домашнего обихода.

1. В.И. Даль замечал, что макарьевские сундучники снабжали своим товаром всю Россию, Закавказье, Хиву и Бухару. Причём сундуки были с особенностью, отмеченной учёным-этнографом. На что обратил внимание автор «Толкового словаря живого великорусского языка»?

А. На то, что сундуки можно было вставлять один в другой
Б. На секретное отделение для монет
В. На огромные размеры сундуков
2. В одних сундуках хранили зерно и му-

ку, другие использовали для приданого. А этот небольшой сундучок со скошенной крышкой полюбился купцам – для хранения и перевозки денег, документов и драгоценностей. Как он назывался?

А. Сундук-теремок
Б. Сундук-подголовник
В. Сундук-сейф



3. До появления пильных мельниц (конец XVIII века) сундуки были принадлежностью богатых. Простые люди для хранения использовали коробья из луба. Нерасписанные, «белые» коробья в древнем Новгороде были именно для этого.

А. Хлебная мера
Б. Льняная мера
В. Житная мера
4. На море сундук стали называть по-другому. Так, кстати, называют сегодня места для хранения багажа под нижней полкой в пассажирских поездах.
А. Рундук
Б. Поставец
В. Ларь



ОТВЕТЫ

1-а. Даль писал про сундучники, что макарьевские сундучники снабжали своим товаром всю Россию, Закавказье, Хиву и Бухару. Причём сундуки были с особенностью, отмеченной учёным-этнографом. На что обратил внимание автор «Толкового словаря живого великорусского языка»?
2-б. На секретное отделение для монет
3-б. Льняная мера
4-а. Рундук

СЕКРЕТ УСПЕХА

Упражнения против выгорания

Чрезмерная сосредоточенность на работе, постоянно растущий список дел, ненормированный рабочий день вызывают стресс, потерю мотивации, недовольство собой, и, как следствие, выгорание. Мы предлагаем несколько упражнений, выполнение которых поможет его предотвратить.



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

Дыхательные упражнения уменьшают стресс и тревожность всего за несколько минут. Глубоко вдыхайте животом и постепенно удлиняйте выдохи. Чем они дольше, тем быстрее успокаивается пульс, снижается давление, наступает покой. Выполняйте упражнение несколько раз в день.

«ЛОВЕЦ БЛАГ»

Ежедневно тренируйтесь в умении видеть положительные моменты в каждом событии. Например, пошел сильный дождь. В чем его плюс? Он приберет пыль и газы – воздух будет чище. Можно никуда не ходить, а заняться насушными делами и т.п. Упражняйтесь ежедневно, и вы уменьшите количество стрессогенных факторов в разы.

«СОСУЛЬКА»

Когда мы нервничаем, мышцы каменеют, дыхание становится поверхностным. Научитесь управлять процессом напряжения/расслабления мышц, чтобы корректировать эмоциональное и физическое состояние. Представьте, что вы сосулька: напрягите все мышцы тела с головы до ног. Затем представьте, что выглядяли солнышко и сосулька тает: последовательно расслабьте каждую мышцу. Запомните свои ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение, когда напряжены.

Анекдот

Умение ладить с людьми приходит с усталостью от конфликтов.

Согласно Семейному кодексу, супруги имеют право выбрать фамилию при бракосочетании.

Поменять фамилию могут и мужчина и женщина. Можно взять фамилию любого из супругов, а можно оставить обе – через дефис. На тему менять или не менять фамилию и зачем это нужно, сломано немало копий, а супружеская жизнь до сих пор начинается с решения этого вопроса. Настала пора попытаться расставить точки над «i».

Как появилась эта традиция

Большинство современных женщин меняет фамилию при вступлении в брак потому, что такова традиция, у которой глубокие исторические корни. Когда женщина уходила из одной общины и присоединялась к другой, она получала автоматическое и новое родовое обозначение – прозвище (в XIX-XX веках закрепленное в документах в качестве фамилии). Девушка как бы умирала для своего рода и возрождалась в новом качестве в новой общине. Народное сознание отразило это в обрядах: свадебные обряды похожи на похоронные (девушку омывают в бане и оплакивают, муж вносит ее через порог на руках и т.п.). Сегодня семья – это уже союз двух равноправных людей. Юридически женщина не обязана менять фамилию, так как Семейный кодекс предлагает массу вариантов. Но все равно женщины делятся на две группы – тех, кто считает, что менять фамилию нужно, и тех, кто оставляет девичью фамилию. И у каждой группы свои аргументы...

Зачем менять фамилию в браке?



– Здесь выдают зарплату? Моя фамилия Итого.
– Нет, здесь собирают налоги. Как, говорите, ваша фамилия?

Почему женщина меняет фамилию?

Самые распространенные аргументы звучат так:

- «Одна семья – одна фамилия, так мы демонстрируем миру свое единство, для меня это важно!»
- «У нас в семье все женщины меняют фамилию, выходя замуж. И я тоже поступила, как требует традиция!»
- «Детям понятно, когда у мамы, папы и у них одна фамилия».
- «В плане оформления документов, поездок проще иметь одну фамилию, чтобы не объяснять каждый раз, кто кому кем приходится».
- «Моя девичья фамилия мне не нравится, и я рада была ее поменять».

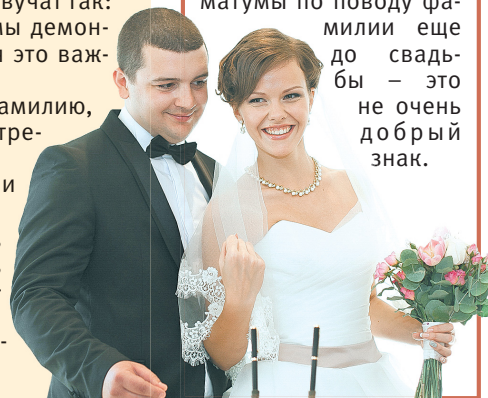
Почему женщина не меняет фамилию?

Самые распространенные аргументы таковы:

- «Не хочу связываться с бумажной волокитой при смене фамилии!»
- «Фамилию мужа берут только женщины, которые ничего из себя не представляют. Я личность, а не приложение к своему мужчине!»
- «У моего избранника неблагозвучная фамилия».
- «Я много добились, моя фамилия известна и узнаваема в определенных кругах. Чтобы не терять деловые связи, выгоднее сохранить девичью фамилию».
- «Я последняя в своем роду и хочу, чтобы фамилия моего папы сохранилась, планирую ее передать детям».
- «Мне кажется, я не смогу привыкнуть к новой фамилии».

Что важно понимать?

- Менять фамилию не обязательно – так гласит закон.
- Переделывать документы и привыкать к новой фамилии не так и сложно, если это ваше осознанное решение.
- В отношениях главное не фамилия, а уважение и способность слушать и слышать друг друга. Если вы ставите друг другу ультиматумы по поводу фамилии еще до свадьбы – это не очень добрый знак.



Любое решение – правильное

Фамилии появились на Руси примерно в XIII веке. Впервые они были задокументированы при перечислении жителей Великого Новгорода, которые пали в Невской битве.

В испаноговорящих странах, Италии, Корее, Китае вообще не принято, чтобы женщина меняла фамилию.

Психологи уверены, что возможность выбора фамилии хороша тем, что решение не может быть неправильным, если оно принято без принуждения, добровольно.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Зубные традиции

Практически на заре своего существования люди поняли, что о собственных зубах стоит заботиться до того, как они разболются. Для этого наши далекие-предалекие предки додумались чистить зубы палочками: грызли их, делая «лохматыми» и кое-как счищали остатки пищи с эмали. К счастью, современная легкая промышленность обеспечивает нас гораздо более совершенными приспособлениями. Можно выбрать жесткость щетины, форму ее расположения и цвет ручки. Кстати, почему-то современные люди охотнее пользуются синими щетками, чем красными, зелеными и так далее.



Рыбкой не угостите?

В 90-е годы прошлого века в одной из японских рыболовных деревушек появился королевский пингвин. Он попался в сети, был ранен, и одна местная семья приютила бедолагу, чтобы подлечить. Назвали его Лала. Поправившись, пингвин наотрез отказался возвращаться в родную стихию. Семья оставила его у себя, поселила в отдельной комнате с кондиционером и время от времени выпускала погулять. Однажды Лала дошел до рынка и получил там вместе с повышенным вниманием кучу вкусной рыбки. С тех пор любимец всего поселка регулярно навещал торговцев, наедался до отвала и уносил домой угощение в специальном рюкзаке, который ему надевали хозяева.



Вот это тяжесть!

Самое тяжелое в Солнечной системе – само Солнце.

Впрочем, это и так очевидно: именно поэтому оно удерживает на своей орбите остальные небесные тела. Но вы представляете себе, насколько оно тяжелое? Общая масса системы примерно два триллиона квадриллионов тонн (число выражается двойкой с двадцатью семью нулями). И практически все это – само Солнце! Если собрать в кучу все планеты, спутники, астероиды и прочее, сложить и взвесить, то получится 0,123% от общей с Солнцем массы.



Помада на все случаи жизни

Гигиеническая помада наверняка есть в каждой женской сумочке и во многих мужских тоже. Она спасает губы от растрескивания на морозе и делает их более ухоженными и мягкими. Но на этом список «талантов» гигиенической помады не заканчивается. Ею можно воспользоваться, чтобы пригладить непослушный вихор (нанеся небольшое количество на расческу). Можно смазать крылья носа, раскрасневшиеся от постоянного вытирания при насморке. И даже если срок годности вышел, не спешите выбрасывать тюбик. Остатками можно замаскировать небольшие царапины на кожаных туфлях или сумке.

Светлана СИДОРЧУК

Удѣльн. : лѣвая нога, цвет ю-
голь, припеска, ободок; облагоу выбора у
головы, рождественский леденец, кусочек
торта сирпая вверху, удрашение на кусочек
торта в серединѣ, размер розового пирож-
ного, цвет глазури пончика.

Певица, актриса, музыкант, композитор, режиссёр и автор песен, а теперь ещё и участница шоу «Суперстар! Возвращение» на НТВ – Ирина Шведова стала суперпопулярной после выхода шлягеров «Белый вальс» и «Америка-разлучница».

Она поделилась с нами своими кулинарными наработками, раскрыла секрет стройности и рассказала, как быстро практически «из ничего» накрыть стол для гостей.

Секрет в небольших порциях

– Ирина, что для вас важнее: стройная фигура или возможность есть всё, что захочется? И можно ли это совмещать?

– Всю жизнь пытаюсь совмещать, так как никогда не отличалась худобой. Мягко говоря – наследственность такая. Когда мама привела меня в балетный кружок, педагог всплеснула руками: «Что же мы будем делать с этой булочкой?!» В юности мне помогали держать форму танцы, потом – учеба в институте, потом – работа в театре, на эстраде. Пока я на сцене – никакие диеты не нужны. А вот если есть перерыв в работе, в движении – тогда начинаешь думать: перед сном есть не надо, мучное-сладкое исключить...

– Расскажите, пожалуйста, о своих наработках в питании: к чему пришли, от чего отказались?

Ирина ШВЕДОВА:

Кусочек сала всегда лежит в морозилке!

Рецепт от звезды

Трёхминутный салатик

– Есть очень любимое моими гостями блюдо, которое готовится три минуты и уходит первым. Берется банка кукурузы, банка фасоли, чесночные ржаные сухарики и майонез. А почему три минуты, если на это надо 15 секунд? Да просто оно должно чуть-чуть постоять, чтобы сухарики пропитались. Подружки мои, когда я их угощаю, сначала фотографируют мое блюдо на память, а только потом начинают есть. Мне кажется, очень важно, чтобы еда выглядела красиво!



– Сейчас, конечно, требуется самодисциплина. Взяла абонемент в спортзал, организовала режим питания.

– Какой?

– Самое важное – чтобы еда была небольшая порция! Делаю себе смузи, коктейли по рецептам ЗОЖ.

– А если вдруг захочется чего-то вкусного, но вредного?

– Потребность в сладком утоляет кусочек горькой шоколадки с утра, и в течение дня –

немного фруктов и сухофруктов. Всегда жалею, если позволяю себе по разным причинам съесть кусок печенья, плюшки или торта. Жалею потому, что кайф у тебя на языке ровно три секунды, а потом – такое ужасное «послевкусие»... И ты сидишь и считаешь, сколько тебе часов надо будет в спортзале за эти три секунды попотеть!

Перестала пить кофе

– Какую еду можете назвать своей любимой?

– С удовольствием иногда могу съесть какой-то супчик-борщик, потому что обычно этого нет в моем рационе. Шашлыки на даче – это святое! Но при этом должно быть много зелени и овощей. Из мучного люблю только ржаной хлеб – но и его позволяю себе тоже только с утра. Из круп иногда ем гречку, киноа, кускус, овсянку. Перестала пить кофе, который провоцирует аппетит – теперь в мой рацион входит какао и изредка некрепкий чай. Вместо привычного коровьего молока употребляю

растительное – кокосовое, миндальное, овсяное... Очень люблю специи: куркуму, пажитник, шафран, перец чили. Ем рыбу, морепродукты, бедро индейки. Обязательно ежедневно – салатная зелень, яйцо, йогурт, ягоды, свежий имбирь, сладкий перец, сельдерей, семена подсолнечника, тыквы, льна... Иногда небольшой горсткой семечек можно вполне утолить голод на несколько часов! Ну а перед сном, если хочется есть, меня спасает столовая ложка кокосового масла. Пью негазированную воду, от всех напитков, содержащих сахар, отказалась. Начинаю же свой день со стакана теплой воды с лимоном-уксусом и горстки ягод годжи или клюквы.

Борщ с изюминкой

– Сейчас, в период эпидемии, многие находят отдушину в кулинарии. А вы стали чаще готовить? И в принципе – любите это делать?

– В принципе люблю. Наверное, потому что делаю это редко. Но мне очень нравится расстараться для своих гостей, чтобы им понравилось моя готовка! Борщ, в который непременно добавляется зеленый болгарский перец. Никто не замечает, что он постный, ведь все овощи предварительно обжариваются на растительном масле. И еще он имеет правильный насыщенный цвет, потому что там много свеклы! И зачем класть туда сахар, если и свекла, и морковь сладкие? Еще в свой борщ я добавляю фасоль и грибы. Люблю импровизировать, делая всевозможные салаты и рагу. Еще все очень любят фирменную мамину закусочку – творог с растительным маслом, чесноком и орехами. Соль-перец добавляются по вкусу.

Елена СОКОЛОВА

ПОДРОБНОСТИ

Хлеб с горчичкой и бабушкин «Наполеон»

– Какая кухня мира вам кажется самой вкусной?

– По поводу родной украинской кухни скажу так: дежурный кусочек сала у меня всегда лежит в морозилке! Очень люблю грузинскую: пхали, сациви, долма... А узбекский плов – просто фантастика! А лагман! В круизах по Средиземноморью после всех прелестей этой богатой кухни невозможно было отказаться от дегустации сыров. У фран-

цузов это десерт! Сыр – это моя слабость... А еще я очень люблю чебуречную возле Дома кино. Она и оформлена как маленький музей советской эпохи, и чебуреки там совершенно волшебные – как в наших советских столовых. Сколько мы с мамой перевидали их в гастрольных поездках! Ведь моя мамочка, Людмила Томашевская, была актрисой, и я исколесила с ней множество дорог на ма-

леньких автобусах – «ПАЗиках». Есть мы ходили в местные столовые. На столе всегда стояли соль, перец, горчица, лежал хлеб. И пока ждешь еду, а мама стоит в очереди, съешь кусочек хлеба с солью или горчичкой – и уже сыт.

– Какие блюда из детства вызывают у вас теплые воспоминания?

– В харьковском доме моей бабушки, куда меня мама иногда отправляла погостить,

была настоящая печка, которую топили углем. И я помню, как мы грели на ней банки с горошком, томили сгущенку, которая становилась коричневой, и мы лакомились ею с упоением... А вообще бабушки и тетушка моя потрясающе делали выпеч-



ку и тортики – ничего вкуснее я не пробовала в своей жизни! Однажды даже на день рождения своему любимому мужу Игорю Демарину я попросила передать мне в Киев поездом этот сказочный «Наполеон», который только они делали так, как надо – и он таял в рту. Это была песня!

ПОНЕДЕЛЬНИК



7 декабря

Убывающая Луна в Деве
Неплохой эффект в эти лунные сутки обещает лазерный пилинг. Процедура активизирует выработку коллагена и улучшит кровоснабжение клеток кожи. Теперь важно грамотно подобрать уходовую косметику на каждый день.

14 декабря

Луна в Стрельце, новолуние (неблагоприятный день)
День, когда следует выспаться, ввести в рацион больше клетчатки и каши из цельного зерна. Неспешная прогулка приведет в гармонию внутреннее и внешнее. А вечерняя ванна с морской солью поможет расслабиться.

21 декабря

Растущая Луна в Рыбах
Делая маникюр и педикюр сегодня, наращивая ногти, вы поднимете самооценку. Не бойтесь носить яркие вещи, в хмурые зимние дни они здорово повышают настроение. Хорош день для ламинирования ресничек и коррекции бровей.

28 декабря

Растущая Луна в Близнецах
Попробуйте простукивание шейки и подбородка горячим влажным полотенцем. Эта процедура тонизирует и подтягивает кожу. Неплохо взять за привычку ходить босиком по массажному коврику. А вредным привычкам – от ворот поворот.

ВТОРНИК

1 декабря

Убывающая Луна в Близнецах
Первый месяц зимы стоит встретить во всеоружии – винного цвета помада, сапожки, изысканный маникюр. Декабрь – не время кукситься! А вот для апельсинового фреша и утренней йоги день подходит преотлично!

8 декабря

Луна в Деве, последняя четверть (неблагоприятный день)
Иногда телу важно дать отдых даже от уходовых процедур. Прогуляйтесь по парку, выпейте чашечку горячего шоколада, почитайте хорошую книгу.

15 декабря

Растущая Луна в Козероге
Курс антицеллюлитного массажа хорошо начинать именно сегодня. К слову, это еще и Международный день чая, и совсем не лишним будет сделать чайные примочки от отека век. День подходит для борьбы с кожными несовершенствами.

22 декабря

Луна в Овне, первая четверть (неблагоприятный день)
Устройте сегодня семейный просмотр старых комедий. Это объединяет и дарит море позитива. Хороший день для дыхательных практик, медитации и массажа.

29 декабря

Растущая Луна в Раке
Хороший день для окрашивания в стиле балаяж. На личико можно нанести маску из авокадо и овсяной муки – подпитать кожу. Волосы скажут «спасибо» за увлажнение кокосовым маслом. И пойте!

СРЕДА

2 декабря

Убывающая Луна в Раке
Стрижка? Не сегодня. А вот на домашнюю маску с каланхоэ и витаминами группы В шевелюра отреагирует блеском и покладистостью. Прекрасное время для выбора нового аромата к новому торжеству.

9 декабря

Убывающая луна в Весах
Хотите повысить тонус кожи, улучшить ее структуру и сузить поры? Присмотритесь к плазмолитерапии. День хорош и для занятий спортом, например растяжки и упражнений для суставов. И самое время побаловать себя новой сумочкой.

16 декабря

Растущая Луна в Козероге
Отличное время для обертывания ножек и лечения ступней. Подружитесь с беговой дорожкой, она обещает к Новому году привести вас в форму. И очень неплохо в деле лечения шевелюры дарсонвализация кожи головы.

23 декабря

Растущая Луна в Овне
Хорошо сегодня попрактиковать йогу, посетить сауну или русскую баньку. Не забывайте пользоваться увлажняющими кремами и стиком для губ. Можно отважиться на биоревитализацию и мезотерапию.

30 декабря

Луна в Раке, полнолуние (неблагоприятный день)
Отдохните. Предновогодняя суета прекрасна, если она в радость. Чувствуете, что устали? Примите ванну, помассируйте ножки. На денек неплохо отказаться от кофеина, введя в рацион морсы, компоты и травяные чаи.

ЧЕТВЕРГ

3 декабря

Убывающая Луна в Раке
Луна советует в эти сутки не увлекаться тональной основой, а вот увлажнить кожу можно и нужно. Превосходно удадутся любые стрижки и окрашивание. И пора присмотреть себе новое платьице – женственное, по фигурке.

10 декабря

Убывающая Луна в Весах (благоприятный день)
Смелые особы на эти лунные сутки могут запланировать процедуры инъекционной косметологии. Для прелестниц более осторожных подойдут маски и пилинги. И еще день подходит для посещения бани или хамама.

17 декабря

Растущая Луна в Водолее
В салонах красоты сегодня ждут блондинок для коррекции цвета. А маникюр и педикюр обещают превзойти все мыслимые ожидания. Хорошее время для фейсфитнеса и легкого самомассажа. И не забывайте следить за осанкой.

24 декабря

Растущая Луна в Тельце (благоприятный день)
Полезным приобретением может стать мезороллер для лица, тела и волос. Он поможет доставлять питательные вещества из кремов и сывороток в более глубокие слои кожи.

31 декабря

Убывающая Луна во Льве
С утра отбеливающая маска, контрастный душ и кардиотренировка. Не бойтесь броского макияжа: когда, как не сегодня?! Наденьте женственное платье, капните капельку духов на шейку. Вы неотразимы и притягательны!

ПЯТНИЦА

4 декабря

Убывающая Луна во Льве
Побаловать кожу коктейлем из кислорода, антиоксидантов и витаминов можно в салоне. Но даже самомассаж и домашняя маска будут очень не зря. Хорошее время для занятий зумбой, встреч с друзьями и пряного чая.

11 декабря

Убывающая Луна в Скорпионе
Хорошее время для выбора декоративной косметики. Присмотритесь к яркой палетке теней. Новогодний образ дополнят и необычные аксессуары. Для их покупки тоже зеленый свет. И не забывайте про фейсфитнес.

18 декабря

Растущая Луна в Водолее
День, когда хорошо плести косы, наращивать волосы, корректировать бровки. Луна советует поплавать в бассейне, чтобы чувствовать себя в тонусе. Неплохое время для встреч с подругами в кафе за чашечкой чая.

25 декабря

Растущая Луна в Тельце
День хорош для фототерапии, которая активизирует обменные процессы. Луна советует больше ходить пешком, не забывать пить воду и вспомнить о витаминотерапии. День подходит и для избавления от всего лишнего.

СУББОТА

5 декабря

Убывающая Луна во Льве (благоприятный день)
Преотличное время для начала омолаживающих процедур и упражнений для упругости бедер и ягодиц. Обувь дня – удобная и эргономичная. Придется много ходить, а это тоже на пользу здоровью и настроению.

12 декабря

Убывающая Луна в Скорпионе
Лунные сутки подходят для окрашивания волос, массажа ручек и маникюра. Не забывайте надевать перчатки. Йогуртовые маски сегодня обещают потрясающий эффект. А прогулка – новое, интересное знакомство.

19 декабря

Растущая Луна в Рыбах (благоприятный день)
Можно делать биозавивку, менять цвет волос, примерить современный пересказ викторианской моды. Небесное светило советует не переедать сегодня, а вот спортивные нагрузки можно и увеличить.

26 декабря

Растущая Луна в Тельце
Если энзимные пилинги кажутся вам недостаточно эффективными, можно попробовать аппаратную чистку лица. Не хватает в жизни драйва? Попробуйте заниматься танцами – сальса, фламенко, танго.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

6 декабря

Убывающая Луна в Деве
Хороший день для коротких стрижек. Если отважитесь на модные пикси, тщательнее подберите головной убор, чтобы стрижка не мялась. Неплохое время для депиляции, ухода за стопами. И не забывайте пить воду.

13 декабря

Убывающая Луна в Стрельце
Пришло время для модной стрижки, мягкой завивки и питательных масок для волос. Хорошо покажут себя антивозрастные процедуры для лица, шеи и зоны декольте. И здорово будет научиться красиво ходить – это очень сексуально.

20 декабря

Растущая Луна в Рыбах
В преддверии новогодних торжеств можно попробовать мохенди, отважиться на шоколадные обертывания и записаться на чистку кожи. И почему бы не купить шелковое белье? Романтический пеньюар точно не будет лишним.

27 декабря

Растущая Луна в Близнецах
Пришло время посетить стоматолога, сделать профессиональную чистку зубов. А после процедур попробовать новые тона помады. Сочные, яркие. На пользу пойдут домашние питательные маски для кожи лица и тела.

Календарь красоты на декабрь



ПЕРВЫЙ



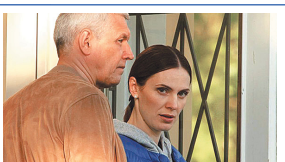
21.30 «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ». (16+)

05.00 09.25 Телеканал «Доброе утро»
 09.00 Новости
 09.50 Жить здорово! (16+)
 10.55 Модный приговор. (6+)
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 Время покажет. (16+)
 14.10 Премьера. «Гражданская оборона». (16+)
 15.00 Новости (с субтитрами)
 15.15 Давай поженемся! (16+)
 16.00 Мужское / Женское. (16+)
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 18.40 На самом деле. (16+)
 19.45 Пусть говорят. (16+)
 21.00 Время
 21.30 «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ». (16+)
 22.30 Премьера сезона. «Док-ток» (16+)
 23.35 Вечерний Ургант. (16+)
 00.15 Познер. (16+)
 01.15 Время покажет. (16+)
 02.50 03.05 Наедине со всеми. (16+)
 03.00 Новости
 03.40 Мужское / Женское. (16+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»
 08.10 «ПРИЕЗЖАЯ». (12+)
 10.10 «Олег Ефремов. Последнее признание». (12+)
 10.55 Городское собрание. (12+)
 11.30 14.30 17.50 22.00 События
 11.50 03.10 «КОЛОМБО». (12+)
 13.40 05.20 «Мой герой». (12+)
 14.50 Город новостей
 15.05 «ОТЕЦ БРАУН». (16+)
 16.55 «Доказательства смерти». (16+)
 18.15 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)
 22.35 Специальный репортаж. (16+)
 23.05 01.35 «Знак качества». (16+)
 00.00 События. 25-й час
 00.35 02.55 Петровка, 38. (16+)
 00.55 Хроники московского быта. (12+)
 02.15 «90-е. Люди гибнут за металл». (16+)
 04.40 «Короли эпизода». (12+)

РОССИЯ 1



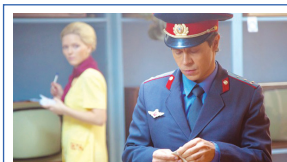
14.55 «МОРОЗОВА». (12+)

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 «МОРОЗОВА». (12+)
 В небольшом баре за столиком обнаружен труп мужчины. Он был убит одним единственным ударом заточки, нанесённым точно в сердце. Морозовой и Авдееву предстоит найти преступника
 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 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-19». (12+)
 23.40 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)
 02.20 «КАМЕНСКАЯ». (16+)
 04.05 «ВЕРСИЯ». (12+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром». (12+)
 08.00 13.00 Новости дня
 08.25 «Не факт!» (6+)
 09.00 10.05 «ТАНИСТ». (12+)
 10.00 Военные новости
 13.15 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ: УДАРНАЯ ВОЛНА». (12+)
 14.00 Военные новости
 14.05 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ: УДАРНАЯ ВОЛНА». (12+)
 18.00 Новости дня
 18.30 «Специальный репортаж». (12+)
 18.50 «Оружие Первой мировой войны». (12+)
 19.40 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкин. (12+)
 20.25 «Загадки века с Сергеем Медведевым». (12+)
 21.15 Новости дня
 21.25 «Открытый эфир». (12+)
 23.05 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
 23.40 «ТАСС УПОЛНОМОЧЕН ЗАЯВИТЬ...» (12+)
 02.15 «ПРОТИВОСТОЯНИЕ». (16+)
 05.10 «Брат на брата». (12+)

5-й КАНАЛ



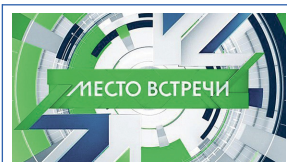
07.00 «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ». (16+)

05.00 «Известия»
 05.25 «ЛИТЕЙНЫЙ». (16+)
 07.00 «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ». (16+)
 Михаил Соловьёв находится на месте обнаружения останков умершей 30 лет назад женщины. Скелет обнаружили рабочие, снимавшие грунт под дорогой, а криминалист определяет, что смерть женщины произошла от перелома шейных позвонков. Рядом с останками - полиэтиленовый пакет, в котором неплохо сохранился журнал с датой - 1979-й год
 09.00 «Известия»
 09.25 «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ». (16+)
 13.00 17.30 «Известия»
 13.25 «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ». (16+)
 17.45 «СЛЕД». (16+)
 23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3». (16+)
 00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
 00.30 «СЛЕД». (16+)
 01.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
 03.25 «Известия»
 03.35 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

ОТР

06.00 «Великие шедевры строительства». (12+)
 07.00 «Архивариус». (12+)
 07.05 «Хит-микс RU.TV» с Еленой Север. (12+)
 08.00 11.45 «Автоистории». (16+)
 08.15 15.15 «Календарь». (12+)
 09.00 16.05 03.40 «Врачи». (12+)
 09.25 16.35 «Среда обитания». (12+)
 09.45 00.45 «Пять причин поехать в...» (12+)
 10.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 19.00 20.00 22.00 Новости
 10.10 22.05 «ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА». (16+)
 12.10 13.20 20.05 «ОТражение»
 17.05 18.05 «КОРОЛЕВА МАРГО». (12+)
 19.20 03.00 «Правда?» (12+)
 23.35 «Крылатая память Побед». (12+)
 00.20 «Активная среда». (12+)
 01.00 «ОТражение». (12+)
 02.45 «Великая наука России». (12+)

НТВ



14.00 Место встречи

05.00 «ЮРИСТЫ». (16+)
 06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
 08.00 Сегодня
 08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ». (16+)
 09.25 «ГЛАЗА В ГЛАЗА». (16+)
 Убита пятнадцатилетняя участница вокального конкурса Ангелина Седова - финалистка и любимица зрителей. Кому могла быть выгодна смерть девочки?
 10.00 Сегодня
 10.25 «ГЛАЗА В ГЛАЗА». (16+)
 13.00 Сегодня
 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
 14.00 Место встречи
 16.00 Сегодня
 16.15 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
 16.25 ДНК. (16+)
 18.35 «ПЁС». (16+)
 19.00 Сегодня
 19.40 «ПЁС». (16+)
 21.20 «ЧУЖАЯ СТАЯ». (12+)
 23.35 Сегодня
 23.45 Основано на реальных событиях. (16+)
 01.20 Место встречи. (16+)
 03.25 «ЗАКОНЫ УЛИЦ». (16+)

РЕН

05.00 04.50 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)
 06.00 15.00 «Документальный проект». (16+)
 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
 09.00 Засекреченные списки. (16+)
 11.00 «Как устроен мир». (16+)
 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)
 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
 17.00 «Тайны Чапман». (16+)
 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
 20.00 «МАКСИМАЛЬНЫЙ РИСК». (16+)
 22.00 «Водить по-русски». (16+)
 23.30 «Неизвестная история». (16+)
 00.30 «КОНСТАНТИН». (16+)
 02.35 «ПЕРВОБЫТНОЕ ЗЛО». (16+)

РОССИЯ К



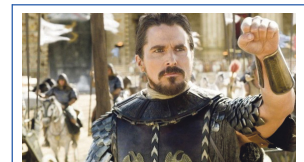
21.30 «Сати. Нескучная классика...»

07.00 07.30 08.30 10.00 15.00 19.30 23.40 Новости культуры
 07.05 «Другие Романовы»
 07.35 18.35 «Города, завоевавшие мир»
 08.35 Легенды мирового кино
 09.00 16.25 «ПАРИ», «УДАЧА», «БАБОЧКА»
 10.15 «Наблюдатель»
 11.10 XX век
 12.15 Линия жизни
 13.15 «Провинциальные музеи России»
 13.45 «Сибирская сага Виктора Трегубовича»
 14.30 02.30 «Запечатленное время»
 15.05 Новости. Подробно
 15.20 «Агора»
 17.25 Декабрьские вечера
 19.45 Главная роль
 20.05 «Правила жизни»
 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
 20.45 Искусственный отбор
 21.30 «Сати. Нескучная классика...»
 22.10 «Коллекция историй»
 22.40 «ПЁТР ПЕРВЫЙ: ЗАВЕЩАНИЕ». (16+)
 00.00 Большой балет

ТВ-3

06.00 «Мультфильмы». (0+)
 09.30 «Слепая». (16+)
 11.15 Миллион на мечту. (16+)
 12.25 Гадалка. (16+)
 13.35 Не ври мне. (12+)
 14.40 Мистические истории. (16+)
 15.45 Гадалка. (16+)
 16.55 Знаки судьбы. (16+)
 17.25 «Слепая». (16+)
 18.30 «ФАНТОМ». (16+)
 В квартире у тети Катя находит документы, подтверждающие, что ее мама жива. К Вере в квартиру приезжают с обыском - есть доказательства, что «кротом» мог быть Стас. В тайнике находят деньги. Следов взлома нет. Стас понимает, что подставить его мог только тот, у кого были ключи от квартиры
 20.30 «ОБМАНИ МЕНЯ». (16+)
 23.00 «ЗНАЧИТ, ВОЙНА». (16+)
 01.15 Апокалипсис. (16+)
 04.15 Тайные знаки Московского Кремля. (16+)
 05.45 «Мультфильмы». (0+)

СТС



20.00 «ИСХОД: ЦАРИ И БОГИ». (12+)

06.00 Ералаш. (0+)
 06.25 «Спирит. Дух свободы». (6+)
 06.45 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
 07.35 «Трое с небес. Истории Аркадии». (6+)
 08.00 Детки-предки. (12+)
 09.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
 09.40 «ХРОНИКИ СПАЙДЕРВИКА». (12+)
 11.30 «Человек-паук. Через вселенные». (6+)
 13.45 «КУХНЯ». (16+)
 16.55 «РОДКОМ». (12+)
 20.00 «ИСХОД: ЦАРИ И БОГИ». (12+)
 23.00 «ДАМБО». (6+)
 01.10 «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
 02.10 «С ГЛАЗ - ДОЛОЙ, ИЗ ЧАРТА - ВОН!» (16+)
 03.45 Шоу выходного дня. (16+)
 04.35 Слава Богу, ты пришёл! (16+)
 05.20 «6 кадров». (16+)
 05.35 «Впервые на арене». (0+)
 05.45 Ералаш. (0+)
 06.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)
 08.30 «Давай разведёмся!» (16+)
 09.35 «Тест на отцовство». (16+)
 11.45 «Реальная мистика». (16+)
 12.55 «Понять. Простить». (16+)
 14.00 02.00 «Порча». (16+)
 14.30 «ЗНАХАРКА». (16+)
 15.00 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-5». (16+)
 23.00 «ДЫШИ СО МНОЙ». (16+)
 Лане предлагают работу в престижном журнале, но догадавшись об участии Карины, она отказывается от должности. Игорю предлагают прочитать курс лекций в Австралии, он хочет забрать туда с собой Лану. Пётр признаётся Карине, что любит Лану
 02.30 «ЗНАХАРКА». (16+)
 02.55 «Понять. Простить». (16+)
 03.45 «Реальная мистика». (16+)
 04.40 «Тест на отцовство». (16+)

ДОМАШНИЙ



ТНТ-СПБ



ЧЕ



МАТЧ! ТВ



СПБ



ЛЕНТВ24



78 КАНАЛ



11.15 «САШАТАНЯ».
(16+)



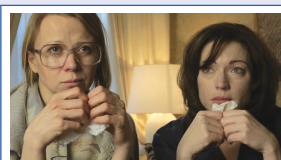
01.00 «БРАТАНЫ».
(16+)



12.45 «ТРЕНЕР».
(12+)



12.05 «ДОКТОР МАРТИН».
(16+)



13.10 «БАБЬЕ ЛЕТО».
(16+)



16.00 Прогноз погоды.
(12+)

07.00 ТНТ. Gold. (16+)
08.00 Новое Утро. (16+)
09.00 Дом-2. Lite. (16+)
10.15 Бородина против Бузовой. (16+)
11.15 «САШАТАНЯ». (16+)
16.00 Однажды в России. Спецдайджест. (16+)
20.00 «ИДЕАЛЬНАЯ СЕМЬЯ». (16+)
Премьера! Алексей попал в неприятности. В связи с этим Алексей, вместе со своей семьей, решил спрятаться на новом реалити шоу «Идеальная семья»
21.00 «Где логика?» (16+)
22.00 «ПАТРИОТ». (16+)
23.00 Дом-2. Город любви. (16+)
00.00 Дом-2. После заката. (16+)
01.00 «Такое кино!» (16+)
01.25 «ОДНОКЛАССНИКИ. RU: НАСЛИСКИЙ УДАЧУ». (16+)
03.00 «Stand Up». (16+)
04.40 Открытый микрофон. Дайджест. (16+)

06.00 Ералаш. (0+)
09.00 Улётное видео. (16+)
Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя. Это лучший антидепрессант и панацея от плохого настроения. Все серии шоу пропитаны искромётным юмором, смешными шутками и невероятными кадрами
10.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
13.00 Утилизатор. (12+)
14.30 «СОЛДАТЫ». (12+)
Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни. Армия представлена «изнутри»: речь идёт о трудных солдатских буднях, о любви, дружбе, вражде и даже дедовщине
20.30 +100500. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
01.00 «БРАТАНЫ». (16+)
02.45 «СОЛДАТЫ». (12+)
05.00 Улётное видео. (16+)

06.00 08.55 12.00 13.45 15.30
16.50 18.55 21.55
Новости
06.05 12.05 00.45 Все на Матч!
09.00 09.45 Профессиональный бокс. (16+)
10.10 Биатлон. Обзор. (0+)
11.10 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)
11.40 Специальный репортаж. (12+)
12.45 13.50 «ТРЕНЕР». (12+)
15.35 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. Обзор тура. (0+)
16.55 Баскетбол. Россия - Италия. Прямая трансляция из Эстонии
19.00 Все на хоккей!
19.25 Хоккей. СКА - «Йокерит». КХЛ. Прямая трансляция
22.05 Тотальный футбол
22.40 Футбол. «Дженоа» - «Парма». Прямая трансляция
01.45 «ЧЕЛОВЕК В СИНЕМ». (16+)
03.45 Скалолазание. (0+)

07.45 09.05 «Утро в Петербурге». (16+)
09.00 10.00 11.00 13.00 15.00
18.30 22.00 03.20 Новости. (16+)
10.05 Консультация. (16+)
11.45 13.30 18.00 «Время Суток». (12+)
12.05 «ДОКТОР МАРТИН». (16+)
13.15 18.45 «Бизнес-Петербург». (12+)
13.45 19.00 «Петербург против коронавируса». (12+)
14.30 «Тайные сокровища Тихого океана». (12+)
15.15 «Культурная эволюция». (16+)
16.20 «Загадка Моно Лизы». (12+)
18.50 «Азбука петербуржца». (6+)
20.00 «ВЫХОЖУ ТЕБЯ ИСКАТЬ». (16+)
22.30 «Вектор успеха». (12+)
22.40 Степень защиты. (16+)
22.55 «ВАЛЕНТИН И ВАЛЕНТИНА». (16+)

07.00 07.30 08.00 08.30 09.30
10.00 10.30 11.00 13.00
15.00 17.00 19.00 20.30
23.30 «Новости». (6+)
07.05 16.00 «Фобия». (12+)
07.35 08.05 08.35 09.35 10.05
10.35 «Простые решения». (12+)
09.00 19.15 20.50 23.50 «Акценты». (12+)
11.10 17.10 «Золотое кольцо». (6+)
11.25 «КОМУ Я ДОЛЖЕН - ВСЕМ ПРОЩАЮ». (12+)
13.10 «БАБЬЕ ЛЕТО». (16+)
15.30 «Истории спасения». (16+)
16.30 «Вспомнить все». (12+)
17.25 «СУВЕНИР ДЛЯ ПРОКУРОРА». (12+)
19.30 05.05 «МЕТОД ФРЕЙДА-2». (16+)
21.10 «ВОЛЧЬЯ СТАЯ». (16+)
22.50 «Ситуация «Ай!» (12+)
00.10 «НА ГЛУБИНЕ 6 ФУТОВ». (16+)
01.45 «МОЯ БОЛЬШАЯ ИСПАНСКАЯ СЕМЬЯ». (16+)

06.00 06.30 07.00 07.30 08.00
08.30 09.00 09.30 10.00
10.30 11.00 11.30 12.00
13.00 18.00 18.55 23.00
«Известия 78». (12+)
06.10 06.35 07.10 07.35 08.10
08.35 09.10 09.35 10.10
10.35 11.10 11.35 «Полезное утро». (12+)
12.15 23.40 Хочу и буду. (16+)
13.15 «Внеклассное чтение 78». (12+)
14.00 17.00 22.00 «Происшествия». (16+)
14.30 Сделано в СССР. (12+)
15.00 «Середина дня». (12+)
16.00 Прогноз погоды. (12+)
16.05 00.25 «Народный контроль». (12+)
17.30 Закрытый архив. (16+)
18.10 02.00 Телекурьер. (12+)
19.15 21.50 «Болеем за наших!» (12+)
19.30 КХЛ. СКА (СПб) - «Йокерит». Прямая трансляция. (12+)
22.15 «Итоги дня». (16+)
01.20 «Открытая студия». (12+)

Судоку

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3x3 цифры не повторялись. Для примера приводим одно задание и его решение.

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

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

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

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

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



ГОРОДСКАЯ
РИТУАЛЬНАЯ
СЛУЖБА

ЧТО
ДЕЛАТЬ

В ЭКСТРЕННОЙ
СИТУАЦИИ

Уход человека из жизни – большое горе, которое может случиться внезапно. В этот момент, несмотря на эмоциональную подавленность, у родственников покойного возникает большое количество организационных вопросов, требующих особенного внимания и оперативного решения.

РЕКОМЕНДОВАННЫЙ ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ

1. Вызовите экстренные службы (скорую помощь и полицию), приготовьте паспорт покойного и своё удостоверение личности.
2. Вызовите сотрудника «Городской Ритуальной Службы» по круглосуточному номеру 8 (812) 500 35 34 (выезд сотрудника осуществляется на бесплатной основе).
3. Сверьте паспортные данные приехавшего к вам сотрудника с данными, которые были предоставлены диспетчерской службой.
4. Если смерть произошла в больнице, вызовите сотрудника «Городской Ритуальной Службы» и вместе с ним проследуйте в морг.

Круглосуточная справочная

8 (812) 500 35 34

SPBGORRITUAL.RU

ПРЕИМУЩЕСТВА

ГОРОДСКОЙ РИТУАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ

- Бесплатный выезд агента (до 30 мин.)*
- Помощь в сборе документов и сопровождении
- Содействие в получении льгот
- Фиксированные цены на товары и услуги
- Максимальный выбор товаров и услуг

Внимание: в Городской Ритуальной Службе услуга перевозки тела в морг **бесплатная***

* на территории г. Санкт-Петербург и прилегающим к нему районам в радиусе 10 км

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV1000	РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
05.00 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ». (16+) 06.45 «ИНОПЛАНЕТНОЕ ВТОРЖЕНИЕ: БИТВА ЗА ЛОС-АНДЖЕЛЕС». (16+) 08.45 «ПОВЕЛИТЕЛЬ СТИХИЙ». (6+) 10.30 «ЭЛИЗИУМ: РАЙ НЕ НА ЗЕМЛЕ». (16+) 12.20 «СЕМЬ ЛЕТ В ТИБЕТЕ». (16+) 14.50 «МАСКА ЗОРРО». (12+) 17.20 «МАЛЕНЬКИЙ МАНХЭТТЕН». (12+) 19.00 «УМНИЦА УИЛЛ ХАНТИНГ». (16+) США, 1997 г. 21.15 «ТАЛАНТЛИВЫЙ МИСТЕР РИПЛИ». (16+) США, 1999 г. 23.50 «ПЕРЕГОВОРЩИК». (16+) 02.35 «МАСКА ЗОРРО». (12+)	05.30 «Карлик Нос». Мультфильм. (6+) 07.00 «МАМЫ». (12+) 08.55 «МАМЫ-3». (12+) 10.35 «БЕЗ ГРАНИЦ». (12+) 12.15 «ПОМНЮ - НЕ ПОМНЮ!». (12+) 13.35, 14.30, 19.00, 19.55 «ГЕТЕРЫ МАЙОРА СОКОЛОВА». (16+) 15.45 «СЧАСТЬЯ! ЗДОРОВЬЯ!». (16+) 17.15 «ГРЕЦКИЙ ОРЕШЕК». (16+) 20.55 «ПОБЕГ». (16+) 23.05 «КАК ВИТЬКА ЧЕСНОК ВЕЗ ЛЕХУ ШТЫРЯ В ДОМ ИНВАЛИДОВ». (18+) 00.40 «ЖЕНЩИНЫ ПРОТИВ МУЖЧИН». (18+) 02.15 «ДНЕВНИК МАМЫ ПЕРВОКЛАССНИКА». (6+)	05.25 «ЛЁГКО НА ПОМИНЕ». (12+) 06.55 «Волки и овцы: 6-е-е-з-умное превращение». Мультфильм. (6+) 08.35 «Ералаш». (6+) 09.30 «СВАТЫ». (16+) 13.15 «БАЛАБОЛ». (16+) 15.10 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+) 18.10 «СВАТЫ». (16+) 22.00 Канал новогоднего настроения. «ВЫСОКИЙ БЛОНДИН В ЧЁРНОМ БОТИНКЕ». (12+) 23.40 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ, УДАЧИ!». (12+) 01.35 «СМРОТА КАЗАНСКАЯ». (12+) 03.00 Золотая коллекция киностудии Горького. 02.15 «УСАТЫЙ НЯНЯ». (6+) 04.15 «ГОД ТЕЛЁНКА». (12+)	06.00, 11.15, 17.10 Правила моей пекарни. (16+) 06.55, 07.40, 15.40, 16.25 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+) 08.25, 13.55, 18.05 Проект Подиум. (16+) 09.10 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+) 10.10, 14.40, 18.55 Правила моей кухни. (16+) 12.10 «ЖИЗНЬ ПО ДЖЕЙН ОСТИН». (16+) 20.00, 20.50, 00.10, 00.55 «ЧАСТНЫЕ СЫЩИКИ». (16+) 21.40, 22.05, 03.15, 03.35 «ЮНАЯ». (16+) 22.30, 02.35 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+) 23.15, 01.40 «ВЕРСАЛЬ». (16+) 04.00 «СОБЛАЗНИТЕЛЬ». (16+)	06.00, 11.15, 17.10 Правила моей пекарни. (16+) 06.55, 07.40, 15.40, 16.25 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+) 08.25, 13.55, 18.05 Проект Подиум. (16+) 09.10 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+) 10.10, 14.40, 18.55 Правила моей кухни. (16+) 12.10 «ЖИЗНЬ ПО ДЖЕЙН ОСТИН». (16+) 20.00, 20.50, 00.10, 00.55 «ЧАСТНЫЕ СЫЩИКИ». (16+) 21.40, 22.05, 03.15, 03.35 «ЮНАЯ». (16+) 22.30, 02.35 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+) 23.15, 01.40 «ВЕРСАЛЬ». (16+) 04.00 «СОБЛАЗНИТЕЛЬ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	КИНОКОМЕДИЯ	РОДНОЕ КИНО
00.05 «ТЕРМИНАТОР-2: СУДНЫЙ ДЕНЬ». (16+) 02.25 «ЭТИМ УТРОМ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+) 03.50 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ». (16+) 05.20 «МЛАДЕНЕЦ НА \$30 000 000». (12+) 07.25 «В ПОИСКАХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ». (16+) 08.50 «БЛИЗНЕЦЫ». (16+) 10.35 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+) 12.35 «ЖЕЛЕЗНАЯ ЛЕДИ». (16+) 14.10 «ЗАЩИТНИК». (16+) 15.35 «ТАЙНЫ ПРОШЛОГО». (16+) 17.05 «МОЯ БОЛЬШАЯ ГРЕЧЕСКАЯ СВАДЬБА-2». (16+) 18.30 «БАНДИТЫ». (16+) 20.30 «ДНЕВНИК КАРЬЕРИСТКИ». (16+) 21.55 «БОЛЬШАЯ ИГРА». (16+)	01.10 «ДОМ НА КРАЮ ЛЕСА». (16+) 04.25 «КАВКАЗСКАЯ РУЛЕТКА». (16+) 05.45 «СЦЕПЛЕННЫЕ». (16+) 06.00 «ТРУДНО БЫТЬ МАЧО». (16+) 07.45 «ДОРОГА ИЗ ЖЕЛТОГО КИРПИЧА». (16+) 11.15 «ПУТЕВКА В ЖИЗНЬ». (12+) 13.05 «В РОССИИ ИДЕТ СНЕГ». (16+) 14.45 «АДМИРАЛЪ». (16+) 16.55 «БРАТ». (16+) 18.45 «БРАТ-2». (16+) 21.00 «ОТЕЛЪ СЧАСТЛИВЫХ СЕРДЕЦ». (16+) Сериал. Мелодрама, Россия, 2017 г. В ролях: Мария Куликова, Елизавета Кононова, Анна Андрусенко, Андрей Барило	01.40 «ЕЛКИ». (12+) 03.20 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (16+) 05.25 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2». (12+) 07.50 «ЭТО ВСЕ ОНА». (16+) 09.40 «СУПЕРСТАР». (16+) 11.25 «ПАЛЕ СНОВА 17». (12+) 13.20 «СНОВА В ШКОЛУ». (16+) 15.10 «РЫБКА ПО ИМЕНИ ВАНДА». (16+) 17.15 «ГОЛЛИВУДСКИЕ КОПЫ». (12+) 19.30 «ПИКСЕЛИ». (12+) Боевик, комедия, фантастика, США, Китай, 2015 г. 21.25 «БОСКОМ ПО ГОРОДУ». (18+) Драма, мелодрама, комедия, США, 2014 г. 23.05 «КОЛДУНЬЯ». (18+)	01.10 «ВОСТОК-ЗАПАД». (16+) 03.55 «ЛОВУШКА ДЛЯ ОДИНОКОГО МУЖЧИНЫ». (16+) 05.40, 07.00 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА». (12+) 08.20 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+) 10.15 «Я БУДУ ЖДАТЬ». (12+) 11.50 «БРАК ПО-ИТАЛЬЯНСКИ». (6+) 13.50 «ТРИ ПОЛУГАЦИИ». (12+) Драма, мелодрама, Россия, 2006 г. 16.20, 17.35 «БЛАГОЧЕСТИВАЯ МАРТА». (12+) 19.00 «ХОТИТЕ ЛЮБИТЕ, ХОТИТЕ НЕТ». (6+) Драма, СССР, 1987 г. 20.20 «ОТЕЦ СОЛДАТА». (12+) Драма, военный фильм, СССР, 1965 г. 22.10 «ТРЕМБИТА». (6+)

СУПЕР	ФЕНИКС+КИНО	СТС LOVE	TV 21 ВЕК
06.00 «РОДИТЕЛИ» (субтитры). (12+) 06.40 Мультсериал. (0+) 11.00 «В СПОРТЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ». (16+) 13.00 «ИП ПИРОВОГА». (16+) 15.30 «ФИТНЕС». (16+) 16.00 «ФИТНЕС» (субтитры). (16+) 17.30 «ОЗАБОЧЕННЫЕ, ИЛИ ЛЮБОВЬ ЗЛА». (16+) 19.30 «РОДИТЕЛИ». (12+) 21.00 «ГРАНД». (16+) 22.00 «БРАТЯ ПО ОБМЕНУ». (12+) 23.00 «ЭВАН ВСЕМОГУЩИЙ». (12+) 01.00 «ВНЕ ИГРЫ». (16+)	08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00 «НЕ ВМЕСТЕ». (16+) 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+) 12.00, 20.00, 04.00 «У КАЖДОГО СВОЯ ВОЙНА». (16+) 13.00, 21.00, 05.00 «РОДИТЕЛЬСКОЕ ПРАВО». (16+) 14.00, 22.00 «Я - ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ. ОШИБКА В ПРОГРАММЕ». (16+) 15.00, 23.00, 07.00 «ПЛАЦЕНТА». (16+) 01.00 «ДВЕ СУДЬБЫ». (16+) 06.00 «АЗИАТ». (16+) Приключенческий боевик, Россия, 2008 г.	06.00 Ералаш. (0+) 08.50 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+) Сериал. Комедия, Россия, 2004 г. В ролях: Сергей Жигунов, Анастасия Заворотнюк, Борис Смолкин, Любовь Полищук, Ольга Прокофьева 11.50 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+) 15.00 «МОЛОДЁЖКА». (16+) 23.20 6 кадров. (16+) Скetch-шоу. 01.55 «КРЕМЛЁВСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+) 03.30 «МЕРЛИН». (16+) 04.55 Ералаш. (0+)	10.00, 18.00, 02.00 «ЛЮБОВЬ И ПРЕДЕТЕЛЬСТВО» (субтитры). (16+) Мелодрама, США, 2010 г. 11.40, 19.40, 03.40 «МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ БОЛЬШОЙ КОМПАНИИ». (16+) Драма, комедия, Франция, Бельгия, 2019 13.55, 21.55, 05.55 «НЕВИДИМАЯ ЖИЗНЬ ЗВЕРИДИКИ». (18+) Мелодрама, Бразилия, Германия, 2019 г. 16.15, 00.15, 08.15 «СУПЕРОГРАБЛЕНИЕ В МИЛАНЕ». (12+) Комедия, Италия, 1964 г.

УВЛЕЧЕНИЯ


УСАДЬБА	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
09.25 Школа ландшафтного дизайна. (12+) 10.00 Огород круглый год. Лайфхаки. (12+) 10.30 Декоративный огород. (12+) 11.00 Идеальный сад. (12+) 11.30 Фитоаптека. (12+) 12.00 Мегабанщики. (12+) 12.35 Мультиварка. (12+) 12.55 Прогулка по саду. (12+) 13.30 Гвоздь в стену. (12+) 14.00 Календарь дачника. (12+) 14.20 Сад в радость. (12+) 14.50 Альтернативный сад. (12+) 15.20 Цветы зимой. (12+) 15.55 Кашеварим. (12+) 16.10 Гордость России. (6+) 16.40 Керамика. (12+) 17.00 Дачные радости. (12+) 17.30 Безопасность. (12+) 18.00 Фитокосметика. (12+) 18.20 Сельсовет. (12+) 18.35 Ботаника с Павлом Стерховым. (12+) 19.05 Как поживаете? (12+) 19.40 Стройплощадка. (12+) 20.10 Профпригодность. (12+) 20.40 Я садовником родился. (12+) 21.00 Побег из города. (12+) 21.35 Дачные хитрости. (12+) 21.45 Не просто суп! (12+) 22.05 История усадеб. (12+) 22.35 Чужеземцы. (12+) 22.50 Готовимся к зиме. (12+) 23.05 Школа дизайнера. (12+)	09.05 Блондинка на охоте. (16+) 09.35 Рыболовное путешествие с чемпионом. (12+) 10.05 Рыбалка без границ. (12+) 10.35, 22.40 Охоты и охотники. (16+) 10.50, 18.30, 18.45, 22.50 Две на одного. Оружие. (16+) 11.10 Давай зарубимся! (12+) 11.25, 15.25, 19.35, 23.40 Территория льда. (16+) 11.55, 20.05, 00.10 Сам себе охотник. (16+) 12.25 Экстремальный фидер. (16+) 12.55 Зов предков. (16+) 13.25 Профессиональная рыболовная лига-2019. (12+) 13.55 Универсальная собака. (16+) 14.25 Камский спиннинг. (16+) 14.55 Мир рыболова. (12+) 15.55 С ружьём на плече. (16+) 16.25 Спиннинг сегодня. (16+) 17.00 Стратегия охоты с Сергеем Астаховым. (12+) 17.30 Ледовые тропы рыбалки. (16+) 18.00 Нахлыст на разных широтах. (12+) 19.00 Рыбалка с Нормундом Грабовским. (12+) 20.35 Фишермания. (16+) 21.05 Вкусные рецепты рыболова. (12+) 21.35 Норвежская рыбалка. (12+) 22.10 На охотничьей тропе. (16+) 23.10 Экспедиции Андрея Старкова. (16+) 00.40 Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+)	00.00 Сладкие истины. (6+) 00.30, 10.00, 18.30 Фитнес-бикини. (12+) 01.30, 11.00, 19.30 Табата-лайт. (12+) 02.00, 11.30, 20.00 Pilates Intensive. (12+) 02.30, 12.30, 20.30 Zumba. (12+) 03.00, 13.00, 21.00 30 Fitness. (12+) 03.30, 14.00, 21.30 Street Fight. (12+) 04.00, 06.00, 08.00 Мистер Драйв. (12+) 04.15, 06.15, 08.15 Утренний заряд с Димой Брагинным. (12+) 04.30, 06.30, 08.30 Витамин-шоу. Кофе со звездой. (12+) 04.45, 06.45, 08.45 Худеем вкусно. (6+) 05.00, 07.00, 09.00 YogaУтро. (6+) 05.30, 07.30, 09.30 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+) 12.00, 23.30 Первоклассный фитнес. (6+) Мы подготовили для вас эффективный комплекс, направленный на проработку различных групп мышц. 13.30 POPSUGAR. Классная тренировка. (6+) 14.30 Дыхание стретчинга. (12+) 15.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+) 16.00 Худеем с Мариной Корпан. Экспресс-курс. (12+) 16.30 ЙогаЛатес. (12+) 17.30, 22.00 «16+». (16+) 18.00 YogaВечер. (6+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР	ПЯТНИЦА	Ю	ПОБЕДА
05.00 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ». (16+) 10.00 Новости 10.10 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ». (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 Мировое соглашение. (16+) 17.15 Дела судебные. Новые истории. (16+) 18.15 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+) Сериал. Детектив, криминальный фильм, Россия, 2011 г. В ролях: Денис Рожков, Кирилл Полушин, Игорь Головин, Сергей Колос 19.00 Новости 19.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+) 21.40 Телеигра «Игра в кино». (12+) 22.25 Шоу «Назад в будущее». (12+) 23.25 Всемирные игры разума. (12+) 00.00 Новости 00.15 «ГАИШНИКИ». (16+)	05.00 Орел и решка. Перезагрузка. (16+) 07.00 Школа доктора Комаровского. (12+) 07.40 Утро Пятницы. (16+) 08.40 Кондитер-3. (16+) 10.00 Адская кухня. (16+) 12.55 Мир наизнанку. Индонезия. (16+) 14.25 Мир наизнанку. Непал. (16+) 16.35, 19.00 Мир наизнанку. Китай. (16+) 21.00 Орел и решка. Девчата. (16+) 22.00 Орел и решка. Чудеса света-3. (16+) Самые удивительные места нашей планеты встречают «Орел и решка». Антон Зайцев и Василиса Хостова отправляются в путешествие по самым необычным уголкам мира. Ведущие обязательно найдут там приключения и докажут, что чудеса существуют. 23.05 «ДОКТОР ХАУС». (16+) Сериал. США, 2007 г. 01.00 Пятница News. (16+) 01.35 Верю - не верю. (16+) 03.00 Орел и решка. Перезагрузка. (16+)	05.00 Папа попал. (12+) 06.35 Europa plus чарт. (16+) 07.25 Мастершеф. (16+) 12.10 Моя свекровь - монстр. (16+) 14.20 Дорогая, я забил. (12+) 15.45 Мастершеф. (16+) 20.30 Я стесняюсь своего тела. (16+) Как изменить свою жизнь к лучшему? Можно ли перестать стыдиться болезни, которая портит вашу жизнь? И, в конце концов, реально ли от нее избавиться? Истории больного от прибытия в клинику до обследований и операций. Из заложников своего тела пациенты проекта превратятся в уверенных людей, не стесняющихся самих себя. 00.05 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК» (субтитры). (16+) 01.50 МастерШеф. (16+) Самых выдающихся шеф-поваров приглашают в Лос-Анджелес, где им предстоит продемонстрировать свое умение судьям во главе со знаменитым ресторатором Гордоном Рамзи.	05.30 «ВЗОРВАННЫЙ АД». (12+) 07.00 «ПАРШИВЫЕ ОВЦЫ». (18+) 10.40 «ВЫСОТА 89». (16+) 12.30 «О ТЕХ, КОГО ПОМНЮ И ЛЮБЛЮ». (12+) 14.00 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (18+) 15.30 «БИТВА ЗА СЕВАСТОПОЛЬ». (16+) 17.40 «ЛАДОГА». (16+) Сериал. Драма, Россия, 2013 г. В ролях: Ксения Раппопорт, Алексей Серебряков, Андрей Мерзликин, Дмитрий Назаров, Юрий Кузнецов 21.20 «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ». (16+) Сериал. Драма, Россия, 2012 г. В ролях: Татьяна Арнтгольц, Денис Никифоров, Елизавета Нилова, Михаил Евланов, Евгений Ганелин 23.00 «Путь к Победе». (16+) 00.10 «ОДНА ВОЙНА». (16+) 01.30 «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН». (12+) 03.00 «ДВАДЦАТЬ ДНЕЙ БЕЗ ВОЙНЫ». (12+) 04.40 Неизвестная война. «От Балкан до Вены». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ	VIASAT HISTORY	NATIONAL GEOGRAPHIC
00.00 Час истины. (12+) 01.15 История российских кадетских корпусов. (6+) 01.45 Обыкновенная История. (6+) 02.00 «САВВА МОРОЗОВ». (16+) 03.05 Российские военные в начале XX века. (12+) 03.40 История одной фотографии. (6+) 04.00 Историада. (12+) 05.05 Историограф. (12+) 06.00 «САВВА МОРОЗОВ». (16+) 07.05 На пути к Великой Победе. (12+) 07.40 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+) 08.00 «СУВОРОВ». (6+) 10.00 Всемирное наследие. (12+) 10.55 Обыкновенная История. (6+) 11.05 «ЧЕРЧИЛЛЬ». (16+) 13.05 Роквое письмо. (12+) 14.00 «ЕРМАК». (12+) 16.45 «ОБОРОНА СЕВАСТОПОЛЯ». (12+) 18.00 На пути к Великой Победе. (12+) 18.30 «ИСАЕВ». (16+) 19.25 Дневники Вернадского: Время итогов. 1941-1945. (12+) 20.00 Истории искусств. Душа памятников: Церкви света. (12+) 21.05 Цивилизации: Божественная искра. (12+) 22.15 Мурильо. Радость барокко. (12+) 23.25 Тайны великих картин: «Западный порт Франкфурта-на-Майне». 1916 год. Эрнст Людвиг Кирхнер. (12+)	06.00, 06.45, 07.35, 08.20 Музейные тайны. (12+) 09.10 Земля больших кошек. (12+) 10.05 Расшифровка тайн. (12+) 10.55 Загадки Египта. (12+) 11.45 Боевые корабли. (12+) 12.40 Первые люди. (12+) 13.40 Операция «Золотая лихорадка». (12+) 14.40 Загадки Египта. (12+) 15.30 Расшифровка тайн. (12+) 16.20 Боевые корабли. (12+) 17.15 Земля больших кошек. (12+) 18.10 Критская операция. (12+) 19.10 Машины смерти. (12+) 20.10 Расшифрованные сокровища. (12+) 21.00 Тайная история рыцарей Храма. (12+) Сезон: 1. Чешская Республика, 2019 г. 21.55 Священные сокровища в руках Гитлера. (12+) Франция, 2019 г. 22.55 Расшифровка тайн. (12+) 23.45 Расшифрованные сокровища. (12+) 00.35 Карты убийства. (16+) 01.30 Тайная история рыцарей Храма. (12+) 02.25 Священные сокровища в руках Гитлера. (12+) 03.25 Музейные тайны. (12+) 04.10, 05.00 Тайны музеев. (12+)	06.00 Научные глупости. (16+) 06.25 Авто-SOS. (16+) 07.10 Инстинкт выживания. (16+) 08.05 Ледяная дорога. (16+) 08.55, 09.45 Дикий тунец: Север против Юга. (16+) 10.40 Инстинкт выживания. (16+) 11.30, 11.55 Зона строительства. (16+) 12.20 Осушить океан. (16+) 13.15 Авто-SOS. (16+) 14.05 Расследования авиакатастроф. (16+) 14.55 В дикой природе с Беаром Гриллсом. (16+) 15.50, 16.15 Фабрика еды. (16+) 16.40 Осушить океан. (16+) 17.35, 05.15 Авто-SOS. (16+) 18.25, 00.20, 01.10 Расследования авиакатастроф. (16+) 19.15 В дикой природе с Беаром Гриллсом. (16+) 20.10, 20.35 Фабрика еды. (16+) 21.00, 02.45, 03.30 Осушить океан. (16+) 21.50 Служба безопасности аэропорта: Бразилия. (16+) 22.40, 23.05 Горячие границы: Латинская Америка. (16+) 23.30 Злоключения за границей: Преступление и наказание. (16+) 02.00 Суперсооружения Третьего рейха. (16+) 04.25 Международный аэропорт Дубай. (16+)



ANIMAL PLANET

06.00 Дома на деревьях. (12+)
06.45 Школа горилл. (12+)
07.10 Правосудие Техаса. (16+)
08.02 Доктор Джефф:
ветеринар Роки-Маунтин. (16+)
08.54 Невероятные бассейны. (12+)
09.46 Экспедиция Мунго. (16+)
10.38, 11.30, 12.22 Зоопарк Ирвинов.
(12+)
13.14 Сафари-парк Крюгер. (12+)
14.06 Невероятные бассейны. (12+)
14.58 Доктор Джефф:
ветеринар Роки-Маунтин. (16+)
15.50 Воздушные челюсти: рекордный
прыжок. (12+)
16.42, 17.34, 18.26 Неизведанная Ев-
ропа. (12+)
19.18 Экспедиция Мунго. (16+)
20.10 Доктор Джефф:
ветеринар Роки-Маунтин. (16+)
21.03 Адская кошка. (12+)
21.56 Сафари-парк Крюгер. (12+)
22.49, 04.30 Вторжение. (16+)
23.42 Хранители болот Эверглейдс. (16+)
00.35 Ковчег Дэна. (12+)
01.28 Экспедиция Мунго. (16+)
02.15 Сафари-парк Крюгер. (12+)
03.00 Живой или вымерший. (16+)
03.45 На свободу с питбулем. (16+)
05.15 Хранители болот Эверглейдс. (16+)

Discovery

DISCOVERY CHANNEL

06.00 Взрывное шоу. (16+)
06.45, 07.10, 08.25, 08.50, 18.36, 19.02
Охотники за реликвиями. (16+)
07.35 Крутой тюнинг. (12+)
09.15 Как это устроено? (12+)
09.41 Как это сделано? (12+)
10.06 Махинаторы. (12+)
10.57 Гигантские стройки. (12+)
11.48 Стальные парни. (12+)
12.39 Ржавая империя. (12+)
13.30, 13.56 Как это устроено? (12+)
14.21 Музейные загадки. (12+)
15.12 Махинаторы. (12+)
16.03, 16.29 Багажные войны. (12+)
16.54 Реальные дальнотыщики. (16+)
17.45 Махинаторы. (12+)
19.27, 19.53 Как это устроено? (12+)
20.18 Крутой тюнинг. (12+)
21.09, 21.35 Багажные войны. (12+)
22.00 Махинаторы. (12+)
22.51, 23.17 Женская автомастерская.
(12+)
23.42 Музейные загадки. (12+)
00.33 Полеты вглубь Аляски. (12+)
01.24 Охотники за динозаврами. (12+)
02.10 Гений автодизайна. (12+)
02.56, 03.19 Как это устроено? (12+)
03.42, 04.05 Охотники за складами. (16+)
04.28 Выжить вместе. (12+)
05.14 Аляска: 100 дней выживания. (16+)

TLC

TLC

06.00 Оденься к свадьбе. (12+)
06.25 Адская кошка. (12+)
07.15, 07.40 Охотники за междуна-
род- ной недвижимостью. (12+)
08.05, 08.31 Жизнь непросто людям
маленького роста! (12+)
08.57, 09.23 Дом у моря за бесценок. (12+)
09.49, 10.15 Игра вслепую. (12+)
10.41 Виза невесты. Виза жениха.
Что было дальше? (16+)
11.33 Семья Шантель. (16+)
12.25 Паутина лжи. (16+)
13.18 Быстро, модно, стильно. (12+)
14.11, 14.37 Жизнь непросто людям
маленького роста! (12+)
15.04 Виза невесты. Виза жениха.
Покидая Америку. (16+)
16.50 Паутина лжи. (16+)
17.43 О вкусах спорят. (12+)
18.36 Я ешу 300 кг. (16+)
19.30, 19.57, 04.00 Дом у моря за бес-
ценок. (12+)
20.24, 20.51 Игра вслепую. (12+)
21.18, 00.48 Виза невесты. Виза жениха.
Что было дальше? (16+)
22.11, 01.37 Семья Шантель. (16+)
23.04, 02.25 Любовь после тюрьмы. (16+)
23.56, 03.12 Верните мне красоту. (16+)
04.24, 04.48 Жизнь на Карибах. (12+)
05.12, 05.36 Игра вслепую. (12+)

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00, 20.45 Волейбол. Кубок СВА. (0+)
07.25 Мой первый тренер. (12+)
07.40, 09.55, 14.00, 16.25 Новости
07.45, 03.50 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
08.15 Владимир Родионов. Жизнь - баскетбол. (12+)
08.35, 16.30 Футбольное столетие. Евро. (12+)
09.00, 18.55 Один за пятерых. (12+)
10.00 Бокс. Чемпионат России. Мужчины. Прямая трансляция из Оренбурга
14.05 Золотой резерв. (12+)
14.25, 16.55 Футбол. Всероссийские соревнования среди студентов. Финал. Прямая трансляция из Евпатории
19.50, 02.55 Неделя в КХЛ. (12+)
22.55 Баскетбол. Чемпионат Европы. Мужчины. Отборочный турнир. Россия - Италия. (0+)
00.45 Бокс. Чемпионат России. Мужчины. (0+)
04.15 Футбол. (0+)

EUROSPORT 1

01.30 Снукер. UK Championship. 2-й раунд. (6+)
02.35, 12.30, 13.30 Прижки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Рука. HS 142. (12+)
03.30 Биатлон. Кубок мира. Континентальный. Мужчины. Спринт. (6+)
04.15 Биатлон. Кубок мира. Континентальный. Женщины. Спринт. (6+)
05.00, 10.30, 14.30 Снукер. UK Championship. 2-й раунд. (6+)
07.00, 08.15, 09.15 Лыжное двоеборье. Кубок мира. Рука. HS 142. (12+)
07.45 Лыжное двоеборье. Кубок мира. Рука. Гонка преследования. 5 км. (12+)
08.45, 10.00 Лыжное двоеборье. Кубок мира. Рука. Гонка преследования. 10 км. (12+)
15.45, 21.45 Снукер. UK Championship. 3-й раунд. Прямая трансляция. (6+)
19.30 Снукер. UK Championship. 3-й раунд. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Наше. (16+)
06.20, 11.35, 17.00 10 самых горячих клипов дня. (16+)
07.00 Каждое утро. (16+)
09.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)
10.30 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)
12.20 PRO-обзор. (16+)
12.45 Золотая лихорадка. (16+)
14.00 Русский чарт. (16+)

15.00 DFM - Dance chart. (16+)

16.00 От фанатики до жены. Инструкция по применению. (16+)
17.55 Русские хиты - чемпионы понедельника. (16+)
18.30 PRO-новости. (16+)
19.00 Золотая дюжина. (16+)
20.00 Руки Вверх! «Лучшее за 20 лет!» (16+)
22.55 TOP 30 - Русский крутяк недели. (16+)
01.10 Неспиннер. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

08.10 «Истории Сильвианн Фэмилис». (0+)
08.15, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
08.30, 13.25, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Ник-изобретатель». (0+)
09.25, 17.00 «Простоквашино». (0+)
10.00, 13.55, 17.25, 22.00 «Фиксики». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
11.00 «Волшебная кухня. Капкейки». (0+)
11.30, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
14.20 «Смешарики». (0+)
14.50, 23.00 «Буба». (6+)
15.20, 23.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
18.00 «Хейр-добраблз». (0+)
18.05 «Роботы-поезда». (0+)
18.20 «Робот Поли и его друзья». (0+)
18.30 «Мальшарики». (0+)
19.00 «Лео и Тиг». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.25 «Монсики». (0+)
22.30 «Смешарики. Пин-код». (0+)

УНИКУМ

08.59, 15.00, 22.39 Мультфильмы. (6+)
10.01, 11.00, 19.03 «СЕМЬ ГНОМОВ И Я». (6+)
10.27, 11.27 «Макс Стил». (12+)
10.49, 11.49, 19.52 Вредные советы от полезных детей. (6+)
11.55, 14.40, 15.40, 20.00, 22.49 Мультфильмы. (0+)
12.10, 13.36, 15.55, 17.06, 20.15 «Тима и Тома». (0+)
12.28, 16.07, 21.35 История великих изобретений. (6+)
12.43, 16.20, 21.48 Кондитер Сладко-ежкина. (6+)
12.57, 16.34, 18.30, 22.03 Тайны сказок. (6+)
13.13, 16.49, 18.46, 22.20 Мастерская «Умелые ручки». (6+)
13.50, 17.19, 20.41 «Пчелография». (6+)
14.09, 17.35, 21.00 «Смешарики. Пин-код». (6+)
18.02 Шах и мат! (6+)
18.16 Микроистория. (6+)
19.30 «Мили-мастер вопросов». (6+)

КАНАЛ DISNEY

06.10 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
06.35, 12.00 «Улица Далматинцев, 101». (6+)
07.00 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)
07.30, 16.30 «Город героев: Новая история». (6+)
07.55 «Уходи, Единорог!». (6+)
08.25 «Сабрина - маленькая ведьма». (6+)
08.55 «Кинди Кидс». (0+)
09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
11.00 «Лило и Стич». (0+)
13.00, 16.00 «Утиные истории». (6+)
14.00 «Герои Эввелла». (6+)
14.30 «Финес и Ферб». (6+)
16.00 «Команда Дроникс». (6+)
17.35 «Семейка Грин в городе». (12+)
18.30 «Гравити Фолз». (12+)
19.30 «Самолёты». (0+)
21.30, 22.30 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+)
22.00 «МОГУЧИЕ РЕИНДЖЕРЫ: ЗВЕРОМОРФЕРЫ». (12+)
23.00 «Стражи Галактики». (12+)
23.55 «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕЛЕ». (16+)

О!

05.00 «Бинг». (0+)
07.00 «Чик-зарядка». (0+)
07.05 «Пингвинёнок Пороро». (0+)
08.30 О! Музыка! (0+)
09.00 «Катури». (0+)
09.55 «Студия Каляки-Малыки». (0+)
10.00 «Оранжевая корова». (0+)
10.40 «Фиксики». (0+)
12.30 «Мой музей». (0+)
12.35 «Ангел Бэби». (0+)
14.45 «Чик-зарядка». (0+)
14.50 «Три кота». (0+)
16.55 «Студия Каляки-Малыки». (0+)
17.00 «Смешарики». (0+)
18.45 «Малыши дикой природы». (0+)
19.00 «ТриО!» (0+)
19.20 «Зебра в клеточку». (0+)
20.05 «Алиса знает, что делать!». (6+)
21.55 «Шаранавты. Герои космоса». (6+)
22.15 «Как устроен город». (0+)
22.20 «Пег + Кот». (0+)
23.20 «Три кота». (0+)
01.30 «Новаторы». (6+)
03.25 «Чик-зарядка». (0+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. (0+)
06.55 «Жужжалка». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Жужжалка». (0+)
07.35 «Новые приключения пчёлки Майи». (0+)
08.35 «Сказочный патруль». (0+)
09.20 «Лаборатория». Маленькие исследователи. (0+)
09.45 «Союзмультфильм» представляет: «Петушок - золотой гребешок». (0+)
10.00 «Дедушка и внучек». (0+)
10.25 «Кокоша». (0+)
10.30 «Деревяшки». (0+)
10.40 «Фиксики». (0+)
11.10 «Суперкрылья». Джетт и его друзья. (0+)
11.35 «Лунтик и его друзья». (0+)
12.15 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
12.40 «ЛЕГО Сити. Приключения». (0+)
13.05 «Гормити». (6+)
13.30 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!». (0+)
13.35 «Элвин и бурундуки». (6+)
14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
14.05 «Курьёз не всерьёз!». (0+)
14.10 «Пэмм. Пять детей и волшебство». (6+)
14.50 «Смешарики». (0+)
15.40 «Зелёный проект». (0+)
16.00 «Приключения Ам Няма». (0+)
16.10 «Клуб Винкс». (6+)
16.35 «Приключения Барби в доме мечты». (0+)
17.00 «Маша и Медведь». (0+)
18.00 «Весёлые паровозики из Чаггингтона». (0+)
18.25 «Зебра в клеточку». (0+)
18.35 «Дружба - это чудо». (0+)
19.00 «44 котёнка». (0+)
19.25 «Кошечки-собачки». (0+)
19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.25 «Истории Сильвианн Фэмилис». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Пластилинка». (0+)
20.50 «Оранжевая корова». (0+)
22.00 «Бен 10». (12+)
22.30 «Дикие скричеры!». (6+)
22.50 «Фьюжн Макс». (6+)
23.15 «Ералаш». (6+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

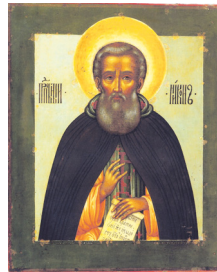
05.00, 00.15 День Патриарха. (0+)
05.10 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)
06.00, 23.40 Белые ночи на СПАСЕ. (12+)
06.40, 04.15 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
11.00 Дорога. (0+)
12.05 «НЕЗРИМЫЙ ПУТЕШЕСТВЕННИК». (12+)
Россия, 1998 г. в ролях: Василий Лановой, Алла Демидова, Анатолий Ромашин
14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)

СПАС

15.00, 00.25 Реакция. (12+)
15.40, 22.50 Иисус Христос. Жизнь и учение. Начало Евангелия. (12+)
16.40 «ИХ ЗНАЛИ ТОЛЬКО В ЛИЦО». (12+)
18.35 Завет. (6+)
19.30, 01.00 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (0+)
20.25 «НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ». 1 серия. (0+)
СССР, 1975 г.
21.55 Прямая линия жизни. (0+)
01.45 Встреча (субтитры). (12+)
02.40 Историограф. (12+)
03.25 Res Publica (субтитры). (16+)
04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

30 ноября
Седмица 26-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Прп. Никона, игумена Радонежского, ученика прп. Сергия.



Свт. Григория чудотворца, еп. Неокесарийского. Мчч. Ацикла и Виктории, Кордубских. Прп. Лазаря иконописца. Мч. Гоброна, во Св. Крещении Михаила, и с ним 133 воинов (Груз.). Прп. Севастиана Джексонского (Серб.).

Рожественский пост.
«Подобно тому, как опыт подсказывает нам, что штиль надо искать не на поверхности моря, а в его глубинах, так и опыт святых подвижников свидетельствует о том, что внутреннее спокойствие твари и человека надо искать в глубинах человека и твари».
Амфилохий, митр. Черногорский и Приморский

КАЛЕНДАРЬ ДАЧНИКА НА ДЕКАБРЬ

Фазы Луны: С 1 по 13 декабря – убывающая Луна, 14 декабря – новолуние, с 15 по 29 декабря – растущая Луна, 30 декабря – полнолуние, 31 декабря – убывающая Луна.

ПОНЕДЕЛЬНИК

30



7

Страхиваем снег с веток деревьев, удаляем сломанные.



14

Обдумываем план посадок на ближайший сезон.



21

Ставим луковичные на выгонку.



28

Осматриваем и выбраковываем цветочные клубни и луковички.



ВТОРНИК

1

Проветриваем и дезинфицируем хранилища, перебираем урожай.



8

Проводим уборку на участке и в доме.



15

Готовим дом к морозам, боремся с грызунами.



22

Страхиваем снег с деревьев, окучиваем снегом кустарники.



29

Закупаем семена, составляем почвенные смеси.



СРЕДА

2

Сооружаем укрытие от морозов для многолетних цветов.



9

Сеем зелень на подоконнике.



16

Составляем почвенные смеси, поливаем растения в теплице и в доме.



23

Сажаем на подоконнике томаты и перцы.



30

С растениями не работаем.



ЧЕТВЕРГ

3

Проводим работы по снегозадержанию.



10

Проветриваем хранилище овощей и фруктов.



17

Ничего не сажаем и не пересаживаем.



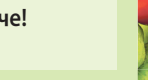
24

Планируем посадки, покупаем семена.



31

Если есть возможность и желание, встречаем Новый год на даче!



ПЯТНИЦА

4

Ставим на выгонку луковичные в теплице и в доме.



11

Проводим работы по снегозадержанию.



18

Проветриваем хранилища овощей и фруктов.



25

Замачиваем и проращиваем семена для посадок в теплице и в доме.



1

1



СУББОТА

5

Покупаем и ремонтируем садовое оборудование.



12

Ставим луковичные на выгонку, сеем зелень на подоконнике.



19

Покупаем садовый инвентарь и инструменты.



26

Сеем на рассаду томаты и огурцы для выращивания на подоконнике.



2

2



ВОСКРЕСЕНЬЕ

6

Если нет морозов, можно нарезать черенки на саженцы.



13

Осматриваем дачный домик на предмет повреждений.



20

Проводим работы по снегозадержанию.



27

Проветриваем хранилище, выбраковываем испорченные плоды.

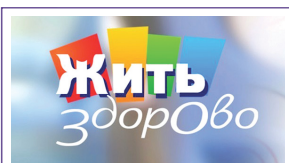


3

3



ПЕРВЫЙ

09.50 Жить здорово!
(16+)

05.00 09.25 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.50 Жить здорово! (16+)
10.55 Модный приговор. (6+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
14.10 Премьера. «Гражданская оборона». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженемся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 На самом деле. (16+)
19.45 Пусть говорят. (16+)
21.00 Время
21.30 «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ». (16+)
22.25 Премьера сезона. «Док-ток» (16+)
23.25 Вечерний Ургант. (16+)
00.05 Премьера. «Я и здесь молчать не стану!» К юбилею Геннадия Хазанова. (12+)
01.00 Время покажет. (16+)
02.35 03.05 Наедине со всеми. (16+)
03.00 Новости

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.40 «УЛЬТИМАТУМ». (16+)
10.20 «Геннадий Хазанов. Почти театральные роман». (6+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 03.10 «КОЛОМБО». (12+)
13.40 05.20 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 «ОТЕЦ БРАУН». (16+)
16.55 «Ангелы и демоны». (16+)
18.10 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)
22.35 «Осторожно, мошенники!» (16+)
23.05 01.30 «Маргарита Терехова. Всегда одна». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 02.55 Петровка, 38. (16+)
00.50 «Прощание». (16+)
02.15 «Московская паутина. Тайный план». (12+)
04.40 «Короли эпизода». (12+)

РОССИЯ 1

21.20 «ТАЙНЫ
СЛЕДСТВИЯ-19». (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 «МОРОЗОВА». (12+)
Тело молодой женщины найдено в ванной её квартиры. Экспертам удаётся выяснить причину смерти несчастной. Её утопили. Круг подозреваемых не очень широк, и Авдеев рассчитывает на скорое завершение дела
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 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-19». (12+)
23.30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)
02.20 «КАМЕНСКАЯ». (16+)
04.05 «ВЕРСИЯ». (12+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром». (12+)
08.00 Новости дня
08.20 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
10.00 Военные новости
10.05 «ТУМАН». (16+)
13.00 Новости дня
13.15 «ТУМАН». (16+)
14.00 Военные новости
14.15 «ТУМАН-2». (16+)
18.00 Новости дня
18.30 «Специальный репортаж». (12+)
18.50 «Оружие Первой мировой войны». (12+)
19.40 «Легенды армии» с Александром Маршалом. (12+)
20.25 «Улика из прошлого». (16+)
21.15 Новости дня
21.25 «Открытый эфир». (12+)
23.05 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
23.40 «ТАСС УПОЛНОМОЧЕН ЗАЯВИТЬ...» (12+)
02.15 «ПРОТИВОСТОЯНИЕ». (16+)
05.25 «Гагарин». (12+)

5-й КАНАЛ

23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЕРКА-3». (16+)

05.00 «Известия»
05.25 «ЛИТЕЙНЫЙ». (16+)
07.50 «Ты сильнее». (12+)
08.05 «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ». (16+)
09.00 «Известия»
09.25 «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ». (16+)
13.00 «Известия»
13.25 «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ». (16+)
17.30 «Известия»
17.45 «СЛЕД». (16+)
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3». (16+)
При тушении пожара убивают Михаила Поллозова, командира расчёта. Второй пожарный, Куклин, впадает в кому от отравления дымом - кто-то сорвал с него маску. Жена Куклина винит во всех злодеяниях Миронова, бывшего сослуживца Ветрова
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
00.30 «СЛЕД». (16+)
01.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
03.25 «Известия»
03.35 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

ОТР

06.00 02.45 «Великая наука России». (12+)
06.15 17.05 18.05 «КОРОЛЕВА МАРГО». (12+)
08.00 11.45 «Автоистории». (16+)
08.15 15.15 «Календарь». (12+)
09.00 16.05 03.40 «Врачи». (12+)
09.25 16.35 «Среда обитания». (12+)
09.45 00.45 «Пять причин поехать в...» (12+)
10.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 19.00 20.00 22.00 Новости
10.10 22.05 «ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА». (16+)
12.10 13.20 20.05 «ОТражение»
19.20 03.00 «Прав!Да?» (12+)
23.35 «Навеки с небом». (12+)
00.20 «Вспомнить всё». (12+)
01.00 «ОТражение». (12+)
04.05 «Домашние животные» с Григорием Манёвым. (12+)
04.35 Легенды Крыма. (12+)
05.05 «Большая страна». (12+)

НТВ



19.00 Сегодня

05.00 «ЮРИСТЫ». (16+)
06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)
09.25 «ГЛАЗА В ГЛАЗА». (16+)
Во время представления погибает аниматор, выступавший в костюме Шерхана
10.00 Сегодня
10.25 «ГЛАЗА В ГЛАЗА». (16+)
13.00 Сегодня
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.00 Сегодня
16.15 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
16.25 ДНК. (16+)
18.35 «ПЁС». (16+)
19.00 Сегодня
19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
19.40 «ПЁС». (16+)
21.20 «ЧУЖАЯ СТАЯ». (12+)
23.35 Сегодня
23.45 Основано на реальных событиях. (16+)
01.20 Место встречи. (16+)
03.10 Их нравы. (0+)
03.30 «ЗАКОНЫ УЛИЦ». (16+)

РЕН

05.00 04.40 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)
06.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Неизвестная история». (16+)
10.00 15.00 Засекреченные списки. (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)
13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
17.00 03.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 «ВЛАСТЬ ОГНЯ». (12+)
22.00 «Водить по-русски». (16+)
00.30 «АЗИАТСКИЙ СВЯЗНОЙ». (18+)

РОССИЯ К

13.45 «Игра в бисер»
с Игорем Волгиным

07.00 07.30 08.30 10.00 15.00 19.30 23.40 Новости культуры
07.05 «Правила жизни»
07.35 18.35 00.00 «Города, завоевавшие мир»
08.35 Легенды мирового кино
09.00 22.40 «ПЁТР ПЕРВЫЙ: ЗАВЕЩАНИЕ». (16+)
10.15 «Наблюдатель»
11.10 00.55 XX век
12.45 «Три тайны адвоката Плевако»
13.15 «Провинциальные музеи России»
13.45 «Игра в бисер»
14.30 «Запечатленное время»
15.05 Новости. Подробно
15.20 Пятое измерение
15.50 «Сати. Нескучная классика...»
16.30 «Дворянские деньги»
17.00 «СУББОТНИЙ ВЕЧЕР. ТРИ РУБЛЯ»
17.45 Декабрьские вечера
19.45 Главная роль
20.05 «Щелкунчик». Прямая трансляция из КЗЧ
21.55 «Красивая планета»
22.10 «Коллекция историй»
02.40 «Первые в мире»

ТВ-3

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.30 «Слепая». (16+)
11.15 Лучший пёс. (6+)
12.25 Гадалка. (16+)
13.35 Не ври мне. (12+)
14.40 Мистические истории. (16+)
15.45 Гадалка. (16+)
16.55 Знаки судьбы. (16+)
17.25 «СЛЕПАЯ». (16+)
18.30 «ФАНТОМ». (16+)
Солнцев вызывается помочь Кате в поисках мамы. Катя вспоминает, что год назад тетя сдала кому-то их дачу, примерно тогда же из больницы выписали ее маму. Вместе они едут туда... Ксюха признается Вере, что не была любовницей Таси - она следила за ним
20.30 «ОБМАНИ МЕНЯ». (16+)
23.00 «МОЙ ПАРЕНЬ - КИЛЛЕР». (16+)
01.00 Скажи мне правду. (16+)
04.15 «Городские легенды». (16+)
05.00 «Городские легенды». (16+)
05.45 «Мультфильмы». (0+)

СТС

20.00 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО».
(16+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.25 «Спирит. Дух свободы». (6+)
06.45 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
07.35 «Трое с небес. Истории Аркадии». (6+)
08.00 «РОДКОМ». (12+)
09.00 «ПСИХОЛОГИНИ». (16+)
10.00 Уральские пельмени. (16+)
10.10 «ИСХОД: ЦАРИ И БОГИ». (12+)
13.10 «ВОРОНИНЫ». (16+)
14.40 «КУХНЯ». (16+)
19.00 «РОДКОМ». (12+)
20.00 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)
22.15 «ДЖЕК - ПОКОРИТЕЛЬ ВЕЛИКАНОВ». (12+)
00.30 Русские не смеются. (16+)
01.30 «ВЕЛИЧАЙШИЙ ШОУ-МЕН». (12+)
03.10 «ШОУ НАЧИНАЕТСЯ». (12+)
04.35 «6 кадров». (16+)
05.15 «В некотором царстве». (0+)
05.45 Ералаш. (0+)

ДОМАШНИЙ

06.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)
08.25 «Давай разведёмся!» (16+)
09.30 «Тест на отцовство». (16+)
11.40 «Реальная мистика». (16+)
12.50 «Понять. Простить». (16+)
13.50 «Порча». (16+)
14.20 «ЗНАХАРКА». (16+)
14.55 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-5». (16+)
23.00 «ДЫШИ СО МНОЙ». (16+)
Пётр попадает в аварию. Лана узнает о случившемся и мчится в больницу. Карина отказывается давать Петру развод и сообщает, что ждёт от него ребёнка. Игорь угрожает забрать у матери Дашу
02.00 «Порча». (16+)
02.30 «ЗНАХАРКА». (16+)
02.55 «Понять. Простить». (16+)
03.45 «Реальная мистика». (16+)
04.40 «Тест на отцовство». (16+)
06.20 «6 кадров». (16+)

ТНТ-СПБ	че!	Матч!	Матч! ТВ	СПБ	ЛЕН ТВ 24	ЛЕНТВ24	78	78 КАНАЛ
 22.00 «ПАТРИОТ». (16+)	 14.30 «СОЛДАТЫ». (12+)	 12.45 «РОККИ-4». (16+)	 20.00 «ВЫХОЖУ ТЕБЯ ИСКАТЬ». (16+)	 11.25 «СНЕГИРЬ». (16+)	 14.30 Сделано в СССР. (12+)			
07.00 ТНТ. Gold. (16+) 08.00 «Где логика?» (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Бородина против Бузовой. (16+) 11.15 «Золото Геленджика». (16+) 12.15 «САШАТАНЯ». (16+) 16.00 Однажды в России. Спецдайджест. (16+) 20.00 «ИДЕАЛЬНАЯ СЕМЬЯ». (16+) Премьера! С целью понизить рейтинг Соколовых, Константин отправляет их в гости к Переделкиным 21.00 Импровизация. (16+) 22.00 «ПАТРИОТ». (16+) 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.00 Дом-2. После заката. (16+) 01.00 Comedy Woman. (16+) 02.00 «Stand Up». (16+) 03.40 Открытый микрофон. Дайджест. (16+) 04.30 Открытый микрофон. (16+) 06.10 ТНТ. Best. (16+)	06.00 Ералаш. (0+) 09.00 Улётное видео. (16+) 10.30 Улётное видео. Лучшее. (16+) 12.50 Утилизатор. (12+) 14.30 «СОЛДАТЫ». (12+) 20.30 +100500. (16+) 23.00 Опасные связи. (18+) 01.00 «БРАТАНЫ». (16+) История четырех друзей-десантников, которые по воле случая оказываются втянутыми в борьбу против преступной группировки, торгующей людьми. С этого момента они уже не могут отступить назад. Им неоткуда ждать помощи, ведь с одной стороны коррумпированные сотрудники милиции и УБОПА, с другой - банда. Другим ничего не остается, как вступить в схватку и начать собственное расследование 02.45 Улётное видео. (16+)	06.00 08.55 12.00 13.45 15.30 16.50 18.55 Новости 06.05 12.05 15.35 01.00 Все на Матч! 09.00 Профессиональный бокс. Э. Джошуа - Э. Руис. (16+) 10.10 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. Обзор тура. (0+) 11.25 «Правила игры». (12+) 12.45 13.50 «РОККИ-4». (16+) 14.40 Все на регби! 15.10 Специальный репортаж. (12+) 16.55 Футбол. Турция - Россия. Женщины. Прямая трансляция 19.00 Все на футбол! 20.00 Футбол. «Локомотив» - «Зальцбург». Лига чемпионов. Прямая трансляция 22.55 Футбол. «Атлетико» - «Бавария». Лига чемпионов. Прямая трансляция 02.00 Футбол. Лига чемпионов. (0+)	06.55 07.05 08.05 09.05 «Утро в Петербурге». (16+) 07.00 08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 18.30 22.00 Новости. (16+) 10.05 11.05 Консультация. (16+) 11.45 13.30 18.00 «Время Суток». (12+) 12.05 «ДОКТОР МАРТИН». (16+) 13.15 18.45 «Бизнес-Петербург». (12+) 13.45 19.00 «Петербург против коронавируса». (12+) 14.30 «ВЕРЮ, ЛЮБЛЮ, НАДЕЮСЬ». (16+) 16.40 «Сим победиши». (12+) 17.30 «Промышленный клуб». (12+) 18.50 «Азбука петербуржца». (6+) 20.00 «ВЫХОЖУ ТЕБЯ ИСКАТЬ». (16+) 22.30 Вектор успеха. (12+) 22.40 «Адаптация». (6+) 22.55 «Театральная гостиная». (16+) 00.55 «ПОЛИЦЕЙСКИЕ И ВОРЫ». (12+) 03.25 «Азиатские монархии». (16+)	06.00 «Живые символы планеты». (12+) 06.30 15.30 «Кудесники». (12+) 07.00 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.00 13.00 15.00 17.00 19.00 20.30 23.30 «Новости». (6+) 07.05 «Фобия». (12+) 07.35 08.05 08.35 09.35 10.05 10.35 «Простые решения». (12+) 09.15 19.15 20.50 23.50 «Акцент». (12+) 11.25 «СНЕГИРЬ». (16+) 13.10 «БАБЬЕ ЛЕТО». (16+) 16.10 22.50 «Ограбление века». (12+) 17.10 «НАПАРНИЦЫ». (16+) 19.30 05.10 «МЕТОД ФРЕЙДА-2». (16+) 21.10 «ХРОНИКА НОЧИ». (16+) 00.10 «КАФЕ». (16+) 01.50 «В ДОМЕ». (16+) 03.30 «СИНДРОМ ПЕТРУШКИ». (16+)	06.00 06.30 07.00 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 13.00 18.00 18.55 20.00 21.00 23.00 «Известия 78». (12+) 06.10 06.35 07.10 07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 11.10 11.35 «Полезное утро». (12+) 12.15 23.40 Хочу и буду. (16+) 13.15 «Внеклассное чтение 78». (12+) 14.00 17.00 22.00 «Происшествия». (16+) 14.30 Сделано в СССР. (12+) 15.00 «Середина дня». (12+) 16.00 Прогноз погоды. (12+) 16.05 00.25 «Народный контроль». (12+) 17.30 Закрытый архив. (16+) 18.10 02.00 Телекурьер. (12+) 19.10 «Вечер трудного дня». (12+) 20.10 01.20 «Открытая студия». (12+) 21.10 22.15 Итоги дня. (16+) 02.40 «Ночное вещание». (16+)			

ОТДЕЛАТЬСЯ МАЛОЙ КРОВЬЮ КАК ПЛАЗМОТЕРАПИЯ ПОМОГАЕТ В ЛЕЧЕНИИ СУСТАВОВ

П Л А З М О Л И Ф Т И Н Г (или аутоплазматерапия) считается одним из самых безопасных и эффективных вариантов лечения суставов и позвоночника. Плазмолифтинг ведет к регенерации тканей, он стимулирует обновление клеток, лечит, снимает боль, восстанавливает и улучшает подвижность сустава, запускает процесс восстановления хрящевой ткани.

Как это работает?

У нашего организма есть ресурсы, которые позволяют ему самовосстанавливаться. Но не всегда эти ресурсы задействуются. Плазма содержит факторы роста — биологически активные вещества, которые стимулируют процессы восстановления тканей, причем делают это местно, только там, где нужно.

Примерно то же самое происходит, если мы порежемся. Начнется кровотечение, и в течение нескольких минут после повреждения тромбоциты, находящиеся в крови, начинают активизировать факторы роста, заставляя ткани заживать и восстанавливаться.

При введении плазмы крови в сустав точно так же пробуждаются клетки хрящевой ткани. Микротравмы заживают, поверхность сустава или позвоночника становится здоровой.

Как проходит процесс?

У вас из вены возьмут от 10 до 50 мл крови — очень небольшое количество. Далее в центрифуге от крови отделяют плазму и насыщают ее тромбоцитами. С помощью обычной иглы плазму вводят в намеченные зоны. По желанию можно воспользоваться местной анестезией, хотя большинство пациентов уверяют, что процесс безболезненный.

Как правило, улучшение наступает после первой же процедуры, однако плазматерапию рекомендуют проходить курсом. В зависимости от серьезности проблемы требуется 5–7 инъекций. В течение получаса после введения плазмы стихает боль. Через некоторое время пациент замечает, что сустав стал гораздо подвижнее. Но наиболее яркие изменения проявляются после 3–5 процедур, примерно через 2–3 месяца — сустав восстанавливается, боль отступает, воспаление проходит.

ЧТО ЛЕЧАТ ПЛАЗМОТЕРАПИЕЙ?

- Травмы суставов, частичный разрыв связок коленного, голеностопного или плечевого сустава;
- компрессионный перелом позвоночника;
- частичный разрыв мышц, мениска, частичное повреждение хрящевой ткани;
- артрит и артроз;
- межпозвонковые грыжи;
- бурсит;
- миофасциальный синдром;
- коксартроз;
- тендинит;
- остеохондроз;
- пяточная шпора.

**ДВИЖЕНИЕ** ПН-ПТ: 9.00-21.00, СБ-ВС: 10.00-18.00
КЛИНИКА НЕВРОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ

ВНИМАНИЕ! ЗАПИСЬ ПО КУПОНУ НА ПРИЕМ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ С 24 НОЯБРЯ ПО 6 ДЕКАБРЯ

ПРИЕМ НЕВРОЛОГА
БЕСПЛАТНО 1500 руб.

Признаки неврологических заболеваний:

- головные боли, головокружения
- нарушение сна и внимания
- боли в спине, шее, пояснице
- онемение конечностей
- тремор конечностей
- мышечная слабость

ПРИЕМ ОРТОПЕДА
БЕСПЛАТНО 1500 руб.

В каком случае нужен ортопед?

- боли в суставах и хруст при ходьбе или подъеме по лестнице
- онемение в нижних конечностях
- боли в стопах, плоскостопие
- старые травмы суставов
- надрыв мениска
- артроз
- артрит

АНТИКРИЗИСНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ! СКИДКА 50% НА КУРС ЛЕЧЕНИЯ!!!

ЗВОНИТЕ! 454-22-12 пр. Энгельса, дом 109, к. 2, рядом со станцией метро «Озерки»
www.moveclinic.ru

*Информация об организаторе акции, правилах проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения на сайте www.moveclinic.ru или по телефону 454-22-12

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV1000	РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
05.00 «УМНИЦА УИЛЛ ХАНТИНГ». (16+) 07.30 «ПЕРЕГОВОРЩИК». (16+) 10.10 «ТАЛАНТЛИВЫЙ МИСТЕР РИПЛИ». (16+) 12.40 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ». (16+) 14.30 «МИСТЕР И МИССИС СМИТ». (16+) 16.35 «УМНИЦА УИЛЛ ХАНТИНГ». (16+) 19.00 «ЭЛИЗИУМ: РАЙ НЕ НА ЗЕМЛЕ». (16+) 20.55 «ГОСТЬЯ». (16+) США, 2013 г. В ролях: Сирша Ронан, Чандлер Кентерберри, Макс Айронс 23.05 «БЛИЗКИЕ КОНТАКТЫ ТРЕТЬЕЙ СТЕПЕНИ». (6+) 01.30 «КОД ДА ВИНЧИ». (16+) 03.50 «АНГЕЛЫ И ДЕМОНЫ». (16+)	06.15 «ДОМОВОЙ». (6+) 08.05 «ГРЕЦКИЙ ОРЕШЕК». (16+) 09.40 «ПОБЕГ». (16+) 11.50 «НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ». (12+) 13.20, 14.15 «ТЕТЕРЫ МАЙОРА СОКОЛОВА». (16+) 15.15 «КРОВАВАЯ ЛЕДИ БАТОРИИ». (16+) 17.10 «НЯНЬКИ». (16+) 19.00, 19.55 «ТЕТЕРЫ МАЙОРА СОКОЛОВА». (16+) 20.55 «МАМЫ». (12+) Россия, 2012 г. 22.55 «МАМЫ-3». (12+) 00.40 «СУПЕРБОБРОВЫ». (12+) 02.15 «СУПЕРБОБРОВЫ. НАРОДНЫЕ МСТИТЕЛИ». (12+) 03.40 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)	05.35 «СУПЕРБОБРОВЫ. НАРОДНЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+) 07.10 «Синдбад. Пираты семи штормов». Мультфильм. (6+) 08.40 «Ералаш». (6+) 09.30 «СВАТЫ». (16+) 13.15 «БАЛАБОЛ». (16+) 15.10 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+) 18.10 «СВАТЫ». (16+) 22.00 Канал новогоднего настроения. «СТРАНА ЧУДЕС». (12+) Россия, 2016 г. 23.35 «ТАРИФ НОВОГОДНИЙ». (12+) 01.15 «ПРЕЗИДЕНТ И ЕГО ВНУЧКА». (12+) 03.00 «КУДА ОН ДЕНЕТСЯ!». (12+) 04.30 «ТЕСТЫ ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН». (16+)	06.00, 11.15, 17.10 Правила моей пекарни. (16+) 06.55, 07.40, 15.40, 16.25 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+) 08.25, 13.50, 18.05 Проект Подиум. (16+) 09.10 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+) 10.10, 14.35, 18.55 Правила моей кухни. (16+) 12.10 «БЕННИ И ДЖУН». (16+) 20.00, 20.50, 00.10, 00.55 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+) 21.40, 22.05, 03.15, 03.35 «ЮНАЯ». (16+) 22.30, 02.35 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+) 23.15, 01.40 «ВЕРСАЛЬ». (16+) 04.00 «СОБЛАЗНИТЕЛЬ-2». (16+)		

ИЛЛЮЗИОН+	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	КИНОКОМЕДИЯ	РОДНОЕ КИНО
00.05 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ». (16+) 01.35 «СХВАТКА». (18+) 03.25 «ЗАЩИТНИК». (16+) 04.55 «ТАЙНЫ ПРОШЛОГО». (16+) 06.25 «МОЯ БОЛЬШАЯ ГРЕЧЕСКАЯ СВАДЬБА-2». (16+) 07.55 «БАНДИТЫ». (16+) 09.55 «ДНЕВНИК КАРЬЕРИСТКИ». (16+) 11.20 «БОЛЬШАЯ ИГРА». (16+) 13.35 «В ПОИСКАХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ». (16+) 15.05 «БЛИЗНЕЦЫ». (16+) 16.50 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+) 18.50 «ЖЕЛЕЗНАЯ ЛЕДИ». (16+) 20.30 «В БЕГАХ». (16+) 22.05 «ИГРА В ИМИТАЦИЮ». (16+) 23.50 «СХВАТКА». (18+)	06.10 «КАВКАЗСКАЯ РУЛЕТКА». (16+) 07.35 «ПУТЕВКА В ЖИЗНЬ». (12+) 09.20 «В РОССИИ ИДЕТ СНЕГ». (16+) 11.00 «АДМИРАЛЪ». (16+) 13.15 «БРАТ». (16+) Драма, криминал, боевик, Россия, 1997 г. 15.05 «БРАТ-2». (16+) Криминал, боевик, Россия, 2000 г. 17.20 «ОТЕЛЬ СЧАСТЛИВЫХ СЕРДЕЦ». (16+) Сериал. Мелодрама, Россия, 2017 г. 21.00 «ВСЕ В ПОРЯДКЕ, МАМА!». (16+) Драма, Россия, 2010 г. 22.40 «СЕЛФИ». (16+) Драма, триллер, Россия, 2017 г.	01.00 «ЕЛКИ-2». (12+) 03.00 «УЕДЕМ К ЧЕРТОВОЙ БАБУШКЕ». (12+) 05.20 «ДЖЕЙ И МОЛЧАЛИВЫЙ БОБ НАНОСЯТ ОТВЕТНЫЙ УДАР». (16+) Комедия, США, 2001 г. 07.10 «РЫБКА ПО ИМЕНИ ВАНДА». (16+) 09.15 «ЭТОТ НЕЛОВКИЙ МОМЕНТ». (16+) 11.05 «КОЛДУНЬЯ». (18+) 13.00 «ГОЛЛИВУДСКИЕ КОПЫ». (12+) 15.15 «ЗЕЛЕНАЯ КНИГА». (16+) 17.45 «ПЛЕЙБОЙ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (18+) 19.30 «КОСКОЛЬ У ТЕБЯ?». (16+) 21.30 «НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ФАКИРА». (16+) 23.10 «ИЗ 13 В 30». (12+)	00.00 «ИХ ЗНАЛИ ТОЛЬКО В ЛИЦО». (12+) 01.50 «ГОЛУБАЯ СРЕЛА». (12+) 03.50 «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК». (6+) 05.10, 06.30 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА». (12+) 07.50 «АС». (16+) 09.40 «НЕ ПОСЛАТЬ ЛИ НАМ... ГОНЦА?». (12+) 11.40, 13.05 «МЫ, НИЖЕПОДПИСАВШИЕСЯ». (6+) 14.35 «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ». (12+) 16.10, 17.35 «ОТПУСК В СЕНТЯБРЕ». (16+) 19.00 «АПАЧИ». (12+) Вестерн, ГДР, 1973 г. 20.50 «ДОНСКАЯ ПОВЕСТЬ». (12+) Драма, СССР, 1964 г. 22.40 «Я БУДУ ЖДАТЬ». (12+)

СУПЕР	ФЕНИКС+КИНО	СТС LOVE	TV 21 ВЕК
06.10 «РОДИТЕЛИ» (субтитры). (12+) 07.00 Мультсериал. (0+) 11.00 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+) 12.30 «ИП ПИРГОВА». (16+) 15.30 «ФИТНЕС» (субтитры). (16+) 17.30 «ОЗАБОЧЕННЫЕ, ИЛИ ЛЮБОВЬ ЗЛА». (16+) 19.30 «РОДИТЕЛИ». (12+) 21.00 «ГРАНД». (16+) 22.00 «БРАТЯ ПО ОБМЕНУ». (12+) 23.00 «ЭЙС ВЕНТУРА: РОЗЫСК ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ». (12+) 00.40 «ВНЕ ИГРЫ». (16+)	08.00, 16.00 «НЕ ВМЕСТЕ». (16+) 09.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ДВЕ СУДЬБЫ». (16+) Сериал. Россия, 2002 г. 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОСТРОВ НЕ-НУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+) 12.00, 20.00, 04.00 «У КАЖДОГО СВОЯ ВОЙНА». (16+) 13.00, 21.00 «РОДИТЕЛЬСКОЕ ПРАВО». (16+) 14.00, 22.00, 06.00 «АЗИАТ». (16+) 15.00, 23.00, 07.00 «ПЛАЦЕНТА». (16+) 05.00 «НА ПУТИ К СЕРДЦУ». (16+)	06.00 Ералаш. (0+) 08.50 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+) 11.50 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+) Сериал. Комедия, Россия, 2014 г. В ролях: Владимир Яглыч, Анна Старшенбаум, Сергей Походаев, Семён Трекунов, Андрей Рудневский 15.00 «МОЛОДЁЖКА». (16+) 23.20 6 кадров. (16+) Скetch-шоу. 02.00 «КРЕМЛЁВСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+) 03.35 «МЕРЛИН». (16+) 05.00 Ералаш. (0+)	10.00, 18.00, 02.00 «ОТПЕПЕЛЬ». (16+) 11.00, 19.00, 03.00 «НА ГРАНИ СОМНЕНИЯ» (субтитры). (16+) 12.55, 20.55, 04.55 «ЖИЗНЬ НА ПЕРЕМОТКЕ». (16+) Мелодрама, Франция, 2019 г. 14.45, 22.45, 06.45 «НЕИЗБРАННЫЕ ДОРОГИ». (16+) Драма, Великобритания, Швеция, Польша, 2019 г. 16.15, 00.15, 08.15 «ПОСЛЕДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ» (субтитры). (18+) Криминальная драма, Япония, 2017 г.

УВЛЕЧЕНИЯ


УСАДЬБА	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
09.55 Календарь дачника. (12+) 10.15 Сад в радость. (12+) 10.45 Альтернативный сад. (12+) 11.20 Цветы зимой. (12+) 11.50 Кашеварим. (12+) 12.05 Гордость России. (6+) 12.35 Керамика. (12+) 12.55 Дачные радости. (12+) 13.55 Безопасность. (12+) 13.55 Фитокосметика. (12+) 14.15 Сельсовет. (12+) 14.30 Ботаника с Павлом Стерховым. (12+) 15.00 Как поживаете? (12+) 15.35 Стройплощадка. (12+) 16.05 Профпригодность. (12+) 16.35 Я садовником родился. (12+) 16.55 Побег из города. (12+) 17.30 Дачные хитрости. (12+) 17.45 Не просто суп! (12+) 18.00, 18.15 Огород круглый год. (12+) 18.35 Чужеземцы. (12+) 18.50 Сам себе дизайнер. (12+) 19.05 Школа дизайнера. (12+) 19.35 Умный дом. (12+) 20.05 Дачные дела мастеров. (12+) 20.40 Самогон. (16+) 20.55 Закуски. (12+) 21.10 Урожай на столе. (12+) 21.40 Крымские дачи. (12+) 22.15 Чудеса, диковины и сокровища. (12+) 22.45 Лучики и Пучки. (12+) 23.00 Бани - женского рода. (12+)	07.35, 11.35, 15.25, 23.40 Территория льда. (16+) 08.05, 15.55 Сам себе охотник. (16+) 08.35 Экстремальный фидер. (16+) 09.05 Зов предков. (16+) 09.35 Профессиональная рыболовная лига-2019. (12+) 10.05 Универсальная собака. (16+) 10.35 Камский спиннинг. (16+) 11.05 Мир рыболова. (12+) 12.05, 00.10 Оружейные дома мира. (16+) 12.35 Спиннинг сегодня. (16+) 13.05 Стратегия охоты с Сергеем Астаховым. (12+) 13.35 Ледовые тропы рыбалки. (16+) 14.05 Нахлыст на разных широтах. (12+) 14.35 Две на одного. Оружие. (16+) 14.50, 23.05 Рыбалка с Нормундом Грабовским. (12+) 16.25 Фишермания. (16+) 16.55 Вкусные рецепты рыболова. (12+) 17.25 Норвежская рыбалка. (12+) 18.00 На охотничьей тропе. (16+) 18.30 Охотничьи собаки. (16+) 19.00 Экспедиции Андрея Старкова. (16+) 19.30 Люди дикого севера. (16+) 20.15 Самогон. (16+) 20.35 Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+) 21.05 Рыбалка сегодня XL. (16+) 21.35 Сезон охоты. (16+) 22.05 Мой мир - рыбалка. (12+) 22.40 Рыбалка 360. (6+)	00.00, 13.30 POPSUGAR. Классная тренировка. (6+) 00.30, 10.00, 18.30 Фитнес-бикини. (12+) 01.30, 11.00, 19.30 Табата-лайт. (12+) 02.00, 11.30, 20.00 Pilates Intensive. (12+) 02.30, 12.30, 20.30 Zumba. (12+) 03.00, 13.00, 21.00 3D Fitness. (12+) 03.30, 14.00, 21.30 Street Fight. (12+) 04.00, 06.00, 08.00 Мистер Драйв. (12+) 04.15, 06.15, 08.15 Утренний заряд с Димой Брагинным. (12+) 04.30, 06.30, 08.30 Витамин-шоу. Кофе со звездой. (12+) 04.45, 06.45, 08.45 Худеем вкусно. (6+) 05.00, 07.00, 09.00 Йога Утро. (6+) 05.30, 07.30, 09.30 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+) Забудьте про инъекции и дорогостоящие процедуры косметологов. Авторский курс самомассажа «Скульптурное лицо» от Виктории Цепляевой раскрывает секреты омоложения и профессионального ухода в домашних условиях. 12.00, 23.30 Первоклассный фитнес. (6+) 14.30 Дыхание стретчинга. (12+) 15.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+) 16.00 Худеем с Мариной Корпан. Экспресс-курс. (12+) 16.30 ЙогаЛатес. (12+) 17.30, 22.00 «16+». (16+) 18.00 ЙогаВечер. (6+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР	ПЯТНИЦА	Ю	ПОБЕДА
05.00 «ГАИШНИКИ». (16+) 08.20 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. СКРЫТЫЙ ВРАГ». (16+) Сериал. Военный фильм, Беларусь, Россия, Украина, 2012 г. В ролях: Денис Бургазлиев, Илья Шакунов 10.00 Новости 10.10 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. СКРЫТЫЙ ВРАГ». (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 Мировое соглашение. (16+) 17.15 Дела судебные. Новые истории. (16+) 18.15 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+) 19.00 Новости 19.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+) 21.40 Телеигра «Игра в кино». (12+) 22.25 Шоу «Назад в будущее». (12+) 23.25 Всемирные игры разума. (16+) 00.00 Новости 00.15 «ГАИШНИКИ». (16+)	05.00 Орел и решка. Перегрузка. (16+) 07.30 Утро Пятницы. (16+) 08.35 Кондитер-3. (16+) 10.00 Адская кухня. (16+) 12.35 На ножах. (16+) 19.00 Битва шефов. (16+) Впервые два великих шефа встретятся на одном кулинарном ринге! Константин Ивлев и Ренат Агзамов соберут свои команды поваров, чтобы найти главный кулинарный талант страны. Тысячи претендентов, жесточайший отбор, но победителем в этом кулинарном поединке станет только один - тот, кто сможет поразить мэтров высокой кухни своими блюдами. Король ножей и король тортов - кто из них найдет уникальный талант? 21.00 Орел и решка. Россия-2. (16+) 23.10 «ДОКТОР ХАУС». (16+) 01.00 Пятница News. (16+) Только хорошие новости и самые позитивные сюжеты. 01.35 Верю - не верю. (16+) 03.05 Орел и решка. Перегрузка. (16+)	05.30 Папа попал. (12+) 07.30 Мастершеф. (16+) Легендарное кулинарное реали. В проекте 20 поваров-любителей соревнуются в гастрономическом поединке за крупный денежный приз и обучение в престижной кулинарной академии. 12.05 Моя свекровь - монстр. (16+) 14.10 Дорогая, я забил. (12+) Папе, который уже давно забил, скинув детей и быт на супругу, предоставляется возможность перезагрузить семейные отношения. Если глава семьи сделает долгожданный ремонт и выполнит все задания, семья получит 100 тысяч рублей. 15.35 Мастершеф. (16+) 20.30 Я стесняюсь своего тела. (16+) 00.05 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК» (субтитры). (16+) Знаменитый американский телесериал о работе команды лучших следователей ФБР. 01.50 МастерШеф. (16+)	05.30 «ЛАДОГА». (16+) 09.00 «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ». (16+) 10.40 «ПРОЩАТЬСЯ НЕ БУДЕМ». (16+) 12.40 «СЫН ПОЛКА». (12+) 15.00 «КРИК ТИШИНЫ». (12+) Драма, Россия, 2019 г. В ролях: Владимир Меньшов, Надежда Маркина 16.40 «Чтобы жили!» (12+) Документальный фильм о подвиге военных врачей во время Великой Отечественной войны. 17.40 «ДИВЕРСАНТ». (16+) Сериал. Боевик, Россия, 2004 г. В ролях: Алексей Бардуков, Владислав Галкин, Кирилл Плетнев, Александр Лыков, Андрей Краско 21.20 «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ». (16+) 23.00 «Путь к Победе». (16+) 00.10 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+) 01.50 «ПЕРЕД РАССВЕТОМ». (16+) 03.10 «НА ПУТИ В БЕРЛИН». (12+) 04.40 Неизвестная война. «Союзники». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ	VIASAT HISTORY	NATIONAL GEOGRAPHIC
00.00 Час истины. (12+) 01.15 История российского учительства. (6+) 01.45 Обыкновенная История. (6+) 02.00 «САВВА МОРОЗОВ». (16+) 03.05 Российские военные в начале XX века. (12+) 03.40 История одной фотографии. (6+) 04.00 Историада. (12+) 05.05 Историограф. (12+) 06.00 «САВВА МОРОЗОВ». (16+) 07.05 На пути к Великой Победе. (12+) 07.40 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+) 08.00 Всемирное наследие. (12+) 08.50 Обыкновенная История. (6+) 09.00 «ЧЕРЧИЛЛ». (16+) 11.00 Роковое письмо. (12+) 12.00 «ЕРМАК». (12+) 14.45 «ОБОРОНА СЕВАСТОПОЛЯ». (12+) 16.00 Истории искусств. Душа памятников. (12+) 17.05 Цивилизации. (12+) 18.05 История Отечества в портретах. (12+) 18.30 «ИСАЕВ». (16+) 19.25 Личность в истории. (12+) 20.00 Тайные агенты Елизаветы Первой. (16+) 21.15 Тутанхамон. Жизнь, смерть и бессмертие. (12+) 22.10 Историограф. (12+) 23.00 Древние цивилизации. (12+)	06.10 Родовые проклятия. (12+) 06.35, 07.25 Музейные тайны. (12+) 08.15 Земля больших кошек. (12+) 09.10, 10.00 Расшифровка тайн. (12+) 10.50 Загадки Египта. (12+) 11.40 Боевые корабли. (12+) 12.35 Первые люди. (12+) 13.40 По следам вождя гуннов Аттилы. (12+) 14.30 Загадки Египта. (12+) 15.25 Расшифровка тайн. (12+) 16.15 Боевые корабли. (12+) 17.10 Земля больших кошек. (12+) 18.05, 18.35 Даты, вошедшие в историю. (12+) 19.05 Машины смерти. (12+) 20.10 Расшифрованные сокровища. (12+) 21.00 Тайная история рыцарей Храма. (12+) Сезон: 1. Чешская Республика, 2019 г. 22.00 Остров забвения. (12+) Великобритания, 2016 г. 23.00 Расшифровка тайн. (12+) 23.50 Расшифрованные сокровища. (12+) 00.40 Карты убийства. (16+) 01.35 Тайная история рыцарей Храма. (12+) 02.35 Остров забвения. (12+) 03.30, 04.15 Тайны музеев. (12+) 05.05 Расшифрованные сокровища. (12+)	06.00 Научные глупости. (16+) 06.25 Авто-SOS. (16+) 07.15 Путешествия с Гордоном Рамзи. (16+) 08.05 Ледяная дорога. (16+) 08.55, 09.50 Дикий туец: Север против Юга. (16+) 10.40, 11.05 Фабрика еды. (16+) 11.30, 12.00 Зона строительства. (16+) 12.25 Осушить океан. (16+) 13.20 Авто-SOS. (16+) 14.10, 15.00 Расследования авиакатастроф. (16+) 15.50, 16.15 Фабрика еды. (16+) 16.40 Осушить океан. (16+) 17.35 Авто-SOS. (16+) 18.25 Кровавые тайны Европы. (16+) 19.15 Международный аэропорт Дубай. (16+) 20.05, 20.35 Фабрика еды. (16+) 21.00 Ледяная дорога. (16+) 21.50 Взгляд изнутри: Боевой корабль 21-го века. (16+) 23.30 Авто-SOS. (16+) 00.25 Злоключения за границей. (16+) 01.05 Расследования авиакатастроф. (16+) 01.55 Авто-SOS. (16+) 02.40 Инстинкт выживания. (16+) 03.25 Ледяная дорога. (16+) 04.10 Служба спасения Аляски. (16+) 04.55 Осушить океан: глубокое погружение. (16+) 05.40 Научные глупости. (16+)



ANIMAL PLANET

Discovery

DISCOVERY CHANNEL

TLC

TLC

06.00 Дома на деревьях. (12+)
06.45 Собаководение: новые истории. (6+)
07.10 Воздушные челюсти: рекордный прыжок. (12+)
08.02 Доктор Джефф: ветеринар Роки-Маунтин. (16+)
08.54 Невероятные бассейны. (12+)
09.46 Экспедиция Мунго. (16+)
10.38, 11.30, 12.22 Незвезданная Европа. (12+)
13.14 Сафари-парк Крюгер. (12+)
14.06 Невероятные бассейны. (12+)
14.58 Океанариум. (12+)
15.50 Ковчег Дэна. (12+)
16.42 Охота на крупную рыбу. (12+)
17.34, 18.26 Человек, гепард, природа. (12+)
19.18 Животный мир Дубая. (12+)
20.10 Зоопарк. (12+)
21.03 Адская кошка. (12+)
21.56 Центр реабилитации Аманды. (12+)
22.49, 05.15 Вторжение. (16+)
23.42 Хранители болот Эверглейдс. (16+)
00.35 Доктор Джефф: ветеринар Роки-Маунтин. (16+)
01.28 Животный мир Дубая. (12+)
02.15 Центр реабилитации Аманды. (12+)
03.00 Живой или вымерший. (16+)
03.45 На свободу с питбулем. (16+)
04.30 Хранители болот Эверглейдс. (16+)

06.00 Взрывное шоу. (16+)

06.45, 07.10 Багажные войны. (12+)

07.35 Крутой тунинг. (12+)

08.25, 08.50 Охотники за реликвиями. (16+)

09.15, 09.41 Как это устроено? (12+)

10.06 Махинаторы. (12+)

10.57 Гигантские стройки. (12+)

11.48 Махинаторы. (12+)

12.39, 13.05, 04.28, 04.51 Женская автомастерская. (12+)

13.30, 13.56 Как это устроено? (12+)

14.21 Музейные загадки. (12+)

15.12 Махинаторы. (12+)

16.03, 16.29 Багажные войны. (12+)

16.54 Реальные дальнотойщики. (16+)

17.45 Махинаторы. (12+)

18.36, 19.02, 04.05 Охотники за реликвиями. (16+)

19.27, 19.53 Как это устроено? (12+)

20.18 Крутой тунинг. (12+)

21.09, 21.35 Багажные войны. (12+)

22.00 Взрывная историю. (12+)

22.51 Выжить вместе. (12+)

23.42 Музейные загадки. (12+)

00.33 Полеты вглубь Аляски. (12+)

01.24 Охотники за динозаврами. (12+)

02.10, 05.14 Махинаторы. (12+)

02.56, 03.19 Как это устроено? (12+)

03.42 Охотники за складами. (16+)

06.00 Адская кошка. (12+)

06.51, 07.17 Охотники за международной недвижимостью. (12+)

07.44, 08.10 Жизнь неспроста людям маленького роста! (12+)

08.37, 09.03 Дом у моря за бесценно. (12+)

09.30, 09.55 Игра вслепую. (12+)

10.25 Виза невесты. Виза жениха. Покидая Америку. (16+)

12.15 Паутина лжи. (16+)

13.10 О вкусах спорят. (12+)

14.05, 14.30 Жизнь неспроста людям маленького роста! (12+)

15.00 Виза невесты. Виза жениха. Что было дальше? (16+)

15.55 Семья Шантель. (16+)

16.50 Паутина лжи. (16+)

17.45 О вкусах спорят. (12+)

18.40 Я ешу 300 кг. (16+)

19.35, 20.00 Дом у моря за бесценно. (12+)

20.30 Надежные стены. (12+)

21.25, 01.04 Добро пожаловать в Палативы. (12+)

22.20, 01.57 Моя полная жизнь. (16+)

23.15 Шесть младенцев в доме. (12+)

00.10, 00.37 Странный секс. (18+)

02.45 Шесть младенцев в доме. (12+)

03.34, 03.58 Странный секс. (18+)

04.23, 04.47 Жизнь на Карибах. (12+)

05.12 Надежные стены. (12+)

НАЧАЛО СТРАНА	МАТЧ! СТРАНА	NEUROSPORT II	EUROSPORT 1
06.00, 00.35 Волейбол. (0+)			01.30, 05.00, 15.10, 19.30 Снукер. UK Championship. 3-й раунд. (6+)
08.10, 09.55, 13.30, 15.55 Новости			02.45 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Рука. HS 142. (12+)
08.15, 02.25 Дублёр. (12+)			03.30, 04.15 Горные лыжи. Кубок мира. Зёльден. Женщины. (12+)
08.40 Неделя в КХЛ. (12+)			07.00, 08.00 Лыжные гонки. Кубок мира. Рука. (6+)
09.35, 19.55 Золотой резерв. (12+)			08.45 Лыжные гонки. Кубок мира. Рука. Пасют. Свободный стиль. 10 км. (6+)
10.00 Бокс. Чемпионат России. Мужчины. Прямая трансляция из Оренбурга			09.15 Лыжные гонки. Кубок мира. Рука. Мужчины. Классика. 15 км. (6+)
13.35 Владимир Родионов. Жизнь - баскетбол. (12+)			10.00, 10.30, 11.00 Олимпийские игры. Foul Play (субтитры). (6+)
13.55, 16.25 Футбол. Всероссийские соревнования среди студентов. Прямая трансляция из Евпатории			11.30, 12.00, 12.30 Олимпийские игры. «Вопреки всему» (субтитры). (6+)
16.00, 20.15 Волейбол. Чемпионат России («Суперлига Париматч»). Обзор. (0+)			13.00 Олимпийские игры. «Бег в КНДР» (субтитры). (6+)
18.20 Все на регби! (12+)			14.00, 14.30 Олимпийские игры. «Живые легенды» (субтитры). (6+)
18.50 Мини-футбол в России. (0+)			15.45, 21.45 Снукер. UK Championship. 3-й раунд. Прямая трансляция. (6+)
19.00 Рождённые побеждать. Всеволод Бобров. (12+)			
20.40 Гандбол. Лига Европы. Мужчины. ЦСКА (Россия) - «Бешикташ» (Турция). Прямая трансляция			
22.25 Бокс. Чемпионат России. Мужчины. (0+)			
02.50 Гандбол. (0+)			
04.15 Футбол. (0+)			

МУЗ-ТВ

05.00 Сделано в 90-х. (16+)

06.00, 11.35, 16.15 10 самых горячих клипов дня. (16+)

06.40, 08.35, 15.00, 18.30 PRO-Новости. (16+)

07.00 Каждое утро. (16+)

09.00 У-Дачный чарт. (16+)

10.00 10 самых. (16+)

10.30 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)

12.20 Лайкер. (16+)

14.00 TOP чарт Европы плюс. (16+)

15.25 Битва фанклубов. (16+)

17.00 МузРаскрутка. (16+)

17.35 Live в кайф. (16+)

Свежий микс от хитмейкеров и только в живом исполнении.

19.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)

20.00 Дискоотека МУЗ-ТВ на «Новой Волне-2019». (16+)

22.35 TOP 30 - Крутяк недели (16+)

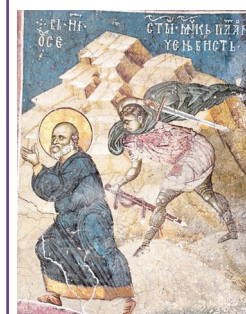
00.55 Наше. (16+)

03.00 Караокинг. (16+)

МУЛЬТ	МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРСУЛЬ	КАРУСЭЛЬ
08.10 «Истории Сильваниан Фэмилис». (0+)	05.25 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)	05.00 «Русалочка» (субтитры). (6+)	05.00 Ранние пташки. (0+)	06.55 «Жужжалка». (0+)
08.15, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	05.50 «Русалочка» (субтитры). (6+)	06.10 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)	07.30 «Жужжалка». (0+)
08.30, 13.25 «Маша и Медведь». (0+)	06.35, 12.00 «Улица Далматинцев, 101». (6+)	07.00 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)	07.35 «Новые приключения пчёлки Майи». (0+)	08.35 «Сказочный патруль». (0+)
09.00 «Кик-изобретатель». (0+)	07.00 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)	07.30, 16.30 «Город героев: Новая история». (6+)	09.20 «Лапы, морды и хвосты. О собаках». (0+)	09.45 «Бобик в гостях у Барбоса». (0+)
09.25, 17.00 «Простоквашино». (0+)	07.55 «Уходи, Единорог!» (6+)	08.25 «Сабрина - маленькая ведьма». (6+)	10.00 «Пёс в сапогах». (0+)	10.25 «Вышла из дома старушка за хлебом и сладкой ватрушкой». (0+)
10.00, 13.55, 17.25, 22.00 «Фиксики». (0+)	08.55 «Кинди Кидс». (0+)	09.00 Доброе утро с Микки. (0+)	10.25 «Деревяшки». (0+)	10.40 «Фиксики». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	09.00 Доброе утро с Микки. (0+)	11.00 «Лило и Стич». (0+)	11.10 «Суперклялья. Джетт и его друзья». (0+)	11.35 «Лунтик и его друзья». (0+)
11.00 «Волшебная кухня». (0+)	11.00 «Лило и Стич». (0+)	13.00 «Утиные истории». (6+)	12.15 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)	12.40 «ЛЕГО Сити. Приключения». (0+)
11.30, 19.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	13.00 «Утиные истории». (6+)	14.00 «7 гномов». (6+)	13.05 «Гормити». (6+)	13.30 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
12.30, 16.00 «Время малышей». (0+)	14.30 «Финес и Ферб». (6+)	16.00 «Команда Дроникс». (6+)	13.35 «Эвлин и бурундуки». (6+)	
14.20, 22.30 «Смешарики. Пин-код». (0+)	16.00 «Команда Дроникс». (6+)	17.35 «Семейка Грин в городе». (12+)		
14.50, 23.00 «Буба». (6+)	17.35 «Семейка Грин в городе». (12+)	18.30 «Гравити Фолз». (12+)		
15.20, 23.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)	18.30 «Гравити Фолз». (12+)	19.30 «Самолеты: Огонь и Вода». (0+)		
18.00 «Хейдораблз». (0+)	19.30 «Самолеты: Огонь и Вода». (0+)	21.30 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+)		
18.05 «Роботы-поезда». (0+)	21.30 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+)	23.00 «Стражи Галактики». (12+)		
18.20 «Робокор Поли и его друзья. Музей песен». (0+)	23.00 «Стражи Галактики». (12+)	23.55 «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕЛЕ». (16+)		
18.30 «Мальшарики». (0+)	23.55 «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕЛЕ». (16+)			
19.00 «Лео и Тиг». (0+)				
20.25 «Маша и Медведь», «Машины песенки». (0+)				
20.55 «Машины сказки». (0+)				
21.25 «Моносики». (0+)				

СПАС	СПАС
05.00, 00.10 День Патриарха. (0+)	14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
05.10, 18.35 Завет. (6+)	15.00, 00.25 Реакция. (12+)
06.00, 23.35 Белые ночи на СПАСЕ. (12+)	15.40, 22.45 Иисус Христос. Жизнь и учение. Выход на проповедь. (12+)
06.40, 04.15 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)	16.35 День Ангела. Свяитель Филарет (Дроздов). (12+)
07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)	17.05 «НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ». 1 серия. (0+)
11.00, 02.10 В поисках Бога. (12+)	19.30, 01.00 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (0+)
11.30, 21.50 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (0+)	20.25 «НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ». 2 серия. (0+)
12.30 Беседы с Антонием Сурожским. (0+)	01.45 Я хочу ребенка. (12+)
12.40 «НЕ БЫЛО БЫ СЧАСТЬЯ...» (0+)	02.35 И будет двое... (12+)
СССР 1983 г.	03.25 Res Publica (субтитры). (16+)
	04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

1 декабря
Седмица 26-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Мч. Платона.



Мчч. Романа диакона и отрока Варула. Мчч. Заххей, диакона Гадаринской Церкви, и Алфея, теще в Кесарии Палестинской. Собор святых Эстонской земли. Св. Николая исп., пресвитера.

**Рождественский
ПОСТ.**

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

Св. Василий Великий

КРОССБОРД

5) когда уже не помогает умение считать, просто пытайтесь понять, какие не вычеркнутые буквы составят осмысленную фразу или хотя бы часть ее.



Иван Гончаров:
«Ни раба, ни повелителя
дружбе не надо. Дружба
любит равенство».

ХРОНОЛКА

1 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1 РОССИЯ	5 5-Й КАНАЛ	НТВ НТВ	РОССИЯ К РОССИЯ К Культура	СТС СТС
 <p>15.15 Давай поженимся! (16+)</p> <p>05.00 09.25 Телеканал «Доброе утро» 09.00 Новости 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор. (6+) 12.00 Новости (с субтитрами) 12.15 Время покажет. (16+) 14.10 Премьера. «Гражданская оборона». (16+) 15.00 Новости (с субтитрами) 15.15 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское / Женское. (16+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 18.40 На самом деле. (16+) 19.45 Пусть говорят. (16+) 21.00 Время 21.30 «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ». (16+) 22.25 Премьера сезона. «Док-ток» (16+) 23.25 Вечерний Ургант. (16+) 00.05 «Нина Русланова. Гвоздь программы». К юбилею актрисы. (12+) 01.05 Время покажет. (16+) 02.40 03.05 Наедине со всеми. (16+) 03.00 Новости</p> <p>ТВЦ ТВЦ</p> <p>06.00 «Настроение» 08.10 «Доктор И...» (16+) 08.45 «ОГАРЕВА, 6». (12+) 10.35 «Последняя любовь Владимира Высоцкого». (12+) 11.30 14.30 17.50 22.00 События 11.50 03.10 «КОЛОМБО». (12+) 13.40 05.20 «Мой герой. Дмитрий Куличков». (12+) В детстве он слыл жутким хулиганом, но все изменилось, когда мама привела его в театральный кружок 14.50 Город новостей 15.05 «ОТЕЦ БРАУН». (16+) 16.55 «Побег с того света». (16+) 18.10 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+) 22.35 Линия защиты. (16+) 23.05 01.30 «Прощание». (16+) 00.00 События. 25-й час 00.35 02.55 Петровка, 38. (16+) 00.50 «90-е. В завязке». (16+) 02.15 «Московская паутина. Ловушка». (12+)</p>	 <p>21.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-19». (12+)</p> <p>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 «МОРОЗОВА». (12+) Морозова и Ксюша становятся свидетелями кровавого преступления: около супермаркета убит инкассатор. Похищена крупная сумма денег. Новая заведующая супермаркетом оказывается старинной приятельницей Морозовой 17.00 20.00 Вести 17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+) 18.40 «60 минут». (12+) 21.05 Вести. Местное время 21.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-19». (12+) 23.30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+) 02.20 «КАМЕНСКАЯ». (16+) 04.05 «ВЕРСИЯ». (12+)</p> <p>ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА</p> <p>06.00 «Сегодня утром». (12+) 08.00 Новости дня 08.20 «Специальный репортаж». (12+) 08.40 «Бессмертный полк. Освобождение Европы». (12+) 09.35 10.05 13.15 14.05 «ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК». (16+) 10.00 Военные новости 13.00 Новости дня 14.00 Военные новости 18.00 Новости дня 18.30 «Специальный репортаж». (12+) 18.50 «Оружие Первой мировой войны». (12+) 19.40 «Последний день». (12+) 20.25 «Секретные материалы». (12+) 21.15 Новости дня 21.25 «Открытый эфир». (12+) 23.05 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+) 23.40 «ТАСС УПОЛНОМОЧЕН ЗАЯВИТЬ...» (12+) 03.30 «КОЛЛЕГИ». (12+) 05.10 «Затерянный мир Балтики». (12+)</p>	 <p>13.40 «ВЗРЫВ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)</p> <p>05.00 «Известия» 05.30 «ЛИТЕЙНЫЙ». (16+) 09.00 «Известия» 09.25 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ». (16+) Сильным людям волею судьбы всегда выпадают тяжелые испытания. Александр Соколов, олимпийский чемпион по боксу 1988 года, теперь - бытовой алкоголик, работающий озеленителем на кладбище. Однажды на кладбище его узнаёт человек, который давно восхищался его спортивным талантом 13.00 «Известия» 13.25 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ». (16+) 13.40 «ВЗРЫВ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+) 17.30 «Известия» 17.45 «СЛЕД». (16+) 23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3». (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» 00.30 «СЛЕД». (16+) 01.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+) 03.20 «Известия» 03.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)</p> <p>ОТР ОТР</p> <p>06.00 02.45 «Великая наука России». (12+) 06.15 17.05 18.05 «КОРОЛЕВА МАРГО». (12+) 08.00 11.45 «Автоистории». (16+) 08.15 15.15 «Календарь». (12+) 09.00 16.05 03.40 «Врачи». (12+) 09.25 16.35 «Среда обитания». (12+) 09.45 00.45 «Пять причин поехать в...» (12+) 10.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 19.00 20.00 22.00 Новости 10.10 22.05 «ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА». (16+) 12.10 13.20 20.05 «ОТражение» 19.20 03.00 «Прав!Да?» (12+) 23.35 «Скромный гений русского оружия». (12+) 00.20 «Дом «Э». (12+) 01.00 «ОТражение». (12+) 04.05 «Домашние животные» с Григорием Манёвым. (12+) 04.35 «Легенды Крыма». (12+) 05.05 «Большая наука». (12+)</p>	 <p>23.45 Поздняков. (16+)</p> <p>05.00 «ЮРИСТЫ». (16+) 06.00 Утро. Самое лучшее. (16+) 08.00 Сегодня 08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ». (16+) 09.25 «ГЛАЗА В ГЛАЗА». (16+) 10.00 Сегодня 10.25 «ГЛАЗА В ГЛАЗА». (16+) 13.00 Сегодня 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие 14.00 Место встречи 16.00 Сегодня 16.15 «Сегодня в Санкт-Петербурге» 16.25 ДНК. (16+) 18.35 «ПЁС». (16+) 19.00 Сегодня 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге» 19.40 «ПЁС». (16+) 21.20 «ЧУЖАЯ СТАЯ». (12+) 23.35 Сегодня 23.45 Поздняков. (16+) 23.55 Захар Прилепин. Уроки русского. (12+) 00.25 Мы и наука. Наука и мы. (12+) 01.25 Место встречи. (16+) 03.30 «ЗАКОНЫ УЛИЦ». (16+)</p> <p>РЕН РЕН</p> <p>05.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+) 06.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 15.00 Засекреченные списки. (16+) 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 17.00 03.15 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 02.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «ЛОГАН». (16+) 22.45 «Смотреть всем!» (16+) 00.30 «ИЗ МАШИНЫ». (18+) 04.50 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p>	 <p>17.45 Декабрьские вечера</p> <p>06.30 07.00 07.30 08.30 10.00 15.00 19.30 23.40 Новости культуры 06.35 «Пешком...» 07.05 20.05 «Правила жизни» 07.35 18.35 00.00 «Города, завоевавшие мир. Амстердам, Лондон, Нью-Йорк» 08.35 Легенды мирового кино 09.00 22.40 «ПЁТР ПЕРВЫЙ: ЗАВЕЩАНИЕ». (16+) 10.15 «Наблюдатель» 11.10 00.55 XX век 12.00 Большой балет 14.30 02.25 «Запечатленное время» 15.05 Новости. Подробно 15.20 «Библейский сюжет» 15.50 «Белая студия» 16.30 «Дворянские деньги» 17.00 «ПОКОРИТЕЛИ ГОР». «ТЕРМОМЕТР» 17.45 Декабрьские вечера 19.45 Главная роль 20.35 «Спокойной ночи, малыши!» 20.50 Абсолютный слух 21.30 Власть факта 22.10 «Коллекция историй» 03.00 Перерыв в вещании</p> <p>ТВ-3 ТВ-3</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.30 «Слепая». (16+) 11.50 Гадалка. (16+) 13.35 Не ври мне. (12+) 14.40 Мистические истории. (16+) 15.45 Гадалка. (16+) 16.55 Знаки судьбы. (16+) 17.25 «Слепая». (16+) 18.30 «ФАНТОМ». (16+) Вера у себя в квартире, на нее наставлено дуло пистолета. Стас пытается помешать Диме. Вера незаметно набирает с телефона Стаса, который она забрала при обыске, номер Егорова - он вызывает подкрепление, и Диму удается обезвредить. Стас видит, как Самарцев обнимает и утешает Веру, ему это не нравится. Солнцев в последний момент помогает Кате избежать передозировки рэдом и привозит ее в свое убежище 20.30 «ОБМАНИ МЕНЯ». (16+) 23.00 «ТРЕУГОЛЬНИК». (16+) 01.15 «СНЫ». (16+) 05.15 «Городские легенды». (16+)</p>	 <p>20.00 «ТРОЯ». (16+)</p> <p>06.00 Ералаш. (0+) 06.25 «Спирит. Дух свободы». (6+) 06.45 «Приключения Вуди и его друзей». (0+) 07.35 «Трое с небес. Истории Аркадии». (6+) 08.00 «РОДКОМ». (12+) 09.00 «ПСИХОЛОГИНИ». (16+) 10.00 Уральские пельмени. (16+) 10.20 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+) 12.30 «ВОРОНИНЫ». (16+) 14.40 «КУХНЯ». (16+) 19.00 «РОДКОМ». (12+) 20.00 «ТРОЯ». (16+) 23.15 «ЧУДО НА ГУДЗОНЕ». (16+) 01.05 Русские не смеются. (16+) 02.00 «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ: ХОЧУ ВЕРИТЬ». (16+) 03.40 Шоу выходного дня. (16+) 04.25 Слава Богу, ты пришёл! (16+) 05.15 «6 кадров». (16+) 05.30 «Аргонавты». (0+) 05.50 Ералаш. (0+)</p> <p>ДОМАШНИЙ ДОМАШНИЙ</p> <p>06.30 «По делам несовершеннолетних». (16+) 08.25 «Давай разведёмся!» (16+) 09.30 «Тест на отцовство». (16+) 11.40 «Реальная мистика». (16+) 12.50 «Понять. Простить». (16+) 13.50 «Порча». (16+) 14.20 «ЗНАХАРКА». (16+) 14.55 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-5». (16+) 23.00 «ДЫШИ СО МНОЙ». (16+) 01.00 «ДЫШИ СО МНОЙ: СЧАСТЬЕ ВЗАИМЫ». (16+) Карина пытается убедить Петра, что Лана добивается их развода, чтобы отомстить ей. Лана соглашается уехать с Игорем и Дашей в Австралию 01.55 «Порча». (16+) 02.25 «ЗНАХАРКА». (16+) 02.50 «Понять. Простить». (16+) 03.40 «Реальная мистика». (16+) 04.35 «Тест на отцовство». (16+)</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 предоставлена 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

ТНТ-СПБ	че!	МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	СПБ	ЛЕН ТВ 24	ЛЕНТВ24	78	78 КАНАЛ
07.00 ТНТ. Gold. (16+)	12.50 Утилизатор. (12+)	04.00 «ПУТЬ ДРАКОНА». (16+)		13.15 «Бизнес-Петербург». (12+)	11.40 «НА ИСХОДЕ ЛЕТА». (0+)		15.00 «Середина дня». (12+)	
07.00 ТНТ. Gold. (16+)	06.00 Ералаш. (0+)	06.00 08.55 12.00 13.45 15.30 16.55 19.00 Новости		06.55 07.05 08.05 09.05 «Утро в Петербурге». (16+)	07.00 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.00 13.00 15.00 17.00 19.00 20.30 23.30 «Новости». (6+)		06.00 06.30 07.00 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 13.00 18.00 18.55 20.00 21.00 23.00 «Известия 78». (12+)	
08.00 Импровизация. (16+)	09.00 Улётное видео. (16+)	06.05 12.05 15.35 01.00 Все на Матч!		07.00 08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 18.30 22.00 Новости. (16+)	07.05 «Фобия». (12+)		06.10 06.35 07.10 07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 11.10 11.35 «Полезное утро». (12+)	
09.00 Дом-2. Lite. (16+)	10.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)	09.00 Профессиональный бокс. (16+)		10.05 Консультация. (16+)	07.35 08.05 08.35 09.35 10.05 10.35 «Простые решения». (12+)		12.15 23.40 Хочу и буду. (16+)	
10.15 Бородина против Бузовой. (16+)	12.50 Утилизатор. (12+)	10.10 Специальный репортаж. (12+)		11.20 «Адаптация». (6+)	09.15 19.15 20.50 23.50 «Акцент». (12+)		13.15 «Внеклассное чтение 78». (12+)	
11.15 «Битва экстрасенсов». (16+)	«Утилизатор» отправляется в тур по городам России. Профессиональный боец с автохламом уже очистил столичные улицы от «ведер с гайками», настало время навести порядок во всей стране! На запланированном маршруте Юрия Сидоренко города Золотого кольца и Поволжья: Владимир, Иваново, Ижевск, Казань, Нижний Новгород, Рязань, Самара, Тверь, Тольятти, Чебоксары и Ярославль	10.30 Футбол. Всероссийские соревнования среди студентов. (0+)		12.05 «ДОКТОР МАРТИН». (16+)	11.10 «Здоровое есть!» (6+)		14.00 17.00 22.00 «Происшествия». (16+)	
12.45 «САШАТАНЯ». (16+)	14.30 «СОЛДАТЫ». (12+)	11.00 Бильярд. (0+)		13.15 18.45 «Бизнес-Петербург». (12+)	11.40 «НА ИСХОДЕ ЛЕТА». (0+)		14.30 Сделано в СССР. (12+)	
16.00 «Однажды в России. Спецдайджест. (16+)	20.30 +100500. (16+)	12.45 Футбол. Лига чемпионов. Обзор. (0+)		13.45 19.00 «Петербург против коронавируса». (12+)	13.10 «БАБЬЕ ЛЕТО». (16+)		15.00 «Середина дня». (12+)	
20.00 «ИДЕАЛЬНАЯ СЕМЬЯ». (16+)	23.00 Опасные связи. (18+)	13.50 «МатчБол»		14.30 «ВЕРЮ, ЛЮБЛЮ, НАДЕЮСЬ». (16+)	15.30 «История в деталях и путешествия». (12+)		16.00 «Прогноз погоды. (12+)	
21.00 «Двое на миллион». (16+)	01.05 «БРАТАНЫ». (16+)	14.20 Смешанные единоборства. (16+)		16.35 «Бункер-42». (12+)	16.20 «Ситуация «Ай!» (12+)		16.05 00.25 «Народный контроль». (12+)	
22.00 «ПАТРИОТ». (16+)	02.50 Улётное видео. (16+)	17.00 02.00 Футбол. Лига чемпионов. (0+)		17.20 «Морские вести». (12+)	17.10 «НАПАРНИЦЫ». (16+)		17.30 «Закранный архив. (16+)	
Сания и Ленка передаются воспоминаниям и оказывается у них разные версии их школьного расставания		19.05 Все на футбол!		17.40 «Губернаторский контроль». (6+)	19.30 05.10 «МЕТОД ФРЕЙДА-2». (16+)		18.10 02.00 Телекурьер. (12+)	
23.00 Дом-2. Город любви. (16+)		20.00 Футбол. «Краснодар» - «Ренн». Лига чемпионов. Прямая трансляция		18.50 «Азбука петербуржца». (6+)	21.10 «ДИКАЯ ОХОТА КОРОЛЯ СТАХА». (16+)		19.10 «Вечер трудного дня». (12+)	
00.00 Дом-2. После заката. (16+)		22.55 Футбол. «Брюгге» - «Зенит». Лига чемпионов. Прямая трансляция		20.00 «ВЫХОЖУ ТЕБЯ ИСКАТЬ». (16+)	00.10 «МОЁ ЛЕТО ПИНГ-ПОНГА». (16+)		20.10 01.20 «Открытая студия». (12+)	
01.00 Comedy Woman. (16+)		04.00 «ПУТЬ ДРАКОНА». (16+)		22.30 «Вектор успеха». (12+)	01.40 «ВОЛЧЬЯ СТАЯ». (16+)		21.10 22.15 Итоги дня. (16+)	
02.00 «Stand Up». (16+)				22.40 Степень защиты. (16+)	03.05 «КОМУ Я ДОЛЖЕН - ВСЕМ ПРОЩАЮ». (12+)		02.40 «Ночное вещание». (16+)	
03.40 Открытый микрофон. (16+)				22.55 «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО». (12+)				
06.10 ТНТ. Best. (16+)				01.40 «ТОТ САМЫЙ МЮНХ-ГАУЗЕН». (12+)				

Дорогие читатели, не пропустите Декаду подписки!

С 3 по 13 декабря «Почта России» проводит Всероссийскую декаду подписки на 1-е полугодие 2021 года. Успеите подписаться в этот период на газету «ТЕЛЕК Питер»** по льготной цене!

СКИДКА

20%*

* От цены основной подписки на 1-е полугодие 2021 г.

Не знаете, что подарить на Новый год? Порадуйте своих родных и близких, оформив им в подарок подписку на любимое издание



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Стоимость ПОДПИСКИ на газету «ТЕЛЕК Питер»** на 1-е полугодие 2021 года

	Цена в основной период	ЦЕНА В ПЕРИОД с 3 по 13 октября
1 месяц	173,01 руб.	137,72 руб.
6 месяцев (26 номеров)	1038,06 руб.	826,32 руб.

Подписной индекс **П9645** в каталоге «Почта России»
Газета выходит 1 раз в неделю

** ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК Питер» осуществляется только для жителей г. Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

Оформить подписку до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

Онлайн на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru> или через мобильное приложение «Почта России»



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 индексу – П9645 или названию – «ТЕЛЕК Питер»).
- 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.

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT II	EUROSPORT 1
06.00, 00.35 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. (0+)	01.30, 05.00, 10.30, 15.00 Снукер. UK Championship. 3-й раунд. (6+)	
07.50, 09.55, 13.30, 15.50 Новости	02.35 Ралли. ERC. Обзор. (12+)	
07.55 Волейбол. Чемпионат России «Суперлига Париматч». Обзор. (0+)	03.05 Лыжное двоеборье. Кубок мира. Рука. (12+)	
08.25, 18.25 Открытый показ. (12+)	03.30, 04.15 Горные лыжи. Кубок мира. Зельден. Мужчины. (12+)	
08.55 Все на регби! (12+)	07.00, 08.00 Биатлон. Кубок мира. Контиолахти. Мужчины. (6+)	
09.25 Мини-футбол в России. (0+)	08.45, 09.45 Биатлон. Кубок мира. Контиолахти. Женщины. (6+)	
09.35 Мой первый тренер. (12+)	12.30 Лыжные гонки. Кубок мира. Рука. Женщины. (6+)	
10.00 Бокс. Чемпионат России. Мужчины. Прямая трансляция из Оренбурга	13.15 Лыжные гонки. Кубок мира. Рука. Пасют. Свободный стиль. 10 км. (6+)	
13.35 Гандбол. Лига Европы. Мужчины. (0+)	13.45 Лыжные гонки. Кубок мира. Рука. Мужчины. Классика. 15 км. (6+)	
15.00 Страна. Live. (12+)	14.30 Лыжные гонки. Кубок мира. Рука. Мужчины. Пасют. Свободный стиль. 15 км. (6+)	
15.20 Вид сверху. (12+)	15.45, 21.45 Снукер. UK Championship. 4-й раунд. Прямая трансляция. (6+)	
15.55, 18.55 Волейбол. Кубок России. Мужчины. 1/2 финала. Прямая трансляция из Москвы	19.30 Снукер. UK Championship. 4-й раунд. (6+)	
17.55 Матчбол. (12+)		
20.55 Бокс. Чемпионат России. Мужчины. (0+)		
23.05 «КОРОЛЕВСКАЯ РЕГАТА». (6+)		
02.25 Волейбол. (0+)		
04.15 Футбол. (0+)		

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ	МУЗ
05.00 Золотая лихорадка. (16+)	14.00 Золотая дюжина. (16+)
06.00, 11.35 10 самых горячих клипов дня. (16+)	15.25 Битва фанклубов. (16+)
06.40, 08.35, 15.00, 18.30 РР0-новости. (16+)	16.20 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
07.00 Каждое утро. (16+)	17.25 Отпуск без путёвки. Дубай, на острие эмоций. (16+)
09.00 TOP чарт Европы плюс. (16+)	19.00 У-Дачный чарт. (16+)
10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)	20.00 От фанатки до жены. Инструкция по применению. (16+)
10.30 Прогноз по году. (16+)	21.00 «Новая волна-2019». Вечер премьер. (16+)
12.20, 02.00 Караокинг. (16+)	22.30 Ждите ответа. (16+)
13.25 10 самых. (16+)	23.30 10 sexy. (16+)
	00.30 #ЯНАМУЗТВ. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
08.15, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	05.25 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)	05.00 Ранние пташки. (0+)
08.30, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)	05.50 «Русалочка» (субтитры). (6+)	06.55 «Жужжалка». (0+)
09.00 «Ник-изобретатель». (0+)	06.10 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
09.25, 17.00 «Простоквашино». (0+)	06.35, 12.00 «Улица Далматинцев, 101». (6+)	07.30 «Жужжалка». (0+)
10.00, 13.55, 17.25, 22.00 «Фиксики». (0+)	07.00 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)	07.35 «Новые приключения пчёлки Майи». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	07.30, 16.30 «Город героев: Новая история». (6+)	08.35 «Сказочный патруль». (0+)
11.00 «Волшебная кухня». (0+)	07.55 «Уходи, Единорог!» (6+)	09.20 «Микроистория». (0+)
11.30, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	08.25 «Сабрина - маленькая ведьма». (6+)	09.30 «Союзмультфильм» представляет: «Трое из Простоквашино». (0+)
12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)	08.55 «Кинди Кидс». (0+)	09.50 «Каникулы в Простоквашино». (0+)
13.25 «Маша и Медведь», «Машины песенки». (0+)	09.00 «Доброе утро с Микки». (0+)	10.10 «Зима в Простоквашино». (0+)
14.20, 22.30 «Смешарики. Пин-код». (0+)	11.00 «Лило и Стич». (0+)	10.25 «Страшилище-хорошище». (0+)
14.50, 23.00 «Буба». (6+)	13.00 «Утиные истории». (6+)	10.30 «Деревяшки». (0+)
15.20, 23.25 «Белка и Стелка. Озорная семейка». (0+)	14.00 «7 гномов». (6+)	10.40 «Фиксики». (0+)
18.00 «Хейдораблз». (0+)	14.30 «Финес и Ферб». (6+)	11.10 «Суперкрылья. Джетт и его друзья». (0+)
18.05 «Роботы-поезда». (0+)	16.00 «Команда Дроникс». (6+)	11.35 «Лунтик и его друзья». (0+)
18.20 «Робокар Поли и его друзья. Музей песен». (0+)	17.35 «Семейка Грин в городе». (12+)	12.15 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
18.30 «Малышарики». (0+)	18.30 «Гравити Фолз». (12+)	12.40 «ЛЕГО Сити. Приключения». (0+)
19.00 «Кошечки-собачки». (0+)	19.30 «Корпорация монстров». (6+)	13.05 «Гормити». (6+)
19.05 «Лео и Тиг». (0+)	21.30 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+)	13.30 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)	23.00 «Стражи Галактики». (12+)	13.35 «Элвин и бурундуки». (6+)
21.25 «Монсики». (0+)	23.55 «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕЛЕ». (16+)	14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
		14.05 «Курьёз не всерьёз!» (0+)
		14.10 «Пэммми. Пять детей и волшебство». (6+)
		14.50 «Смешарики». (0+)
		15.40 «ТриО!» (0+)
		15.55 «Приключения Ам Няма». (0+)
		16.10 «Клуб Винкс». (6+)
		16.35 «Приключения Барби в доме мечты». (0+)
		17.00 «Буба». (6+)
		18.00 «Весёлые паровозики из Чаггингтона». (0+)
		18.25 «Зебра в клеточку». (0+)
		18.35 «Май Литтл Пони: Пони Лайф». (0+)
		19.00 «44 котёнка». (0+)
		19.25 «Кошечки-собачки». (0+)
		19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
		20.25 «Истории Сильваниан Фэмилли». (0+)
		20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
		20.45 «Пастелинки». (0+)
		20.50 «Оранжевая корова». (0+)
		22.00 «Бен 10». (12+)
		22.30 «Дикие скричеры!» (6+)
		22.50 «Фьюжн Макс». (6+)
		23.15 «Ералаш». (6+)

УНИКУМ

09.40, 11.55, 14.50, 15.20, 20.00 Мультфильмы. (0+)	05.00 «Бинг». (0+)
09.50, 14.40, 15.00 Мультфильмы. (6+)	07.00 «Чик-зарядка». (0+)
10.02, 11.00, 19.03 «СЕМЬ ГНОМОВ И Я». (6+)	07.05 «Пингвинёнок Пороро». (0+)
10.28, 11.28, 19.30 «Мили-мастер волшебств». (6+)	08.30 О! Музыка! (0+)
10.52 Вредные советы от полезных детей. (6+)	09.00 «Катури». (0+)
12.10, 13.36, 15.56, 17.07, 20.15 «Тима и Тома». (0+)	09.55 «Студия Каляки-Малыки». (0+)
12.28 История великих изобретений. (6+)	10.00 «Оранжевая корова». (0+)
12.43 Кондитер Сладкоежка. (6+)	10.40 «Фиксики». (0+)
12.57, 16.35, 18.30 Тайны сказок. (6+)	12.30 «Мой музей». (0+)
13.16, 16.50, 18.46 Мастерская «Умелые ручки». (6+)	12.35 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)
13.49, 17.19 «Пчелография». (6+)	14.45 «Чик-зарядка». (0+)
14.09, 17.35, 21.00 «Смешарики. Пин-код». (6+)	14.50 «Три кота». (0+)
16.07, 18.02, 21.35 Шах и мат! (6+)	16.55 «Студия Каляки-Малыки». (0+)
16.20, 18.16, 21.48 Микроистория. (6+)	17.00 «Смешарики». (0+)
20.41 «Новые приключения кота Леопольда». (0+)	18.45 «Малыши дикой природы». (0+)
20.55 Вот, что я думаю... (6+)	19.00 «ТриО!» (0+)
	19.20 «Зебра в клеточку». (0+)
	20.05 «Машинки», «Человечки». (0+)
	22.15 «Как устроен город». (0+)
	22.20 «Пег + Кот». (0+)
	23.20 «Три кота». (0+)
	01.30 «Ангел Бэби». (0+)
	03.25 «Чик-зарядка». (0+)

O!

05.00 «Бинг». (0+)	05.00 Ранние пташки. (0+)
07.00 «Чик-зарядка». (0+)	06.55 «Жужжалка». (0+)
07.05 «Пингвинёнок Пороро». (0+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
08.30 О! Музыка! (0+)	07.30 «Жужжалка». (0+)
09.00 «Катури». (0+)	07.35 «Новые приключения пчёлки Майи». (0+)
09.55 «Студия Каляки-Малыки». (0+)	08.35 «Сказочный патруль». (0+)
10.00 «Оранжевая корова». (0+)	09.20 «Микроистория». (0+)
10.40 «Фиксики». (0+)	09.30 «Союзмультфильм» представляет: «Трое из Простоквашино». (0+)
12.30 «Мой музей». (0+)	09.50 «Каникулы в Простоквашино». (0+)
12.35 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)	10.10 «Зима в Простоквашино». (0+)
14.45 «Чик-зарядка». (0+)	10.25 «Страшилище-хорошище». (0+)
14.50 «Три кота». (0+)	10.30 «Деревяшки». (0+)
16.55 «Студия Каляки-Малыки». (0+)	10.40 «Фиксики». (0+)
17.00 «Смешарики». (0+)	11.10 «Суперкрылья. Джетт и его друзья». (0+)
18.45 «Малыши дикой природы». (0+)	11.35 «Лунтик и его друзья». (0+)
19.00 «ТриО!» (0+)	12.15 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
19.20 «Зебра в клеточку». (0+)	12.40 «ЛЕГО Сити. Приключения». (0+)
20.05 «Машинки», «Человечки». (0+)	13.05 «Гормити». (6+)
22.15 «Как устроен город». (0+)	13.30 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
22.20 «Пег + Кот». (0+)	13.35 «Элвин и бурундуки». (6+)
23.20 «Три кота». (0+)	14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
01.30 «Ангел Бэби». (0+)	14.05 «Курьёз не всерьёз!» (0+)
03.25 «Чик-зарядка». (0+)	14.10 «Пэммми. Пять детей и волшебство». (6+)

ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

Я перевернула последнюю страницу, закрыла книгу и, отложив в сторону, вздохнула.

Нет, это мука какая-то – читать про чужую любовь, а самой терзаться от ее отсутствия. Тем более обидно, что я замужем.

Давай потом, а?

– Поговори со мной, – подседа я к мужу, вычитывающему что-то на компьютерном форуме. – Ну, как у тебя день прошел на работе, расскажи.

– Да нормально день прошел, – отозвался он.

– Коллега твоя в декрет ушла? – не сдавалась я.

– Через месяц уходит.

– А ты на ее место перейдешь?

– Посмотрим, – муж пожал плечами. – Слушай, у меня прога одна лагает, дай я почитаю, как исправить, а потом поговорим.

И муж с головой ушел в свой форум. Знаю я это «потом». Потом он плавно из-за компьютера перетечет на диван и погрузится в бездонные недра интернета. Стало так жалко себя. Захотелось пустить слезу, слопать чего-ни-



будь калорийного, позвонить подруге и долго жаловаться на свою жизнь.

Но все это я уже пробовала. Нет, тут нужно что-то радикальное.

Чемодан надежд

– Куда ты едешь? – возмущению мужа не было предела.

– В Астрахань, – сообщила я, – хочу развестись, сменить квартиру.

– Какую картинку? Что ты собралась развеивать? – Матвей навис надо мной скалой. – Ты уже полгода не работаешь, денег в обрез. Какие сейчас могут быть поездки? Да и от чего ты отдыхать собралась?

Работу искать надо, а не по домам отдыха ездить.

– А я нашла работу, – улыбнулась я мужу, – выхожу через месяц.

Я была тверда в своем желании сбегать из дому на две недели. Сын-подросток готовился к поступлению. Плюс требования обеспечить его нужды, но при этом отсать не трогать, не лезть «в личную жизнь». Мои мужчины «решали судьбы мира», отведя мне почетную миссию – обеспечивать их нужды. То, что у меня тоже есть желания и потребности, они предпочитали не замечать.

– Мне нужно отдохнуть

Хочу отдохнуть от мужа и сына

от тебя и сына, – просто ответила я мужу.

Мне было весело

В первые два дня мой телефон разрывался от звонков. Муж и сын соревновались в изощренности обвинений: «уехала, холодильник пустой», «ни одной чистой рубашки», «кто теперь на родительское собрание пойдет?...» Через два дня обвинения трансформировались в вопросы: «сколько порошка в машинку сыпать?», «как долго макароны варить?», «а сосиски?»...

А на пятый день бесконечного трезвона я просто отключила телефон.

– Машенька, вы сегодня с нами? – поинтересовалась у меня дама из соседнего номера. – Смотрю, вы без телефона. Работа, да? Что за время пришло, отдохнуть порядочному человеку не дадут спокойно.

Я мило улыбнулась даме и сообщила, что да, сегодня планов у меня гро-

мадь. Планирую купить вяленой рыбки, а то как же побывать в рыбацкой деревне и не полакомиться таким роскошеством? День у меня прошел замечательно. На базу отдыха вечером я возвращалась уставшая, но счастливая.

Вечер только начался

– Маша? – я уже собиралась в ванную, когда услышала голос Матвея.

– Как ты попал в номер? – накинута я на мужа, жутко перед этим испугавшись.

– Показал паспорт, сумел доказать, что я твой муж. Сегодня тринадцатое, Маш, – смиренно произнес муж и протянул аккуратный букетик моих любимых георгинов.

– Мы встречаемся в этот день начала, помнишь? Двадцать один год назад.

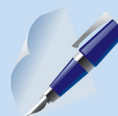
– И договорились всегда быть в эту дату вместе, – шепотом произнесла я и залилась краской.

– Я заказал столик в здешнем ресторанчике, – муж был красив и галантен, – и прости меня за не красивое поведение. Конечно, я должен был быть более внимательным.

Это все было так непривычно, а вернее, давно забыто, что я все еще чувствовала себя неловко. А ведь я и правда забыла про тот наш детский договор всегда этот день проводить вместе. И у меня не было подарка для мужа. Но ничего, вечером только начался. Я испугалась и тоже придумала сюрприз для мужа.

МАРИЯ

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



ПЕРВЫЙ



22.25 Большая игра. (16+)

05.00 09.25 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.50 Жить здорово! (16+)
10.55 Модный приговор. (6+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
14.10 Премьера. «Гражданская оборона». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 На самом деле. (16+)
19.45 Пусть говорят. (16+)
21.00 Время
21.30 «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ». (16+)
22.25 Большая игра. (16+)
23.25 Вечерний Ургант. (16+)
00.05 На ночь глядя. (16+)
01.00 Время покажет. (16+)
02.35 Наедине со всеми. (16+)
03.00 Новости
03.05 Наедине со всеми. (16+)
03.25 Мужское / Женское. (16+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.40 «ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ». (12+)
10.35 «Любовь Орлова. Двукля и великая». (12+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 03.10 «КОЛОМБО». (12+)
13.40 05.20 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 «ОТЕЦ БРАУН». (16+)
16.55 «Пророки последних дней». (16+)
18.10 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 01.30 «Актерские драмы. Вредные родители». (12+)
00.00 События. 25-й час
00.35 02.55 Петровка, 38. (16+)
00.50 «Прощание». (16+)
02.10 «Московская паутина. Нить тайной войны». (12+)
04.40 «Короли эпизода». (12+)

РОССИЯ 1



21.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-19». (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 «МОРОЗОВА». (12+)
В студии звукозаписи во время репетиции погибает известный рэпер. Подозрение падает на его приятелей - других участников группы, с которыми у него произошел конфликт. Под подозрением оказываются трое музыкантов
17.00 20.00 Вести
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
18.40 «60 минут». (12+)
21.05 Вести. Местное время
21.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-19». (12+)
23.30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)
02.20 «КАМЕНСКАЯ». (16+)
04.05 «ВЕРСИЯ». (12+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром». (12+)
08.00 Новости дня
08.20 «Специальный репортаж». (12+)
08.40 «Легенды госбезопасности». (16+)
09.35 «ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)
10.00 Военные новости
10.05 «ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)
13.00 Новости дня
13.15 «ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)
14.00 Военные новости
18.00 Новости дня
18.30 «Специальный репортаж». (12+)
18.50 «Оружие Первой мировой войны». (12+)
19.40 «Легенды космоса». (6+)
20.25 «Код доступа». (12+)
21.15 Новости дня
21.25 «Открытый эфир». (12+)
23.05 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
23.40 «ТАСС УПОЛНОМОЧЕН ЗАЯВИТЬ...» (12+)
03.15 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОВА». (12+)

5-й КАНАЛ



09.25 «ПРИВЕТ ОТ «КАТЮШИ». (16+)

05.00 «Известия»
05.25 «ВЗРЫВ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
08.35 День ангела. (0+)
09.00 «Известия»
09.25 «ПРИВЕТ ОТ «КАТЮШИ». (16+)
Великая Отечественная война. Во время отступления частей Красной Армии шла переброска секретного оружия - гвардейских минометов БМ-13, впоследствии названных «катюшами». В ходе операции одна машина затонула
13.00 «Известия»
13.25 «ПРИВЕТ ОТ «КАТЮШИ». (16+)
13.45 «ПОСЛЕДНИЙ БОЙ МАЙОРА ПУГАЧЕВА». (16+)
17.30 «Известия»
17.45 «СЛЕД». (16+)
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
00.30 «СЛЕД». (16+)
01.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
03.25 «Известия»
03.40 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

ОТР

06.00 02.45 «Великая наука России». (12+)
06.15 17.05 18.05 «КОРОЛЕВА МАРГО». (12+)
08.00 11.45 «Автоистории». (16+)
08.15 15.15 «Календарь». (12+)
09.00 16.05 03.40 «Врачи». (12+)
09.25 16.35 «Среда обитания». (12+)
09.45 «Пять причин поехать в...» (12+)
10.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 19.00 20.00 22.00 Новости
10.10 22.05 «ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА». (16+)
12.10 13.20 20.05 «ОТражение»
19.20 03.00 «Прав!Да?» (12+)
23.35 «Одной дорогой со страной». (12+)
00.05 «Фигура речи». (12+)
00.30 «Вторая жизнь». (12+)
01.00 «ОТражение». (12+)
04.05 «Домашние животные» с Григорием Манёвым. (12+)
04.35 «Легенды Крыма». (12+)

НТВ



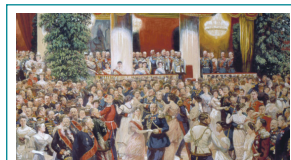
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие

05.00 «ЮРИСТЫ». (16+)
06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ». (16+)
09.25 «ГЛАЗА В ГЛАЗА». (16+)
10.00 Сегодня
10.25 «ГЛАЗА В ГЛАЗА». (16+)
13.00 Сегодня
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.00 Сегодня
16.15 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
16.25 ДНК. (16+)
18.35 19.40 «ПЁС». (16+)
19.00 Сегодня
19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
21.20 «ЧУЖАЯ СТАЯ». (12+)
23.35 Сегодня
23.45 ЧП. Расследование. (16+)
00.15 «Крутая история» с Татьяной Митковой. (12+)
01.10 Место встречи. (16+)
03.05 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)
03.35 «ЗАКОНЫ УЛИЦ». (16+)

РЕН

05.00 04.25 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
06.00 09.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)
13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Неизвестная история». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 «ДОМ СТРАННЫХ ДЕТЕЙ МИСС ПЕРЕГРИН». (16+)
22.30 «Смотреть всем!» (16+)
00.30 «12 ОБЕЗЬЯН». (16+)
02.45 «БЕЗ КОМПРОМИСОВ». (16+)

РОССИЯ К



16.30 «Дворянские деньги»

06.30 07.00 10.00 19.30 23.40 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 «Правила жизни»
07.30 «Ним»
08.35 Легенды мирового кино
09.00 22.40 «ПЁТР ПЕРВЫЙ: ЗАВЕЩАНИЕ». (16+)
10.15 «Наблюдатель»
11.15 14.10 15.10 17.15 «Щелкунчик»
13.15 «Провинциальные музеи России»
13.40 «Настоящая советская девушка»
15.00 «Новости культуры. Санкт-Петербург»
16.20 Цвет времени
16.30 «Дворянские деньги»
16.55 «Красивая планета»
19.15 «Первые в мире»
19.45 Главная роль
20.05 Открытая книга
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 «Люди-птицы»
21.30 «Энигма»
22.10 «Коллекция историй»
00.00 «Города, завоевавшие мир»
00.55 XX век

ТВ-3

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.30 «Слепая». (16+)
11.15 Вернувшиеся. (16+)
12.25 Гадалка. (16+)
13.35 Не ври мне. (12+)
14.40 Мистические истории. (16+)
15.45 Гадалка. (16+)
16.55 Знаки судьбы. (16+)
17.25 «Слепая». (16+)
18.30 «ФАНТОМ». (16+)
В контактах у дилера и погибшей девушки был общий номер - номер Игоря. Вера вызывает Игоря с матерью на допрос, она видит, что Игорь готов о чем-то рассказать, но так и не добивается от него признания. Лиля уходит от Самарцева и случайно забирает его ноутбук вместо своего - в нем она обнаруживает фотографии Веры, а также фото Стаса
20.30 «ОБМАНИ МЕНЯ». (16+)
23.00 «РЕИНКАРНАЦИЯ». (18+)
02.00 «ДЕЖУРНЫЙ АНГЕЛ». (16+)
05.45 «Мультфильмы». (0+)

СТС

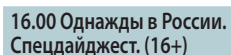


20.00 «БИТВА ТИТАНОВ». (16+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.25 «Спирит. Дух свободы». (6+)
06.45 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
07.35 «Трое с небес. Истории Аркадии». (6+)
08.00 «РОДКОМ». (12+)
09.00 «ПСИХОЛОГИНИ». (16+)
10.00 Уральские пельмени. (16+)
10.25 «ТРОЯ». (16+)
13.40 «ВОРОНИНЫ». (16+)
15.10 «КУХНЯ». (12+)
19.00 «РОДКОМ». (12+)
20.00 «БИТВА ТИТАНОВ». (16+)
22.00 «ГНЕВ ТИТАНОВ». (16+)
23.55 Дело было вечером. (16+)
00.55 «ЧУДО НА ГУДЗОНЕ». (16+)
02.35 «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ: БОРЬБА ЗА БУДУЩЕЕ». (16+)
04.25 «6 кадров». (16+)
05.10 «Малыш и Карлсон». (0+)
05.25 «Карлсон вернулся». (0+)
05.45 Ералаш. (0+)

ДОМАШНИЙ

06.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)
08.25 «Давай разведёмся!» (16+)
09.30 «Тест на отцовство». (16+)
11.40 «Реальная мистика». (16+)
12.50 «Понять. Простить». (16+)
13.50 «Порча». (16+)
14.20 «ЗНАХАРКА». (16+)
14.55 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-5». (16+)
23.00 «ДЫШИ СО МНОЙ: СЧАСТЬЕ ВЗАИМНО». (16+)
Карину обвиняют в покушении на убийство цыганки и сажают в тюрьму. Петя пытается ей помочь. Прилетев из Майами, Тома видит своего мужа с любовницей и принимает решение подать на развод
01.50 «Порча». (16+)
02.20 «ЗНАХАРКА». (16+)
02.45 «Понять. Простить». (16+)
03.35 «Реальная мистика». (16+)
04.25 «Тест на отцовство». (16+)



10.30 Улётное видео.
Лучшее. (16+)


10.30 «Большой хоккей».
(12+)

11.45 «Время Суток».
(12+)

11.20 «НЕСТЕРКА».

14.00 «Происшествия».
(16+)

06.00	06.30	07.00	07.30	08.00
	08.30	09.00	09.30	10.00
	10.30	11.00	11.30	12.00
	13.00	20.00	21.00	23.00
	«Известия 78». (12+)			
06.10	06.35	07.10	07.35	08.10
	08.35	09.10	09.35	10.10
	10.35	11.10	11.35	«По- лезное утро». (12+)
12.15	23.40	Хочу и буду. (16+)		
13.15	«Внеклассное чтение 78». (12+)			
14.00	22.00	«Происшествия». (16+)		
14.30	Сделано в СССР. (12+)			
15.00	«Середина дня». (12+)			
16.00	Прогноз погоды. (12+)			
16.05	00.25	«Народный кон- троль». (12+)		
16.45	19.20	«Болеем за на- ших!» (12+)		
17.00	КХЛ. «Металлург» - СКА. Прямая трансля- ция. (12+)			
19.30	«Вторжение». (12+)			
20.10	01.05	«Открытая сту- дия». (12+)		
21.10	22.15	Итоги дня. (16+)		
01.45	«Дорога, длиною в тысячу ли». (12+)			

						Уральский област- ной центр										Моржовая конеч- ность	"Носит" годовые кольца		Кол- басный "родич" холодца	
Разговор- ное наз- вание CD		См. фото		Путь шайбы от ворот до ворот	Поймал Кирпича и Горбатого	"Паст- бище", покрытое ягелем		Тихооке- анский лососище		Кто напичкан враками?		Солдат- ская единица	Мини- стакан- чик		Рождение металли- ческого бюста					
				"Пеньки" от ско- шенной нивы						Валюта Германии и Франции					Забро- шенная земля		Там погиб Грибоедов в 1829 году		...повар ресто- рана	
В тысячу раз утя- желяет грамм		Открове- ния сивой кобылы				Снегина у Сергея Есенина		"Сно- творная" муха					И элита, и макушка							
Раска- ленная "плоть" Солнца		Внут- реннее трение в жидкостях		Пернатый гонимец весны									Кучи тря- пья в оче- реди на помойку		В Зодиаке так быка "передела- ли" слегка					
				Намазы- вание пола мастикой											Он растет даже на сырых камнях		Мастера боятся и пахнет керосином		Ребенок, плачущий по пустякам	
	Лучшая заправка креветок и фисташек					Эстрадная звезда ... дель Рей	Отмене- нная "монети- зацией"						Дорога в Мало- россии	Заком- плексо- ванный в ресторане				Охота с сетями		
	В ведро на улице		Коллек- тивная работа в цейтноте												Рубильник в элект- роцепи					
				Дождевой желоб		Она в руках фехто- вальщика							И блан- манже, и холодец	Камни, что муку произ- водят	Зверек "в маске"	Творил кино в паре с Наумовым				
	Временная "отключ- ка" Солнца	Брать робких на ...						Ария волка	Важни- чающая задавка	Носитель ДНК		"Мухтар, атакуй!"								
						Траншея природно- го проис- хождения						"Ветро- дуй" у парик- махера								
Домаш- няя лама перуанца	"Плюра- лизм" в коробке конфет	"Стирал- ка" от Золотой рыбки							Продюсер "Метода" и "Клима"											
						Аналог кефира в стакане башкира						Партия в теннисной встрече								

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV1000	TV1000 РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
05.00 «КИНГ КОНГ». (16+) 08.30 «АНАКОНДА». (16+) 10.15 «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК». (12+) 12.35 «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК: ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ». (16+) 15.05 «ДИТЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ». (16+) 17.00 «НЕСПАЩИЕ В СИЭТЛЕ». (6+) 19.00 «ТРИ МЕТРА НАД УРОВНЕМ НЕБА». (16+) 21.10 «ТРИ МЕТРА НАД УРОВНЕМ НЕБА: Я ТЕБЯ ХОЧУ». (16+) 23.30 «ДОРОГОЙ ДЖОН». (16+) 01.30 «Как приручить дракона-2». Мультфильм. (6+) 03.10 «НЕСПАЩИЕ В СИЭТЛЕ». (6+)	05.35 «ПИРАММИДА». (16+) 07.40 «ВАН ГОГИ». (16+) 09.30 «ДОМОВОЙ». (6+) 11.20 «ПОБЕГ». (16+) 13.30, 14.25 «АПОСТОЛ». (16+) 15.25 «ПИРАММИДА». (16+) 17.30 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (12+) 19.00, 20.00 «АПОСТОЛ». (16+) 21.00 «ДУХLESS-2». (16+) Россия, 2015 г. 23.00 «ТЕКСТ». (18+) Россия, 2019 г. 01.10 «КАК ВИТКА ЧЕСНОК ВЕЗ ЛЕХУ ШТЫРЫ В ДОМ ИНВАЛИДОВ». (18+) 02.40 «ГРЕЦКИЙ ОРЕШЕК». (16+) 04.10 «СЧАСТЬЯ! ЗДОРОВЬЯ!». (16+)	05.30 «ВЕЗУЧИЙ СЛУЧАЙ». (16+) 07.10 «Чудо-Юдо». Мультфильм. (6+) 08.35 «Ералаш». (6+) 09.30 «СВАТЫ». (16+) 13.15 «БАЛАБОЛ». (16+) 15.10 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+) 18.10 «СВАТЫ». (16+) 22.00 Канал новогоднего настроения. «ЕЛКИ НОВЫЕ». (12+) Россия, 2017 г. В ролях: Иван Ургант, Сергей Светлаков, Дмитрий Нагиев, Елена Яковлева 23.40 «АМЕЛИ». (16+) 02.05 «ФРАНЦУЗ». (16+) 03.45 Золотая коллекция кинотрудности Горького. «ТАМ, НА НЕВЕДОМЫХ ДОРОЖКАХ...». (6+)	06.00, 11.15, 17.10 Правила моей пекарни. (16+) 06.55, 07.40, 15.40, 16.25 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+) 08.25, 13.50, 18.05 Проект Подиум. (16+) 09.10 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+) 10.10, 14.35, 18.55 Правила моей кухни. (16+) 12.10, 13.00, 20.00, 20.50, 00.10, 00.55 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (18+) 21.40, 22.05, 03.10, 03.30 «ЮНАЯ». (16+) 22.30, 02.30 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+) 23.15, 01.40 «ВЕРСАЛЬ». (16+) 03.55 «АНОНИМ». (16+) Великобритания, Германия, США, 2011 г.		

ИЛЛЮЗИОН+	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	КИНОКОМЕДИЯ	РОДНОЕ КИНО
00.00 «В ПОИСКАХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ». (16+) 01.30 «БЛИЗНЕЦЫ». (16+) 03.15 «МОЯ БОЛЬШАЯ ГРЕЧЕСКАЯ СВАДЬБА-2». (16+) 04.40 «БАНДИТЫ». (16+) 06.40 «ДНЕВНИК КАРЬЕРИСТКИ». (16+) 08.05 «БОЛЬШАЯ ИГРА». (16+) 10.15 «ВЛАСТЬ УБИЙЦ». (16+) 11.55 «РЕКРУТ». (16+) 13.45 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+) 15.40 «ЖЕЛЕЗНАЯ ЛЕДИ». (16+) 17.20 «В БЕГАХ». (16+) 18.45 «ИГРА В ИМИТАЦИЮ». (16+) 20.30 «КЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ». (16+) 21.50 «ОПРОМЕЧЛИВЫЙ». (16+) 23.20 «ЭКСТРАСЕНСЫ». (18+)	00.50 «ПУТЕВКА В ЖИЗНЬ». (12+) 02.30 «В РОССИИ ИДЕТ СНЕГ». (16+) 03.55 «АДМИРАЛЪ». (16+) 05.50 «БРАТ». (16+) 07.25 «БРАТ-2». (16+) 09.40 «ОТЕЛЪ СЧАСТЛИВЫХ СЕРДЕЦ». (16+) 13.30 «ВСЕ В ПОРЯДКЕ, МАМА!». (16+) 15.10 «СЕЛФИ». (16+) 17.15 «ВЛЮБИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (16+) 19.15 «МУЖСКАЯ ЖЕНСКАЯ ИГРА». (16+) 21.00 «ПОЛНЫЙ КОНТАКТ». (16+) Комедия, Россия, 2011 г. 22.30 «КЛАДОИСКАТЕЛИ». (16+) Комедия, приключения, Россия, 2011 г.	03.00 «ЭТОТ НЕЛОВКИЙ МОМЕНТ». (16+) 04.40 «ГОЛЛИВУДСКИЕ КОПЫ». (12+) 06.40 «УЕДЕМ К ЧЕРТОВОЙ БАБУШКЕ». (12+) 08.30 «ПЛЕЙБОЙ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (18+) 10.15 «ДОМАШНЕЕ ВИДЕО». (18+) 12.05 «НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ФАКИРА». (16+) 13.50 «ИЗ 13 В 30». (12+) 15.40 «ПИКСЕЛИ». (12+) 17.40 «ТЫ УМЕЕШЬ ХРАНИТЬ СЕКРЕТЫ?». (16+) 19.30 «ГОСПОЖА ГОРНИЧНАЯ». (12+) 21.25 «НИ МИНУТЫ ПОКОЯ». (12+) Комедия, Франция, 2014 г. 23.00 «ЗЕЛЕНАЯ КНИГА». (16+) (16+)	00.55, 02.15, 03.30 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА». (12+) 04.45, 06.05 «МЫ, НИЖЕПОДПИСАВШИЕСЯ». (6+) 07.35 «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК». (6+) 08.55 «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ». (12+) 10.30, 11.55 «ОТПУСК В СЕНТЯБРЕ». (16+) 13.20 «ДОНСКАЯ ПОВЕСТЬ». (12+) 15.10 «АПАЧИ». (12+) 17.00 «МИО, МОЙ МИО». (12+) 19.00 «РАСПИСАНИЕ НА ПОСЛЕЗАВТРА». (12+) 20.40 «ОЛИТАРХ». (16+) Драма, криминал, Россия, Франция, 2002 г. 23.10 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА». (12+) (12+)

СУПЕР	ФЕНИКС+КИНО	СТС LOVE	TV 21 ВЕК
06.10 «РОДИТЕЛИ» (субтитры). (12+) 07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+) 11.00 «ДУБЛЁР». (16+) 12.30 «ИП ПИРОВОГА» (субтитры). (16+) 15.30 «ФИТНЕС» (субтитры). (16+) 17.30 «ОЗАБОЧЕННЫЕ, ИЛИ ЛЮБОВЬ ЗЛА». (16+) 19.30 «РОДИТЕЛИ». (12+) 21.00 «ГРАНД». (16+) 22.00 «БРАТЯ ПО ОБМЕНУ». (12+) 23.00 «БЕЛЫЕ ЦЫПОЧКИ». (16+) 01.05 СуперАйза. (16+)	08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ДВЕ СУДЬБЫ». (16+) 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+) 12.00, 20.00, 04.00 «У КАЖДОГО СВОЯ ВОЙНА». (16+) 13.00, 21.00, 05.00 «НА ПУТИ К СЕРДЦУ». (16+) 14.00, 22.00, 06.00 «ПЛАН «Б»». (16+) Сериал. Боевик, Россия, 2007 г. В ролях: Константин Юшкевич, Елисеев Михаил, Константин Воробьев 15.00, 23.00, 07.00 «ПЛАЦЕНТА». (16+)	06.00 Ералаш. (0+) Детский юмористический киножурнал. 09.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+) 11.50 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+) 15.00 «МОЛОДЁЖКА». (16+) 23.20 6 кадров. (16+) 02.00 «КРЕМЛЁВСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+) Сериал. Драмеда, Россия, 2008 г. В ролях: Денис Береснев, Аристарх Венес, Кирилл Емельянов, Павел Бессонов, Никита Тезин 03.35 «МЕРЛИН». (16+) 05.00 Ералаш. (0+)	10.00, 18.00, 02.00 «ОТПЕПЕЛЬ». (16+) 11.00, 19.00, 03.00 «ДЕНЬ, КОГДА ЗЕМЛЯ ЗАМЕРЗЛА». (12+) 12.35, 20.35, 04.35 «ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ» (субтитры). (12+) Комедия, Россия, 2019 г. 14.15, 22.15, 06.15 «БОЖЕ МОЙ!» (субтитры). (18+) Криминальная драма, детектив, Франция, 2019 г. 16.15, 00.15, 08.15 «ИЗ ДЖУНГЛЕЙ В ДЖУНГЛИ». (12+) Комедия, США, Франция, 1997 г.

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
09.55, 10.10 Огород круглый год. (12+) 10.25 Чужеземцы. (12+) 10.40 Сам себе дачный мастер. (12+) 11.00 Школа дизайнера. (12+) 11.30 Умный дом. (12+) 12.00 Дачные дела мастера. (12+) 12.30 Самогон. (16+) 12.50 Закуски. (12+) 13.05 Урожай на столе. (12+) 13.35 Крымские дачи. (12+) 14.10 Фитокосметика. (12+) 14.25 Сельсовет. (12+) 14.40 Лучики и Пучки. (12+) 14.55 Бани - женского рода. (12+) 15.10 Сельские профессии. (12+) 15.40 С пылу с жару. (12+) 16.00 Огород круглый год. Лайфхаки. (12+) 16.30 Искатели приключений. (12+) 17.00 Забытые ремесла. (12+) 17.15 Букет на обед. (12+) 17.30 Школа ландшафтного дизайна. (12+) 18.00 Дачные радости. (12+) 18.30 Декоративный огород. (12+) 19.05 Идеальный сад. (12+) 19.35 Фитоаптека. (12+) 20.05 Мегабандитки. (12+) 20.40 Мультиварка. (12+) 20.55 Прогулка по саду. (12+) 21.25 Гвоздь в стену. (12+) 22.00 Календарь дачника. (12+) 22.20 Сад в радость. (12+) 22.50 Альтернативный сад. (12+)	09.00 Вкусные рецепты рыболова. (12+) 09.35 Норвежская рыбалка. (12+) 10.05 На охотничьей тропе. (16+) 10.35 Охотничьи собаки. (16+) 11.05 Экспедиции Андрея Старкова. (16+) 11.35 Люди дикого севера. (16+) 12.25 Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+) 12.55 Рыбалка сегодня XL. (16+) 13.25 Сезон охоты. (16+) 13.55 Мой мир - рыбалка. (12+) 14.25 Рыбалка 360. (6+) 14.55 Рыбалка с Нормундом Грабовским. (12+) 15.30, 19.35, 23.40 Территория льда. (16+) 16.00, 00.10 Оружейные дома мира. (16+) 16.30 Рыбалка на малых реках Удмуртии. (16+) 17.00 Блондинка на охоте. (16+) 17.30 Рыболовное путешествие с чемпионом. (12+) 18.00 На рыбалку с охотой. (12+) 18.35 Планета охотника. (16+) 19.05 Давай зарубимся! (12+) 19.20 Популярная охота. (16+) 20.05 Сам себе охотник. (16+) 20.35 Экстремальный фидер. (16+) 21.05 Зов предков. (16+) 21.35, 21.50 Профессиональная рыболовная лига-2019. (12+) 22.10 Универсальная собака. (16+) 22.40 Камский спиннинг. (16+) 23.05 Мир рыболова. (12+)	00.00, 13.30 POPSUGAR. Классная тренировка. (6+) 00.30, 10.00, 18.30 Фитнес-бикини. (12+) 01.30, 11.00, 19.30 Табата-лайт. (12+) 02.00, 11.30, 20.00 Pilates Intensive. (12+) 02.30, 12.30, 20.30 Zumba. (12+) 03.00, 13.00, 21.00 3D Fitness. (12+) 03.30, 14.00, 21.30 Street Fight. (12+) 04.00, 06.00, 08.00 Мистер Драйв. (12+) 04.15, 06.15, 08.15 Утренний заряд с Димой Брагиным. (12+) 04.30, 06.30, 08.30 Витамин-шоу. Кофе со звездой. (12+) 04.45, 06.45, 08.45 Худеем вкусно. (6+) Программа «Худеем вкусно» - это сбалансированные рационы правильного питания, состоящие из 5 приемов пищи на каждый день. 05.00, 07.00, 09.00 YogaУтро. (6+) 05.30, 07.30, 09.30 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+) 12.00, 23.30 Первоклассный фитнес. (6+) 14.30 Дыхание стретчинга. (12+) 15.00, 22.30 Pilates изнутри. (6+) 16.00 Худеем с Мариной Корпан. Экспресс-курс. (12+) 16.30 ЙогаЛатес. (12+) 17.30, 22.00 «16+». (16+) 18.00 YogaВечер. (6+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР	ПЯТНИЦА	Ю	ПОБЕДА
05.00 «ГАИШНИКИ-2». (16+) Сериал. Приключения, Россия, Украина, 2007-2010 гг. 07.10 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+) 10.00 Новости 10.10 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (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 Мировое соглашение. (16+) 17.15 Дела судебные. Новые истории. (16+) 18.15 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+) Сериал. Детектив, криминальный фильм, Россия, 2011 г. В ролях: Денис Рожков, Кирилл Полукин 19.00 Новости 19.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+) 21.40 Телеигра «Игра в кино». (12+) 22.25 Шоу «Назад в будущее». (12+) 23.25 Всемирные игры разума. (12+) 00.00 Новости 00.15 «ГАИШНИКИ-2». (16+)	05.00 Орел и решка. Америка. (16+) 07.30 Утро Пятницы. (16+) 08.30 Кондитер-3. (16+) 09.40 Адская кухня. (16+) 11.50 Орел и решка. Девчата. (16+) 14.00 Орел и решка. Чудеса света-3. (16+) 16.10 Орел и решка. Россия-2. (16+) 19.00 Пацанки-5. (16+) Героини проекта - заложницы неблагополучного образа жизни и окружения. Они - неуправляемые скандалистки и разъяренные оторвы, чьи жизни катятся по наклонной вниз. Еще вчера они пели на закон, но сегодня им придется уважать правила Школы Леди. Ведь здесь - их последний шанс начать новую жизнь. 21.00 Зов крови-2. (16+) 22.00 Орел и решка. Девчата. (16+) 23.00 Теперь я босс-5. (16+) 00.05 «ДОКТОР ХАУС». (16+) 01.00 Пятница News. (16+) 01.35 Верю - не верю. (16+) 03.10 Орел и решка. Америка. (16+)	05.30 Папа попал. (12+) Каждая программа - это история одной семьи, где есть отец, мама и дети. В нашем проекте не будет актеров, фальши и обмана. Все настоящее: герои, чувства, эмоции. Хватит ли сил у папы справиться с детьми и домашними обязанностями, пока мама пребывает в обществе стилистов, косметологов, психологов и фитнес-тренеров? 08.00 Мастершеф. (16+) Легендарное кулинарное реали. В проекте 20 поваров-любителей соревнуются в гастрономическом поединке за крупный денежный приз и обучение в престижной кулинарной академии. 12.15 Моя свекровь - монстр. (16+) 14.20 Дорогая, я забил. (12+) 15.55 Мастершеф. (16+) 20.30 Я стесняюсь своего тела. (16+) 00.00 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК» (субтитры). (16+) 01.50 МастерШеф. (16+) 04.45 Europa plus чарт. (16+)	05.30 «ДИВЕРСАНТ. КОНЕЦ ВОЙНЫ». (16+) 09.00 «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ». (16+) 10.40 «НАЗНАЧАЕШЬСЯ ВНУЧКОЙ!». (12+) 13.10 «БЕЛЫЙ ВЗРЫВ». (12+) 14.30 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД». (12+) Приключенческий фильм, СССР, 1945 г. В ролях: Николай Крычков, Василий Меркуров 15.50 «ПЯТЬ НЕВЕСТ». (12+) Комедия, Россия, 2011 г. В ролях: Данила Козловский, Елизавета Боярская, Юлия Пересильд 17.40 «ДИВЕРСАНТ. КОНЕЦ ВОЙНЫ». (16+) 21.20 «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ». (16+) 23.00 «Путь к Победе». (16+) 00.10 «ЛЕЙТЕНАНТ». (12+) 01.30 «И НИКОГДА НА СВЕТЕ...» (12+) 02.50 «ДВА ОЁДРА». (12+) 04.20 Обратный отсчёт. «Операция «Звёздочка». Дважды спасённые». (16+) 04.40 Неизвестная война. «Последнее сражение войны». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ	VIASAT HISTORY	NATIONAL GEOGRAPHIC
00.00 Час истины. (12+) 01.15 История российского учительства. (6+) 01.45 Обыкновенная История. (6+) 02.00 «САВВА МОРОЗОВ». (16+) 03.05 Музей изобразительных искусств имени Пушкина. (6+) 03.40 История одной фотографии. (6+) 04.00 Историда. (12+) 05.05 Историограф. (12+) 06.00 «ЧКАЛОВ». (16+) 07.05 На пути к Великой Победе. (12+) 07.40 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+) 08.00 Истории искусств. Душа памятников. (12+) 09.00 Цивилизации. (12+) 10.05 Семь дней истории. (12+) 10.15 Мурильо. Радость барокко. (12+) 11.20 Тайны великих картин. (12+) 12.00 Тайные агенты Елизаветы Первой. (16+) 13.10 Красный граф. (12+) 14.05, 14.55 Историограф. (12+) 15.45, 16.40, 17.30, 18.30 «ИСАЕВ». (16+) 19.25 На пути к Великой Победе. (12+) 20.00 Историда. (16+) 21.05 Чудеса. Путешествие по Италии. (12+) 22.05 У войны не женское лицо. (12+) 22.40 Обыкновенная История. (6+) 22.55 Вирус, унёсший 50 миллионов жизней. (16+)	06.15 Тайны музеев. (12+) 07.05, 07.50 Музейные тайны. (12+) 08.40 Галапагосы. (6+) 09.35 Высадка на Луне: величайшая фальшивка в истории. (12+) 10.35 Загадки Египта. (12+) 11.30 Боевые корабли. (12+) 12.25 Первые люди. (12+) 13.25 Последний поход викингов. (12+) 14.40 Затерянная пирамида Египта. (6+) 15.15 Высадка на Луне: величайшая фальшивка в истории. (12+) 16.15 Боевые корабли. (12+) 17.10 Галапагосы. (6+) 18.05, 18.40 Даты, вошедшие в историю. (12+) 19.10 Машины смерти. (12+) 20.10 Расшифрованные сокровища. (12+) 21.00 Запретная история. (12+) 21.50 Моя жизнь в гитлеровской Германии. (12+) 22.50 Высадка на Луне и нацисты. (12+) 23.50 Расшифрованные сокровища. (12+) 00.45 Карты убийства. (16+) 01.35 Запретная история. (12+) 02.25 Моя жизнь в гитлеровской Германии. (12+) 03.25 Тайны музеев. (12+) 04.15 Музейные тайны. (12+) 05.05 Расшифрованные сокровища. (12+)	06.00 Панорама 360°. Объект всемирного наследия. (16+) 06.35 Авто-SOS. (16+) 07.20 Путешествия с Гордоном Рамзи. (16+) 08.15 Ледяная дорога. (16+) 09.05 Дикий туец: Север против Юга. (16+) 10.00, 10.25 Сделать за один день. (16+) 10.50, 11.15 Фабрика еды. (16+) 11.40 Дикий туец. (16+) 12.35 Дикий туец: Север против Юга. (16+) 13.25 Авто-SOS. (16+) 14.15, 15.05 Расследования авиакатастроф. (16+) 15.55 Граница. (16+) 16.45 Дикий туец: Север против Юга. (16+) 17.35 Авто-SOS. (16+) 18.25 Секретные материалы древности. (16+) 19.15 Международный аэропорт Дубай. (16+) 20.05, 20.35 Фабрика еды. (16+) 21.00, 21.50, 00.20, 03.25 Расследование авиакатастроф. (16+) 22.40, 01.10, 01.55 Авто-SOS. (16+) 23.30 Злоключения за границей. (16+) 02.40 Инстинкт выживания. (16+) 04.10 Служба спасения Аляски. (16+) 04.55 Осушить океан: глубокое погружение. (16+) 05.40 Научные глупости. (16+)

ANIMAL PLANET

06.00 Дома на деревьях. (12+)
06.45 Собаководение: новые истории. (6+)
07.10 Доктор Джефф: ветеринар Роки-Маунтин. (16+)
08.02 Океанариум. (12+)
08.54 Невероятные бассейны. (12+)
09.46 Неизведанная Европа. (12+)
10.38, 11.30, 12.22 Большие кошки Кении. (12+)
13.14 Центр реабилитации Аманды. (12+)
14.06 Невероятные бассейны. (12+)
14.58 Океанариум. (12+)
15.50 Зоопарк. (12+)
16.42 Неизведанная Европа. (12+)
17.34 Спасение слонов с Яо Мино. (16+)
18.26 Дикие реки Африки. (16+)
19.18 Неизведанная Европа. (12+)
20.10 Осторожно, опасные животные: неделя акул. (16+)
21.03 Герои среди нас. (12+)
21.56 Центр реабилитации Аманды. (12+)
22.49 Плохой пёс. (12+)
23.42 Хранители болот Эверглейдс. (16+)
00.35 Правосудие Техаса. (16+)
01.28 Неизведанная Европа. (12+)
02.15 Центр реабилитации Аманды. (12+)
03.00 Живой или вымерший. (16+)
03.45 На свободу с питбулем. (16+)
04.30 Хранители болот Эверглейдс. (16+)
05.15 Плохой пёс. (12+)

Discovery DISCOVERY CHANNEL

06.00 Охотники за динозаврами. (12+)
06.45, 07.10 Багажные войны. (12+)
07.35 Крутой тюнинг. (12+)
08.25, 08.50 Охотники за реликвиями. (16+)
09.15, 09.41 Как это устроено? (12+)
10.06 Махинаторы. (12+)
10.57 Гигантские стройки. (12+)
11.48, 12.14, 12.39, 13.05 Убитые тачки. (12+)
13.30, 13.56 Как это устроено? (12+)
14.21 Музейные загадки. (12+)
15.12 Крутой тюнинг. (12+)
16.03, 16.29 Багажные войны. (12+)
16.54 Реальные дальнотойщики. (12+)
17.45, 02.10 Махинаторы. (12+)
18.36, 19.02 Охотники за реликвиями. (16+)
19.27, 19.53 Как это устроено? (12+)
20.18 Крутой тюнинг. (12+)
21.09, 21.35 Багажные войны. (12+)
22.00 Золотая лихорадка. (16+)
22.51 Выжить вместе. (12+)
23.42 Музейные загадки. (12+)
00.33 Полеты вглубь Аляски. (12+)
01.24 Охотники за динозаврами. (12+)
02.56, 03.19 Как это устроено? (12+)
03.42, 04.05 Охотники за реликвиями. (16+)
04.28 Голые и напуганные. (16+)

TLC

06.00 Асдская кошка. (12+)
06.51, 07.17 Охотники за международно-нй недвижимоcтью. (12+)
07.44, 08.10 Жить неспросто людям маленького роста! (12+)
08.37, 09.03 Дом у моря за бесценок. (12+)
09.30 Надежные стены. (12+)
10.25 Добро пожаловать в Платвиль. (12+)
11.20 Моя полная жизнь. (16+)
12.15 Паутина лжи. (16+)
13.10 О вкусах спорят. (12+)
14.05, 14.30 Жить неспросто людям маленького роста! (12+)
15.00 Самая маленькая женщина в мире. (16+)
15.55 Они поменялись едой. (16+)
16.50 Паутина лжи. (16+)
17.45 О вкусах спорят. (12+)
18.40 Я вешу 300 кг. (16+)
19.35, 20.00 Дом у моря за бесценок. (12+)
20.30 Надежные стены. (12+)
21.25, 23.15, 01.04, 02.45 Виза невесты: Виза жениха. Покидая Америку. (16+)
00.10, 00.37, 03.34, 03.58 Странный секс. (18+)
04.23, 04.47 Жизнь на Карибах. (12+)
05.12 Надежные стены. (12+)

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT 1
06.00, 10.05 Волейбол. (0+) 07.50, 10.00, 13.30, 15.50 Новости 07.55 Лига Легенд. Последняя первая пятёрка. (12+) 08.15, 13.10, 17.55, 03.55 Страна. Live. (12+) 08.30 «КОРОЛЕВСКАЯ РЕГАТА». (6+) 11.50 Мини-футбол в России. (0+) 12.00, 23.25 Золото или забвение. (12+) 12.15 Один за пятерых. (12+) 13.35, 23.40 Гандбол. (0+) 15.00 Все на регби! (12+) 15.25 Футбольное столетие. Евро. (12+) 15.55 Волейбол. Кубок России. Мужчины. 1/2 финала. Прямая трансляция из Москвы 18.10 Баскетбол. Чемпионат Европы. Мужчины. (0+) 19.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. Прямая трансляция 21.45 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. Прямая трансляция из Италии 01.05 Баскетбол. (0+) 02.55 Вид сверху. (12+) 03.25 Сердца чемпионов. (12+)	01.30, 05.00, 10.30, 19.45 Снукер. UK Championship. 4-й раунд. (6+) 02.35, 03.00 Лыжные гонки. Кубок мира. Рука. (6+) 03.30, 04.15 Горные лыжи. Кубок мира. Цюрс. (12+) 07.00, 08.00, 09.15 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Рука. (12+) 12.30, 16.50 Биатлон. Кубок мира. Континентальный. (6+) 13.10, 17.35 Биатлон. Кубок мира. Континентальный. Женщины. Спринт. (6+) 13.55 Биатлон. Кубок мира. Континентальный. Индивидуальная гонка. (6+) 14.35 Биатлон. Кубок мира. Континентальный. Мужчины. Спринт. Прямая трансляция. (6+) 15.20 Биатлон. Кубок мира. Континентальный. Мужчины. Спринт. Прямая трансляция. (6+) 18.20 Биатлон. Кубок мира. Континентальный. Женщины. Спринт. Прямая трансляция. (6+) 21.45 Снукер. UK Championship. 4-й раунд. Прямая трансляция. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ	
05.00 Сделано в 90-х. (16+) 06.00, 11.35, 16.25 10 самых горячих клипов дня. (16+) 06.40, 08.35, 15.00, 18.30 PRO-новости. (16+) 07.00 Каждое утро. (16+) 09.00 Русский чарт. (16+) 10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+) 10.30 Ждите ответа. (16+) 12.20 От фанатки до жены. Инструкция по применению. (16+)	13.25 Русские хиты - чемпионы четверга. (16+) 14.00 У-Дачный чарт. (16+) 15.25 Битва фанклубов. (16+) 17.10 10 самых. (16+) 17.40 Лайкер. (16+) 19.00 TOP чарт Европы плюс. (16+) 20.00 «Новая Волна-2019». Зкрытие конкурса. (16+) 22.40 Прогноз по году. (16+) 23.40 Золотая лихорадка. (16+) 01.00 Неспиннер. (16+) 03.00 Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ	МУЛЬТ	Disney CHANNEL	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ	КАРУСЕЛЬ
08.15, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+) 08.30 «Маша и Медведь», «Машины песенки». (0+) 09.00 «Ник-изобретатель». (0+) 09.25, 17.00 «Простоквашино». (0+) 10.00, 13.55, 17.25, 22.00 «Фиксики». (0+) 10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+) 11.00 «Волшебная кухня». (0+) 11.30, 19.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+) 13.25, 20.25 «Маша и Медведь». (0+) 14.20, 22.30 «Смешарики. Пин-код». (0+) 14.50, 23.00 «Буба». (6+) 15.20, 23.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+) 18.00 «Хейрдороблз». (0+) 18.05 «Роботы-поезда». (0+) 18.20 «Робокар Поли и его друзья. Музей песен». (0+) 18.30 «Малышарики». (0+) 18.55 «Лео и Тиг. Волшебные песни!». (0+) 19.00 «Лео и Тиг». (0+) 20.55 «Машины сказки». (0+) 21.25 «Монсики». (0+)	05.00 «Аладдин» (субтитры). (0+) 05.25 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+) 05.50 «Русалочка» (субтитры). (6+) 06.10 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+) 06.35 «Улица Далматинцев, 101». (6+) 07.00 «Зак Шторм - Суперпират». (6+) 07.30, 16.30 «Город героев: Новая история». (6+) 07.55 «Уходи, Единорог!» (6+) 08.25 «Сабрина - маленькая ведьма». (6+) 08.55 «Кинди Кидс». (0+) 09.00 «Доброе утро с Микки. (0+) 11.00 «Самолёты». (0+) 13.00 «Утиные истории». (6+) 14.00 «7 гномов». (6+) 14.30 «Финес и Ферб». (6+) 16.00 «Команда Дроникс». (6+) 17.35 «Семейка Грин в городе». (12+) 18.30 «Гравити Фолз». (12+) 19.30 «Университет монстров». (6+) 21.30 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+) 23.00 «Стражи Галактики». (12+) 23.55 «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕЛЕ». (16+)	05.00 Ранние пташки. «Мончичи», «Йоко», «Домики». (0+) 06.55 «Жужжалка». (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.30 «Жужжалка». (0+) 07.35 «Новые приключения пчёлки Майи». (0+) 08.35 «Сказочный патруль». (0+) 09.20 «Игра с умом». (0+) 09.40 «Союзмультфильм» представляет: «Летучий корабль». (0+) 10.00 «Волшебное кольцо». (0+) 10.25 «Кросс». (0+) 10.30 «Деревяшки». (0+) 10.40 «Фиксики». (0+) 11.10 «Суперкрылья. Джетт и его друзья». (0+) 11.35 «Шаранавты. Герои космоса». (6+) 12.15 «Тобот. Детективы Галактики». (6+) 12.40 «ЛЕГО Сити. Приключения». (0+) 13.05 «Гормити». (6+) 13.30 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+) 13.35 «Элвин и бурундуки». (6+) 14.00 «Навигатор. Новости». (0+) 14.05 «Курьёз не всерьёз!» (0+) 14.10 «Пэммми. Пять детей и волшебство». (6+) 14.50 «Смешарики». (0+) 15.40 «Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить». (6+) 16.10 «Клуб Винкс». (6+) 16.35 «Приключения Барби в доме мечты». (0+) 17.00 «Простоквашино». (0+) 18.00 «Весёлые паровозики из Чаггингтона». (0+) 18.25 «Зебра в клеточку». (0+) 18.35 «Май Литтл Пони: Пони Лайф». (0+) 19.00 «44 котёнка». (0+) 19.25 «Кошечки-собачки». (0+) 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 20.25 «Истории Сильвианн Фэмилис». (0+) 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 20.45 «Пластилики». (0+) 20.50 «Три кота». (0+) 22.00 «Бен 10». (12+) 22.30 «Дикие скричеры!» (6+) 22.50 «Фьюжн Макс». (6+) 23.15 «Ералаш». (6+)	09.00, 14.40, 15.20, 22.48, 23.19 Мультфильмы. (0+) 10.01, 10.59, 19.03 «СЕМЬ ГНОМОВ И Я». (6+) 10.29, 11.25 «Мили-мастер вопросов». (6+) 11.55, 15.40 «Веселая карусель». (0+) 12.11, 13.36, 15.55, 17.06, 20.15, 23.40 «Тима и Тома». (0+) 12.28 История великих изобретений. (6+) 12.42 Кондитер Сладкоежка. (6+) 12.57, 16.35, 18.30, 22.03 Тайны сказок. (6+) 13.16, 16.49, 18.46, 22.20 Мастерская «Умелые ручки». (6+) 13.49, 17.19, 20.41, 23.46 «Новые приключения кота Леопольда». (0+) 14.09, 17.35, 21.00 «Смешарики. Пин-код». (6+) 15.00, 15.30, 22.38, 22.58 Мультфильмы. (6+) 16.07, 18.02, 21.35 Шах и мат! (6+) 16.21, 18.16, 21.49 Микроистория. (6+) 17.33, 20.55 Вот, что я думаю... (6+) 19.30 Кулинарные детки. (6+)	05.00 «Бинг». (0+) 07.00 «Чик-зарядка». (0+) 07.05 «Пингвинёнок Пороро». (0+) 08.30 O! Музыка! (0+) 09.00 «Катури». (0+) 09.55 «Студия Каляки-Малыки». (0+) 10.00 «Оранжевая корова». (0+) 10.40 «Фиксики». (0+) 12.30 «Мой музей». (0+) 12.35 «Турбозавры». (0+) 14.45 «Чик-зарядка». (0+) 14.50 «Три кота». (0+) 16.55 «Студия Каляки-Малыки». (0+) 17.00 «Смешарики». (0+) 18.45 «Малыши дикой природы». (0+) 19.00 «ТриО!» (0+) 19.20 «Зебра в клеточку». (0+) 20.05 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+) 22.15 «Как устроен город». (0+) 22.20 «Пег + Кот». (0+) 23.20 «Три кота». (0+) 01.30 «Машинки», «Человечки». (0+) 03.25 «Чик-зарядка». (0+)	

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	
05.00, 23.45 День Патриарха. (0+) 05.10, 18.35 Завет. (6+) 06.00, 23.10 Белые ночи на СПАСЕ. (12+) 06.40, 04.15 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+) 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+) 11.00 Пилигрим. (6+) 11.30, 21.45 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (0+) 12.30 «ГДЕ 042?» (12+) СССР, 1969 г. В ролях: Анатолий Салимоненко, Болот Бейшеналиев 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)	15.00, 00.00 Реакция. (12+) 15.40, 01.15 Иисус Христос. Жизнь и учение. Чудеса Иисуса Христа. (12+) 16.35, 02.30 Свое с Андреем Даниленко. (6+) 17.10 «НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ». 3 серия. (0+) 19.30, 00.30 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (0+) 20.25 «НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ». 4 серия. (0+) 22.40 Введение во Храм. Цикл: Праздники. (12+) 02.05 В поисках Бога. (12+) 02.55 Альфа и Омега. Богородичные праздники. (12+) 03.25 Res Publica (субтитры). (16+) 04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

3 декабря
Седмица 26-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Предпразднство Введения во храм
Пресвятой Богородицы.
Прп. Григория Декаполита.



Свт. Прокла, архиеп. Константинопольского. Мч. Дасия. Мчч. Евстафия, Феспесия и Анастасия. Сщмчч. Нирсы еп. и Иосифа, ученика его, Иоанна, Саверия, Исакия и Ипатия, епископов Персидских; мчч. Азата скопца, Сасония, Феклы, Анны и иных многих мужей и жен, в Персиде пострадавших. Прп. Дамиана (в схиме Диодора) Юрьегорского. Сщмчч. Алексия, Александра, Владимира, Иоанна, Алексия, Василия, Николая, Иоанна, Емилиана, Николая пресвитеров, прмчч. Арсения, Евтихия и Илариона, прмчч. Иоанникии игумении. Прмчч. Татианы.

Рождественский пост.

«Нестыжательный – властелин мира, все заботы вверивший Богу».
Св. Иоанн Лествичник

ГАРДЕРОБ

Новая реальность диктует нам новые правила. Работа на удалёнке, видеоконференции и видеозвонки стали для многих ежедневной нормой.

Но помните: миленькую пижамку в зайчиках и прическу формата «взрыв на макаронной фабрике», в которых вы хоть раз вышли в эфир, вам наверняка неоднократно припомнят. Поэтому к общению онлайн лучше все-таки подготовиться. Как именно? Давайте разберемся.

О чём можно не думать

Во время видеосвязи ваш собеседник видит только, так сказать, «вершки» – то, что выше пояса. Но сначала поговорим немного о «корешках».

Разумеется, совершенно неважно, что именно надето на ваши ноги, поэтому забота об обуви отпадает – сойдут и домашние тапочки. Как и не увидит того, что надето ниже пояса. Но! Представьте, что во время видеосвязи у вас внезапно упал какой-то нужный предмет, и вы вынуждены за ним наклониться. Представьте! Вот именно поэтому хотя бы джинсы нужно надеть обязательно.

СОВЕТ
Если вы не говорите, а только слушаете – отключайте микрофон.

Прическа и макияж

Конечно, причёсаться и наложить минимальный макияж придется. Особенно важен цвет лица – он должен быть ровным. Волосы в кадре должны присутствовать, но не в виде пышной гривы, закрывающей половину лица. Пучок на затылке и «конский хвост» также не подойдут – лицо с такой прической будет выглядеть плоским блином, а голова – лысой.



– И сегодня, когда интернет прочно вошёл в нашу жизнь...
– А я бы сказал, что жизнь постепенно перекочевала в интернет...

ДРЕСС-КОД для удалёнки

Управление впечатлением

Для беседы с приятельницей сойдет и футболка, но для рабочего совещания или разговора с коллегой нужно что-то более официальное – строгая блуза, рубашка, офисное платье. Если онлайн очень серьезный – например, с участием вышестоящей организации – добавьте жакет. Очень важно не забывать о цвете вашей одежды. Для рабочих выходов в онлайн выбирайте неброские, нейтральные цвета. Старайтесь избегать контрастных принтов – на экране они будут выглядеть расплывчато, что, конечно, вас никак не украсит. Лучше остановиться на однотонных материалах.

Не менее важно помнить о том, что в онлайн цвет одежды влияет на цвет кожи лица гораздо больше, чем в реальности – таковы уж особенности компьютерной цветопередачи. Поэтому, если не хотите выглядеть на экране русалкой с зеленым лицом, забудьте о холодных оттенках и выбирайте только теплые тона, даже если в жизни они вам не очень идут.

Аксессуары

Аксессуары, конечно, нужны – ведь именно они создают образ. Серьги, короткая нитка жемчуга, небольшой кулон – выберите что-нибудь одно, и этого вполне достаточно. Руки, как правило, в кадр не входят, поэтому кольца и браслеты не нужны.

Фон – это важно

Еще один важный момент – фон. Хорошо, если он однотонный, без множества предметов, особенно разноцветных. И уделите внимание освещению. Если хотите, чтобы ваше лицо выглядело свежим, придвиньте стол ближе к окну – естественное освещение скроет морщины и резкие тени, которые практически всегда дает искусственный свет.

Светлана ИВАНОВА

ПЕРВЫЙ



18.40 «Человек и закон». (16+)

05.00 09.25 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.50 Жить здорово! (16+)
10.55 Модный приговор. (6+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
14.10 Премьера. «Гражданская оборона». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (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 «Голос». Новый сезон. (12+)
23.20 Вечерний Ургант. (16+)
00.15 Премьера. «Бэнкси. Расцвет нелегального искусства». (12+)
02.15 Наедине со всеми. (16+)
02.55 Модный приговор. (6+)
03.45 Давай поженимся! (16+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.10 «РАССЛЕДОВАНИЕ». (12+)
09.40 «БИТВА ЗА МОСКВУ». (12+)
11.30 События
11.50 «БИТВА ЗА МОСКВУ». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «БИТВА ЗА МОСКВУ». (12+)
17.50 События
18.05 «РЕСТАВРАТОР». (12+)
20.05 «ЖИЗНЬ ПОД ЧУЖИМ СОЛНЦЕМ». (12+)
22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
23.10 «Приют комедиантов». (12+)
01.05 «Марк Бернес. Я жизнь учил не по учебникам». (12+)
01.45 «Мы пели под пулями...» (12+)
02.30 «МОЙ ДОМ - МОЯ КРЕПОСТЬ». (16+)
04.00 Петровка, 38. (16+)
04.15 «ПЕРВЫЙ ТРОЛЕЙБУС». (0+)
05.40 «Олег Ефремов. Последнее признание». (12+)

РОССИЯ 1



12.40 «60 минут». (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 «МОРОЗОВА». (12+)
На обочине загородной дороги среди зарослей найдено тело молодой женщины без явных признаков насильственной смерти. Свидетель утверждает, что вспугнул странного на вид мужчину, который, вероятно, и привёз тело на это место
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 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-19». (12+)
01.40 «МОЯ ЖИЗНЬ». (12+)
03.15 «СО ДНА ВЕРШИНЫ». (12+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Не факт!» (6+)
06.40 «Призраки острова Матуа». (12+)
08.00 Новости дня
08.20 «Сделано в СССР». (6+)
08.35 «РОДИНА». (16+)
10.00 Военные новости
10.05 «РОДИНА». (16+)
13.00 Новости дня
13.20 «РОДИНА». (16+)
14.00 Военные новости
14.05 «РОДИНА». (16+)
18.00 Новости дня
18.40 21.25 «РОДИНА». (16+)
21.15 Новости дня
23.10 «Десять фотографий». (6+)
00.00 «ЖИВЫЕ И МЕРТВЫЕ». (12+)
Журналиста Ивана Синцова известие о вероломном нападении нацистской Германии застает во время отпуска. Как фронтовой корреспондент, он становится свидетелем тяжелых событий первых месяцев Великой Отечественной войны
03.25 «ДОЖИТЬ ДО РАССВЕТА». (0+)
04.40 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)

5



09.25 «БОЕВАЯ ЕДИНИЧКА». (16+)

05.00 «Известия»
05.25 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ». (16+)
08.45 «Ты сильнее». (12+)
09.00 «Известия»
09.25 «БОЕВАЯ ЕДИНИЧКА». (16+)
Август 1944-го. Советские войска продолжают наступление в Польшу. Подразделение старшего лейтенанта Егорова получает задание - удержать мост, через который планируется переправа частей Советской Армии. Прибыв на позицию, бойцы обнаруживают разрушенный монастырь, а в нем - группу глухонемых сирот с воспитательницей Евой. Лейтенант Егоров оказывается перед сложным выбором
13.00 «Известия»
13.25 «БОЕВАЯ ЕДИНИЧКА». (16+)
13.55 «БИТВА ЗА СЕВАСТОПОЛЬ». (12+)
17.50 «СЛЕД». (16+)
23.45 Светская хроника. (16+)
00.45 «СЛЕД». (16+)
01.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

ОТР

06.00 «Великая наука России». (12+)
06.15 «КОРОЛЕВА МАРГО». (12+)
08.00 11.45 «Автоистории». (16+)
08.15 15.15 «Календарь». (12+)
09.00 16.05 04.00 «Домашние животные» с Григорием Манёвым. (12+)
09.25 16.35 «Среда обитания». (12+)
09.45 17.05 «Пять причин поехать в...» (12+)
10.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 19.00 20.00 22.00 Новости
10.10 22.35 «ПАСПОРТ». (16+)
12.10 13.20 20.05 «ОТражение»
17.20 18.05 04.30 «ДВЕ СТРЕЛЫ: ДЕТЕКТИВ КАМЕННОГО ВЕКА». (16+)
19.20 «За дело!» (12+)
22.05 «Имею право!» (12+)
00.15 «ВСЕ ГОВОРЯТ, ЧТО Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ». (16+)
01.55 «СВАДЬБА КРЕЧИНСКОГО». (12+)

НТВ



18.25 «ПЁС». (16+)

05.00 «ЮРИСТЫ». (16+)
06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ». (16+)
09.25 «ГЛАЗА В ГЛАЗА». (16+)
10.00 Сегодня
10.25 «ГЛАЗА В ГЛАЗА». (16+)
13.00 Сегодня
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.00 Сегодня
16.15 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
16.25 ДНК. (16+)
17.30 Жди меня. (12+)
18.25 «ПЁС». (16+)
19.00 Сегодня
19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
19.40 «ПЁС». (16+)
21.20 «ЧУЖАЯ СТАЯ». (12+)
23.25 «Своя правда» с Романом Бабаевым. (16+)
01.15 Квартирный вопрос. (0+)
02.20 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)
03.20 «ЗАКОНЫ УЛИЦ». (16+)

РЕН

05.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
06.00 09.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 04.25 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 Засекреченные списки. (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 Документальный спецпроект. (16+)
21.00 «ПРИЗРАК В ДОСПЕХАХ». (16+)
23.05 «ОСОБЬ». (16+)
01.05 «ОСОБЬ-2». (16+)
02.40 «ОСОБЬ-3». (16+)

РОССИЯ К



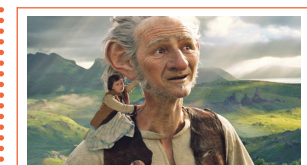
23.35 «РАЗБИРАЯ ГАРРИ»

06.30 07.00 07.30 08.30 10.00 15.00 19.30 23.15 Новости культуры
06.35 Лето Господне
07.05 «Правила жизни»
07.35 Черные дыры. Белые пятна
08.15 14.40 «Красивая планета»
08.35 Легенды мирового кино
09.05 «ПЁТР ПЕРВЫЙ: ЗАВЕЩАНИЕ». (16+)
10.20 Шедевры старого кино
11.10 «Дороги старых мастеров»
11.25 Открытая книга
11.55 Власть факта
12.40 «Щелкунчик»
15.05 Письма из провинции
15.35 «Энигма»
16.15 «Первые в мире»
16.30 «Дворянские деньги»
17.00 «В. ДАВЫДОВ И ГОЛИАФ»
17.30 Декабрьские вечера
18.30 «Ним»
19.45 Линия жизни
20.50 «Синяя птица»
22.25 «2 Верник 2»
23.35 «РАЗБИРАЯ ГАРРИ»
02.10 «Искатели»

ТВ-3

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.30 «Слепая». (16+)
11.15 Новый день. (12+)
11.50 15.45 Гадалка. (16+)
13.35 Не ври мне. (12+)
14.40 Вернувшиеся. (16+)
17.00 Миллион на мечту. (16+)
18.20 «Слепая». (16+)
19.30 «ПРЕВОСХОДСТВО». (12+)
В ходе научного эксперимента, ставящего под сомнения все научные достижения прошлых лет, ученый Уилл загружает свой мозг в сверхмощный компьютер. Целью его эксперимента является машина, движимая не просто результатом сложных логических операций, а электронный мозг, принимающий решения и поступающий как настоящий человек
22.00 «МОРЕ СОБЛАЗНА». (16+)
00.00 «ОЗЕРО СТРАХА: НАСЛЕДИЕ». (16+)
02.00 О здоровье: Понарошку и всерьез. (12+)
04.30 «Городские легенды». (16+)

СТС



21.00 «БОЛЬШОЙ И ДОБРЫЙ ВЕЛИКАН». (12+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.25 «Спирит. Дух свободы». (6+)
06.45 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
07.35 «Трое с небес. Истории Аркадии». (6+)
08.00 «РОДКОМ». (12+)
09.00 «ПСИХОЛОГИНИ». (16+)
10.00 «БИТВА ТИТАНОВ». (16+)
12.00 «ГНЕВ ТИТАНОВ». (16+)
13.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
18.30 Премьера! Шоу «Уральских пельменей». (16+)
20.00 Премьера! Русские не смеются. (16+)
21.00 «БОЛЬШОЙ И ДОБРЫЙ ВЕЛИКАН». (12+)
23.20 «БЛЭЙД». (18+)
01.40 «БЛЭЙД-2». (18+)
03.35 Шоу выходного дня. (16+)
04.20 Слава Богу, ты пришёл! (16+)
05.05 «6 кадров». (16+)
05.20 «Сказка о рыбаке и рыбке». (0+)

ДОМАШНИЙ

06.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)
08.05 «Давай разведёмся!» (16+)
09.10 «Тест на отцовство». (16+)
11.20 «Реальная мистика». (16+)
Продавец овощей Лариса Базарук случайно обвела ведьму. В отместку ведьма натравила на нее «зубастую капусту»
12.25 «Понять. Простить». (16+)
13.30 00.10 «Порча». (16+)
14.00 «ЗНАХАРКА». (16+)
14.40 «Сила в тебе». (16+)
14.55 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-5». (16+)
23.00 «Секреты женских докторов». (16+)
00.40 «ЗНАХАРКА». (16+)
01.15 «Понять. Простить». (16+)
02.10 «Реальная мистика». (16+)
03.00 «Тест на отцовство». (16+)
04.40 «Давай разведёмся!» (16+)
05.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)

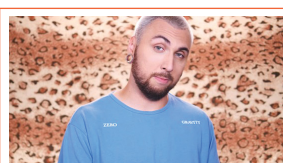
ТНТ-СПБ



22.00 Открытый микрофон. (16+)

07.00 ТНТ. Gold. (16+)
08.00 Битва дизайнеров. (16+)
09.00 Дом-2. Lite. (16+)
10.15 Бородина против Бузовой. (16+)
11.15 «САШАТАНЯ». (16+)
16.00 Однажды в России. Спецдайджест. (16+)
20.00 Однажды в России. (16+)
21.00 Комеди Клуб. (16+)
22.00 Открытый микрофон. (16+)
«Открытый микрофон» - это социальный лифт для стендап-комиков, работающих в самом откровенном комедийном жанре
23.00 «Импровизация. Команды». (16+)
00.00 Дом-2. Город любви. (16+)
01.00 Дом-2. После заката. (16+)
02.00 Comedy Woman. (16+)
02.50 «Stand Up». (16+)
04.30 Открытый микрофон. (16+)

че!



20.30 +100500. (16+)

06.00 Ералаш. (0+)
09.00 Улётное видео. (16+)
Видеосюжеты, которые вошли в программу, зафиксированы уличными камерами наблюдения, сняты случайными очевидцами на мобильные телефоны или другие технические средства, у которых есть функция REC
10.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
12.50 Утилизатор. (12+)
Ржавые банки на колесах захламляют городские дворы, а упрямые автовладельцы заламывают цены на старые авто. Команда «Утилизатора» поможет навести порядок на улицах городов России
14.30 «СОЛДАТЫ». (12+)
18.30 «СОЛДАТЫ-2». (12+)
20.30 +100500. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
01.00 «БРАТАНЫ». (16+)
02.45 Улётное видео. (16+)

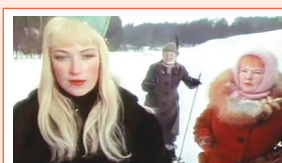
МАТЧ!



06.05 Все на Матч!

06.05 15.30 19.30 00.30 Все на Матч!
08.55 11.55 14.00 15.25 17.20 19.25 22.00 Новости
09.00 Профессиональный бокс. (16+)
10.10 15.05 Специальный репортаж. (12+)
10.30 Все на футбол! Афиша
11.00 Бильярд. (0+)
12.00 Бокс. Чемпионат России. Прямая трансляция из Оренбурга
14.05 Смешанные единоборства. (16+)
16.10 17.25 «ПУТЬ ДРАКОНА». (16+)
18.25 Футбол. Лига Европы. Обзор. (0+)
20.00 Смешанные единоборства. Прямая трансляция из Москвы
22.05 «Точная ставка». (16+)
22.25 Баскетбол. «Бавария» - «Химки». Прямая трансляция
01.30 Футбол. «Атлетик» - «Сельта». Чемпионат Испании. (0+)

СПБ



20.00 «СНЕЖНАЯ СКАЗКА». (12+)

06.55 07.05 08.05 09.05 «Утро в Петербурге». (16+)
07.00 08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 18.30 Новости. (16+)
10.05 Консультация. (16+)
11.20 «Адаптация». (6+)
11.35 «У меня еще есть адреса». (16+)
12.05 «ДОКТОР MARTIN». (16+)
13.15 18.45 «Бизнес-Петербург». (12+)
13.45 19.00 «Петербург против коронавируса». (12+)
14.30 «КИН-ДЗА-ДЗА». (12+)
17.30 «Наша бесконечная Вселенная». (12+)
18.50 21.25 «Азбука петербуржца». (6+)
20.00 «СНЕЖНАЯ СКАЗКА». (12+)
21.30 «Зона Особого Внимания». (16+)
22.00 «Пульс города». (12+)
23.00 «ПОЙМАЙ МЕНЯ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ». (12+)

ЛЕН ТВ 24



21.10 «ЧЁРНОЕ ЗОЛОТО». (12+)

06.30 07.05 «История в деталях и путешествия с Геннадием Жигаревым». (12+)
07.00 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.00 13.00 15.00 17.00 19.00 20.30 23.30 «Новости». (6+)
07.35 08.05 08.35 09.35 10.05 10.35 «Простые решения». (12+)
09.15 19.15 20.50 23.50 «Акценты». (12+)
11.20 «Папа-мама гусь». (6+)
13.10 «БАБЬЕ ЛЕТО». (16+)
15.30 «Теория заговора». (16+)
16.30 «Хранители земли леопарда». (12+)
17.10 «НАПАРНИЦЫ». (16+)
19.30 05.10 «МЕТОД ФРЕЙДА-2». (16+)
21.10 «ЧЁРНОЕ ЗОЛОТО». (12+)
00.10 «СОКРОВИЩА О.К.». (12+)
01.55 «ДИКАЯ ОХОТА КОРОЛЯ СТАХА». (16+)

78 КАНАЛ



21.20 «По закону». (16+)

06.00 06.30 07.00 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 13.00 18.00 19.00 21.00 «Известия 78». (12+)
06.10 06.35 07.10 07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 11.10 11.35 «Полезное утро». (12+)
12.15 22.50 Хочу и буду. (16+)
13.15 «Внеклассное чтение 78». (12+)
14.00 17.00 «Происшествия». (16+)
14.30 Сделано в СССР. (12+)
15.00 «Середина дня». (12+)
16.00 Прогноз погоды. (12+)
16.05 23.40 «Народный контроль». (12+)
17.30 Закрытый архив. (16+)
18.15 «Загадки века». (12+)
19.15 «Открытая студия. Неделя». (12+)
21.20 «По закону». (16+)
21.50 Давно не виделись! (12+)
00.30 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (12+)
02.10 «Ночное вещание». (16+)

НАШ ДЕТЕКТИВ – ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА

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.

Послушайте, какая генетическая экспертиза? Помоему, это унизительно. Я же предоставила вам доказательство того, что Лёничка – сын Петра Алексеевича. Считаю, оно неоспоримо, – молодая красивая блондинка недолго поджала губы и грозно глянула на Веру.

– Да шарлатанка она, проходимка, – женщина в летах промокнула глаза вышитым платком, – Пётр Алексеевич был верен мне, любил наших общих детей. Не мог он завести роман на стороне. Он был благородным, уважавшим меня и себя человеком. Не опустился бы он до дешевой интрижки с... с...

– С красивой молодой женщиной? – саркастически подняла красиво изогнутую бровь блондинка. Вера на пару секунд спрянула лицо в ладонях, глубоко подышала. Если

Спор о наследстве



бы Быков знал, как она ненавидит вот это вот все болото, ни за что не отрядил бы свою коллегу решать это дело. Все эти измены, дети на стороне, обиженные наследники, грызня за жилые метры...

Дамы, не ссорьтесь, – произнесла следователь со вздохом, оторвав руки от лица, – давайте отодвинем эмоции в сторону и постараемся поговорить как цивилизованные люди.

Женщина постарше покосилась на молодую и саркастически хмыкнула.

Та ответила ей презрительно-высокомерным взглядом.

– Мы познакомились с Петей в Новосибирске десять лет назад, – блондинка рассказывала это Вере, но смотрела прямо на жену почившего бизнесмена, – он приехал в наш город, чтобы открыть филиал своего предприятия.

– Пётр Алексеевич действительно десять лет назад жил какое-то время в Новосибирске, но мы довольно часто созванивались. Наша старшая дочь ждала первенца, беременность была

сложная, Петя очень волновался за дочку и внука, поэтому мы были на связи все время. Я точно могу сказать, что он не изменял мне тогда. Ему было совершенно не до интрижек.

Петенька действительно много работала, созванивался с женой и был совершенно измотан, – подтвердила блондинка. – В то время я была его помощницей и видела, как ему непросто. Высокий, импозантный, с деловой хваткой. Конечно, я не устояла. Он был настоящим львом. Таким мужчинам не отказывают. Подчеркнутое кокетство в ее голосе больно ранило жену бизнесмена, она всхлинула, закрыла лицо платком и беззвучно заплакала.

– Но с чего вдруг Пётр Алексеевич решил написать письмо, в котором признавал вашего сына и своим тоже? При каких обстоятельствах оно вообще было написано?

Это было в декабре, незадолго до Нового года, – с готовно-

стью ответила блондинка. – Мой муж узнал от добрых, что Лёничка не его сын, и выставил меня за дверь с новорожденным малышом. Холод стоял собачий – температура минус тридцать пять, а то и ниже. Как я озябшими руками смогла тогда набрать Петин номер, сама не понимаю. Он примчался на такси, но потом что-то пошло не так. К себе в гостиничный номер он меня забрать не мог, мы долго бродили по улицам в поисках хостела или недорогого отеля, замерзли. Вот тогда-то, прямо в вечернем парке под фонарем, Петя в порыве чувств и написал

это признание. Ручки у него еще не было, я ему свою из сумочки достала. Простенькую, шариковую, не его «Паркер», конечно.

– Но это даже не его почерк, – всхлинула жена. **Б**ыло холодно, у Пети замерзли руки, – не растерялась блондинка, – да и блокнот пришлось положить на лавку, не так это удобно зимой на лавочке писать что-либо.

– Я думаю, что Пётр Алексеевич этого и не делал, – сказала вдруг Вера, – и любая генетическая экспертиза легко докажет, что вы лжете. Видимо, поэтому и отказываетесь ее делать.

Любовь АНИНА



Почему Вера решила, что блондинка лжет?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 47: у Веры сразу возник вопрос: если свидетель видел нападавшего только со спины, как утверждает, то как сумел разглядеть черное пятно на груди жилета? Свидетель явно соврал в показаниях. Плюс его высокий рост и рюкзак за спиной. Он сам вполне мог оказаться тем самым нападавшим, а в рюкзаке нес бейсболку, жилет и награбленное добро.

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000	TV1000	TV1000 РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
05.00 «ПОВЕЛИТЕЛЬ СТИХИЙ». (6+)	06.05 «СУПЕРБОБРОВЫ». (12+)	06.05 «СУПЕРБОБРОВЫ. НАРОДНЫЕ МСТИТЕЛИ». (12+)	04.55 «ВЫКРУТАСЫ». (12+)	06.40 «Ералаш». (6+)	06.00, 11.15, 17.10 Правила моей пекарни. (16+)
06.30 «Как приручить дракона-2». Мультфильм. (6+)	08.05 «СУПЕРБОБРОВЫ. НАРОДНЫЕ МСТИТЕЛИ». (12+)	09.50 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (12+)	07.25 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)	08.45 «Ералаш». (6+)	06.55, 07.40, 15.40, 16.25 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)
08.10 «ДОРОГОЙ ДЖОН». (16+)	11.25 «ДУХLESS-2». (16+)	13.25, 14.20 «АПОСТОЛ». (16+)	09.30 «СВАТЫ». (16+)	09.30 «СВАТЫ». (16+)	08.25, 13.50, 18.05 Проект Подиум. (16+)
10.00 «ТРИ МЕТРА НАД УРОВНЕМ НЕБА». (16+)	15.25 «ГРЕЦКИЙ ОРЕШЕК». (16+)	17.10 «БЕЗ ГРАНИЦ». (12+)	13.15 «БАЛАБОЛ». (16+)	15.10 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)	09.10 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+)
12.10 «ТРИ МЕТРА НАД УРОВНЕМ НЕБА: Я ТЕБЯ ХОЧУ». (16+)	19.00, 19.55 «АПОСТОЛ». (16+)	20.55 «ВЕЗУЧИЙ СЛУЧАЙ». (12+)	18.10 «СВАТЫ». (16+)	22.00 Канал новогоднего настроения. «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)	10.10, 14.35, 18.55 Правила моей кухни. (16+)
14.30 «НЕСПАШИЕ В СИЭТЛЕ». (6+)	Россия, 2017 г.	22.35 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)	США, 2000 г. В ролях: Мэл Гибсон, Хелен Хант, Мариса Томей, Лорен Холли, Марк Фойерстин	00.25 «ЕЛКИ-5». (12+)	12.10, 13.00 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+)
16.20 «ПЕРЕГОВОРЩИК». (16+)	00.15 «НЯНЯНЬКИ». (16+)	01.55 «ВАН ГОГИ». (16+)	Россия, 2016 г.	02.05 «ЗИМНИЙ РОМАН». (12+)	20.00 «МАЛЕНЬКИЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
19.00 «ИНОПЛАНЕТНОЕ ВТОРЖЕНИЕ: БИТВА ЗА ЛОС-АНДЖЕЛЕС». (16+)	03.35 «ПОБЕГ». (16+)			03.25 «ГОНЩИКИ». (12+)	22.00 «БОЛЬШАЯ РЫБА». (16+)
21.05 «КИН». (18+)					00.05 «ПОЧТИ ЗНАМЕНИТ». (16+)
22.55 «ДЮНА». (12+)					02.05 «КАК ЗНАТЬ». (16+)
01.15 «ТАЛАНТЛИВЫЙ МИСТЕР РИПЛИ». (16+)					04.05 «БОЛЬШОЙ ПАПА». (16+)
03.30 «МАЛЕНЬКИЙ МАНХЭТТЕН». (12+)					05.35 Голливуд за кадром. (16+)

ИЛЛЮЗИОН+	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	КИНОКОМЕДИЯ	РОДНОЕ КИНО
00.55 «В ПОИСКАХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ». (16+) 02.25 «МОЯ БОЛЬШАЯ ГРЕЧЕСКАЯ СВАДЬБА-2». (16+) 03.50, 23.55 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+) 05.50 «ЖЕЛЕЗНАЯ ЛЕДИ». (16+) 07.25 «В БЕГАХ». (16+) 08.55 «ИГРА В ИМИТАЦИЮ». (16+) 10.35 «КЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ». (16+) 12.00 «ОПОМЕТЧИВЫЙ». (16+) 13.30 «ДНЕВНИК КАРЬЕРИСТКИ». (16+) 14.55 «БОЛЬШАЯ ИГРА». (16+) 17.05 «ВЛАСТЬ УБИЙЦ». (16+) 18.45 «РЕКРУТ». (16+) 20.30 «ДЕТЕКТИВ ДИ И ТАЙНА ПРИЗРАЧНОГО ПЛАМЕНИ». (16+) 22.30 «МУЖЕСТВО». (16+)	00.25 «АДМИРАЛЪ». (16+) 02.25 «КОШМАР НА КУРОРТЕ». (16+) 02.55 «БРАТ». (16+) 04.25 «БРАТ-2». (16+) 06.30 «ОТЕЛЬ СЧАСТЛИВЫХ СЕРДЕЦ». (16+) 10.00 «ВСЕ В ПОРЯДКЕ, МАМА!». (16+) 11.45 «СЕЛФИ». (16+) 13.50 «ВЛЮБИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (16+) 15.55 «МУЖСКАЯ ЖЕНСКАЯ ИГРА». (16+) 17.35 «ПОЛНЫЙ КОНТАКТ». (16+) 19.00 «КЛАДОИСКАТЕЛИ». (16+) 21.00 «СКОРО ВЕСНА». (16+) 22.40 «МОЖЕТЕ ЗВАТЬ МЕНЯ ПАПОЙ». (16+) Комедия, мелодрама, Россия, 2016 г.	01.25 «КОЛДУНЬЯ». (18+) 04.10 «РЫБКА ПО ИМЕНИ ВАНДА». (16+) 06.10 «СНОВА В ШКОЛУ». (16+) 08.00 «АНАНАСОВЫЙ ЭКСПРЕСС: СИЖУ, КУРЮ». (18+) 10.10 «ИЗ 13 В 30». (12+) 12.05 «СКОЛЬКО У ТЕБЯ?». (16+) 14.05 «ТЫ УМЕЕШЬ ХРАНИТЬ СЕКРЕТЫ?». (16+) 15.55 «К ЧЕРТУ НА РОГА». (16+) 17.35 «ЧЕТЫРЕ КОМНАТЫ». (18+) 19.30 «БОЛЬШОЙ КУШ». (16+) Комедия, криминал, Великобритания, США, 2000 г. 21.25 «МАРТОВСКИЕ КОТЫ». (16+) 23.20 «ГОЛЛИВУДСКИЕ КОПЫ». (12+)	00.25, 01.45, 03.05 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА». (12+) 04.55 «ОТЕЦ СОЛДАТА». (12+) 06.40 «ТРИ ПОЛУГАЦИИ». (12+) 09.05 «ХОТИТЕ ЛЮБИТЕ, ХОТИТЕ НЕТ». (6+) 10.25 «ПРЕЗИДЕНТ И ЕГО ВНУЧКА». (6+) 12.25 «КУКУШКА». (16+) 14.25 «ЗДРАВСТВУЙТЕ, МЫ ВАША КРЫША!». (12+) 16.20, 17.40 «ПРОПАВШАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ». (6+) Драма, детектив, приключения, СССР, 1975 г. 19.00 «УЛЫБКА БОГА, ИЛИ ЧИСТО ОДЕССКАЯ ИСТОРИЯ». (12+) 21.30 «ИНТЕРВЕНЦИЯ». (12+) 23.40 «БЛАГОЧЕСТИВАЯ МАРТА». (12+)

СУПЕР	ФЕНИКС+КИНО	СТС LOVE	TV 21 ВЕК
05.00 «АДАПТАЦИЯ». (16+) 06.10 «РОДИТЕЛИ» (субтитры). (12+) 07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+) 11.00 «СУПЕРБОБРОВЫ». (12+) 13.00 «СУПЕРБОБРОВЫ. НАРОДНЫЕ МСТИТЕЛИ». (12+) 15.00 «ЗАВТРАКУ ПАПЫ». (12+) 17.00 «БЕРЕМЕННЫЙ». (16+) 18.30 «ДЖУНИОР». (0+) 20.30 «ДЕКУРНЫЙ ПАПА». (12+) 22.30 «СТОЙ! ИЛИ МОЯ МАМА БУДЕТ СТРЕЛЯТЬ». (12+) 00.15 «НЕ НАДО ПЕЧАЛИТЬСЯ». (16+) 02.10 Яна Супер. (16+)	08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ДВЕ СУДЬБЫ». (16+) 10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+) 12.00, 20.00 «У КАЖДОГО СВОЯ ВОЙНА». (16+) 13.00, 21.00, 05.00 «НА ПУТИ К СЕРДЦУ». (16+) 14.00, 22.00, 06.00 «ПЛАН «Б»». (16+) 15.00, 23.00, 07.00 «ПЛАЦЕНТА». (16+) Сериал. Россия, 2009 г. 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ПРОСТИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССТАТЬСЯ». (18+) 04.00 «АДМИРАЛЪ». (16+)	06.00 Ералаш. (0+) 09.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+) 11.50 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+) 15.00 «МОЛОДЁЖКА». (16+) 23.20 6 кадров. (16+) Скетч-шоу. 02.00 «КРЕМЛЁВСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+) 03.35 «МЕРЛИН». (16+) Сериал. Драма, фэнтези, приключения, Великобритания, 2008 г. В ролях: Колин Морган, Бредли Джеймс, Кэти МакГрат, Джон Хёрт, Энтони Хэд 05.00 Ералаш. (0+)	10.00, 18.00, 02.00 «ТЫ УМЕЕШЬ ХРАНИТЬ СЕКРЕТЫ?» (субтитры). (16+) 11.40, 19.40, 03.40 «БАЗА «КЛЕЙТОН». (16+) Триллер, драма, США, Германия, 2003 г. 13.20, 21.20, 05.20 «СМЕРТЕЛЬНОЕ ВЕЗЕНИЕ». (18+) 14.20, 22.20, 06.20 «ТАНГО ЛИБРЕ» (субтитры). (18+) Драма, Франция, Бельгия, 2012 г. 16.00, 00.00, 08.00 «ВРЕМЯ ВОЗМЕДИЯ» (субтитры). (18+) Криминальная драма, триллер, США, 2018 г.

УВЛЕЧЕНИЯ


УСАДЬБА	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
09.05 Урожай на столе. (12+) 09.30 Крымские дачи. (12+) 10.05, 21.55 Фитокошметика. (12+) 10.20, 22.15 Сельсовет. (12+) 10.35 Лучики&Пучки. (12+) 10.50 Бани - женского рода. (12+) 11.10 Сельские профессии. (12+) 11.40 С пылу с жару. (12+) 11.55 Огород круглый год. Лайфхаки. (12+) 12.25 Искатели приключений. (12+) 12.55 Забытые ремесла. (12+) 13.15 Букет на обед. (12+) 13.30 Школа ландшафтного дизайна. (12+) 14.00, 20.55 Дачные радости. (12+) 14.35 Декоративный огород. (12+) 15.05 Идеальный сад. (12+) 15.35 Фитоаптека. (12+) 16.05 Мегабанщики. (12+) 16.40 Мультиварка. (12+) 16.55 Прогрулка по саду. (12+) 17.30 Гвоздь в стену. (12+) 18.00 Календарь дачника. (12+) 18.20 Сад в радость. (12+) 18.50 Альтернативный сад. (12+) 19.20 Цветы зимой. (12+) 19.50 Кашеварим. (12+) 20.05 Гордость России. (6+) 20.35 Керамика. (12+) 21.25 Безопасность. (12+) 22.35 Ботаника с Павлом Стерховым. (12+) 23.05 Как поживаете? (12+) 23.35 Стройплощадка. (12+)	08.35 Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+) 09.00 Рыбалка сегодня XL. (16+) 09.35 Сезон охоты. (16+) 10.00 Мой мир - рыбалка. (12+) 10.35 Рыбалка 360. (6+) 11.05, 23.10 Рыбалка с Нормундом Грабовским. (12+) 11.40, 15.35, 19.35, 23.40 Территория льда. (16+) 12.10, 20.05 Оружейные дома мира. (16+) 12.40 Рыбалка на малых реках Удмуртии. (16+) 13.10 Блондинка на охоте. (16+) 13.40 Рыболовное путешествие с чемпионом. (12+) 14.10 Давай заручимся! (12+) 14.30 Планета охотника. (16+) 15.00 На рыбалку с охотой. (12+) 16.05, 00.10 Сам себе охотник. (16+) 16.35 Экстремальный фидер. (16+) 17.05 Зов предков. (16+) 17.35, 17.45 Профессиональная рыболовная лига-2019. (12+) 18.05 Универсальная собака. (16+) 18.35 Камский спиннинг. (16+) 19.05 Мир рыболова. (12+) 20.35 Спиннинг сегодня. (16+) 21.05 Стратегия охоты с Сергеем Астаховым. (12+) 21.35 Ледовые тропы рыбалки. (16+) 22.05 Нахлыст на разных широтах. (12+) 22.35, 22.50 Две на одного. Оружие. (16+)	00.00, 13.30 POPSUGAR. Классная тренировка. (6+) 00.30, 10.00, 18.30 Фитнес-бикини. (12+) 01.30, 11.00, 19.30 Табата-лайт. (12+) 02.00, 11.30, 20.00 Пилатес Intensive. (12+) 02.30, 12.30, 20.30 Zumba. (12+) 03.00, 13.00, 21.00 3D Fitness. (12+) 03.30, 14.00, 21.30 Street Fight. (12+) 04.00, 06.00, 08.00 Мистер Драйв. (12+) 04.15, 06.15, 08.15 Утренний заряд с Димой Брагиним. (12+) Для того чтобы день был бодрым и продуктивным, вполне достаточно начать его с 13-минутной зарядки с тренером международного класса Димой Брагиним. 04.30, 06.30, 08.30 Витамин-шоу. Кофе со звездой. (12+) 04.45, 06.45, 08.45 Худеем вкусно. (6+) 05.00, 07.00, 09.00 YogaУтро. (6+) 05.30, 07.30, 09.30 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+) 12.00, 23.30 Первоклассный фитнес. (6+) 14.30 Дыхание стретчинга. (12+) 15.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+) 16.00 Худеем с Мариной Корпан. Экспресс-курс. (12+) 16.30 ЙогаЛатес. (12+) 17.30, 22.00 «16+». (16+) 18.00 ЙогаВечер. (6+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР	ПЯТНИЦА	Ю	ПОБЕДА
05.00 «ГАИШНИКИ-2». (16+) 06.45 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+) 10.10 В гостях у цифры. (12+) 10.20 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (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 16.20 Дела судебные. Битва за будущее. (16+) 17.20 «ВЙИ». (12+) Мистика, фильм ужасов, СССР, 1967 г. 19.00 Новости 19.15 Ток-шоу «Слабое звено». (12+) 20.15 Телеигра «Игра в кино». (12+) 21.00 Всемирные игры разума. (12+) 21.40 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (0+) Комедия, мелодрама, приключения, СССР, 1984 г. 23.30 «ЗНАХАРЬ». (16+) 01.50 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД». (16+) 04.40 Мультфильмы. (0+)	05.00 Орел и решка. Америка. (16+) 07.30 Утро Пятницы. (16+) 08.35 Кондитер-3. (16+) 12.10 Битва шефов. (16+) 14.05 Пацанки-5. (16+) 18.00 Бой с Герлс. (16+) 19.20 «ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ: ЭПИЗОД 3 - МЕСТЬ СИТХОВ». (16+) США, 2005 г. В ролях: Юэн Макгрегор, Натали Портман, Хейден Кристиensen 22.05 «ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ: ЭПИЗОД 4 - НОВАЯ НАДЕЖДА». (16+) США, 1977 г. 00.30 «ЗЕРКАЛА». (18+) Германия, Румыния, США, 2008 г. 02.40 Пятница News. (16+) На телеканале «Пятница» только хорошие новости и самые позитивные сюжеты. Мода, спорт, искусство, путешествия и даже политика. Здесь нет запретных тем и скучной болтовни. «Пятница News» покажут, что мир прекрасен и удивителен во всем его многообразии. 03.15 Орел и решка. Рай и Ад-2. (16+)	05.40 Я не знала, что беременна. (16+) 06.00, 13.15 Мастершеф. (16+) 15.30 Два шефа из корзины. (16+) Кулинарное шоу, где два шеф-повара создают ресторанные блюда из продуктов, которые соберут покупатели в супермаркете. Шефы наблюдают из комнат охраны за происходящим в зале. Цель каждого шефа выбрать покупателя с самым сложным набором продуктов, именно с ним и будет готовить его оппонент! 17.30 Беременна в 16. (16+) В новом сезоне нашумевшего реалии о подростковой беременности ещё более реальные истории и проблемы, о которых принято молчать, но о них нужно знать каждому. 20.30 Я стесняюсь своего тела. (16+) 00.00 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК» (субтитры). (16+) 01.50 МастерШеф. (16+)	05.30 «ДИВЕРСАНТ. КОНЕЦ ВОЙНЫ». (16+) 09.00 «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ». (16+) 10.40 «ХЛЕБ ДЕТСТВА МОЕГО». (12+) 12.20 «ЛЕЙТЕНАНТ». (12+) 13.40 «ДУМА О КОВПАКЕ. БУРАН». (16+) 15.30 «ПОСЛЕДНИЙ БРОНЕПОЕЗД». (16+) Сериал. Боевик, Россия, 2006 г. В ролях: Андрей Панин, Андрей Соколов, Денис Никифоров 17.40 «ДИВЕРСАНТ. КОНЕЦ ВОЙНЫ». (16+) 19.30 «ПО ТУ СТОРОНУ ВОЛКОВ». (16+) Сериал. Детектив, Россия, 2002 г. В ролях: Владислав Галкин, Александр Балуев, Валентин Гафт, Ольга Остроумова, Иван Бортник 23.00 «Путь к Победе». (16+) 00.10 «КРИК ТИШИНЫ». (12+) 01.50 «ДЕНЬ КОМАНДИРА ДИВИЗИИ». (12+) 03.20 «СМЕЛОГО ПУЛЯ БОИТСЯ». (12+) 04.40 Неизвестная война. «Неизвестный солдат». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ	VIASAT HISTORY	NATIONAL GEOGRAPHIC
00.00 Час истины. (12+) 01.15 История российского учительства. (6+) 01.45 Обыкновенная История. (6+) 02.00 «ЧКАЛОВ». (16+) 03.05 Музей изобразительных искусств имени Пушкина. (6+) 03.40 История одной фотографии. (6+) 04.00 Историада. (12+) 05.05 Историограф. (12+) 06.00 «ЧКАЛОВ». (16+) 07.05 На пути к Великой Победе. (12+) 07.40 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+) 08.00 Тайные агенты Елизаветы Первой. (16+) 09.10 Тутанхамон. Жизнь, смерть и бессмертие. (12+) 10.10 Историограф. (12+) 11.00 Древние цивилизации. (12+) 12.00 Историограф. (12+) 12.55, 13.50, 14.45 «ИСАЕВ». (16+) 15.40 История Отечества в портретах. (12+) 16.00 Историада. (16+) 17.05 Чудеса. Путешествие по Италии. (12+) 18.15 Обыкновенная История. (6+) 18.30 «ИСАЕВ». (16+) 19.20 У войны не женское лицо. (12+) 20.00, 20.55 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+) Сериал. Россия, 2013 г. 21.50 «БЕЗУМИЕ КОРОЛЯ ГЕОРГА». (16+)	06.15 Тайны музеев. (12+) 07.05, 07.55 Музейные тайны. (12+) 08.40 Галапагосы. (6+) 09.40 Высадка на Луне и нацисты. (12+) 10.40 Затерянная пирамида Египта. (6+) 11.35 Боевые корабли. (12+) 12.25 Первые американцы. (12+) 13.15 Последний поход викингов. (12+) 14.15 Новые тайны терракотовых воинов. (12+) 15.15 Высадка на Луне и нацисты. (12+) 16.15 Вторая мировая - битвы за Европу. (12+) 17.10 Галапагосы. (6+) 18.10, 18.40 Даты, вошедшие в историю. (12+) 19.10 Машины смерти. (12+) 20.10 Расшифрованные сокровища. (12+) 21.00 Запретная история. (12+) 21.50 Моя жизнь в гитлеровской Германии. (12+) Сезон: 1. Франция, 2017 г. 22.50 Китай времен Мао. (12+) Германия, 2016 г. 23.50 Расшифрованные сокровища. (12+) 00.45, 01.35 Запретная история. (12+) 02.25 Моя жизнь в гитлеровской Германии. (12+) 03.25, 04.15 Музейные тайны. (12+) 05.05 Расшифрованные сокровища. (12+)	06.00 Научные глупости. (16+) 06.25 Авто-SOS. (16+) 07.15 Путешествия с Гордоном Рамзи. (16+) 08.10 Ледяная дорога. (16+) 09.05 Труднейший в мире ремонт. (16+) 10.00, 10.25 Сделать за один день. (16+) 10.50, 11.15 Фабрика еды. (16+) 11.40 Дикий тунец. (16+) 12.30 Расследования авиакатастроф. (16+) 13.20 Авто-SOS. (16+) 14.10, 15.00 Расследования авиакатастроф. (16+) 15.55 Граница. (16+) 16.45, 00.15 Расследования авиакатастроф. (16+) 17.35 Путешествия с Гордоном Рамзи. (16+) 18.25 Кровавые тайны Европы. (16+) 19.15 Международный аэропорт Дубай. (16+) 20.05, 20.30 Фабрика еды. (16+) 21.00, 03.25 Индия с высоты птичьего полёта. (16+) 21.50 Черные фараоны: империя золота. (16+) 22.35, 01.05, 01.50 Авто-SOS. (16+) 23.30 Злоключения за границей. (16+) 02.35 Инстинкт выживания. (16+) 04.05 Служба спасения Аляски. (16+) 04.50 Осушить океан: глубокое погружение. (16+) 05.35 Научные глупости. (16+)

 ANIMAL PLANET	DiscoveryDISCOVERY CHANNEL	TLC	TLC
06.00 Дома на деревьях. (12+) 06.45 Собаководение: новые истории. (6+) 07.10 Зоопарк. (12+) 08.02 Океанариум. (12+) 08.54 Невероятные бассейны. (12+) 09.46, 10.38 Незвезданная Европа. (12+) 11.30 Спасение слонов с Яо Мином. (16+) 12.22 Дикие реки Африки. (16+) 13.14 Центр реабилитации Аманды. (12+) 14.06 Невероятные бассейны. (12+) 14.58 Океанариум. (12+) 15.50 Правосудие Техаса. (16+) 16.42, 17.34 Зоопарк Ирвинов. (12+) 18.26 В дикие края с Эваном. (16+) 19.18 Незвезданная Европа. (12+) 20.10 Ковчег Дэна. (12+) 21.03 Герои среди нас. (12+) 21.56 Центр реабилитации Аманды. (12+) 22.49 Плохой пёс. (12+) 23.42 Хранители болот Эверглейдс. (16+) 00.35 Осторожно, опасные животные: неделя акул. (16+) 01.28 Незвезданная Европа. (12+) 02.15 Центр реабилитации Аманды. (12+) 03.00 Суровая справедливость. (16+) 03.45 На свободу с питбулем. (16+) 04.30 Хранители болот Эверглейдс. (16+) 05.15 Плохой пёс. (12+)	06.00 Охотники за динозаврами. (12+) 06.45, 07.10 Багажные войны. (12+) 07.35 Крутой тунинг. (12+) 08.25, 08.50 Охотники за реликвиями. (16+) 09.15, 09.41 Как это устроено? (12+) 10.06 Махинаторы. (12+) 10.57 Гигантские стройки. (12+) 11.48 Золотая лихорадка. (16+) 12.39 Аляска: 100 дней выживания. (16+) 13.30, 13.56 Как это устроено? (12+) 14.21 Музейные загадки. (12+) 15.12 Крутой тунинг. (12+) 16.03, 16.29 Багажные войны. (12+) 16.54 Реальные дальнбойщики. (12+) 17.45, 02.10 Махинаторы. (12+) 18.36, 19.02 Охотники за реликвиями. (16+) 19.27, 19.53 Как это устроено? (12+) 20.18 Крутой тунинг. (12+) 21.09, 21.35 Багажные войны. (12+) 22.00 Аляска: 100 дней выживания. (16+) 22.51, 04.28 Выжить вместе. (12+) 23.42 Музейные загадки. (12+) 00.33 Полеты вглубь Аляски. (12+) 01.24 Охотники за динозаврами. (12+) 02.56, 03.19 Как это устроено? (12+) 03.42, 04.05 Охотники за реликвиями. (16+) 05.14 Золотая лихорадка. (16+)	06.00 Адская кошка. (12+) 06.51, 07.17 Охотники за междунaрод-ной недвижимостью. (12+) 07.44, 08.10 Жизнь неспрoстью людям маленького роста! (12+) 08.37, 09.03 Дом у моря за бесценoк. (12+) 09.30 Надежные стены. (12+) 10.25 Самая маленькая женщина в мире. (16+) 11.20 Они поменялись едой. (16+) 12.15 Паутина лжи. (16+) 13.10 О вкусах спорят. (12+) 14.05, 14.30 Жизнь неспрoстью людям маленького роста! (12+) 15.00 Шесть младенцев в доме. (12+) 15.55 Оденськ к свадьбе: Ланкашир. (12+) 16.50 Паутина лжи. (16+) 17.45 О вкусах спорят. (12+) 18.40 Я вешу 300 кг. (16+) 19.35, 20.00 Дом у моря за бесценoк. (12+) 20.30 Надежные стены. (12+) 21.25, 21.50 Охотники за крошечными домами. (12+) 22.20, 23.15 Пропавшие без вести. (16+) 00.10, 00.37 Странный секс. (18+) 01.04 Доктор «Прыщик». (16+) 01.57, 02.45 Пропавшие без вести. (16+) 03.34, 03.58 Странный секс. (18+) 04.23, 04.47 Жизнь на Карибах. (12+) 05.12 Надежные стены. (12+)	

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. (0+)
07.50, 10.00, 13.35, 15.50 Новости
07.55, 00.35 Украденная победа. (12+)
08.50, 16.05 1+1. (12+)
09.30, 22.30 Страна смотрит спорт. (12+)
10.05 Волейбол. Кубок России. Мужчины. 1/2 финала. «Кузбасс» (Кемерово) - АСК (Нижний Новгород). Трансляция из Москвы. (0+)
11.50, 17.10, 01.30 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)
13.40 Гандбол. Чемпионат Европы. Женщины. Россия - Испания. (0+)
15.05 Матчбол. (12+)
15.35 Страна. Live. (12+)
15.55 Мини-футбол в России. (0+)
16.50 Художественные. (12+)
19.00 Большой хоккей. (12+)
19.30 Игры королей. (12+)
19.50 Бокс. Чемпионат России. Мужчины. 1/2 финала. (0+)
23.00 «НОВЕНЬКАЯ». (0+)
03.20 Кикбоксинг. Fair Fight. (16+)

EUROSPORT 1

01.30, 05.00, 10.30 Снукер. UK Championship. 4-й раунд. (6+)
02.35, 09.30, 15.00 Биатлон. Кубок мира. Контиолахти. Женщины. Спринт. (6+)
03.30, 04.15, 13.30 Горные лыжи. Кубок мира. Леви. Женщины. Слалом. (12+)
07.00 Лыжное двоеборье. Кубок мира. Рука. Гонка преследования. 10 км. (12+)
07.30 Лыжные гонки. Кубок мира. Рука. Мужчины и женщины. Классический спринт. (6+)
08.30, 14.00 Биатлон. Кубок мира. Контиолахти. Мужчины. Спринт. (6+)
12.30, 16.00 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Рука. HS 142. (12+)
17.25 Прыжки на лыжах с трамплина. Нижний Тагил. HS 134. Мужчины. Квалификация. Прямая трансляция. (12+)
18.45, 21.45 Снукер. UK Championship. 1/4 финала. Прямая трансляция. (6+)
19.30 Снукер. UK Championship. 1/4 финала. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00, 17.10, 03.00 Золотая лихорадка. (16+)
06.00, 16.25 10 самых горячих клипов дня. (16+)
06.40, 08.35, 15.00, 18.30 PRO-новости. (16+)
Мы знаем о звёздах всё!
07.00 Каждое утро. (16+)
09.00 Золотая дюжина. (16+)
10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)
10.30 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)

МУЗ-ТВ

11.35 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
12.40 Отпуск без путёвки. Черногория. Дикая красота. (16+)
14.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
15.25 Битва фанклубов. (16+)
19.00 Русский чарт. (16+)
20.00 Live Fest на Роза Хутор-2019. (16+)
Большой праздничный концерт.
22.00 DFM - Dance chart. (16+)
23.00 Неспиннер. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

08.15, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
08.30, 13.20 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Ник-изобретатель». (0+)
09.25, 17.00 «Простоквашино». (0+)
10.00, 13.55, 17.25, 22.00 «Фиксики». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
11.00 «Волшебная кухня». (0+)
11.25, 19.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
14.20, 22.30 «Смешарики. Пин-код». (0+)
14.50, 23.00 «Буба». (6+)
15.20, 23.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
18.00 «Хейрдораблз». (0+)
18.05 «Роботы-поезда». (0+)
18.20 «Робокар Поли и его друзья. Музей песен». (0+)
18.30 «Малышарики». (0+)
18.55 «Лео и Тиг. Волшебные песни!». (0+)
19.00 «Лео и Тиг». (0+)
20.25 «Маша и Медведь», «Машины песенки». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.25 «Монсики». (0+)

УНИКУМ

07.01, 08.31 «Малыши и Летающие звери». (0+)
07.15, 08.45 «Октонавты». (0+)
07.30, 09.00, 22.54, 23.23 Мультфильмы. (0+)
10.01, 10.59, 19.03 «СЕМЬ ГНОМОВ И Я». (6+)
10.28 «Мили-мастер вопросов». (6+)
11.27, 19.30 Кулинарные детки. (6+)
12.10, 13.36, 15.40, 17.07, 20.15 «Тима и Тома». (0+)
12.28, 16.07, 18.02, 21.35 Шах и мат! (6+)
12.42, 16.21, 18.16, 21.49 Микроистория. (6+)
12.58, 16.35, 18.30, 22.03 Тайны сказок. (6+)
13.16, 16.50, 18.46, 22.18 Мастерская «Умелые ручки». (6+)
13.49, 17.19, 20.41 «Новые приключения кота Леопольда». (0+)
14.09, 17.35, 21.00 «Смешарики. Пин-код». (6+)
14.40, 22.35, 23.14 Мультфильмы. (0+)
20.55 Вот, что я думаю... (6+)

КАНАЛ DISNEY

05.00 «Аладдин» (субтитры). (0+)
05.25 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)
05.50 «Русалочка» (субтитры). (6+)
06.10 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
06.35 «Улица Далматинцев, 101». (6+)
07.00 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)
07.30 «Город героев: Новая история». (6+)
07.55 «Уходи, Единорог!» (6+)
08.25 «Сабрина - маленькая ведьма». (6+)
08.55 «Кинди Кидс». (0+)
09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
11.00 «Самолеты: Огонь и Вода». (0+)
13.00 «Кунг-фу Панда: Лапки судьбы». (6+)
17.30 «Город героев». (6+)
19.30 «Тачки». (0+)
21.50 «СУМАСШЕДШИЕ ГОНКИ». (12+)
23.55 «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕЛЕ». (16+)
03.05 «Звёздные Войны: Повстанцы». (6+)
04.10 Музыка на Канале Disney. (6+)

O!

05.00 «Бинг». (0+)
07.00 «Чик-зарядка». (0+)
07.05 «Пингвинёнок Пороро». (0+)
08.30 O! Музыка! (0+)
09.00 «Катури». (0+)
09.55 «Студия Каляки-Малыки». (0+)
10.00 «Оранжевая корова». (0+)
10.40 «Фиксики». (0+)
12.30 «Мой музей». (0+)
12.35 «Царевны». (0+)
14.45 «Чик-зарядка». (0+)
14.50 «Три кота». (0+)
16.55 «Студия Каляки-Малыки». (0+)
17.00 «Смешарики». (0+)
18.45 «Малыши дикой природы». (0+)
19.00 «ТриО!» (0+)
19.20 «Зебра в клеточку». (0+)
20.05 «Турбозавры». (0+)
22.15 «Как устроен город». (0+)
22.20 «Пег + Кот». (0+)
23.20 «Три кота». (0+)
01.30 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)
03.25 «Чик-зарядка». (0+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Мончичи», «Йоко», «Домики». (0+)
06.55 «Жужжалка». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Жужжалка». (0+)
07.35 «Новые приключения пчёлки Майи». (0+)
08.35 «Сказочный патруль». (0+)
09.20 «Студия Каляки-Малыки». (0+)
09.45 «Союзмультфильм» представляет: «Дюймовочка». (0+)
10.15 «Сестрица Алёнушка и братец Иванушка». (0+)
10.25 «Дедушка Ох, рубашка в горох». (0+)
10.30 «Деревяшки». (0+)
10.40 «Фиксики». (0+)
11.10 «Суперкрылья. Джетт и его друзья». (0+)
11.35 «Шаранавты. Герои космоса». (6+)
12.15 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
12.40 «ЛЕГО Сити. Приключения». (0+)
13.05 «Гормити». (6+)
13.30 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
13.35 «Элвин и бурундуки». (6+)
14.00 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
14.05 «Курьёз не всерьёз!» (0+)
14.10 «Пэмми. Пять детей и волшебство». (6+)
14.50 «Смешарики». (0+)
15.40 «Трам-пам-пам». (0+)
16.10 «Радужный мир Руби». (0+)
16.35 «Маша и Медведь». (0+)
18.00 «Весёлые паровозики из Чаггингтона». (0+)
18.25 «Зебра в клеточку». (0+)
18.35 «Май Литтл Пони: Пони Лайф». (0+)
19.00 «44 котёнка». (0+)
19.25 «Кошечки-собачки». (0+)
19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.25 «Истории Сильваниан Фэмилис». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Пластинки». (0+)
20.50 «Вспыш и чудо-машинки». (0+)
22.25 «Пауэр Плэйер». (0+)
23.00 «Губка Боб Квадратные штаны». (6+)
23.25 «Эволюция Черепашек-ниндзя». (6+)
23.45 «Новые Луны Тюнз». (6+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00, 23.45 День Патриарха. (0+)
05.10, 18.35 Завет. (6+)
06.00, 08.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
13.00 Введение во Храм. Цикл: Праздники. (12+)
13.30 Встреча (субтитры). (12+)
14.30 Монастырская кухня. (0+)
15.00, 00.45 Реакция. (12+)
15.40 Святые Чувашского края. (12+)
17.15 «НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ». 4 серия. (0+)

19.30, 01.15 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (0+)
20.25 Следы империи. (16+)
22.05 «ДЕЛО». (0+)
Россия, 1991 г. В ролях: Олег Басилашвили, Иннокентий Смоктуновский, Михаил Ульянов, Юрий Яковлев
23.55 «Наши любимые песни». Концерт. (12+)
02.00 Прямая линия жизни. (0+)
02.50 Не верю! Разговор с атеистом. (16+)
03.45 Доктор Пирогов. Цикл: Русские праведники. (12+)
04.15 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

4 декабря
Седмица 26-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Введение во храм Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии.



Рождественский пост. Разрешается рыба.

«Нет в обитателях рая гнева, потому что свободны они от раздражительности; не делают они друг другу вреда, не питают в себе вражды, потому что свободны от всякой зависти».
Св. Ефрем Сирин

Судоку

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

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

ОТВЕТЫ ОТВЕТЫ ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3x3 цифры не повторялись. Для примера приводим одно задание и его решение.

1 ★★★★★★

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

4 ★★★★★★

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

2 ★★★★★★

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

ПЕРВЫЙ



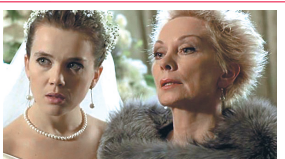
17.55 «Ледниковый период». Новый сезон. (0+)

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.00 Умницы и умники. (12+)
09.45 Слово пастыря. (0+)
10.00 12.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Геннадий Хазанов. «Я и здесь молчать не стану!» (12+)
11.10 12.15 Видели видео? (6+)
13.50 Премьера. «На дачу!» с Наташей Барбье. (6+)
15.10 «Кто хочет стать миллионером?» с Дмитрием Дибровым. (12+)
16.45 «Горячий лед». Фигурное катание. Кубок России-2020. Женщины. Прямой эфир
17.55 «Ледниковый период». Новый сезон. (0+)
21.00 Время
21.20 «Сегодня вечером». К юбилею Геннадия Хазанова. (16+)
23.15 «ДОЖДЛИВЫЙ ДЕНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)
01.05 Наедине со всеми. (16+)
02.30 Модный приговор. (6+)

ТВЦ

06.10 «ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ». (12+)
07.45 Православная энциклопедия. (6+)
08.10 «Полезная покупка». (16+)
08.20 «НАД ТИССОЙ». (12+)
10.00 «Мы пели под пулями...» (12+)
10.50 11.45 «ДОБРОВОЛЬЦЫ». (0+)
11.30 14.30 23.45 События
13.05 14.45 «НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ». (12+)
17.15 «НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ-2». (12+)
21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым
22.15 «Право знать!» (16+)
00.00 «90-е. Лебединая песня». (16+)
00.50 «Диагноз для вождя». (16+)
01.35 Специальный репортаж. (16+)
02.00 Линия защиты. (16+)
02.30 «Доказательства смерти». (16+)
03.10 «Ангелы и демоны». (16+)
03.50 «Побег с того света». (16+)

РОССИЯ 1



13.40 «ВЕРА». (12+)

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+)
12.30 «Доктор Мясников». (12+)
13.40 «ВЕРА». (12+)
Вера - самая обыкновенная девушка. Живет в коммунальной квартире вместе с тетей, которая ее вырастила. За Верой начинает ухаживать красивый и обеспеченный мужчина Олег Белов. Он вводит девушку в свой круг, знакомит с начальником Павлом Марковым и помогает устроиться к нему в фирму
18.00 «Привет, Андрей!» (12+)
20.00 Вести в субботу
21.00 «НЕЗАБЫТАЯ». (12+)
01.30 «ЖРЕБИЙ СУДЬБЫ». (12+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Мультфильмы». (0+)
07.20 08.15 «КОРОЛЬ ДРОЗДОБОРОД». (0+)
08.00 Новости дня
09.00 «Легенды цирка». (6+)
09.30 «Легенды кино». (6+)
10.15 «Загадки века с Сергеем Медведевым». (12+)
11.05 «Улика из прошлого». (16+)
11.55 «Не факт!» (6+)
12.30 Круиз-контроль. (6+)
13.00 Новости дня
13.15 «Специальный репортаж». (12+)
13.35 «СССР. Знак качества». (12+)
14.25 «Морской бой». (6+)
15.30 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (12+)
17.30 «Сделано в СССР». (6+)
18.00 Новости дня
18.10 «Задело!» с Николаем Петровым
18.25 «Легендарные матчи».
22.30 «ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ». (12+)
01.40 «ПРИКАЗАНО ВЗЯТЬ ЖИВЫМ». (6+)
03.05 «СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА». (6+)

5-Й КАНАЛ



00.55 «ПОЗДНЕЕ РАСКАЯНИЕ». (16+)

05.00 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
09.00 Светская хроника. (16+)
10.00 «СВОИ-3». (16+)
13.20 «СЛЕД». (16+)
Идеальных преступлений не бывает. После каждого остаются следы. Иногда эти следы бросятся в глаза. Иногда их можно найти только с помощью специальных приборов
00.00 «Известия. Главное»
00.55 «ПОЗДНЕЕ РАСКАЯНИЕ». (16+)
Миле давно не интересен собственный муж, не способный обеспечить семью, и живут они вместе лишь благодаря двум дочерям. А вот Анна всё ещё верит в то, что её муж вернется из Афганистана, несмотря на то, что уже много лет тот числится пропавшим без вести. И их сын тоже в это верит. Непростая жизнь двух семей внезапно запутывается ещё больше, когда оказывается, что у дочери Милы и сына Анны будет ребёнок
03.55 «Мое родное». (12+)

ОТР

07.05 «Хит-микс RU.TV» с Еленой Север. (12+)
08.00 14.45 15.05 «Календарь». (12+)
09.15 «За дело!» (12+)
09.55 «Мама». (12+)
10.25 «ВОЛЯ ВСЕЛЕННОЙ». (12+)
11.35 «Колокола Свято-Данилова монастыря». (12+)
12.05 18.30 «Домашние животные». (12+)
12.30 «Дом «Э»». (12+)
13.00 15.00 19.00 Новости
13.05 03.20 «Семья года-2020». (6+)
15.40 Среда обитания. (12+)
16.05 Большая страна. (12+)
17.00 «Великие шедевры строительства». (12+)
18.00 Гамбургский счёт. (12+)
19.05 «ОТражение». (12+)
20.00 «ВСЕ ГОВОРЯТ, ЧТО Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ». (16+)
21.40 «Культурный обмен». (12+)
22.25 «ДВЕ СТРЕЛЫ: ДЕТЕКТИВ КАМЕННОГО ВЕКА». (16+)
23.55 «Фестиваль». (12+)
01.40 «КОРОТКИЕ ВСТРЕЧИ». (12+)

НТВ



10.20 Главная дорога. (16+)

04.50 «ШЕРЛОК ХОЛМС И ДОКТОР ВАТСОН». (0+)
07.20 Смотр. (0+)
08.00 10.00 16.00 Сегодня
08.20 Готовим с Алексеем Зиминым. (0+)
08.45 Кто в доме хозяин? (12+)
09.25 Едим дома. (0+)
10.20 Главная дорога. (16+)
11.00 «Живая еда». (12+)
12.00 Квартирный вопрос. (0+)
13.10 НашПотребНадзор. (16+)
14.00 Поедем, поедим! (0+)
15.00 Своя игра. (0+)
16.20 Следствие вели... (16+)
18.00 «По следу монстра». (16+)
19.00 «Центральное телевидение»
20.20 Секрет на миллион. (16+)
22.20 Ты не поверишь! (16+)
23.25 «Международная пилорама». (16+)
00.15 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)
01.35 Дачный ответ. (0+)
02.30 «ЗАКОНЫ УЛИЦ». (16+)

РЕН

05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
07.25 «МИСТЕР КРУТОЙ». (12+)
09.15 «Минтранс». (16+)
10.15 «Самая полезная программа». (16+)
11.15 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
15.20 Засекреченные списки. (16+)
17.20 «KINGSMAN: ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО». (16+)
Члены британской службы Кингсман обнаруживают, что по ту сторону океана, в США, работает похожая организация, преследующая точно такие же цели. Обе команды вынуждены познакомиться поближе
20.10 «ВОСХОЖДЕНИЕ ЮПИТЕР». (16+)
22.35 «КОВБОИ ПРОТИВ ПРИШЕЛЬЦЕВ». (16+)
01.00 «ПРИЗРАК В ДОСПЕХАХ». (16+)
02.40 «ВНЕЗАПНАЯ СМЕРТЬ». (16+)
04.25 «Тайны Чапман». (16+)

РОССИЯ К



19.45 «НЕ СТРЕЛЯЙТЕ В БЕЛЫХ ЛЕБЕДЕЙ»

06.30 «Библейский сюжет»
07.05 «Волк и семеро козлят». «Две сказки». «Кентервильское привидение». «Межа». «Петя и Красная Шапочка»
08.30 «А ПАРОХОДЫ ГУДЯТ И УХОДЯТ...»
09.40 «Святые Кремля»
10.10 00.00 «ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК»
11.45 01.40 «Зимняя сказка для зверей»
12.40 XXI Международный телевизионный конкурс юных музыкантов «Щелкунчик»
14.45 «Ехал грека... Путешествие по настоящей России»
15.30 Большой балет
17.40 «Энциклопедия загадок»
18.10 «Битва за Москву»
19.00 Больше, чем любовь
19.45 «НЕ СТРЕЛЯЙТЕ В БЕЛЫХ ЛЕБЕДЕЙ»
22.00 «Агора»
23.00 «История XX века»
02.35 «Аргонавты»
03.00 Перерыв в вещании

ТВ-3

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.00 Рисуем сказки. (0+)
09.15 «Мультфильмы». (0+)
10.00 «ЛАВКА ЧУДЕС». (6+)
12.00 Лучший пёс. (6+)
13.00 «ОЗЕРО СТРАХА: НАСЛЕДИЕ». (16+)
14.45 «ТРЕУГОЛЬНИК». (16+)
16.45 «ПРЕВОСХОДСТВО». (12+)
19.00 «ИСХОДНЫЙ КОД». (16+)
Капитан Колтер Стивенс приходит в себя в поезде рядом с милой девушкой. Девушка, судя по всему, его знает... Сам Колтер понятия не имеет, кто она. Выйдя в туалет, он видит в отражении зеркала незнакомого мужчину. Но прежде, чем он успеет все осознать, происходит взрыв. Теперь Колтер приходит в себя в лаборатории
21.00 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (16+)
23.00 «ЭФФЕКТ ЛАЗАРЯ». (16+)
00.45 «РЕИНКАРНАЦИЯ». (18+)
03.00 «Тайные знаки». (16+)

СТС



15.20 «ХРОНИКИ НАРНИИ». (12+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.20 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
06.35 «Тролли. Праздник продолжается!» (6+)
07.00 «Три кота». (0+)
07.30 «Том и Джерри». (0+)
08.00 Премьера! «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
08.25 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
09.00 ПроСТО кухня. (12+)
10.00 Саша готовит наше. (12+)
10.05 «Сказки Шрэкова боксера». (6+)
10.10 «Облачно... 2. Месть ГМО». (0+)
12.00 Премьера! Детки-предки. (12+)
13.05 «БОЛЬШОЙ И ДОБРЫЙ ВЕЛИКАН». (12+)
15.20 18.05 21.00 «ХРОНИКИ НАРНИИ». (12+)
23.15 «БЛЭЙД-2». (18+)
01.35 «БЛЭЙД: ТРОИЦА». (18+)
03.20 «ДЮНКЕРК». (16+)
04.55 «6 кадров». (16+)
05.15 «Чиполлино». (0+)

ДОМАШНИЙ

06.30 «6 кадров». (16+)
06.50 «АННА». (16+)
Сын егеря после школьного выпускного вечера возвращается домой. В двух шагах от родного дома парень погибает от случайной пули охотников. Егерь Иван и его беременная жена Анна не знают, кто убил их сына, но делают всё, чтобы раскрыть тайну
11.15 02.45 «ДРУГАЯ ЖИЗНЬ АННЫ». (16+)
Жизнь Анны можно назвать успешной: счастливый, крепкий брак и прекрасный сын, любимая работа в юридической конторе. Казалось бы, такой жизни можно только позавидовать, но эта сказка рухнет в один день
11.55 «Жить для себя». (16+)
12.00 «ДРУГАЯ ЖИЗНЬ АННЫ». (16+)
19.00 «ЛЮБОВЬ ПРОТИВ СУДЬБЫ». (16+)
22.55 «Сила в тебе». (16+)
23.10 «НИКА». (16+)
05.40 «Восточные жёны». (16+)



ТНТ-СПБ



ЧЕ



МАТЧ! ТВ



СПБ



ЛЕНТВ24

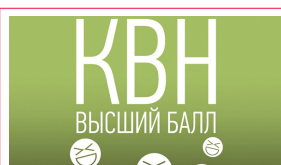


78 КАНАЛ



20.00 «ДЭДПУЛ».
(16+)

07.00 ТНТ Music. (16+)
07.20 ТНТ. Gold. (16+)
08.00 «Где логика?» (16+)
09.00 «САШАТАНЯ».
(16+)
11.00 Битва дизайнеров.
(16+)
12.00 Однажды в России.
(16+)
13.50 «ЛЮДИ ИКС: ПОСЛЕД-
НЯЯ БИТВА». (16+)
15.55 «ЛЮДИ ИКС: ПЕРВЫЙ
КЛАСС». (16+)
18.30 «Битва экстрасенсов».
(16+)
20.00 «ДЭДПУЛ». (16+)
22.00 «Секрет». (16+)
23.00 «Женский Стендап».
(16+)
00.00 Дом-2. Город любви.
(16+)
01.00 Дом-2. После заката.
(16+)
02.00 ТНТ Music. (16+)
02.20 «Stand Up».
(16+)
04.05 Открытый микрофон.
(16+)
06.35 ТНТ. Best. (16+)



17.05 КВН. Высший балл.
(16+)

06.00 Ералаш. (0+)
08.30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ».
(16+)
Эта история началась
ещё в 1986 году. Уже
шла перестройка, но Со-
ветский Союз ещё не рас-
пался. Это было время,
когда не было интернета,
гипермаркетов и даже
мобильных телефонов,
но зато воду пили из-под
крана, в Москве не было
пробок, а ключи от квар-
тиры спокойно оставляли
под ковриком
17.05 КВН. Высший балл.
(16+)
Подборка самых
смешных выступлений
самых ярких звёзд Клуба
Весёлых и Находчивых
20.05 Улётное видео. (16+)
23.00 +100500. (18+)
00.00 Опасные связи.
(18+)
01.05 «БРАТАНЫ». (16+)
02.50 КВН. Высший балл.
(16+)
05.00 Улётное видео. (16+)



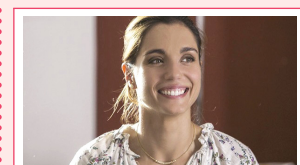
09.05 «127 ЧАСОВ».
(16+)

06.00 Бокс. Прямая трансля-
ция из США
08.00 14.05 16.30 01.00 Все
на Матч!
09.05 «127 ЧАСОВ». (16+)
11.00 Бильярд. (0+)
11.55 14.00 16.25 Новости
12.00 Бокс. Чемпионат Рос-
сии. Прямая трансля-
ция из Оренбурга
15.00 16.55 Биатлон. Прямая
трансляция из Фин-
ляндии
18.55 Футбол. «Зенит» -
«Урал». Тинькофф
Российская Премьер-
лига. Прямая транс-
ляция
20.55 Формула-1. Гран-при
Сахира. Прямая транс-
ляция
22.05 «После футбола»
22.55 Футбол. «Кадис» - «Бар-
селона». Чемпионат
Испании. Прямая
трансляция
02.00 Гандбол. Россия - Че-
хия. Женщины. Транс-
ляция из Дании. (0+)



13.40 «Такой футбол».
(6+)

06.00 13.20 23.00 Малые роди-
ны. (6+)
06.20 «ОБЫКНОВЕННОЕ
ЧУДО». (12+)
09.25 «Зона Особого Внима-
ния». (16+)
10.00 «Пульс города». (12+)
11.00 15.00 18.30 Новости.
(16+)
11.15 «Культурная эволюция».
(16+)
12.15 Музыка и тайны. (12+)
12.50 «Время суток». (16+)
13.40 «Такой футбол». (6+)
13.55 «Матрица науки». (12+)
14.15 «Тайные сокровища
Тихого океана». (12+)
14.50 15.10 «ВАЛЕНТИН И
ВАЛЕНТИНА». (16+)
16.55 18.45 «НЕ СРЕЛЯЙТЕ
В БЕЛЫХ ЛЕБЕДЕЙ».
(12+)
20.00 Итоги недели. (16+)
21.00 Футбол. Российская
Премьер-лига. «Зенит»
- «Урал». (0+)
23.15 Театральная гостиная.
(16+)
01.30 «ВЫХОЖУ ТЕБЯ ИС-
КАТЬ». (16+)
05.15 «Бункер-42». (12+)



21.00 «МИСТЕР ФЕЛИЧИТА».
(16+)

07.15 «НЕСТЕРКА». (12+)
08.45 «Здорово есть!» (6+)
09.15 «КОМИССАР МЕГРЭ».
(12+)
10.00 «Наше кино. История
большой любви».
(12+)
10.45 «ПРОЕКТ «АЛЬФА».
(12+)
12.15 «Теория заговора».
(16+)
13.00 «БЛИЖЕ, ЧЕМ КАЖЕТ-
СЯ». (6+)
14.40 «ДИКАЯ ОХОТА КО-
РОЛЯ СТАХА». (16+)
16.50 «ЧЁРНОЕ ЗОЛОТО».
(12+)
19.05 «Большой вопрос».
(16+)
20.00 «КОМИССАР МЕГРЭ».
(12+)
21.00 «МИСТЕР ФЕЛИЧИ-
ТА». (16+)
22.30 «МОЁ ЛЕТО ПИНГ-
ПОНГА». (16+)
00.00 «СИНДРОМ ФЕНИК-
СА». (16+)
03.20 «Большой вопрос».
(16+)



22.00 «ИГРА НА ВЫБЫВАНИЕ».
(16+)

06.00 «Пища богов». (12+)
06.55 «Открытая студия. Не-
деля». (12+)
08.30 «Зверопитер». (12+)
09.00 «Полезное утро». (12+)
10.00 «Известия 78». (12+)
10.10 «Полезное утро». (12+)
12.00 «Известия 78». (12+)
12.15 «Хороший день». (12+)
13.15 «Автограф». (12+)
13.45 «Если бы я...» (16+)
14.15 «По закону». (16+)
14.45 «Болеем за наших!»
(12+)
15.00 КХЛ. «Трактор» (Че-
лябинск) - СКА (СПб).
Прямая трансляция.
(12+)
17.20 «Болеем за наших!»
(12+)
17.30 «Известия 78». (12+)
18.00 «Загадки века». (12+)
20.30 «Другой Петербург».
(16+)
21.00 «Происшествия». (16+)
22.00 «ИГРА НА ВЫБЫВА-
НИЕ». (16+)
02.30 «Ночное вещание».
(16+)

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 30 НОЯБРЯ ПО 6 ДЕКАБРЯ



ОВЕН (21.03 – 20.04)

Неделя удачна для коллектив-
ной работы, а потому Овнам
не стоит игнорировать помощь коллег.
Творческая жилка поможет выстроить
комфортные отношения с домашними.
А вот влюбленным неделя обещает
всевозможные неожиданности. Будьте
к ним готовы.



ЛЕВ (23.07 – 22.08)

Только зрелые, взвешенные
решения окажутся верными
и уберегут от фатальных ошибок на
работе. Не стоит забывать про домаш-
ние обязанности. Сильно и ярко будут
проявляться романтические чувства.
С любимым вы достигнете эмоцио-
нальной близости.



СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

Стрельцов, которые сумеют
продемонстрировать свои
таланты, ждут позитивные
изменения в карьере. Внимательнее
относитесь к информации. Злопыхате-
ли могут попытаться рассорить вас с
близкими. В любви пришла пора сдви-
нуть ситуацию с мертвой точки.



ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)

Неделя обещает Водолеям
много интересных и неожиданных
новостей. Приберегите их для
себя. В общении постарайтесь не заде-
вать чувства близких, чтобы позже не
жалеть об этом. А любимому человеку
сделайте приятный сюрприз. Это по-
радует вас обоих.



ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

Непонятные события, запутан-
ные ситуации, необоснованные
претензии окружающих... Очень не-
просто будет сохранять достоинство,
но нужно постараться. Тем более что
близкие люди окажут вам всесторон-
нюю поддержку. В любви открыто про-
являйте свои чувства.



ДЕВА (23.08 – 23.09)

Вы будете склонны взваливать
на себя всевозможные обязан-
ности. Не стоит. Старайтесь часть из
них делегировать. Хорошее время для
семейных покупок, приобретения бу-
дут удачными. Если вы в кого-то влю-
блены, постарайтесь наладить с ним
теплое общение.



БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

Чувства Близнецов могут
одерживать верх над разумом.
Но на предстоящей неделе это окажет-
ся вам даже на руку. Звезды советуют
поступать так, как велит сердце. В люб-
ви начнут бушевать страсти. Попро-
сите совета у близкого, которому вы
доверяете в этом вопросе.



ВЕСЫ (24.09 – 23.10)

Если вы ответственные и рабо-
тоспособны, победа будет на
вашей стороне, и успехи на службе не
заставят себя ждать. А вот в чувствах и
эмоциях будет царить полный сумбур.
Отношения с близким человеком мо-
гут разладиться. Наберитесь терпе-
ния, скоро все устроится.



РАК (22.06 – 22.07)

Ракам звезды советуют быть
пунктуальными. Старайтесь вовремя
справляться с работой и выполнять ее
максимально качественно. Придирать-
ся по любому поводу к близким людям
не стоит. А любимого человека поста-
райтесь убедить в искренности ваших
чувств: ему это важно.



СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

Неделя может оказаться для
Скорпионов непростой из-за
обилия сложных ситуаций.
Звезды советуют не приниматься пока
за ответственные дела, а по возможно-
сти посвятить время семье. В личной
жизни тоже пока не стоит принимать
судьбоносных решений.



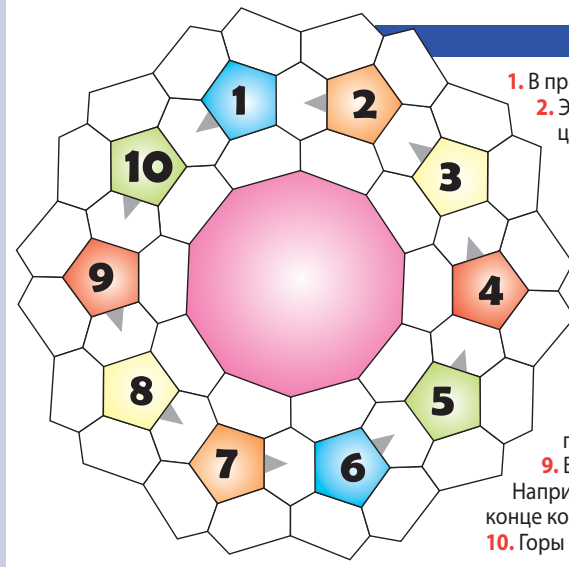
КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)

Чем больше вы станете спе-
шить, тем меньше успеете. Стоп!
Вдохните и решайте проблемы
поступательно. Близкие, сами того не
желая, могут подвести вас. Общие ин-
тересы с партнером помогут вывести
романтические отношения на новый
уровень.



РЫБЫ (19.02 – 20.03)

В жизни Рыб наступает подхо-
дящее время для деловых на-
чинаний. Избежать осложнений
в отношениях с партнерами помо-
жет умение видеть общую выгоду. Не
скупитесь на добрые слова для своих
близких и на нежность по отношению
к своему любимому человеку.



КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

1. В прохладный вечер накинь пиджак на ...
2. Этот инструмент дал название самому про-
цессу изготовления монет.
3. Фильм Даниэли, в котором герой давно
не похож на свою фотографию в паспорте.
4. Подход к оппоненту с деликатностью
бампера.
5. С этим предметом прежде шел в бой
прапорщик – отсюда и название свое
получил.
6. Крупа, из которой варят кашу.
7. Подпорки в шахте.
8. Одним – герцогство в средневековой
Италии, а другим – густой хвойный лес на
горных склонах Северного Урала.
9. В пустыне – заглядение: чудесное видение.
Например, долгожданный колодец, который в
конце концов оказывается обманом.
10. Горы с шале и чудесными лугами.

Ответы. 1. Плечи. 2. Чекан. 3. «Афоя». 4. Наезд. 5. Знамя. 6. Манка. 7. Крепи. 8. Парма. 9. Мираж. 10. Альпы.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 30 НОЯБРЯ ПО 6 ДЕКАБРЯ

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV1000	РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
05.00 «ПЕРЕГОВОРЩИК». (16+) 07.35 «ТАЛАНТЛИВЫЙ МИСТЕР РИПЛИ». (16+) 10.15 «УМНИЦА УИЛЛ ХАНТИНГ». (16+) 12.30 «ДЮНА». (12+) 15.00 «КИН». (18+) 16.50 «ИНОПЛАНЕТНОЕ ВТОРЖЕНИЕ: БИТВА ЗА ЛОС-АНДЖЕЛЕС». (16+) 19.00 «ОСТРОВ ПРОКЛЯТЫХ». (16+) США, 2010 г. В ролях: Леонардо ДиКаприо, Марк Руффало, Бен Кингсли 21.25 «ПРОБУЖДЕНИЕ». (6+) 23.35 «ПЛАНЕТА КА-ПЭК». (12+) 01.45 «ГОСТЬЯ». (16+) 03.35 «Как приручить дракона-2». Мультфильм. (6+)	05.30 «ПОДЗЕМЕЛЬЕ ВЕДЬМ». (12+) 07.00 «Карлик Нос». Мультфильм. (6+) 08.30 «МАМЫ!». (12+) 10.20 «МАМЫ-3». (12+) 12.00 «НЯНЬКИ». (16+) 13.45 «ВЕЗУЧИЙ СЛУЧАЙ». (12+) 15.25 «БЕЗ ГРАНИЦ». (12+) 17.10 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+) 19.00 «ТРЕЗВЫЙ ВОДИТЕЛЬ». (16+) 20.50 «КУХНЯ В ПАРИЖЕ». (12+) Россия, 2014 г. 22.45 «КУХНЯ. ПОСЛЕДНЯЯ БИТВА». (12+) 00.35 «ДУХLESS». (18+) 02.15 «ДУХLESS-2». (16+) 03.55 «ВАН ГОГИ». (16+)	04.45 Золотая коллекция киностудии Горького. «НА ЗЛАТОМ КРЫЛЬЦЕ СИДЕЛИ...» (6+) 05.55 «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК». (12+) 07.00 «СВАТЫ». (16+) 10.50 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+) 14.45 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+) 16.10 «Ералаш». (6+) 17.10 «СВАТЫ». (16+) 22.00 Канал новогоднего настроения. «ТАКСИ». (16+) Франция, 1998 г. 23.40 «ТАКСИ-2». (16+) 01.25 «Падая прошлогодний снег». Мультфильм. (6+) 01.50 «СТАРЫЕ ПЕСНИ О ЛАВНОМ-3». (12+) 04.20 «КОРОЛЬ-ОЛЕНЬ». (6+)	06.00 «СОБЛАЗНИТЕЛЬ». (16+) 08.00, 09.00 Правила моей кухни. (16+) 10.00, 10.45, 11.30, 12.15, 12.55 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+) 13.40, 14.25, 15.10, 15.55 «КАРТЕР». (16+) 16.40, 17.05, 17.30, 17.55, 18.20, 18.45, 19.10, 19.35 «ЮНАЯ». (16+) 20.00 «ХОТЬ РАЗ В ЖИЗНИ». (16+) 21.50 «ИДЕАЛЬНЫЙ НЕЗНАКОМОЕЦ». (16+) 23.40 «СВИДАНИЕ ВСПЛЕУЮ». (16+) 01.15, 02.10, 03.05, 04.00 «ВЕРСАЛЬ». (16+) 04.50 Четыре свадьбы. (16+) 05.35 Голливуд за кадром. (16+)	06.00 «СОБЛАЗНИТЕЛЬ». (16+) 08.00, 09.00 Правила моей кухни. (16+) 10.00, 10.45, 11.30, 12.15, 12.55 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+) 13.40, 14.25, 15.10, 15.55 «КАРТЕР». (16+) 16.40, 17.05, 17.30, 17.55, 18.20, 18.45, 19.10, 19.35 «ЮНАЯ». (16+) 20.00 «ХОТЬ РАЗ В ЖИЗНИ». (16+) 21.50 «ИДЕАЛЬНЫЙ НЕЗНАКОМОЕЦ». (16+) 23.40 «СВИДАНИЕ ВСПЛЕУЮ». (16+) 01.15, 02.10, 03.05, 04.00 «ВЕРСАЛЬ». (16+) 04.50 Четыре свадьбы. (16+) 05.35 Голливуд за кадром. (16+)

ИЛЛЮЗИОН+	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	КИНОКОМЕДИЯ	РОДНОЕ КИНО
02.00 «ЖЕЛЕЗНАЯ ЛЕДИ». (16+) 03.40 «ДНЕВНИК КАРЬЕРИСТКИ». (16+) 05.05 «БОЛЬШАЯ ИГРА». (16+) 07.20 «ВЛАСТЬ УБИЙЦ». (16+) 09.00 «РЕКРУТ». (16+) 10.50 «ДЕТЕКТИВ ДИ И ТАЙНА ПРИЗРАЧНОГО ПЛАМЕНИ». (16+) 12.50 «МУЖЕСТВО». (16+) 14.20 «В БЕГАХ». (16+) 15.50 «ИГРА В ИМИТАЦИЮ». (16+) 17.35 «КЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ». (16+) 19.00 «ОПРЕДЕЧИВЫЙ». (16+) 20.30 «ОТКРЫТАЯ ДОРОГА НАЗАД». (16+) 22.00 «ВНЕ СЕБЯ». (16+) 23.50 «ВО ВЛАСТИ ТИГРА». (18+)	00.40 «БРАТ-2». (16+) 02.40 «ТЫ ЗАБЫЛ, ВО ЧТО МЫ ИГРАЛИ». (16+) 03.15 «ОТЕЛЬ СЧАСТЛИВЫХ СЕРДЕЦ». (16+) 05.40 «ТРУША». (16+) 06.00 «ОТЕЛЬ СЧАСТЛИВЫХ СЕРДЕЦ». (16+) 06.50 «ВСЕ В ПОРЯДКЕ, МАМА!». (16+) 08.25 «СЕЛФИ». (16+) 10.25 «ВЛЮБИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (16+) 12.30 «МУЖСКАЯ ЖЕНСКАЯ ИГРА». (16+) 14.10 «ПОЛНЫЙ КОНТАКТ». (16+) 15.35 «КЛАДОИСКАТЕЛИ». (16+) 17.40 «СКОРО ВЕСНА». (16+) 19.15 «МОЖЕТЕ ЗВАТЬ МЕНЯ ПАПОЙ». (16+) 21.00 «ПОДСАДНОЙ». (16+) 22.55 «ПАТЕНТ». (16+)	01.30 «ГОРЬКО!-2». (16+) 04.00 «ЭТОТ НЕЛОВКИЙ МОМЕНТ». (16+) 05.50 «ЗЕЛЕНАЯ КНИГА». (16+) 08.20 «КОЛДУНЬЯ». (18+) 10.15 «ПЛЕЙБОЙ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (18+) 12.00 «ГОЛЛИВУДСКИЕ КОПЫ». (12+) 14.10 «НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ФАКИРА». (16+) 15.55 «НИ МИНУТЫ ПОКОЯ». (12+) Комедия, Франция, 2014 г. 17.30 «ГОСПОЖА ГОРНИЧНАЯ». (12+) 19.30 «ПИКСЕЛИ». (12+) 21.25 «ИЗ 13 В 30». (12+) Фэнтези, мелодрама, комедия, США, 2004 г. 23.15 «АНАНАСОВЫЙ ЭКСПРЕСС: СИЖУ, КУРЮ». (18+)	00.55 «БЛАГОЧЕСТИВАЯ МАРТА». (12+) 02.15, 03.40 «МЫ, НИЖЕПОДПИСАВШИЕСЯ». (6+) 05.20 «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ». (12+) 06.55 «ОЛИГАРХ». (16+) 09.25 «ДОНСКАЯ ПОВЕСТЬ». (12+) 11.20 «АПАЧИ». (12+) 13.10, 14.30 «ОТПУСК В СЕНТЯБРЕ». (16+) 15.55 «РАСПИСАНИЕ НА ПОСЛЕЗАВТРА». (12+) 17.35 «ХОТИТЕ ЛЮБИТЕ, ХОТИТЕ НЕ!». (6+) 19.00 «ВЫСОКИЙ БЛОНДИН В ЧЕРНОМ БОТИНКЕ». (12+) 20.40 «ОТКРОЙТЕ, ПОЛИЦИЯ!». (16+) Комедия, криминал, Франция, 1984 г. 22.45 «КУКУШКА». (16+)

СУПЕР	ФЕНИКС+КИНО	СТС LOVE	TV 21 ВЕК
05.00 «АДАПТАЦИЯ». (16+) 06.10 «Машины сказки». Мультсериал. (0+) 07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+) 12.00 «Яжемать». (16+) 14.00 «ДЖУНИОР». (0+) 16.00 «ДЕЖУРНЫЙ ПАПА». (12+) 18.00 «ЗАВТРАК У ПАПЫ». (12+) 19.50 «СУПЕРБОБРОВЫ». (12+) 21.45 «СУПЕРБОБРОВЫ. НАРОДНЫЕ МСТИТЕЛИ». (12+) 23.30 «СТОЙ! ИЛИ МОЯ МАМА БУДЕТ СТРЕЛЯТЬ». (12+) 01.15 «АДАПТАЦИЯ». (16+)	08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ПРОСТИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССТАТЬСЯ». (18+) Сериал. Мелодрама, Россия, 2016 г. В ролях: Алексей Морозов, Аделина Голубенко-Гизатуллина, Фархад Махмудов, Асан Аманов 12.00, 20.00, 04.00 «АДМИРАЛ». (16+) 13.00, 21.00, 05.00 «НА ПУТИ К СЕРДЦУ». (16+) 14.00, 22.00, 06.00 «ПЛАН «Б»». (16+) 15.00, 23.00, 07.00 «ПЛАЦЕНТА». (16+)	06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+) 08.45 «Куриный городок». Мультсериал. (6+) 10.30 «ЭТИМ УТРОМ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+) США, 2014 г. В ролях: Робин Уильямс, Мила Кунис, Питер Динклэйдж, Мелисса Лео 12.25 Ералаш. (0+) 14.40 «МОПОДЁЖКА». (16+) 23.05 «ЖИЗНЬ, КАК ОНА ЕСТЬ». (12+) 01.25 Сердца за любовь. (16+) 05.00 «Котопёс». Мультсериал. (0+)	10.00, 18.00, 02.00 «ЛАДОГА». (12+) 11.00, 19.00, 03.00 «ВСЕ ГОВОРЯТ, ЧТО Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ». (16+) Мюзикл, комедия, США, 1996 г. В ролях: Дрю Барримор, Джулия Робертс 12.45, 20.45, 04.45 «БЕССОННАЯ НОЧЬ». (16+) 14.30, 22.30, 06.30 «ФАБРИКА ГРЕЗ». (12+) Драма, комедия, Германия, 2019 г. 16.15, 00.15, 08.15 «ГОЛОС». (12+) Музыкальная драма, США, Канада, 2014 г.

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
06.00, 10.10, 14.05, 18.00, 22.00, 02.10 Сравнительный анализ. (12+) 06.30, 10.40, 14.35, 18.30, 22.25, 02.40 Чай вдвоем. (12+) 06.45, 10.55, 14.55, 18.50, 22.45, 02.55 Флористика. (12+) 07.00, 11.15, 19.05, 23.05, 03.10 Старые дачи. (12+) 07.30, 11.45, 15.40, 19.35, 23.35, 03.55 Усадьбы будущего. (12+) 08.00, 12.15, 16.10, 20.10, 00.05, 04.20 Лучки-пучки. (12+) 08.20, 12.35, 16.30, 20.25, 00.25, 04.35 Свечной заводик. (12+) 08.35, 12.50, 16.45, 20.40, 00.40, 04.50 Сылу с жару. (12+) Цикл программ о секретах домашней выпечки. Ведущая познакомит зрителей с самыми разнообразными рецептами и даст исчерпывающий мастер-класс. 08.50 Огород круглый год. (12+) 09.05 Огород круглый год. Зимние работы. (12+) 09.20, 03.40 Травовед. (12+) 09.40, 13.35, 17.30, 21.30, 01.25, 05.35 Моя крепость. (12+) 13.05, 17.00, 20.55, 00.55, 05.05 Чудеса, диковины и сокровища. (12+) 15.10 Огород круглый год. Лайфхаки. (12+) 01.55 Наш румяный каравай. (12+)	06.00, 07.00, 09.05, 10.05, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.05, 23.05, 00.05, 01.05, 02.05, 03.05, 04.05, 05.00 Фотоохота с Евгением Полонским. (12+) 06.30, 07.30, 08.35, 09.35, 10.35, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.35, 22.35, 23.35, 00.35, 01.35, 02.35, 03.35, 04.30, 05.30 Какая дичь! (12+) 06.45, 07.40, 08.50, 09.50, 11.35, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.45, 18.45, 19.45, 20.45, 21.45, 22.45, 23.50, 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.45, 05.45 Рецепты старого Тифлиса. (16+) 08.00 На рыбалку с охотой. (12+) По разным оценкам, в России увлекаются охотой около 3 миллионов человек, а рыбалкой - более 25 миллионов. Темы, волнующие зрителя канала «Охота и рыбалка», можно перечислять бесконечно: нормативные документы, открытия и закрытия сезонов, новинки рынка, рейды против браконьерства, вести с рынков и охотхозяйств, соревнования по рыболовному спорту, анонсы и репортажи о выставках, фестивалях и мастер-классах. ... Об этом и многом другом охотники и рыболовы узнают из новостной программы «На рыбалку с охотой»	00.00, 13.30 POPSUGAR. Классная тренировка. (6+) 00.30, 10.00, 18.30 Фитнес-бикини. (12+) 01.30, 11.00, 19.30 Табата-лайт. (12+) 02.00, 11.30, 20.00 Pilates Intensive. (12+) 02.30, 12.30, 20.30 Zumba. (12+) 03.00, 13.00, 21.00 3D Fitness. (12+) 03.30, 14.00, 21.30 Street Fight. (12+) 04.00, 06.00, 08.00 Мистер Драйв. (12+) Антон Перекин - повелитель танца. Ему подвластны все жанры: латина, хип-хоп, контемп, стрипдэнс, вок. Всего 15 минут в день, проведенные в компании с Антоном, подарят вам мощный поток энергии, сил и уверенности в себе. 04.15, 06.15, 08.15 Утренний заряд с Димой Брагным. (12+) 04.30, 06.30, 08.30 Витамин-шоу. Кофе со звездой. (12+) 04.45, 06.45, 08.45 Худеем вкусно. (6+) 05.00, 07.00, 09.00 YogaУтро. (6+) 05.30, 07.30, 09.30 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+) 12.00, 23.30 Первоклассный фитнес. (6+) 14.30 Дыхание стретчинга. (12+) 15.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+) 16.00 Худеем с Мариной Корпан. Экспресс-курс. (12+) 16.30 ЙогаЛатес. (12+) 17.30, 22.00 «16+». (16+) 18.00 ЙогаВечер. (6+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР	ПЯТНИЦА	Ю	ПОБЕДА
05.00 Мультфильмы. (0+) 06.45 Секретные материалы. (12+) 07.10 Игра в слова. (6+) 08.10 Всё, как у людей. (6+) 08.25 Наше кино. История большой любви. (12+) 09.00 Ток-шоу «Слабое звено». (12+) 10.00 Погода в Мире 10.10 «ВИЙ». (12+) Мистика, фильм ужасов, СССР, 1967 г. В ролях: Леонид Куравлёв, Наталья Варлей, Алексей Глазырин, Николай Кутозов 11.45 «ПИЛОТ МЕЖДУНАРОДНЫХ АВИАЛИНИЙ». (16+) Сериал. Криминальный фильм, мелодрама, Россия, 2011 г. В ролях: Александр Домогаров, Кирилл Сафонов, Дмитрий Нагиев, Карина Разумовская, Евгения Туркова 16.00 Новости 16.15 «ПИЛОТ МЕЖДУНАРОДНЫХ АВИАЛИНИЙ». (16+) 19.00 Новости 19.15 «ПИЛОТ МЕЖДУНАРОДНЫХ АВИАЛИНИЙ». (16+) 03.00 «ЦИРК». (0+) 04.30 Мультфильмы. (0+)	05.00 Орел и решка. Америка. (16+) 07.00 «ОДИНОК ПО КОНТРАКТУ». (16+) Украина, 2014 г. 09.00 Доктор Бессмертный-2. (16+) 09.30 На ножках. (16+) 12.30 Шеф и Маша. (16+) Впервые самый суровый шеф страны и гроза рестораторов Константин Ивлев предстанет добрым папой! Вместе с дочкой Машей шеф Ивлев на собственной кухне будет готовить простые и вкусные блюда, поделится лучшими рецептами и секретами готовки. 13.30 На ножках. (16+) 20.30 «ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ: ЭПИЗОД 5 - ИМПЕРИЯ НАНОСИТ ОТВЕТНЫЙ УДАР». (16+) США, 1980 г. В ролях: Марк Хэмилл, Харрисон Форд 23.00 «ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ: ЭПИЗОД 6 - ВОЗВРАЩЕНИЕ ДЖЕДАЯ». (16+) США, 1983 г. 01.35 З.Б.С. Шоу. (16+) 02.20 Орел и решка. Рай и Ад-2. (16+)	05.30 Я не знала, что беременна. (16+) 05.55 Папа попал. (12+) 07.40, 13.55 Беременна в 16. (16+) 15.50, 18.00 Модель XL. (16+) 20.20 Беременна в 16. (16+) 22.00 Ю-Кино. «КАК ЖЕНИТЬ ХОЛОСТЯКА». (16+) США, Великобритания, Канада, 2018 г. В ролях: Вайнона Райдер, Киану Ривз, Диджей Далленбах Закоренелый холостяк Фрэнк и коварная соблазнительница Линдси приглашены на одну свадьбу. Станным образом они везде оказываются вместе: в самолете, такси, в соседних номерах и за столом. Похоже, кто-то придумал хитроумный план поймать их в любовные сети и наконец женить холостяка. 23.40 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК» (субтитры). (16+) Знаменитый американский телесериал о работе команды лучших следователей ФБР. 03.50 Папа попал. (12+)	05.30 «ДИВЕРСАНТ. КОНЕЦ ВОЙНЫ». (16+) 07.10 «ПО ТУ СТОРОНУ ВОЛКОВ». (16+) 10.40 Обратный отсчёт. «Женщина. Испытание войной». (16+) 11.00 «КРИК ТИШИНЫ». (12+) 12.50 «ВЫСОТА 89». (16+) 14.40 «ПЕРЕД РАССВЕТОМ». (16+) Боевик, СССР, 1989 г. 16.10 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+) Драма, Россия, 2016 г. В ролях: Антон Кузнецов, Дмитрий Гирев, Азиз Бейшеналиев, Алексей Лонгин, Яков Кучеровский 18.00 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+) Сериал. Детектив, Россия, 2007 г. В ролях: Владимир Машков, Михаил Пореченков, Сергей Маковецкий, Владимир Меньшов, Светлана Крючкова 23.00 «Путь к Победе». (16+) 00.10 «ТАНКИ». (16+) 01.40 «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ. (12+) 03.00 «СВИДЕТЕЛИ». (16+) 04.40 Неизвестная война. «22 июня, 1941». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ	VIASAT HISTORY	NATIONAL GEOGRAPHIC
00.00 Час истины. (12+) 01.15 История российского учительства. (6+) 01.45 Обыкновенная История. (6+) 02.00 «ЧКАЛОВ». (16+) 03.05 Музей изобразительных искусств имени Пушкина. (6+) 03.40 История одной фотографии. (6+) 04.00 Историада. (12+) 05.05 Историограф. (12+) 06.00 «ЧКАЛОВ». (16+) 07.05 На пути к Великой Победе. (12+) 07.40 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+) 08.00 Подземная Италия. (12+) 09.15 «СУВОРОВ». (6+) 11.20 Весной 44-го. Крымский дневник. (12+) 12.00 Историада. (16+) 13.05 Чудеса. Путешествие по Италии. (12+) 14.05 У войны не женское лицо. (12+) 14.40 Обыкновенная История. (6+) 14.55 Вирус, унёсший 50 миллионов жизней. (16+) 16.00, 16.55 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+) 17.55 На пути к Великой Победе. (12+) 18.30 «ИСАЕВ». (16+) 19.25 На пути к Великой Победе. (12+) 20.00, 21.20, 22.40 «ОТВЕРЖЕННЫЕ». (16+) Сериал. Драма, история, мелодрама, Великобритания, 2018 г.	06.15, 07.05 Тайны музеев. (12+) 07.50 Музейные тайны. (12+) 08.40 Операция «Золотая лихорадка». (12+) 09.40 Вена: империя, династия и мечта. (12+) 10.35, 11.30, 12.20, 13.10 Лондон: 2000 лет истории. (12+) Сезон: 1. Великобритания, 2019 г. 14.00 Расшифрованные сокровища. (12+) Сезон: 3. Великобритания, 2014 г. 14.55, 15.45, 16.35, 17.25 Тайны музеев. (12+) Сезон: 3. Великобритания, 2013 г. 18.15, 19.10 Микромонстры Дэвидом Аттенборо. (12+) Сезон: 1. Великобритания, 2013 г. 20.10 Титаник: истории из глубины. (12+) Сезон: 1. Канада, 2018 г. 21.00 Оружейники: искусство войны. (12+) Сезон: 1. США, 2017 г. 21.50 Вена: империя, династия и мечта. (12+) Сезон: 1. Великобритания, 2015 г. 22.50 Тайны музеев. (12+) 23.40, 00.25 Расшифровка тайн. (12+) 01.15, 02.05 Загадки Египта. (12+) 03.00, 03.45 Музейные тайны. (12+) 04.35 Расшифрованные сокровища. (12+) 05.30 Невероятные изобретения. (12+)	06.00 Научные глупости: лучшее за 2018 г. (16+) 06.25 Инстинкт выживания. (16+) 07.10, 07.40 Панорама 360 градусов: Разрушение объектов всемирного наследия. (16+) 08.10, 08.55 Тайвань-остров рыбы. (16+) 09.45 Суперсооружения Третьего рейха. (16+) 10.35, 11.30 НЛО над Европой: Неизвестные истории. (16+) 12.20, 13.10 Раследования авиакатастроф. (16+) 14.00 Эпидемии: От эболы до коронавируса. (16+) 14.50 Охотники за вирусами. (16+) 15.40 Прорыв: Борцы с вирусом. (16+) 16.30, 17.20 Инстинкт выживания. Китай. (16+) 18.10 Лаошань: Китайская святая гора. (16+) 19.15, 20.10 Панорама 360°. Объект всемирного наследия. (16+) 21.00 Спасти Нотр-Дам. (16+) 21.50 Возрождение Парадиза. (16+) 23.25, 00.20 Сборник «Игр разума». (16+) 01.05 Национальные парки Америки. (16+) 01.50, 02.40 Антарктика. (16+) 03.30 Свидетели катастроф. (16+) 04.20, 05.10 Осушить океан. (16+)

 ANIMAL PLANET	DiscoveryDISCOVERY CHANNEL	TLC	TLC
06.00 Дома на деревьях. (12+) 06.45 Собаководение: новые истории. (6+) 07.10 Ковчег Дэна. (12+) 08.02 Океанариум. (12+) 08.54 Невероятные бассейны. (12+) 09.46 Экспедиция Мунго. (16+) 10.38 Животный мир Дубая. (12+) 11.30, 12.22, 13.14 Неизвестная Европа. (12+) 14.06 Невероятные бассейны. (12+) 14.58 Океанариум. (12+) 15.50, 16.42, 17.34 Неизвестная Европа. (12+) 18.26 Доктор Джефф: ветеринар Роки-Маунтин. (16+) 19.18 Зоопарк. (12+) 20.10 Осторожно, опасные животные: неделя акул. (16+) Люди, едва не ставшие добычей акул, рассказывают о своём кошмарном опыте встреч с высшими хищниками моря. 21.03 Сафари-парк Крюгер. (12+) 21.56, 22.49, 23.42 Центр реабилитации Аманды. (12+) 00.35, 01.28, 02.15 Хранители болот Эверглейдс. (16+) 03.00 Суровая справедливость. (16+) 03.45 На свободу с питбулем. (16+) 04.30, 05.15 Аквариумный бизнес. (12+)	06.00 Махинаторы. (12+) 06.45 Как это устроено: автомобили мечты. (12+) 07.10 Аляска: 100 дней выживания. (16+) 08.00 Голые и напуганные. (16+) 09.41 Махинаторы. (12+) 10.32, 10.58 Женская автомастерская. (12+) 11.23 Стальные парни: аукцион. (12+) 12.14 Ржавая империя. (12+) 13.05, 13.31, 13.56, 14.22, 14.47, 15.13, 15.38, 16.04, 16.29, 16.55 Багажные войны. (12+) 17.20 Махинаторы. (12+) 18.11, 18.36 Женская автомастерская. (12+) 19.02 Как это устроено: автомобили мечты. (12+) 19.27 Голые и напуганные. (16+) 21.09 Золотая лихорадка. (16+) 22.00 Вертолечники. (12+) 22.51, 23.17, 23.42, 00.08 Убитые тачки. (12+) 00.33, 01.24 Как устроена Вселенная. (12+) 02.10, 02.33 Как это сделано? (12+) 02.56, 03.42 Не пытайтесь повторить. (16+) 04.28 Стальные парни: аукцион. (12+) 05.14 Ржавая империя. (12+)	06.00 Чемпионат юных пекарей. (12+) 06.51, 07.17, 07.44, 08.10 Джек-пот: мы покупаем дом! (12+) 08.37, 09.03 Игра вслепую. (12+) 09.30, 10.25, 11.20, 12.15 Надежные стены. (12+) 13.10 Паутина лжи. (16+) 14.05 Моя полная жизнь. (16+) 15.00 Виза невесты. Виза жениха. Что было дальше? (16+) 15.55 Семья Шантель. (16+) 16.50, 17.15 Охотники за крошечными домами. (12+) 17.45, 18.10, 18.40, 19.05, 19.35, 20.00, 20.30, 20.55, 21.25, 21.50 Дом у моря за бесценно. (12+) Люди, которые ищут дом на побережье, находят доступное жилье. 22.20 Самая маленькая женщина в мире. (16+) Индианка Джюити Амге двадцать пять лет. Она родилась с карликовостью, и занесена в Книгу рекордов Гиннеса, как «Самая маленькая женщина в мире». 23.15 Они поменялись едой. (16+) 00.10 Доктор «Прыщик». (16+) 01.04, 01.30, 01.57, 02.21, 02.45, 03.09 Странный секс. (18+) 03.34, 05.12 Виза невесты. Виза жениха. Покидая Америку. (16+)	

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT II	EUROSPORT 1
06.00, 11.45, 15.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)	01.30, 05.00, 09.00 Снукер. UK Championship. (6+)	
07.50, 10.00, 13.35, 15.50 Новости	02.35, 08.00 Прыжки на лыжах с трамплина. Нижний Тагил. (12+)	
07.55 Страна смотрит спорт. (12+)	03.30, 04.15 Горные лыжи. Кубок мира. Леви. (12+)	
08.25 «НОВЕНЬКАЯ». (0+)	07.00, 16.30 Бiatлон. Кубок мира. Континентальный. (6+)	
10.05 Прямой разговор с министром	10.30, 10.50, 20.15, 20.45, 21.15 Санний спорт. Кубок мира. (12+)	
10.45, 22.45 Игры королей. (12+)	11.20 Санний спорт. Кубок мира. Альтеберг. Двойки. Прямая трансляция. (12+)	
11.05, 22.25 Лица Страны. (12+)	12.15, 15.20 Горные лыжи. Кубок мира. Сант-Мориц. Прямая трансляция. (12+)	
11.20 Одержимые. (12+)	13.30 Горные лыжи. Кубок мира. Валь д'Изер. (12+)	
13.40 Волейбол. Кубок СВА. Мужчины. Финал. (0+)	17.00 Бiatлон. Кубок мира. Континентальный. Женщины. Прямая трансляция. (6+)	
17.40, 22.05 Страна. Live. (12+)	18.30 Прыжки на лыжах с трамплина. Нижний Тагил. Прямая трансляция. (12+)	
17.55 Волейбол. Чемпионат России «Суперлига Париматч». (12+)	21.50 Снукер. UK Championship. 1/2 финала. Прямая трансляция. (6+)	
23.00 «НЕВАЛЯШКА». (12+)		
00.35 Гандбол. Чемпионат Европы. Женщины. (0+)		
04.15 Волейбол. Чемпионат России «Суперлига Париматч». Мужчины. (0+)		

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ	МУЗ-ТВ
05.00, 07.15 PRO-новости. (16+)	15.35 Шоу-дружба в шоу-бизе. (16+)
Мы знаем о звездах всё!	16.40 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
05.20, 12.00 TOP 30 - Русский крутяк недели. (16+)	17.50 Егор Крид. Обо всём интересно. Эксклюзивное интервью. (16+)
07.40 Сделано в 90-х. (16+)	18.20 Live в кайф. (16+)
09.30 У-Дачный чарт. (16+)	19.40 Золотой Граммофон-2018. (16+)
10.30 TOP чарт Европы плюс. (16+)	23.00 Танцпол. (16+)
11.30 PRO-обзор. (16+)	00.00 Неспиннер. (16+)
14.20 Отпуск без путевки. Мальдивы. Все оттенки рая. (16+)	Смотрите специальный нон-стоп самой востребованной и популярной музыки.

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

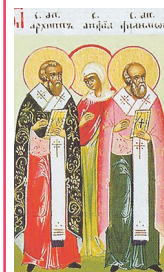
МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
08.25 «Маша и Медведь», «Машины песенки». (0+)	05.00 «Аладдин» (субтитры). (0+)	05.00 «Пингвинёнок Пороро». (0+)
08.55, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	05.25 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)	06.55 «Жужжалка». (0+)
11.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)	06.10 «Русаалочка» (субтитры). (6+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
12.05, 18.55 «Лео и Тиг. Волшебные песни!» (0+)	06.35 «Улицы Далматинцев, 101». (6+)	07.30 «Жужжалка». (0+)
12.10 Друзья на все времена. (6+)	07.10 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)	07.40 «Роботы-поезда». (0+)
13.25, 20.20 «Маша и Медведь». (0+)	07.10 «Улицы Далматинцев, 101». (6+)	08.10 «Три кота». (0+)
14.00, 22.00 МУЛЬТСюрприз. (0+)	07.10 «Пёс Пэт». (6+)	09.00 «Еда на ура!» (0+)
18.00 «Хейдораблз». (0+)	07.10 «Норм и Несокрушимые». (6+)	09.20 «Малышарики. Танцуй и поём!» (0+)
18.05 «Роботы-поезда». (0+)	08.55 «Кинди Кидс». (0+)	09.25 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
18.20 «Роботар Поли и его друзья. Музей песен». (0+)	11.00 «Елена - принцесса Авалора». (0+)	10.45 «ТриО!» (0+)
18.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)	11.30 «Уходи, Единорог!» (6+)	Изучайте мир вместе с забавным трио!
19.00 МУЛЬТпреьера! «Лео и Тиг. Волшебные песни!», «Волшебная кухня», «Ник-изобретатель», «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь», «Лунтик и его друзья», «Деревяшки». (0+)	12.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	11.00 «Пластилинка». (0+)
20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	13.40 «СУМАСШЕДШИЕ ГОНКИ». (12+)	11.05 «Щенячий патруль». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)	15.40 «Корпорация монстров». (6+)	11.55 «Доктор Панда». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)	17.30 «Университет монстров». (6+)	12.30 «Большие праздники». (0+)
21.25 «Монсики». (0+)	19.30 «Тачки-2». (0+)	13.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (0+)
	21.40 «ЖИВАЯ СТАЛЬ». (16+)	13.40 «Союзмультфильм» представляет: «Двенадцать месяцев». (0+)
	00.15 «МЕСТЬ ПУШИСТЫХ». (12+)	14.35 «Доктор Малышкина». (0+)
	01.50 «ШАГ ВПЕРЕД: ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО». (12+)	14.40 «Ералаш». (6+)
	03.40 «Амфибия». (12+)	15.35 «Супер Ралли». (0+)
	04.10 Музыка на Канале Disney. (6+)	16.10 «Радужный мир Руби». (0+)
		16.35 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
		17.50 «Зебра в клеточку». (0+)
		18.50 «Истории Сильвиана Фемилис». (0+)
		19.00 Семейное кино. «Букашки-2». (0+)
		20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
		20.45 «Пластилинка». (0+)
		20.50 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)
		21.50 «Радужно-бабочково-единорожная кошка». (6+)
		22.10 «Пауэр Плейерс». (0+)
		22.35 «Бакуган: Вооружённый альянс». (6+)
		23.00 «Губка Боб Квадратные штаны». (6+)
		23.25 «Эволюция Черепашек-ниндзя». (6+)
		23.45 «Новые Луны Тюнз». (6+)
		00.50 «Говорим без ошибок». (0+)
		01.05 «Новые Луны Тюнз». (6+)
		01.45 «История изобретений». (0+)
		02.40 «Рики Зум. Полный вперед!» (0+)
		03.50 «Паровозик Тишка». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	СПАС
05.00, 00.05 День Патриарха. (0+)	12.00 Русский обед. (6+)
05.10 Завет. (6+)	13.00 В поисках Бога. (12+)
06.00, 06.30 Монастырская кухня. (0+)	13.30 Я хочу ребенка. (12+)
07.00 Доктор Пирогов. Цикл: Русские праведники. (12+)	14.05 Алексей II. Созидую Церковь мою. Цикл: Портреты эпохи. (12+)
07.30, 04.10 Лица Церкви. (6+)	15.00 «Наши любимые песни». Концерт. (12+)
07.45, 03.55 Знак равенства. (16+)	16.00, 17.20, 18.40 «ЗВЕЗДОЧЕТ». 1-3 серии. (12+)
08.00, 08.45, 04.25 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)	20.00, 01.45 Встреча (субтитры). (12+)
08.30, 04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)	21.00, 02.35 Дорога. (0+)
09.55 Свое с Андреем Даниленко. (6+)	22.00 Украина, которую мы любим. (12+)
10.30, 03.25 Пилигрим. (6+)	22.30 Не верю! Разговор с сатанистом. (16+)
11.00 И будут двое... (12+)	23.25 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)
	00.20 Следы империи. (16+)

Православный календарь

5 декабря
Седмица 26-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Попразднство Введения во храм Пресвятой Богородицы. Ап. от 70 Филимона и Архиппа и мц. равноап. Анфимия.



Блгв. кн. Михаила Тверского. Мц. Кикилии (Цецилии) и мчч. Валериана, Тивуртия и Максима. Мч. Менигна. Мч. Прокопия чтеца. Прп. Агаввы иسمайлятина. Прав. Михаила воина, болгарина. Блгв. Ярополка, во Св. Крещении Петра, кн. Владимиро-Волынского. Сщмч. Владимира пресвитера. Сщмч. Иоасафа, еп. Могилевского, сщмчч. Иоанна, Василия, Павла, Иакова, Феодора, Иоанна, Илии, Алексия, Афанасия пресвитера и прмчч. Герасима, Евтихия, Авенира, Саввы, Марка и мч. Бориса. Прп. Параскевы исп.

Рождественский пост. Разрешается рыба.

«Знай, что демонский помысел тот, который скажет: «Куда убежишь? Покаяния не имеешь, прощения не получишь». Авва Исаия

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 30 НОЯБРЯ ПО 6 ДЕКАБРЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

30 НОЯБРЯ

В 1939 году началась советско-финская война («Зимняя война»).

В 1993 году двуглавый орел вновь утвержден гербом России.

1 ДЕКАБРЯ

В 1959 году был заключен международный Договор об Антарктике.

В 1805 году произошло Аустерлицкое сражение (русско-австрийская армия под командованием генерала Михаила Кутузова с армией Наполеона).

В 1841 году в Петербурге после реставрации торжественно открыт Аничков мост.

3 ДЕКАБРЯ

В 1875 году состоялась московская премьера Первого фортепианного

концерта Петра Ильича Чайковского. В 1966 году у Кремлевской стены состоялось торжественное захоронение останков Неизвестного солдата.

В 1930 году Вольфганг Паули изложил гипотезу о существовании нейтрино.

В 1946 году в Москве собран первый легковой автомобиль «Москвич-400».

В 1924 году в старинном русском селе Палех созданы Палехские художественные мастерские. В 1957 году в Ленинграде спущен на воду атомный ледокол «Ленин».

В 1492 году Христофор Колумб открыл остров Гаити.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

30 НОЯБРЯ. Геннадий, Григорий, Захар, Иван.
1 ДЕКАБРЯ. Николай, Платон, Роман.
2 ДЕКАБРЯ. Валентин, Вениамин, Денис, Дмитрий, Константин, Сергей.
3 ДЕКАБРЯ. Анна, Анатолий, Арсений, Василий, Владимир.
4 ДЕКАБРЯ. Ариадна, Ада, Прокоп, Ярополк.
5 ДЕКАБРЯ. Валерия, Илья, Максим, Михаил, Пётр, Павел, Фёдор.
6 ДЕКАБРЯ. Александр, Алексей, Борис, Фёдор.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

1 ДЕКАБРЯ ■ День воинской славы России – Победа русской эскадры у мыса Синоп (1853 г.) ■ Всероссийский день хоккея ■ День невролога
2 ДЕКАБРЯ ■ День банковского работника России
3 ДЕКАБРЯ ■ День юриста в России
5 ДЕКАБРЯ ■ День добровольцев (волонтеров) в России ■ День воинской славы России – День начала контрнаступления советских войск в битве под Москвой (1941 г.)

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Введение пришло – зиму принесло

30 ноября считалось днем Григория Зимователя. В этот день прислушивались к воде в колодцах и водоемах: «тихая» вода сулила теплую зиму, шумные потоки говорили о морозной и снежной зиме. Если 1 декабря, в день Платона и Романа, обнаруживали живого комара, то ждали скорого потепления. 2 декабря считалось днем Авдея Радетеля. Ясное небо в этот день означало приближающиеся морозы, а если день хмурый, то скоро потеплеет. 4 декабря отмечали Введение. Наши предки поговаривали: «Введение пришло – зиму принесло».

ло» – и наблюдали за погодой. Много снега в этот день – к снежной и морозной зиме, морозный и солнечный день – к мягкой и относительно теплой. Про 5 декабря, Прокопьев день, в народе говорили: «Пришел Прок – разрыл сугроб». Если в этот день на улице мороз, а в проруби вода находится выше уровня льда, то грядет оттепель и снег с дождем.



Когда постиёт из стиральной машины нечётное количество носков, он думает: «Опять носка не хватает...» А оптимист: «О, классно, запасной носок!»

ТЕЛЕК ПИТЕР

Газета «ТЕЛЕК ПИТЕР». Зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС 77 - 77733 от 29.01.20 г. Издаётся с апреля 2018 года.



Учредитель, редакция и издатель:

ООО «Издательская группа «КАРДОС»

Генеральный директор

ВАВИЛОВ А.А.

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.

Главный редактор

БАКЛАНОВ О.С.

Тел. 8-962-724-29-44

e-mail: telek@kardos.ru

Зам. главного редактора

ЯШКОВА А.А.

Региональный редактор

ЖУЧКОВА С.С.

Билд-редактор

ТЮТЧЕВА Л.В.

Заместитель генерального директора

по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.

e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора по

рекламе и PR ДАНДИКИНА А.Л.

Дизайнер НАЙДЕНОВ А.А.

Телефон рекламной службы:

8-962-724-29-44 e-mail: reklama@kardos.ru

Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.

(495) 933-95-77, доб. 237

e-mail: distrib@kardos.ru

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

№ 48 (139).

Дата подписания в печать: 23.00 час. 23.11.2020 г.

Дата производства: 23.11.2020 г.

Дата выхода в свет: 24.11.2020 г. Тираж 71 790 экз.

Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027, Россия,

Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корп. 2, литера А, пом. 44

Заказ ТД-6/48. Выходит во всех областях СЗФО.

Тираж этого номера 958 803 экз.

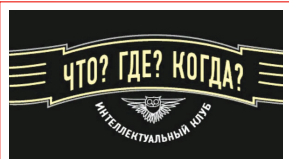
Рекомендованная цена в розницу 16 рублей.

Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»

Еженедельная семейная газета для читателей 12+ Объём 4 п. л.

Сайт газеты telek.kardos.media Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

ПЕРВЫЙ



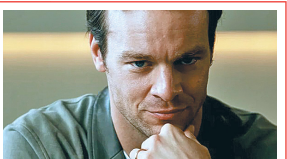
22.00 «Что? Где? Когда?»
Зимняя серия игр. (16+)

- 05.25 06.10 «БЕРЕГИТЕ МУЖЧИНЫ!»** (12+)
- 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 12.00 Новости (с субтитрами)
- 10.15 Жизнь других. (12+)
- 11.15 12.15 Видели видео? (6+)
- 14.00 «САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ».** (12+)
- 15.40 «Горячий лед». Фигурное катание. Кубок России-2020. Прямой эфир
- 17.00 «Клуб Веселых и Находчивых». (16+)
- 19.25 «Лучше всех!» Новый сезон. (0+)
- 21.00 Время
- 22.00 «Что? Где? Когда?» Зимняя серия игр. (16+)
- 23.10 «МЕТОД-2» (18+)**
- 00.10 «Самые. Самые. Самые». (18+)

ТВЦ

- 06.05 «ПОЕЗД ВНЕ РАСПИСАНИЯ».** (12+)
- 07.20 «Фактор жизни». (12+)
- 07.45 «Полезная покупка». (16+)
- 08.10 «ЖИЗНЬ ПОД ЧУЖИМ СОЛНЦЕМ».** (12+)
- 09.55 «Марк Бернес. Я жизнь учил не по учебникам». (12+)
- 10.40 «Спасите, я не умею готовить!» (12+)
- 11.30 События
- 11.45 «СОБАЧЬЕ СЕРДЦЕ».** (0+)
- 14.30 Московская неделя
- 15.05 «Анна Герман. Страх нищеты». (16+)
- 15.55 «Прощание». (16+)
- 16.55 Хроники московского быта. (12+)
- 17.55 «ЖЕНЩИНА В ЗЕРКАЛЕ».** (12+)
- 21.55 01.15 «ДОМ С ЧЁРНЫМИ КОТАМИ».** (12+)
- 01.00 События
- 02.05 Петровка, 38. (16+)
- 02.15 «ПЕРВЫЙ РАЗ ПРОЩАЕТСЯ».** (12+)
- 05.20 «Любовь Орлова. Двулика и великая». (12+)

РОССИЯ 1



13.50 «КРИВОЕ ЗЕРКАЛО ЛЮБВИ». (12+)

- 04.30 «СИЛЬНАЯ СЛАБАЯ ЖЕНЩИНА».** (12+)
- Лена влюблена в актера местного драмтеатра Николая Черкасова и мечтает с ним познакомиться. Но Николай заинтересовался её сестрой Машей
- 06.00 «ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ».** (12+)
- 08.00 Местное время. Воскресенье
- 08.35 «Устами младенца»
- 09.20 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
- 10.10 Сто к одному
- 11.00 Вести
- 11.30 «Парад юмора». (16+)
- 13.50 «КРИВОЕ ЗЕРКАЛО ЛЮБВИ».** (12+)
- 18.15 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя Птица»
- 20.00 Вести недели
- 22.00 Москва. Кремль. Путин
- 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 01.30 «СИЛЬНАЯ СЛАБАЯ ЖЕНЩИНА».** (12+)
- 03.10 «ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ».** (12+)

ЗВЕЗДА

- 05.45 «ДОЖИТЬ ДО РАССВЕТА».** (0+)
- 07.10 «ПРОЕКТ «АЛЬФА».** (12+)
- 09.00 «Новости недели» с Юрием Подкопаевым
- 09.25 «Служу России». (12+)
- 09.55 «Военная приемка». (6+)
- 10.45 «Скрытые угрозы». (12+)
- 11.30 «Секретные материалы». (12+)
- 12.20 «Код доступа». (12+)
- 13.05 «Специальный репортаж». (12+)
- 13.25 «Соня Суперфрау». (16+)
- 18.00 Главное с Ольгой Беловой
- 19.25 «Легенды советского сыска». (16+)
- 22.45 «Сделано в СССР». (6+)
- 23.00 «Фетисов». (12+)
- 23.45 «ОСОБО ОПАСНЫЕ...»** (0+)
- 01.25 «ЗЕМЛЯ, ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ».** (12+)
- 03.55 «НОЧНОЙ ПАТРУЛЬ».** (12+)
- 05.30 «Вторая мировая война. Вспоминая блокадный Ленинград». (12+)

5



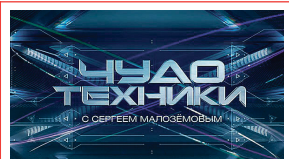
09.55 «ОДИН ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)

- 05.00 «ЛИТЕЙНЫЙ».** (16+)
- 09.55 «ОДИН ПРОТИВ ВСЕХ».** (16+)
- Приезд в Приморск нового начальника районного отдела УВД полковника Ганецкого становится для начальника розыска, Егора Жжёнова, неприятным сюрпризом. К этому времени Жжёнов навел на вверенной ему территории относительный порядок. Криминал знал свое место, а Жжёнов, как настоящий шериф, вершил правосудие. Кого хотел - сажал, кого хотел - миловал...
- 00.55 «БЕЛЫЙ ТИГР».** (16+)
- Вторая мировая война подходит к концу. Тяжелые затяжные бои изматывают обе стороны. Но чем увереннее наступают советские войска, тем чаще на полях сражений появляется огромный неуязвимый немецкий танк «Белый Тигр»: внезапно возникает он в дыму сражений и безжалостно расстреливает своих противников
- 02.45 «ЛИТЕЙНЫЙ».** (16+)

ОТР

- 07.45 «От прав к возможностям». (12+)
- 08.00 14.45 15.05 «Календарь». (12+)
- 09.00 «Служу Отчизне!» (12+)
- 09.30 Гамбургский счёт. (12+)
- 10.00 «СВАДЬБА КРЕЧИНСКОГО».** (12+)
- 12.20 18.30 «Домашние животные». (12+)
- 12.50 13.05 02.10 «ИДЕАЛЬНАЯ ПАРА».** (12+)
- 13.00 15.00 Новости
- 15.40 Среда обитания. (12+)
- 16.05 «Большая страна». (12+)
- 17.00 «Имею право!» (12+)
- 17.30 «Колокола Свято-Данилова монастыря». (12+)
- 18.00 «Активная среда». (12+)
- 19.00 01.00 «ОТражение недели». (12+)
- 19.45 «Моя история». (12+)
- 20.25 «КОРОТКИЕ ВСТРЕЧИ».** (12+)
- 22.00 «Вспомнить всё». (12+)
- 22.30 «НОЛЬ-СЕДЬМОЙ» МЕНЯЕТ КУРС».** (12+)
- 00.00 «Великие шедевры строительства». (12+)
- 01.45 «Вторая жизнь». (12+)

НТВ



11.00 Чудо техники. (12+)

- 05.25 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТSONA».** (0+)
- 06.40 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+)
- 13.00 НашПотребНадзор. (16+)
- 14.05 Однажды... (16+)
- 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 Суперстар! Возвращение. (16+)
- 22.50 Звезды сошлись. (16+)
- 00.20 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)
- 01.40 «СКЕЛЕТ В ШКАФУ».** (16+)
- 03.30 «ЗАКОНЫ УЛИЦ».** (16+)

РЕН

- 05.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 08.30 «БИБЛИОТЕКАРЬ».** (16+)
- 10.20 «БИБЛИОТЕКАРЬ-2: ВОЗВРАЩЕНИЕ К КОПАМ ЦАРЯ СОЛОМОНА».** (16+)
- 12.15 «БИБЛИОТЕКАРЬ-3: ПРОКЛЯТИЕ ИУДОВОЙ ЧАШИ».** (16+)
- Флину вновь предстоит спасти мир, но уже от угрожающего всеобщему спокойствию воскрешения Графа Дракулы
- 14.00 «КОВБОИ ПРОТИВ ПРИШЕЛЬЦЕВ».** (16+)
- 16.30 «ВОСХОЖДЕНИЕ ЮПИТЕРА».** (16+)
- 19.00 «ПРИНЦ ПЕРСИИ: ПЕСКИ ВРЕМЕНИ».** (12+)
- 21.10 «ДРАКУЛА».** (16+)
- 23.00 Добров в эфире. (16+)
- 00.05 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
- 03.40 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 04.25 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)

РОССИЯ К



20.10 «ЗЕРКАЛО ДЛЯ ГЕРОЯ»

- 06.30 «Мультфильмы»
- 07.50 «КЛАД»**
- 09.10 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым»
- 09.40 «Мы - грамотеи!»
- 10.25 «НЕ СТРЕЛЯЙТЕ В БЕЛЫХ ЛЕБЕДЕЙ»**
- 12.40 XXI Международный телевизионный конкурс юных музыкантов «Щелкунчик»
- 14.45 «Другие Романовы»
- 15.15 «Игра в бисер»
- 15.55 «КОЛЛЕКЦИОНЕРКА»**
- 17.30 «Александр Невский. По лезвию бритвы»
- 18.35 «Романтика романа»
- 19.30 Новости культуры с Владиславом Флярковским
- 20.10 «ЗЕРКАЛО ДЛЯ ГЕРОЯ»**
- Двое случайных знакомых, Сергей Пшеничный и Андрей Немчинов, волею загадочных обстоятельств переносятся почти на 40 лет назад
- 22.25 Шедевры мирового музыкального театра
- 00.55 «КОЛЛЕКЦИОНЕРКА»**
- 02.20 «Мультфильмы»

ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 10.00 Новый день. (12+)
- 10.30 «ГОСТЬЯ».** (12+)
- 13.00 «ИСХОДНЫЙ КОД».** (16+)
- 15.00 «ФАНТОМ».** (16+)
- 23.00 «МОРЕ СОБЛАЗНА».** (16+)
- После развода наш герой переезжает на остров, где зарабатывает на жизнь рыбалкой для туристов. Внезапно на его горизонте появляется бывшая супруга с неординарным предложением убить ее нынешнего мужа-садиста. План прост: пригласить супруга на яхту, напоить и скормить акулам. Взамен - ...любовь и сын, по которому так скучает наш герой
- 01.15 «ЭФФЕКТ ЛАЗАРЯ».** (16+)
- Группа молодых ученых проводит испытания на животных так называемой «Сыворотки Лазаря». Эксперимент удастся. Но в самый ответственный момент происходит несчастие - одна из ученых погибает
- 02.45 «Тайные знаки». (16+)

СТС



21.00 «ВЕДЬМИНА ГОРА». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.20 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
- 06.35 «Тролли. Праздник продолжается!» (6+)
- 07.00 «Три кота». (0+)
- 07.35 Премьера! «Царевны». (0+)
- 07.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 09.00 Рогов в деле. (16+)
- 10.05 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 10.55 «ХРОНИКИ НАРНИИ: ЛЕВ, КОЛДУНЬЯ И ВОЛШЕБНЫЙ ШКАФ».** (12+)
- 13.40 «ХРОНИКИ НАРНИИ: ПРИНЦ КАСПИАН».** (12+)
- 16.40 «ХРОНИКИ НАРНИИ: ПОКОРИТЕЛЬ ЗАРИ».** (12+)
- 18.55 «ЗОЛУШКА».** (6+)
- 21.00 «ВЕДЬМИНА ГОРА».** (12+)
- 23.00 Премьера! Дело было вечером. (16+)
- 00.00 «БЛЕЙД: ТРОИЦА».** (18+)
- 02.05 «БЛЕЙД».** (18+)
- 04.00 Слава Богу, ты пришёл! (16+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 «МОЙ ОСЕННИЙ БЛЮЗ».** (16+)
- 08.25 «НАСЛЕДНИЦЫ».** (16+)
- 10.30 «ЛУЧШЕЕ ЛЕТО НАШЕЙ ЖИЗНИ».** (16+)
- Маша приезжает из провинции покорять Москву. Ей удаётся построить карьеру на телевидении. А личная жизнь у Маши не ладится. Иногда она встречается со своим начальником, но он женат и ничего ей не может обещать. Однажды, снимая репортаж о работе пожарных, Маша знакомится с Павлом, который оказывается именно тем, кто ей действительно нужен
- 11.55 «Жить для себя». (16+)
- 12.00 «ЛУЧШЕЕ ЛЕТО НАШЕЙ ЖИЗНИ».** (16+)
- 14.55 «Пять ужинов». (16+)
- 15.10 «НИКА».** (16+)
- 19.00 «ЛЮБОВЬ ПРОТИВ СУДЬБЫ».** (16+)
- 22.55 «АННА».** (16+)
- 02.55 «ДРУГАЯ ЖИЗНЬ АННЫ».** (16+)
- 06.00 «Домашняя кухня». (16+)
- 06.25 «6 кадров». (16+)



ТНТ-СПБ



20.00 Пой без правил.
(16+)

07.00 ТНТ. Gold. (16+)
08.00 «САШАТАНЯ». (16+)
09.00 Новое Утро. (16+)
10.00 «САШАТАНЯ». (16+)
11.00 Перезагрузка. (16+)
12.00 Где логика? (16+)
17.00 «ИДЕАЛЬНАЯ СЕМЬЯ». (16+)
19.00 «Золото Геленджика». (16+)
20.00 Пой без правил. (16+)
21.00 Однажды в России. (16+)
Россия - богатейшая страна, в которой много нефти, газа и проблем. «Однажды в России» не решает ни одной из них. Оно над ними смеется
22.00 «Stand Up». (16+)
23.00 «Talk». (16+)
00.00 Дом-2. Город любви. (16+)
01.00 Дом-2. После заката. (16+)
02.00 «Stand Up». (16+)
02.50 ТНТ Music. (16+)
03.15 «Stand Up». (16+)
04.05 Открытый микрофон. (16+)



ЧЕ



08.30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)

06.00 Ералаш. (0+)
08.30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
Середина восьмидесятых, Горбачев, гласность, перестройка, совсем скоро произойдут глобальные перемены. Жизнь простых советских людей все еще течет по старому распорядку, но в воздухе уже витает дух свободы. Главный герой, восемнадцатилетний Ваня - обычный советский студент-второкурсник. У него бурная студенческая жизнь - институт, поездки на картошку, тайные концерты-квартирники, новые друзья и любовь
17.00 КВН. Высший балл. (16+)
20.00 +100500. (16+)
23.00 +100500. (18+)
00.00 Опасные связи. (18+)
01.00 «БРАТАНЫ». (16+)
02.45 КВН. Высший балл. (16+)
04.55 Улётное видео. (16+)



МАТЧ! ТВ

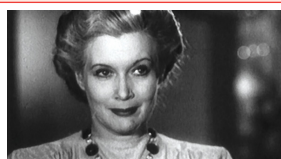


08.55 «РОККИ-5». (16+)

07.00 12.05 13.50 00.45 Все на Матч!
08.55 «РОККИ-5». (16+)
11.00 «Как это было на самом деле. Д. Лебедев - Р. Джонс». (12+)
11.30 Здесь начинается спорт. (12+)
12.00 13.45 16.50 Новости Смешанные единоборства. Трансляция из Сингапура. (16+)
14.25 16.55 Биатлон. Кубок мира. Прямая трансляция из Финляндии
16.20 Биатлон с Дмитрием Губерниевым
17.55 Баскетбол. «Зенит» - УНИКС. Единая лига ВТБ. Прямая трансляция
19.55 Формула-1. Гран-при Сахира. Прямая трансляция
22.00 «После футбола»
22.40 Футбол. «Сампдория» - «Милан». Прямая трансляция
01.55 «Прибой». (12+)



СПБ



03.50 «ВЕСНА». (6+)

06.00 Малые родины. (6+)
06.15 «АЛЕКСАНДР НЕВСКИЙ». (6+)
08.20 «Матрица науки». (12+)
08.35 «Слово». (16+)
08.55 «Азбука петербуржца». (6+)
09.00 Итоги недели. (16+)
09.55 «Музыка и тайны». (12+)
10.35 «ДОКТОР MARTIN». (16+)
13.00 Новости. (16+)
13.10 «ДОКТОР MARTIN». (16+)
15.00 18.30 Новости. (16+)
15.10 «ДОКТОР MARTIN». (16+)
15.45 «ТОТ САМЫЙ МЮНХ-ГАУЗЕН». (12+)
18.45 «Культурная эволюция». (16+)
19.50 «Время суток. Интервью». (16+)
20.25 «ВЕРЮ, ЛЮБЛЮ, НАДЕЮСЬ». (16+)
00.10 «ВЫХОЖУ ТЕБЯ ИСКАТЬ». (16+)
03.50 «ВЕСНА». (6+)



ЛЕНТВ24



10.00 «ПЯТЁРКА ОТВАЖНЫХ». (6+)

06.00 «Хочу все знать». (6+)
06.20 «Хранители земли леопарда». (12+)
07.15 «Программа мультфильмов». (6+)
07.45 «Папа-мама гусь». (6+)
09.15 «КОМИССАР МЕГРЭ». (12+)
10.00 «ПЯТЁРКА ОТВАЖНЫХ». (6+)
11.15 «Ситуация «Ай!» (12+)
12.00 «К 300-летию Кунсткамеры». (12+)
12.30 «СИНДРОМ ФЕНИКСА». (16+)
15.50 «БЛИЖЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ». (6+)
17.30 «КОРОЛЕВСТВО ПОЛНОЙ ЛУНЫ». (12+)
19.05 «Большой вопрос». (16+)
20.00 «КОМИССАР МЕГРЭ». (12+)
21.00 «ЭКСТРАСЕНС». (16+)
22.45 «КРАЙ». (16+)
00.50 «ПЯТЁРКА ОТВАЖНЫХ». (6+)
02.10 «МИСТЕР ФЕЛИЧТА». (16+)



78 КАНАЛ



16.00 «Загадки века». (12+)

06.00 «Эликсир молодости». (12+)
08.30 «Автограф». (12+)
09.00 «Полезное утро». (12+)
10.00 «Известия 78». (12+)
10.10 «Полезное утро». (12+)
12.00 «Известия 78». (12+)
12.15 «Происшествия». (16+)
13.15 «Другой Петербург». (16+)
13.45 «Если бы я...» (16+)
14.15 «Загадки века». (12+)
15.00 «Середина дня». (12+)
16.00 «Загадки века». (12+)
17.30 «Известия 78». (12+)
18.00 «Невероятная наука». (16+)
18.50 «Вредный мир». (16+)
19.20 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (12+)
21.00 «Неделя в Петербурге». (12+)
22.00 «Спорт pro & contra». (12+)
23.00 «ИГРА НА ВЫБЫВАНИЕ». (16+)
01.45 «Загадки века». (12+)
02.30 «Ночное вещание». (16+)

ДОМАШНИЙ ПОВАР СПЕЦВЫПУСК

Праздничный стол



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ, ПРЕДСТАВЛЯЕМ ВАМ СПЕЦИАЛЬНУЮ СЕРИЮ ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» – ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ

В серию вошли 5 выпусков:
«САЛАТЫ», «ЗАКУСКИ», «ВЫПЕЧКА», «МЯСО И ПТИЦА», «ТРАДИЦИОННЫЕ РЕЦЕПТЫ»

Все блюда по предлагаемым рецептам Вы сможете приготовить из продуктов, купленных в ближайшем супермаркете. Помимо рецептов в нашей серии специальных выпусков Вас ждут советы по оформлению праздничного стола, варианты подачи к столу салатов и закусок, рекомендации по выбору специй для приготовления блюд.

Встречайте праздники с хорошим настроением, вкусным угощением и любовью в сердце!

12+

ВСЕ ВЫПУСКИ В ПРОДАЖЕ

РЕКЛАМА

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Домашний повар^{СВ} ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ



12+ РЕКЛАМА

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ
ОТДЕЛЕНИЯХ

ВНИМАНИЕ! Приобрести ранее вышедшие номера
Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно также:

• на сайте www.avanta.ru в разделе «Серии издательства «Кардос»» или по телефону **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России.

ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105082, г. Москва, Набережная Рубцовская, д. 3, стр. 3, пом. 1, комната 25. ОГРН 1177746345622)

* при их наличии на складе

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV1000	РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
05.00 «ОСТРОВ ПРОКЛЯТЫХ». (16+) 07.20 «Гномео и Джувелетта». Мультфильм. (6+) 08.45 «Гостя». (16+) 10.50 «ПРОБУЖДЕНИЕ». (6+) 13.00 «ПЛАНЕТА КА-ПЭК». (12+) 15.10 «Как приручить дракона-2». Мультфильм. (6+) 17.00 «ХОББИТ: НЕЖДАНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (12+) США, Новая Зеландия, 2012 г. В ролях: Иэн МакКеллен, Мартин Фриман 20.00 «ХОББИТ: ПУСТОШЬ СМАУГА». (12+) 22.55 «ХОББИТ: БИТВА ПЯТИ ВОИНСТВ». (16+) 01.20 «КИНГ КОНГ». (16+) 04.30 «ХОББИТ: НЕЖДАНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (12+)	06.10 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ». (12+) 07.45 «НЯНЬКИ». (16+) 09.25 «ПИРАММИДА». (16+) 11.20 «ТРЕЗВЫЙ ВОДИТЕЛЬ». (16+) 13.05 «КУХНЯ В ПАРИЖЕ». (12+) 15.00 «КУХНЯ. ПОСЛЕДНЯЯ БИТВА». (12+) 17.05 «ГОЛОСА БОЛЬШОЙ СТРАНЫ». (6+) 19.00 «ГУДБАЙ, АМЕРИКА». (12+) 20.55 «ДИКАЯ ЛИГА». (12+) 23.00 «НОЧНАЯ СМЕНА». (18+) 00.40 «ТЕКСТ». (18+) 02.45 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (12+) 04.00 «НЯНЬКИ». (16+)	05.35 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+) 07.00 «СВАТЫ». (16+) 10.50 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+) 14.45 «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (6+) 16.10 «Ералаш». (6+) 17.10 «СВАТЫ». (16+) 22.00 Канал новогоднего настроения. «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ». (12+) Франция, 1999 г. В ролях: Кристиан Клавье, Жерар Депардьё, Роберто Бениньи, Мишель Галабрю 00.10 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+) 01.50 «СТАРЫЕ ПЕСНИ. ПОСТСКРИПТУМ». (12+) 03.40 «ПРО ЛЮБОВЬ». (16+)	06.00 «БОЛЬШАЯ РЫБА». (16+) 08.00, 09.00 Правила моей кухни. (16+) 10.00, 10.45, 11.25, 12.10, 12.55 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+) 13.35, 14.20, 15.05, 15.50, 16.40, 17.30 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+) 18.20, 19.10 «ЧАСТНЫЕ СЫЩИКИ». (16+) 20.00 «БОЛЬШОЙ ПАПА». (16+) 21.30 «СВИДАНИЕ ВСЛЕПУЮ». (16+) 23.05 «МАЛЕНЬКИЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+) 01.05 «ХОТЬ РАЗ В ЖИЗНИ». (16+) 02.55, 03.40, 04.25, 05.10 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+)	

Иллюзион+	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	КИНОКОМЕДИЯ	РОДНОЕ КИНО
01.20 «ЭКСТРАСЕНСЫ». (18+) 02.55 «ДНЕВНИК КАРЬЕРИСТКИ». (16+) 04.20 «В БЕГАХ». (16+) 05.50 «ИГРА В ИМИТАЦИЮ». (16+) 07.35 «КЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ». (16+) 08.55 «ОПРЕДЕЛЁННЫЙ». (16+) 10.25 «ОТКРЫТАЯ ДОРОГА НАЗАД». (16+) 11.55 «ВНЕ/СЕБЯ». (16+) 13.45 «ВЛАСТЬ УБИЙЦ». (16+) 15.20 «РЕКУР». (16+) 17.10 «ДЕТЕКТИВ ДИ И ТАЙНА ПРИЗРАЧНОГО ПЛАМЕНИ». (16+) 19.05 «МУЖЕСТВО». (16+) 20.30 «НЕТ МУЖЧИН - НЕТ ПРОБЛЕМ». (16+) 21.50 «ХАТИКО: САМЫЙ ВЕРНЫЙ ДРУГ». (12+) 23.20 «БОЛЬШАЯ ИГРА». (16+)	00.40 «ОТЕЛЬ СЧАСТЛИВЫХ СЕРДЕЦ». (16+) 03.55 «КОЛОКОЛ И ФЛЕЙТА». (16+) 04.25 «СЕЛФИ». (16+) 06.15 «ПРИНЯТЬ УДАР». (16+) 06.35 «ВЛЮБИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (16+) 08.35 «МУЖСКАЯ ЖЕНСКАЯ ИГРА». (16+) 10.10 «ПОЛНЫЙ КОНТАКТ». (16+) 11.40 «КЛАДОИСКАТЕЛИ». (16+) 13.35 «СКОРО ВЕСНА». (16+) 15.15 «МОЖЕТЕ ЗВАТЬ МЕНЯ ПАПОЙ». (16+) 17.15 «ПОДСАДНОЙ». (16+) 19.05 «ПАТЕНТ». (16+) 20.55 «ВКЛЮЧИ МОТОР И СДАЙ НАЗАД». (16+) 21.00 «КЛЮЧ К ЕГО СЕРДЦУ». (12+) 	01.25 «РЫБКА ПО ИМЕНИ ВАНДА». (16+) 03.25 «ГОРЬКО В МЕКСИКЕ». (18+) 05.05 «ЧЕЛОВЕК-ОРКЕСТР». (12+) 06.45 «СНОВА В ШКОЛУ». (16+) 08.40 «БОСИКОМ ПО ГОРОДУ». (18+) 10.20 «К ЧЕРТУ НА РОГА». (16+) 12.00 «МАРТОВСКИЕ КОТЫ». (16+) 13.50 «ТЫ УМЕЕШЬ ХРАНИТЬ СЕКРЕТЫ?». (16+) 15.40 «БОЛЬШОЙ КУШ». (16+) 17.40 «ДОМАШНЕЕ ВИДЕО». (18+) 19.30 «КОСКОЛЬКО У ТЕБЯ?». (16+) 21.30 «ЧЕТЫРЕ КОМНАТЫ». (18+) 23.20 «КОЛДУНЬЯ». (18+)	00.45 «НЕ ПОСЛАТЬ ЛИ НАМ... ГОНЦА?». (12+) 02.45 «ТРИ ПОЛУГРАЦИИ». (12+) 05.30 «ЛОВУШКА ДЛЯ ОДИНОКОГО МУЖЧИНЫ». (16+) 07.20 «МИО, МОЙ МИО». (12+) 09.15, 10.30 «БЛАГОЧЕСТИВАЯ МАРТА». (12+) 11.55 «ПРЕЗИДЕНТ И ЕГО ВНУЧКА». (6+) 13.50, 15.10 «ПРОПАВШАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ». (6+) 16.25 «УЛЫБКА БОГА, ИЛИ ЧИСТО ОДЕССКАЯ ИСТОРИЯ». (12+) 19.00 «ЗДРАВСТВУЙТЕ, МЫ ВАША КРЫША!». (12+) 20.55 «ОТЕЦ СОЛДАТА». (12+) Драма, военный фильм, СССР, 1965 г. 22.45 «ИНТЕРВЕНЦИЯ». (12+)

СУПЕР	ФЕНИКС+КИНО	СТС LOVE	TV 21 ВЕК
05.00 «АДАПТАЦИЯ». (16+) 06.10 «Машины сказки». Мультсериал. (0+) 07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+) 11.00 «Я же мать». (16+) 13.00 «БРАТЯ ПО ОБМЕНУ». (12+) 16.00 «ТАЙМЛЕСС: РУБИНОВАЯ КНИГА». (12+) 18.30 «ТАЙМЛЕСС-2: САФИРОВАЯ КНИГА». (12+) 20.30 «ТАЙМЛЕСС-3: ИЗУМРУДНАЯ КНИГА». (12+) 22.50 «БОЙФРЕНД ИЗ БУДУЩЕГО». (16+) 01.10 «АДАПТАЦИЯ». (16+) 02.35 «ГОША». (16+)	08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ПРОСТИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССТАТЬСЯ». (18+) 12.00, 20.00, 04.00 «АДМИРАЛ». (16+) 13.00, 21.00, 05.00 «НА ПУТИ К СЕРДЦУ». (16+) 14.00, 22.00, 06.00 «ПЛАН Б». (16+) 15.00, 23.00, 07.00 «ПЛАЦЕНТА». (16+) Сериал. Психологический триллер, Россия, 2009 г. 00.00, 01.00 «ДВЕ СУДЬБЫ». (16+) 02.00, 03.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)	06.00 «Котопёс». Мультсериал. (0+) 06.45 «Сказочный патруль». Мультсериал. (0+) 08.00 «Ми-ми-мишки». Мультсериал. (0+) 08.35 «ЭТИМ УТРОМ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+) 10.30 «ЖИЗНЬ, КАК ОНА ЕСТЬ». (12+) Комедийная мелодрама, США, 2010 г. 12.55 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (0+) 14.40 «МОЛОДЁЖКА». (16+) 23.05 Саранхэ. (16+) 01.35 Сердца за любовь. (16+) 04.55 «Angry Birds». Мультсериал. (12+)	10.00, 18.00, 02.00 «ЛАДОГА». (12+) 11.00, 19.00, 03.00 «ЗНАМЕНИТОСТЬ». (16+) Драма, комедия, США, 1998 г. В ролях: Леонардо ДиКаприо, Кеннет Брана 12.55, 20.55, 04.55 «О БЕСКОНЕЧНОСТИ». (16+) Драма, Швеция, Норвегия, 2019 г. 14.15, 22.15, 06.15 «САДЫ ОСЕНЬЮ». (16+) Комедия, Италия, Франция, Россия, 2006 г. 16.20, 00.20, 08.20 «ЧЕГО ХОТЯТ МУЖЧИНЫ». (12+) Комедия, Чехия, 2018 г.

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
06.00, 10.10, 14.05, 18.00, 22.00, 02.10 Сравнительный анализ. (12+) 06.30, 10.40, 14.35, 18.30, 22.25, 02.40 Чай вдвоём. (12+) Цикл мастер-классов по приготовлению всевозможных видов чая. 06.45, 10.55, 14.55, 18.50, 22.45, 02.55 Флористика. (12+) 07.00 Огород круглый год. Лайфхаки. (12+) 07.30, 11.45, 15.40, 19.35, 23.35, 03.55 Усадьбы будущего. (12+) 08.00, 12.15, 16.10, 20.10, 00.05, 04.20 Лучки-пучки. (12+) 08.20, 12.30, 16.30, 20.25, 00.25, 04.35 Свечной заводик. (12+) 08.35, 12.45, 16.45, 20.40, 00.40, 04.50 Спылу с жару. (12+) 08.50, 17.00, 20.55, 00.55, 05.05 Чудеса, диковины и сокровища. (12+) 09.20, 03.40 Травовед. (12+) 09.35, 13.35, 17.30, 21.30, 01.25, 05.35 Моя крепость. (12+) 11.15, 15.10, 19.05, 23.05, 03.10 Старые дачи. (12+) В проекте «Старые дачи» мы познакомимся с историей дачных домов и участков, узнав, как с течением времени менялась жизнь их обитателей. 13.00 Огород круглый год. (12+) 13.20 Огород круглый год. Зимние работы. (12+) 01.55 Наш румяный караван. (12+)	06.00, 10.05, 14.10, 18.05, 02.10 Экспедиции Андрея Старкова. (16+) 06.30, 06.45, 10.35, 10.50, 14.40, 19.55, 22.35, 22.50, 02.40 Профессиональная рыболовная лига-2019. (12+) 07.00, 11.05, 15.10, 23.05, 03.10 Мой мир - рыбалка. (12+) 07.30, 15.45, 23.35 Вкусные рецепты охотника. (12+) 08.00, 12.05, 16.15, 20.15, 00.05, 04.05 Рыбалка 360. (6+) 08.30, 12.35, 16.45, 20.45, 00.35, 04.35 Давай зарубимся! (12+) 08.45, 12.50, 00.50, 04.50 Популярная охота. (16+) 09.00, 13.05, 17.00, 01.10, 05.05 Рыбалка без границ. (12+) 09.35, 13.40, 17.35, 21.35, 01.40, 05.35 Мир рыболова. (12+) 11.35, 19.25, 03.40 Вкусные рецепты рыболова. (12+) 18.35 Люди дикого севера. (16+) 21.00 На рыбалку с охотой. (12+) 22.05 Охота и рыбалка в... (12+) Развлекательно-познавательная программа знакомит зрителя с новыми местами рыбалки и охоты не только в России, но и за рубежом. Также зрители познакомятся с природой, различными туристическими маршрутами, достопримечательностями и спецификой рыбной ловли и охоты в новых местах.	00.00, 12.30, 13.00, 23.30 Велнес-меню. (12+) 00.30, 01.30, 16.00, 17.00 Здоровые и знаменитые: русская версия. (12+) 02.30, 03.00, 11.30, 12.00, 20.00, 20.30 Делая тало с Русланом Байрамовым. (12+) 03.30, 03.45, 11.00, 11.15, 19.30, 19.45 Блогеры: инструкция по применению. (16+) 04.00, 06.00, 08.00, 18.00 Йога Reflex с Ириной Нельсон. (12+) Кундалини-йога - это уникальная дисциплина, которая работает с нервной и эндокринной системой, запуская жизненно важные процессы в организме. Регулярная практика и эффективные дыхательные упражнения от Ирины Нельсон помогут вам выработать свой собственный йога-рефлекс и познать секреты молодости и долголетия. 04.30, 06.30, 08.30 Азробика в стиле ретро. (12+) 05.00, 07.00, 09.00 Витамин-зарядка. (12+) 05.15, 07.15, 09.15 Витамин-йога. (12+) 05.30, 07.30, 09.30 Фитнес для лица. (12+) 10.00, 10.30, 18.30, 19.00 Латинский квартал. (6+) 13.30, 21.00 Фитнес-коллекция. (12+) 15.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР	ПЯТНИЦА	Ю	ПОБЕДА
05.00 Мультфильмы. (0+) 06.55 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (0+) 08.50 Наше кино. История большой любви. (12+) 09.25 ФазендаЛайф. (12+) 10.00 Новости 10.10 «ЗНАХАРЬ». (16+) Мелодрама, Польша, 1981 г. В ролях: Ежи Биньчидский, Анна Дымна, Бернхард Ладый, Томаш Стокингер, Артур Барцись 12.45 «СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ». (16+) Сериал. Драма, исторический фильм, мелодрама, Россия, 2015 г. В ролях: Игорь Скляр, Татьяна Черкасова, Даниил Страхов, Екатерина Олькина, Иван Шибанов 16.00 Новости 16.15 «СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ». (16+) 18.30 Итоговая программа «Вместе» 19.30 «СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ». (16+) 00.00 Итоговая программа «Вместе» 01.00 «СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ». (16+)	05.00 Орел и решка. Америка. (16+) 09.00 Доктор Бессмертный-2. (16+) 09.30 Шеф и Маша. (16+) 10.00 «ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ: ЭПИЗОД 4 - НОВАЯ НАДЕЖДА». (16+) США, 1977 г. 12.35 «ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ: ЭПИЗОД 5 - ИМПЕРИЯ НАНОСИТ ОТВЕТНЫЙ УДАР». (16+) США, 1980 г. 15.10 «ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ: ЭПИЗОД 6 - ВОЗВРАЩЕНИЕ ДЖЕДА». (16+) США, 1983 г. 17.45 «ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ: ЭПИЗОД 1 - СКРЫТАЯ УГРОЗА». (16+) США, 1999 г. В ролях: Лиям Нисон, Юэн Макгрегор 20.30 «ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ: ЭПИЗОД 2 - АТАКА КЛОНОВ». (16+) США, 2002 г. 23.20 «ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ: ЭПИЗОД 3 - МЕСТЬ СИТХОВ». (16+) США, 2005 г. 02.05 Орел и решка. Рай и Ад-2. (16+)	05.00 Папа попал. (12+) 07.55 Дорогая, я забил. (16+) 11.00 Беременна в 16. (16+) 12.35 Модель XL. (16+) Реалити-шоу. Во всём мире всё популярнее становятся девушки Plus Size, именно их выбирают для своих компаний известные дизайнеры и модные бренды. Наконец-то, реальные женщины со всей России получили невероятный шанс стать супермоделями! Канал Ю представляет новый сезон проекта Model XL, вторую волну красоты, второй шанс доказать всем, что красота может быть разной! 17.00 Папа попал. (12+) 23.00 Ю-Кино. «КАК ЖЕНИТЬ ХОЛОСТЯКА». (16+) США, Великобритания, Канада, 2018 г. В ролях: Вайнона Райдер, Киану Ривз, Диджей Далленбах 00.40 Другая битва экстрасенсов. (16+) 02.50 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК» (субтитры). (16+) 04.20 Папа попал. (12+)	05.30 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+) 10.30 «ПРОВЕРКА НА ДОРОГАХ». (16+) Военная драма, СССР, 1985 г. 12.10 «ПОСЛЕДНИЙ БРОНЕПОЕЗД». (16+) Сериал. Боевик, Россия, 2006 г. В ролях: Андрей Панин, Андрей Соколов, Денис Никифоров, Екатерина Редникова 14.30 «СВОИ». (16+) Боевик, Россия, 2004 г. В ролях: Богдан Ступка, Константин Хабенский, Сергей Гармаш, Михаил Евланов, Федор Бондарчук 16.20 «ТАНКИ». (16+) Драма, Россия, 2018 г. В ролях: Андрей Мерзликин, Агния Тарасова, Александр Тютин, Сергей Стукалов, Антон Филипенко 18.00 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+) 23.00 «Путь к Победе». (16+) 00.10 «КУКУШКА». (16+) 01.50 «ТРЕВОЖНЫЙ МЕСЯЦ ВЕРЕСЕНЬ». (12+) 03.20 «САМЫЙ МЕДЛЕННЫЙ ПОЕЗД». (12+) 04.40 Неизвестная война. «Битва за Москву». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ	VIASAT HISTORY	NATIONAL GEOGRAPHIC
00.00 Час истины. (12+) 01.15 Личность в истории. (12+) 01.45 Обыкновенная История. (6+) 02.00 «ЧКАЛОВ». (16+) 03.05 Музей изобразительных искусств имени Пушкина. (6+) 03.40 История одной фотографии. (6+) 04.00 Историада. (12+) 05.05 Историограф. (12+) 06.00 «ЧКАЛОВ». (16+) 07.05 На пути к Великой Победе. (12+) 07.40 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+) 08.00 Историада. (16+) 09.05 Чудеса. Путешествие по Италии. (12+) 10.10 У войны не женское лицо. (12+) 10.40 Обыкновенная История: Кривошипно-шатунный механизм. (6+) 10.55 Вирс, унёсший 50 миллионов жизней. (16+) 12.00, 12.55 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+) 13.55, 15.10, 16.25 «ОТВЕРЖЕННЫЕ». (16+) 17.40 Историограф. (12+) 18.30 «ИСАЕВ». (16+) Сериал. Детектив, история, Россия, 2009 г. 19.20 Забытая армия. (12+) 20.00, 21.00, 22.00, 22.55 «ЯЛТА-45». (16+) Сериал. Боевик, военный фильм, Россия, 2011 г.	06.00 Родовые проклятия. (12+) 06.20, 07.10, 08.00 Тайны музеев. (12+) 08.50, 09.35 Расшифровка тайн. (12+) 10.25, 11.20 Микромонстры с Дэвидом Аттенборо. (12+) Сезон: 1. Великобритания, 2013 г. 12.20, 13.05 Расшифровка тайн. (12+) Сезон: 1. США, 2019 г. 13.55, 14.45, 15.40, 16.30 Лондон: 2000 лет истории. (12+) Сезон: 1. Великобритания, 2019 г. 17.20 Расшифрованные сокровища. (12+) Сезон: 3. Великобритания, 2014 г. 18.15 Расшифровка тайн. (12+) Сезон: 1. США, 2019 г. 19.00 Древние небеса. (6+) Сезон: 1. Великобритания, 2019 г. 20.00 Операция «Золотая лихорадка». (12+) Сезон: 1. Великобритания, 2016 г. 21.00 Патагонские захоронения. (12+) США, 2015 г. 22.00 Титаник: истории из глубины. (12+) Сезон: 1. Канада, 2018 г. 22.50 Оружейники: искусство войны. (12+) 23.45, 00.30 Расшифровка тайн. (12+) 01.20, 02.10 Загадки Египта. (12+) 03.05, 03.50 Музейные тайны. (12+) 04.40 Расшифрованные сокровища. (12+) 05.35 Невероятные изобретения. (12+)	06.00 Сделать за один день. (16+) 06.20 Авто-SOS. (16+) 07.05 80-е. (16+) 07.55, 08.20 Панорама 360 градусов: Разрушение объектов всемирного наследия. (16+) 08.45, 09.35 Машины: Разобрать и продать. (16+) 10.30 Лаошань: Китайская святая гора. (16+) 11.35 В дикой природе с Беаром Гриллсом. (16+) 12.30 Внутри невероятной механики. (16+) 13.20 Служба безопасности аэропорта: Бразилия. (6+) 14.05 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+) 14.55, 15.45 Невероятные машины. (16+) 16.40, 17.30, 18.25 Дайан Фосси: Секреты в тумане. (16+) 19.15, 20.10 Секретные материалы древности. (16+) 21.00 Аполлон: Лунная миссия. (16+) 22.40 Невероятное путешествие «Хаббла». (16+) 23.30, 00.25 Прорыв. (16+) 01.10 Осушить океан. (16+) 02.00, 02.50 Авто-SOS. (16+) 03.35 Национальные парки Америки. (16+) 04.25, 05.15 Игры разума. (16+)

 ANIMAL PLANET	DiscoveryDISCOVERY CHANNEL	TLC	TLC
06.00 Кошек не любить нельзя. (12+) 06.45 Собаководение: новые истории. (6+) 07.10 Осторожно, опасные животные: неделя акул. (16+) 08.02 Океанариум. (12+) 08.54 Невероятные бассейны. (12+) 09.46 Доктор Джефф: ветеринар Роки-Маунтин. (16+) 10.38 Правосудие Техаса. (16+) 11.30 Охота на крупную рыбу: Европа. (12+) 12.22, 13.14 Человек, гепард, природа. (12+) 14.06 Невероятные бассейны. (12+) 14.58 Океанариум. (12+) 15.50 Ковчег Дэна. (12+) 16.42 Осторожно, опасные животные: неделя акул. (16+) 17.34 Экспедиция Мунго: Собакоголовый монстр Намибии. (16+) 18.26 Животный мир Дубая. (12+) 19.18, 20.10, 21.03 Неизведанная Европа. (12+) 21.56 Правосудие Техаса. (16+) 22.49, 23.42 Адская кошка. (12+) 00.35, 01.28, 02.15 Вторжение. (16+) 03.00 Суровая справедливость. (16+) 03.45 На свободу с питбулем. (16+) 04.30, 05.15 Аквариумный бизнес. (12+)	06.00 Махинаторы. (12+) 06.45 Как это устроено: автомобили мечты. (12+) 07.10, 07.35 Как это устроено? (12+) 08.00 Вертолетчики. (12+) 08.50 Золотая лихорадка. (16+) 09.41 Как устроена Вселенная: Тайна происхождения черных дыр. (12+) 10.32 Как устроена Вселенная: Жизнь и смерть на Красной планете. (12+) 11.23 Дальнобойщик в Африке. (12+) 12.14 Высшая лига вышибал. (12+) 13.05, 13.56, 14.47, 15.38, 16.29 Махинаторы. (12+) 17.20, 17.46 Как это устроено? (12+) 18.11, 18.36 Как это сделано? (12+) 19.02 Как это устроено: автомобили мечты. (12+) 19.27, 20.18 Не пытайтесь повторить. (16+) 21.09 Дальнобойщик в Африке. (12+) 22.00 Стражи подземки. (12+) 22.51 Аляска: 100 дней выживания. (16+) 23.42, 00.08, 00.33, 00.59, 01.24, 01.47, 02.10, 02.33, 02.56, 03.19 Охотники за реликвиями. (16+) 03.42 Вертолетчики. (12+) 04.28 Стражи подземки. (12+) 05.14 Высшая лига вышибал. (12+)	06.00 Чемпионат юных пекарей. (12+) 06.51, 07.17, 07.44, 08.10 Мастера перепродажи. (12+) 08.37, 09.03, 09.30, 09.55, 10.25, 10.50, 11.20, 11.45, 12.15, 12.40 Дом у моря за бесценно. (12+) 13.10 Добро пожаловать в Птавилль. (12+) 14.05 Шесть младенцев в доме. (12+) 15.00, 15.25 Игра вслепую. (12+) 15.55, 16.50, 17.45 Надежные стены. (12+) 18.40 Оденься к свадьбе: Ланкашир. (12+) 19.35 Виза невесты. Виза жениха. Покидая Америку. (16+) 21.25 Самая маленькая женщина в мире. (16+) 22.20 Они поменялись едой. (16+) 23.15 Виза невесты. Виза жениха. Покидая Америку. (16+) 00.10 Пропавшие без вести. (16+) 01.04 Доктор «Прищипки». (16+) 01.57 Моя полная жизнь. (16+) 02.45, 03.09 Дом у моря за бесценно. (12+) 03.34, 03.58, 04.23, 04.47 Станный секс. (18+) 05.12 Оденься к свадьбе: Ланкашир. (12+)	

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)
07.50, 10.00, 13.35, 15.50 Новости
07.55 Незабвенная хоккейная Россия. (12+)
08.25 «НЕВАЛЯШКА». (12+)
10.05, 01.40 Профессиональный бокс. (16+)
12.45 Мой первый тренер. Иван Ухов. (12+)
13.05 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
13.40 Волейбол. Чемпионат России «Суперлига Париматч». Мужчины. (0+)
15.30 Игры королев. (12+)
15.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Цмоки-Минск» (Белоруссия) - ЦСКА. Прямая трансляция
17.55 Один за пятерых. (12+)
18.50 Гандбол. Чемпионат Европы. Женщины. Россия - Чехия. (0+)
20.15 Большой хоккей. (12+)
20.45, 04.15 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)
22.35 Смешанные единоборства. UFC 30. (16+)
00.45 Спортивный детектив. Кровь в бассейне. (12+)

EUROSPORT 1

01.35, 08.15 Прыжки на лыжах с трамплина. Нижний Тагил. HS 134. (12+)
02.30, 19.45 Горные лыжи. Кубок мира. Санкт-Мориц. Женщины. (12+)
03.30, 10.30, 04.15, 11.00 Горные лыжи. Кубок мира. Валь д'Изер. (12+)
05.00, 06.00, 09.00, 20.45 Снукер. UK Championship. (6+)
07.00, 07.30, 16.00 Биатлон. Кубок мира. Контиолахти. (6+)
11.50, 14.45 Горные лыжи. Кубок мира. Валь д'Изер. Прямая трансляция. (12+)
13.00 Горные лыжи. Кубок мира. Санкт-Мориц. Прямая трансляция. (12+)
17.00 Биатлон. Кубок мира. Контиолахти. Женщины. Гонка преследования. Прямая трансляция. (6+)
18.00 Прыжки на лыжах с трамплина. Нижний Тагил. HS 134. Прямая трансляция. (12+)
21.45 Снукер. UK Championship. Финал. Прямая трансляция. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Золотая лихорадка. (16+)
08.00 Ждите ответа. (16+)
09.00 ЯНАМУЗТВ. (16+)
10.00 Мир в одной тарелке. Мексика. (16+)
10.30 DFM - Dance chart. (16+)
11.30 Русский чарт. (16+)
12.30 10 самых. (16+)
13.00 У-Дачный чарт. (16+)
14.00 Шоу-дружба в шоу-бизе. (16+)

15.00 Прогноз по году. (16+)
16.00 «Московский выпускной-2020». Лучшее. (16+)
18.35 PRO-обзор. (16+)
19.00 TOP 30 - Крутяк недели. (16+)
21.20 Музыкальный фастфуд. (16+)
22.20 «10|20» - сольное шоу Аниты Цой. (16+)
00.20 10 sexy. (16+)
01.15 Неспинер. (16+)
03.30 Love hits. (16+)
Ваш саундтрек для романтического вечера.

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

08.20, 20.20 «Маша и Медведь». (0+)
08.55 «Волшебная кухня. Пицца». (0+)
10.00, 22.00 МУЛЫсьорприз. (0+)
14.00 «Смешарики. Пин-код». (0+)
14.55 «Фееринки». (0+)
16.00 «Кошечки-собачки». (0+)
17.00 «Фиксики». (0+)
18.00 «Хейрдораблз». (0+)
18.05 «Роботы-поезда». (0+)
18.20 «Робокар Поли и его друзья. Музей песен». (0+)
18.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
19.00 МУЛЫсьпремьера! «Тайны Медовой долины», «Волшебная кухня», «Кошечки-собачки», «Лео и Тиг. Волшебные песни!», «Деревяшки», «Лунтик и его друзья». (0+)
19.40 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
21.25 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)

УНИКУМ

05.43 «Капитан Кракен и его команда». (0+)
06.24, 21.39 «Летающие звери». (6+)
07.08, 22.02 «Тима и Тома». (0+)
07.59 «Сказка о рыбаке и рыбке». (0+)
08.30 «Золотая антилопа». (0+)
09.03 «Волки и Овцы: безумное превращение». (6+)
10.31 «Джок». (0+)
11.50 «Смешарики. Пин-код». (6+)
13.00 «Иван Царевич и Серый Волк-3». (6+)
14.16, 15.13, 23.02 Шах и мат! (6+)
14.29, 15.26, 23.15, 23.46 Микроистория. (6+)
14.42, 22.30 Тайны сказок. (6+)
14.56, 22.45, 23.30 Мастерская «Умелые ручки». (6+)
15.42 «СЕМЬ ГНОМОВ И Я». (6+)
17.16 «Мили-мастер вопросов». (6+)
17.47 «Крепость: щитом и мечом». (6+)
19.03 «Королевский Корги». (6+)
20.27 «Волки и Овцы: Ход свиней». (6+)

КАНАЛ DISNEY

05.00 «Аладдин» (субтитры). (0+)
05.25 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)
05.50 «Русалочка» (субтитры). (6+)
06.10 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
06.35 «Улицы Далматинцев, 101». (6+)
07.00 «Пёс Пэт». (6+)
07.10 «Норм и Несокрушимые: Ключи от королевства». (6+)
08.55 «Кинди Кидс». (0+)
09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
11.00 «Елена - принцесса Авалора». (0+)
11.30 «Уходи, Единорог!» (6+)
12.00 «История игрушек и ужасов». (6+)
12.30 «ЖИВАЯ СТАЛЬ». (16+)
15.05 «Тачки». (0+)
17.25 «Тачки-2». (0+)
19.30 «Город героев». (6+)
21.35 «МЕСТЬ ПУШИСТЫХ». (12+)
23.20 «ШАГ ВПЕРЕД: ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО». (12+)
01.30 «СНЕГ». (6+)
03.00 «Амфибия». (12+)
04.10 Музыка на Канале Disney. (6+)

О!

05.00 «Тима и Тома». (0+)
06.00 «Меня зовут Не-Не». (0+)
07.00 «Чик-зарядка». (0+)
07.05 «Доктор Панда». (0+)
08.00 «Оранжевая корова». (0+)
09.40 «Еда на ура!» (0+)
10.00 О! Кино! «Грызун с большой дороги», «Человечкин». (0+)
10.55 «Веселая карусель». (0+)
11.30 «Йоко». (0+)
13.10 «Лапы, морды и хвосты». (0+)
13.15 «Приключения Ам Няма». (0+)
13.55 «Чик-зарядка». (0+)
14.05 «Царевны». (0+)
16.00 «Зелёный проект». (0+)
16.25 «Зебра в клеточку». (0+)
17.30 «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)
17.35 «Поезд динозавров». (0+)
19.00 «Свинка Пеппа». (0+)
20.00 «Доктор Малышкина». (0+)
20.05 «Смешарики. Пинкод». (6+)
22.00 «Ангел Бэби». (0+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
Новые приключения «звездной» команды!
06.55 «Жужжалка». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Жужжалка». (0+)
07.40 «Роботы-поезда». (0+)
08.10 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Съедобное или несъедобное». (0+)
09.20 «Малышарики. Танцуй и поём!» (0+)
09.25 «Царевны». (0+)
10.45 «Мастерская «Умелые ручки». (0+)
11.00 «Пластилинка». (0+)
11.05 «Щенячий патруль». (0+)
11.55 «Жила-была царевна». (0+)
12.30 «Вкусняшки шоу». (0+)
12.50 «Ангел Бэби». (0+)
13.15 «Энциклопедия. Тайны заснеженной долины». (0+)
14.00 «Подружки-супергерои». (6+)
14.35 «Доктор Малышкина». (0+)
14.40 «Букашки-2». (0+)
16.10 «Радужный мир Руби». (0+)
16.35 «Ералаш». (6+)
17.35 «Тайны Медовой долины». (0+)
18.50 «Истории Сильваниан Фэмилис». (0+)
19.00 «Зебра в клеточку». (0+)
19.50 «44 котёнка». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Пластилинка». (0+)
20.50 «Оранжевая корова». (0+)
21.50 «Радужно-бабчково-единорожная кошка». (6+)
22.10 «Пауэр Плэйер». (0+)
22.35 «Бакуган: Вооружённый альянс». (6+)
23.00 «Губка Боб Квадратные штаны». (6+)
23.25 «Эволюция Черепашек-ниндзя». (6+)
23.45 «Новые Луны Тюнз». (6+)
00.50 «Говорим без ошибок». (0+)
01.05 «Новые Луны Тюнз». (6+)
01.45 «История изобретений». (0+)
02.40 «Рикки Зум. Полный вперед!» (0+)
03.50 «Паровозик Тишка». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00, 03.25 И будут двое... (12+)
06.00, 06.30 Монастырская кухня. (0+)
07.00 Зерно истины. (0+)
07.30, 08.45 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
08.30, 04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)
09.30, 04.15 Цикл: День Ангела. (12+)
10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
12.50 Встреча (субтитры). (12+)
13.50, 02.50 Я очень хочу жить. Дарья Донцова. (16+)
14.35 Дорога. (0+)

15.35 «ОХОТА НА ЕДИНОРОГА». (12+) СССР, 1989 г. В ролях: Сергей Быстрицкий, Виталий Зикора, Виктор Соловьев
17.10 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)
18.00, 00.05 «Главное» с Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (0+)
19.30 Следы империи. (16+)
21.10 «Парсуна» с Владимиром Легойдой. (12+)
22.10, 01.25 Щипков. (12+)
22.45 Лица Церкви. (6+)
23.00 День Патриарха. (0+)
23.15 Res Publica (субтитры). (16+)
01.55 Пилигрим. (6+)
02.20 Я хочу ребенка. (12+)

Православный календарь

6 декабря
Неделя 26-я по Пятидесятнице. Глас 1.
Блгв. вел. кн. Александра Невского, в схиме Алексия.



Свт. Амфилохия, еп. Иконийского. Свт. Григория, еп. Акрагантского. Свт. Митрофана, в схиме Макария, еп. Воронежского. Сщмч. Сисиния, еп. Кизического. Мч. Феодора Антиохийского. Прп. Колумбана, игумена Люксейского. Прмч. Серафима. Св. Иоанна исп. Сщмч. Елеазара пресвитера и мч. Александра.

Рождественский пост. Разрешается рыба.

«Когда злословят тебя, смотри, не сделал ли ты что-либо достойное злословия. Если не сделал, то злословие почитай улетающим дымом».
Св. Нил Синайский

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

28 ноября, в день запуска первого космического корабля к Красной планете в 1964 году, отмечается День Марса. Эта планета на протяжении многих веков будоражит воображение людей.

С начала с ней связывали обнаружение «братьев по разуму», сегодня строятся проекты по посещению и колонизации. Какие-то тайны Марса раскрыты, но многое еще предстоит узнать. Каким виделся людям наш сосед по Солнечной системе в разные времена?

1. 30 октября 1938 года в США по радио впервые была прочитана аудиоверсия известнейшего литературного произведения. Автор описал, как марсиане пытались покинуть свою умирающую планету для завоевания Земли. А слушатели приняли «репортаж» за правду и не на шутку перепугались. Какое произведение было прочитано на радио в виде новостной передачи и вызвало настоящую панику?

А. «Война миров» Герберта Уэллса
Б. «Марсианские хроники» Рея Брэдбери
В. «Принцесса Марса» Эдгара Берроуза

2. Джонатан Свифт тоже имеет отношение к марсианской теме. В своём романе «Путешествия Гулливера» (третья часть главы 3 про летающий остров Лапуту), вышедшей в свет в 1726 году, писатель случайно «предсказал» наличие двух спутников Марса. Это произошло за сто пятьдесят один год до их открытия в 1877 году. Как называли спутники?

А. Франциско и Джульетта
Б. Феба и Диона
В. Фобос и Деймос

3. Пока не было доказано, что на Марсе разумной жизни нет, люди строили догадки, о том, какие они – марсиане? Больше всего преуспели в этом писатели-фантасты. В одном произведении, посвящённом этой теме, на Красной планете существует высокоразвитая цивилизация, состоящая из краснокожих аолов и голубокожих горнов. Двум прилетевшим на Марс советским инженерам удалось наладить с ними контакт, а одному из них даже закрутить роман с дочерью марсианского правителя. Как называлась книга?

А. «Аэлита»
Б. «Стажеры»

В. «Красная планета»

4. Марсианские следы можно обнаружить на Земле. Это метеориты. По неизвестным причинам они оказались оторваны от Марса и были притянуты магнитным полем Земли. Из 61 тысячи исследованных метеоритов 120 оказались кусочками Красной планеты. Один из известных метеоритов стал доказательством наличия воды на Марсе. Такие метеориты учёные выделили в отдельную группу и стали называть по месту находки. Где был найден метеорит с содержанием карбонатов и минеральных веществ, которые могли быть образованы в результате химической реакции с водой?

А. В Египте, в районе Нахла
Б. В Индии, в Шерготти
В. На территории Марокко

5. Продолжите фразу Константина Эдуардовича Циолковского: «Герои и смельчаки проложат первые воздушные тропы трасс: Земля – орбита Луны, Земля – орбита Марса и еще далее: Москва – Луна, ...»

А. Петербург – Марс
Б. Калуга – Марс
В. Владивосток – Марс

ОТВЕТЫ

1. «Война миров» Герберта Уэллса
2. Фобос и Деймос
3. «Аэлита»
4. В Индии, в Шерготти
5. На территории Марокко
В. «Красная планета»
4. Марсианские следы можно обнаружить на Земле. Это метеориты. По неизвестным причинам они оказались оторваны от Марса и были притянуты магнитным полем Земли. Из 61 тысячи исследованных метеоритов 120 оказались кусочками Красной планеты. Один из известных метеоритов стал доказательством наличия воды на Марсе. Такие метеориты учёные выделили в отдельную группу и стали называть по месту находки. Где был найден метеорит с содержанием карбонатов и минеральных веществ, которые могли быть образованы в результате химической реакции с водой?
А. В Египте, в районе Нахла
Б. В Индии, в Шерготти
В. На территории Марокко
5. Продолжите фразу Константина Эдуардовича Циолковского: «Герои и смельчаки проложат первые воздушные тропы трасс: Земля – орбита Луны, Земля – орбита Марса и еще далее: Москва – Луна, ...»
А. Петербург – Марс
Б. Калуга – Марс
В. Владивосток – Марс



Осень щедра дарами – фруктами и овощами. И когда наступают настоящие холода, так приятно посидеть с чашечкой горячего чая и вкусным пирогом, который ещё вчера был тыквой или морковкой.

Предлагаем вам приготовить несколько десертов из даров осени – яблок, тыквы, моркови. И наверняка что-нибудь из предложенного нами вам особенно понравится.

Осенний крамбл с виноградом



Английская кухня. На 4 персоны
ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 яблоко, 2 груши, 100 г винограда без косточек, 1 лимон, 1/2 ст. овсяных хлопьев, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. меда.

Калорийность (на 100 г): 187 ккал
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Яблоко и груши очистить, нарезать тонкими ломтиками, выложить в форму для запекания, сбрызнуть лимонным соком, сверху выложить виноград.

2 Овсяные хлопья измельчить вместе с маслом в блендере, посыпать фрукты полученной крошкой.

3 Полить крамбл медом (или любым сладким сиропом), запекать в разогретой до 180 градусов духовке 35-40 минут.



Осенняя галета



Французская кухня. На 4 персоны
ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 ст. муки, 3 яблока, 100 г сливочного масла, 165 г сахара, 2 ст. л. миндальных хлопьев, щепотка соли.

Калорийность (на 100 г): 178 ккал

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Муку насыпать горкой на стол (1 ст. л. оставить для присыпки), добавить 90 г очень холодного сливочного масла, мелко нарубить (должна получиться крошка).

2 Полученную крошку переложить в миску, влить 100 мл ледяной воды, быстро замесить тесто, скатать в шар, обер-



нуть пищевой пленкой, убрать в холодильник на час.

3 Яблоки очистить, нарезать дольками.

4 Тесто выложить на бумагу для выпечки, раскатать в круг.

5 Оставшуюся муку смешать с половиной сахара и миндалем, посыпать центр теста (отступая 3-4 см от края), сверху разложить яблоки (внахлест).

6 Завернуть края теста и местами защипнуть, яблоки посыпать оставшимся сахаром.

7 Растопить оставшееся масло, смазать края галеты.

8 Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке 15 минут, затем снизить температуру до 180 градусов и запекать еще 35 минут (до золотисто-коричневого цвета).

ПОСЛОВИЦЫ

Весна красна цветами, а осень – пирогами.
Свой сухарь лучше чужого пирога.
Старое добро, что пирог с луком, – припоминается.

Тот не прав, кто пирогу не рад.
На чужой каравай рта не разевай,
а пораньше вставай да свой припасай.

Красно гумно стогами,
а стол – пирогами.

Воздушное морковное суфле



Хорватская кухня. На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг моркови, 250 г сливочного масла (размягченного), 4 яйца, 1 ст. сахара, 240 г муки, 2 ч. л. разрыхлителя, растительное масло для смазывания формы, щепотка соды, щепотка соли.

Калорийность (на 100 г): 189 ккал

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Морковь почистить, нарезать небольшими кусочками, сварить в небольшом количестве воды до готовности, размять в пюре.

2 Яйца взбить с сахаром до пышной пены.

3 В морковное пюре добавить муку, взбитые яйца, разрыхлитель, соль, хорошо взбить.

4 Форму для запекания смазать маслом, выложить морковную массу.

5 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 1 час.



ОСЕНЬ угощает десертами

Пироги под запретом

Знаете ли вы, что однажды сладкие пироги были законодательно запрещены? Случилось это в Великобритании в 1644 году. Этот закон ввёл Оливер Кромвель, который считал любовь к лакомствам проявлением язычества.

Кстати, вместе с выпечкой под запрет попали и другие блюда и даже напитки, которые до этого подавались на Рождество. Долгих 16 лет пирогами в английских домах даже и не пахло, но в 1660 году этот закон был отменён.



лом, сверху положить еще один лист, смазать маслом.

5 На тесто выложить тыкву, посыпать сахаром, орехами и корицей, свернуть тесто рулетом, закрепить концы, выложить в фор-

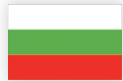
му для запекания, смазанную маслом.

6 Повторить пп. 4 и 5 несколько раз, каждый раз укладывая рулет из теста, как продолжение предыдущего – получится как бы одна большая спираль.

7 Отделить желток, взбить, смазать тыквенник, посыпать сахаром и корицей.

8 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 30-40 минут.

Тыквенник



Болгарская кухня.

На 8 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг мякоти тыквы, 500 г теста фило, 200 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. сахара, 100 г грецких орехов, 1 ч. л. молотой корицы.

Калорийность (на 100 г): 279 ккал

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Орехи подсушить на сковороде, порубить.

2 Тыкву натереть на терке.

3 Масло растопить.

4 Один лист теста расстелить на столе, смазать мас-

Кстати

Оранжевое настроение

В самых разных странах очень популярны десерты из тыквы и моркови. И не только потому, что это очень вкусно и полезно, но и потому, что эти десерты радуют глаз. Оранжевый цвет, который лишь чуть-чуть приглушается в процессе приготовления, оказывает самое положительное действие на наше психологическое состояние, бодрит и настраивает на оптимистический лад. Психологи даже советуют в период хандры разложить по дому апельсины или мандарины. Поэтому неслучайно пик тыквенной и морковной выпечки приходится именно на вторую половину осени – пору хмурую и серую.

На занятиях по кулинарии:
– Запомните: у хорошего повара ничего не пропадает. Если, к примеру, после банкетки осталась недоеденная тушёная морковь, то кое-что добавив, из неё можно испечь неплохой пудинг. Вопросы есть?

– А что делать, если останется недоеденный пудинг из недоеденной моркови?

– Милый, смотри, я тебе пирог испекла!
– О, это кулебяка?
– Почему сразу бяка?! Ты попробуй сначала!



Тыквенный пирог



Американская кухня. На 8 персон
ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 ст. муки, 800 г мякоти тыквы, 3 яйца, 200 мл жирных сливок (30%), 250 г сливочного масла, 1 ст. сахара, 1 пакетик ванильного сахара, корица по вкусу, щепотка соли.

Калорийность (на 100 г): 284 ккал

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Просеять муку в глубокую миску, добавить соль, размягченное масло, растереть в крошку.

2 Яйцо взбить до однородности, добавить в мучную крошку, замесить тесто, скатать в шар, обернуть пищевой пленкой, убрать в холодильник на час.



3 Тыкву нарезать небольшими кубиками, переложить в сотейник, добавить немного воды, тушить до мягкости (жидкость должна полностью испариться), протереть через сито.

4 Тесто раскатать, выложить в форму для выпечки, сформировав бортики, выпекать в разогретой до 180-190 градусов духовке 15 минут.

5 Взбить оставшиеся яйца, добавить к тыквенному пюре вместе с сахаром (включая ванильный), сливками и корицей, перемешать до однородности, вылить в форму с тестом.

6 Запекать при той же температуре 50-55 минут.

Светлана ИВАНОВА

Косметические уходовые средства, которые летом активно помогали нашей коже, с наступлением холодов требуют ревизии и частичной замены.

Ветра, дожди, заморозки негативно влияют на здоровье кожи лица. И теперь ей нужен даже более тщательный уход.



Разобраться в том, как лучше ухаживать за кожей лица в начале зимы, нам поможет врач-косметолог **Татьяна Ковалевская**.

Увлажнить и защитить

– **Татьяна Евгеньевна, какая помощь требуется коже с наступлением холодов? Есть какие-то первичные признаки, по которым можно судить о начале проблем с кожей рук, лица?**

– Каждый человек индивидуален. Кто-то уже после первого холодного ветра ощущает, как кожа становится стянутой, сохнет. У других, наоборот, с наступлением холодов кожа вдруг покрывается жирным блеском. У третьих кожа страдает, но сигналов не подает. В это время года для кожи неблагоприятные условия и на улице, и в помещениях. Ведь с включением сезонного отопления воздух в помещениях пересушен. На мой взгляд, главное, что требуется от уходовых средств для кожи сейчас, – это способность увлажнять кожу и защищать ее.

Напомню, что

Как защитить кожу лица от холода и ветра

зимой кожа может стать особенно чувствительной и остро реагировать на малейшее раздражение любого типа, как, например, тот же холодный ветер или многочасовое пребывание в помещении с очень сухим воздухом.

Что меняем в косметичке

– **Что стоит поменять в косметичке?**

– Тоники и лосьоны для очищения кожи на спиртовой основе, с помощью которых еще совсем недавно, теплой осенью, мы устраняли жирный блеск, сегодня придется убрать. Эти средства не подходят для ухода зимой. Причина? Спирт будет сушить кожу, а значит, дополнительно травмировать ее. Даже если кожа жирная, выбирайте мягкие очищающие гели, пенки или молочко для умывания – средства с нежной кремовой текстурой. Также хорошо справляется с очищением кожи мицеллярная вода.

– **Что ещё посоветуете?**

– Для предотвращения высыпаний и отшелушивания ороговевших частиц кожи не-



том числе мицеллярной водой, лицо необходимо умыть чистой водой комнатной температуры.

Подбираем крем

– **Вы отмечали, что в холода кожа особенно уязвима. Что лучше всего подойдет для дам элегантного возраста?**

– Чтобы избежать проблем, постоянно увлажняйте кожу с помощью специальных уходовых средств. Легкий увлажняющий крем, который мы использовали летом, лучше сменить на крем с более плотной, а в отдельных случаях и с более жирной структурой. (Крем можно подобрать самостоятельно в зависимости от типа кожи, но лучше обратиться за помощью к косметологу). И еще совет: лучше, если в составе выбранного вами крема будут натуральные ингредиенты – например, экстракты растений, а также гиалуроновая кислота, которая помогает влаге проникнуть внутрь.

Для поддержания здоровья и красоты кожи рекомендовано систематически (один-два раза в неделю, в зависимости от типа кожи) делать маски для лица. В составе такой маски – домашней или профессиональной – также предпочтительны увлажняющие элементы. Дополнительными питательными элементами для домашних масок могут стать натуральные масла – например, миндальное. Миндальное масло содержит ненасыщенную олеиновую

Ревнивая жена – супругу:

– Быстро покажи мне письмо, которое ты получил! По почерку видно, что оно от девушки. И отчего это ты так поbledнел, читая его?

– Держи, милая, это счёт из твоего салона красоты...



кислоту, которая усиливает защитные свойства кожи.

– **А существуют ли какие-то диеты для улучшения кожи лица? Чем бы вы посоветовали дополнить свой ежедневный рацион?**

– Помимо внешних уходовых средств, мы можем помочь нашей коже изнутри. Недостаток полезных веществ в пище, в частности, витаминов, сказывается на коже самым неблагоприятным образом. Поэтому в ежедневный рацион необходимо ввести продукты, богатые витаминами А, Е, В и С. Это различные овощи, фрукты, злаки, крупы, рыба. Здоровое сбалансированное питание – самый верный путь к красивой коже.

Совет косметолога

Если на улице морозная, ветреная погода, минут за пятнадцать до выхода из дома нужно нанести на лицо защитный крем.

ВАЖНО!

В процессе увлажнения и питания кожи лица, особенно дополнительного, важно помнить: частое и неправильное использование жирных кремов может привести к закупорке пор. Чтобы поры дышали, можно протирать лицо отварами из трав.



обходимо регулярно делать пилинг: два раза в неделю, если кожа жирная, один раз в неделю во всех остальных случаях. Средства для пилинга необходимо выбирать также более мягкие.

– **Правда ли, что после чистки кожи лицо надо мыть водой?**

– После очищения кожи любым из выбранных средств, в



Светлана ИВАНОВА

фото из личного архива Татьяны Ковалевской и www.shutterstock.com

ПОДРОБНОСТИ

Уход за кожей рук

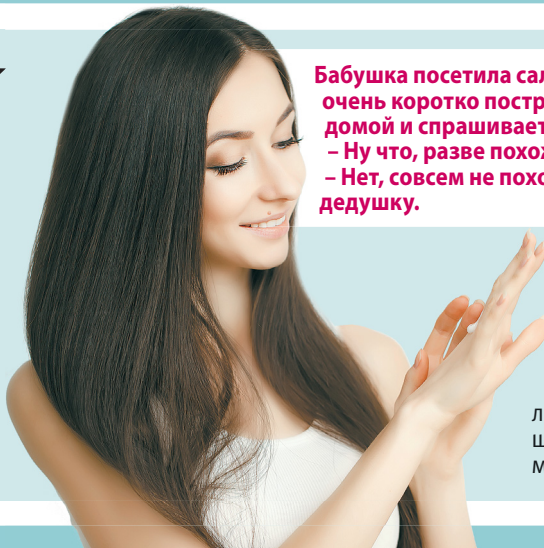
Не стоит забывать, что в начале зимы кожа рук требует особенного, более тщательного ухода.

Если не начать ухаживать за руками как обычно раньше, это может привести к шелушению и даже к появлению болезненных трещин. Первое, что очень

поможет нашим рукам, это перчатки. При температуре воздуха до +5 градусов необходимо перед каждым выходом на улицу надевать перчатки.

Если руки все-таки замерзли, не нужно со-

гревать их под струей горячей воды. Мыть руки желательно водой комнатной температуры, вытирать их насухо и после каждого мытья смазывать питательным кремом. Всегда носите в



Бабушка посетила салон красоты и очень коротко постриглась. Приходит домой и спрашивает внука:

– Ну что, разве похожа я теперь на бабушку? – Нет, совсем не похожа. Теперь ты похожа на дедушку.



сумочке небольшой тюбик крема для рук.

На ночь необходимо ежедневно наносить на руки питательный крем. И стараться 1-2 раза в неделю делать для рук увлажняющие ванночки и питательные маски.

Рождеству Христову предшествует 40-дневный пост, который длится с 28 ноября по 6 января (по новому стилю) и заканчивается Сочельником.

Как православному человеку провести эти дни с пользой для души?

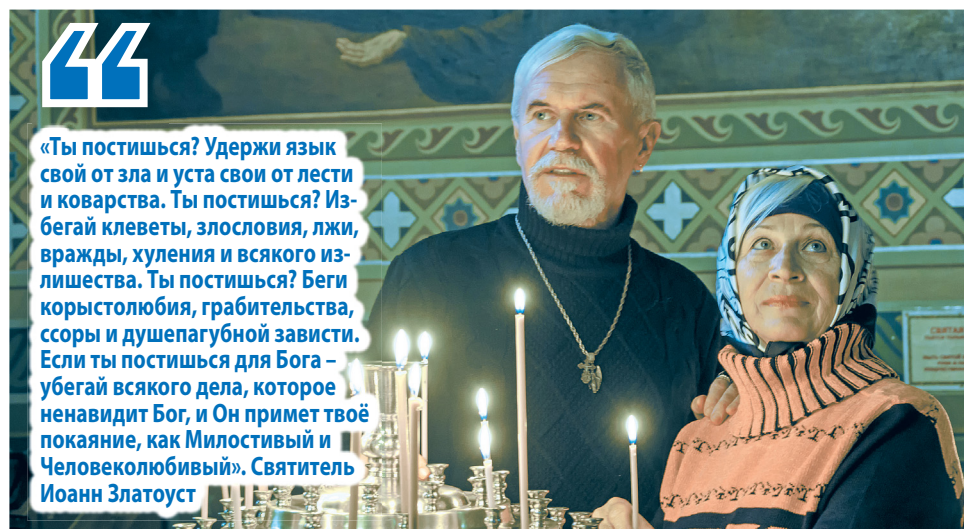
Зачем поститься перед праздником?

На протяжении веков в Церкви формировалась важная практика: самые значимые дни православного календаря так или иначе предваряются постом. Без телесного поста нет духовного возрождения. Телесный пост — это первая ступенька для тех, кто желает измениться, очистить себя от греха. Это время дается для покаяния, исправления и очищения, повышенного внимания к своему внутреннему миру. Во время поста человек призван измениться качественно, преодолеть себя и встретить праздник обновленным.

Есть еще одна сторона поста — это жертва Богу. Она может иметь разные формы. Например, активные занятия благотвори-

ПОСТ перед Рождеством

Радость Рождества и поста, который ведёт к нему, — это радость встречи с Христом.



«Ты постишься? Удержи язык свой от зла и уста свои от лести и коварства. Ты постишься? Избегай клеветы, злословия, лжи, вражды, хуления и всякого излишества. Ты постишься? Беги корыстолюбия, грабительства, ссоры и душепагубной зависти. Если ты постишься для Бога — убегай всякого дела, которое ненавидит Бог, и Он примет твоё покаяние, как Милостивый и Человеколюбивый». Святитель Иоанн Златоуст

тельностью, делами милосердия. Ограничивая себя в чем-то, освободившееся время мы направляем не на удовлетворение своих запросов, а отдаем Богу и посвящаем благо других людей.

Ошибки тех, кто соблюдает пост

От распространенной ошибки во время поста предостерегали уже много веков назад святые отцы,

и их проповеди актуальны до сих пор. К примеру, святитель Василий Великий наставлял: «Берегись измерять пост простым воздержанием от пищи. Те, кто воздерживается от пищи, а ведет себя неподобаю-

ще, уподобляются дьяволу, который хотя ничего не ест, однако ж не перестает грешить». В лучшем случае, если отказаться мяса и молочных продуктов и при этом не бороться со своими страстями, то пост превратится в заурядную диету.

Из истории вопроса

Филипповки или Четырех-десятница

Рождественский пост очень древний. Его установление восходит к первым векам христианства — о нем было известно уже в начале IV столетия. Раньше его называли Филипповым постом или Филипповками, потому что начинался он в день памяти апостола Филиппа (28 ноября по новому стилю).

Основы, о которых нельзя забывать

1 Пост — это наш путь к спасению. Если человек хочет поститься, то надо соблюдать правила, заложенные Спасителем. Основная составляющая поста — духовная сторона. Однако и без телесного поста нет духовного. Надо следить за своим душевным состоянием, а если впали в грех, то необходимо покаяться: «Господи, прости», прийти на исповедь и продолжить пост.

2 Удерживайте себя от гнева, злости, осуждения, не превозносите из-за того, что вы соблюдаете пост.

3 Все дела начинайте с молитвой.

4 Постарайтесь побороть вредные привычки — курение, зависимость от кофе и сладкого и т.п.

5 Ограничьте развлечения — телевизор, компьютер, гаджеты, телефон.

И поскольку пост длится 40 дней, он так же, как и Великий, называется Четырех-десятницей.

Редакция благодарит о. Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала.

Подготовила Светлана ИВАНОВА



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



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...сломаю житницы мои и построю большие...»

И сказал им притчу: у одного богатого человека был хороший урожай в поле; и он рассуждал сам с собою: что мне делать? некуда мне собрать плодов моих? И сказал: вот что сделаю: сломаю житницы мои и построю большие, и соберу туда весь хлеб мой и всё добро моё, и скажу душе моей: душа! много добра лежит у тебя на многие годы: покойся, ешь, пей, веселись. Но Бог сказал ему: безумный! в сию ночь душу твою возьмут у тебя; кому же достанется то, что ты заготовил? Так бывает с тем, кто собирает сокровища для себя, а не в Бога богатеет.



Комментирует
священник
Стефан
Домусчи

Евангельский отрывок называется Притчей о безумном богаче. Проблема богатства и бедности связана не только с имуществом, она имеет духовный характер и возникла раньше, чем деньги и торговля. Бог сотворил человека таким, что, хотя он и совершенен, в нем присутствует некоторая неполнота, и он нуждается в некоем восполнении, которое заключается в богопричастности. Когда человек причастен Богу, он ощущает полноту жизни, причем эта полнота — не спокойная бездельная жизнь, а наполненность, мир Божий. При грехопаде-

нии произошло не просто нарушение заповеди Божией, а некоторое замещение. Если раньше полнота жизни зависела от Бога, то теперь человек выбрал другую полноту. Чтобы не зависеть от Бога, он решил зависеть от мира и опираться на все его богатства, теперь мир стал основой его жизни.

Притча о богаче — это притча о человеке, который свой покой, свой внутренний духовный мир основывает на внешнем, на материальном. В чем смысл накопления богатств? Это попытка обезопасить себя, построить некий фундамент для своей жизни.

Эта притча показывает, что любое материальное основание не является гарантией нашей жизни. Конечно, можно собирать богатство, чтобы помогать бедным, но дело не в самом богатстве, а в том, как мы относимся к нему. Здесь может быть некоторая хитрость, когда

человек собирает богатство и думает, что это он делает не для себя, а для помощи ближним. Но Христос говорит, что тот прав, кто не собирает сокровища для себя, а в Бога богатеет. В притче говорится не о материальном богатстве, а о духовных сокровищах, о вхождении в божественную жизнь, в божественный замысел о нас. Богатеть — это значит стремиться к тому, для чего нас сотворил Бог, к обожению, к полноте божественной жизни. И прав не тот, кто собирает богатство для себя или для другого, а тот, кто, прежде всего, стремится к Царству Божьему, и именно этим определяет всю свою жизнь. Бог оказывается для этого человека самым важным, Он становится основой его жизни. Не богатства, материальные или духовные, но сам Господь, потому что все остальное прикладывается, все остальное решается, когда человек делает свой главный выбор.



ДОРОГА К ХРАМУ

ЧТО ЕСТЬ В РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ?

Пост начинается в тяжёлый период — холода, да ещё и день короткий. Всех ко сну клонит, а тут ещё и ограничения в еде? Обязательно ли такое ограничение соблюдать? А если юбилей у свекрови в пост? Как быть? Варвара

Пост — это радостное событие для христианина, время подготовки к празднику Рождества. Это время, когда каждый может начать врачевать свою душу. Пост принимают те, кто созрел изменить себя, соединиться с Богом. Сам Господь постился, и нам надо сделать духовное усилие для своего спасения. Надо понимать, что без телесного поста нет духовной жизни. По правилам монастырского устава Рождественский пост в гастрономическом отношении разрешает в определённые дни использовать растительное масло: кроме среды и пятницы. По праздникам разрешена рыба — это субботние, воскресные и праздничные дни Православной Церкви (Кстати, 4 декабря — Введение во храм Пресвятой Богородицы). Это правила монастырского устава. Каждому мирянину строгость поста стоит определить со своим духовником.

Отдельные советы про ограничения в еде во время поста можно найти у многих святых старцев и православных подвижников. Так, святитель Тихон, патриарх Московский, рекомендовал поступать в гостях следующим образом: «Апостол Павел сказал: если кто из неверных позовет вас и вы захотите пойти, то все предлагаемое вам ешьте без всякого исследования, для спокойствия совести (1 Кор. 10, 27) — ради того человека, который вас радушно встретил».

Фото предоставлено радио «Вера»

Парогенератор или пароочиститель – устройство для чистки и обработки поверхностей с помощью пара.

Это быстрый и эффективный способ привести в порядок пол, кафель, мебель, бытовую технику, одежду. Имея парогенератор, можно не использовать химию для уборки, а значит, провести дезинфекцию поверхностей, сэкономить время на уборке и глажке. Что нужно знать, чтобы выбрать качественный парогенератор?

Модель парогенератора

Разновидности парообразующих устройств:

● **РУЧНЫЕ ПАРОГЕНЕРАТОРЫ** внешне похожи на электрочайник. Они имеют небольшой резервуар для воды, весят до 1,5 кг и имеют мощность до 1 200 Вт. Ручные парогенераторы вырабатывают пар под небольшим давлением, достаточным для поддержания чистоты, но его может не хватить для преодоления запущенных загрязнений.

● **ГЛАДИЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ** состоят из парового утюга, парогенератора, связанного шлангом с резервуаром для воды, специальной гладильной доски. Паровой утюг позволит в несколько раз быстрее, чем при помощи обычного утюга, отгладить одежду и постельное белье, даже сложенное в четыре раза.

● **НАПОЛЬНЫЕ ПАРОГЕНЕРАТОРЫ** внешне похожи на пылесос. Их резервуар для воды объемом более 1 литра, а мощность прибора 1 800 Вт и выше. Давление пара в этих приборах позволяет проводить ежедневную и генеральную уборку.

Как выбрать парогенератор для дома?

Вот бы сделать дома уборку и нажать кнопку «Сохранить»!



КСТАТИ
Хорошо, если прибор будет иметь дополнительные функции: автоматическую очистку от накипи, функцию автоотключения, регулировку подачи пара.

Мощность прибора

От мощности парогенератора зависит скорость нагрева воды и давление, с которым нагнетается пар при работе. Чем выше мощность, тем эффективнее обработка паром.

✓ Для **ручных парогенераторов** приемлемый уровень мощности – 1 000 Вт и выше.

✓ Для **напольных приборов и гладильных систем** желательный уровень мощности – 1 800 Вт и более.

Температура пара

От того, насколько высока температура пара, зависит, насколько парогенератор справляется со сложными загрязнениями и эффективно гладит одежду.

● Если заявленная температура пара у прибора ниже 100°C, то он не сможет очистить застарелые пятна жира и не сможет уничтожить патогенные бактерии на обрабатываемых поверхностях.

● Чтобы уборка была качественной, а дезинфекция и глажка эффективными, выбирайте парогенераторы с температурой пара 120-140°C.

Насадки

Чем больше насадок в комплекте, тем больше возможностей для уборки. Самые нужные насадки – швабра для пола, узкая насадка для уборки в труднодоступных местах, насадка для очистки окон, щетка для кафеля.

Давление пара

Это один из самых важных показателей парогенератора: чем выше давление пара, тем лучше прибор справляется с загрязнениями, что особенно важно при уборке на кухне и в санузле.

✓ Для ручных моделей показатель давления должен быть не ниже 3 бар.

✓ Для напольных моделей и гладильных систем – не ниже 5-6 бар.

Объем резервуара

Объем резервуара для воды колеблется в диапазоне от 0,5 до 2,5 л. Предпочтительнее более емкий резервуар, чтобы не нужно было постоянно подливать воду.

Подготовила
Светлана СИДОРЧУК

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

КУПЛЮ
МЕБЕЛЬ • ФАРФОР
БРОНЗУ • КАРТИНЫ
до 1917 года
дорого
8 (921) 590-63-21

КУПЛЮ ВСЁ. Сервизы. Вазы. Статуэтки. Серебро. Хрусталь. Часы. Подстаканники. Значки. Монеты. Банкноты. Старые открытки. Фотографии. Елочные игрушки. Модели машин. Куклы. Бижутерию. Фотоаппараты. Самовар. Бронзу. Мебель. Картины. Книги. Пластинки. И МНОГОЕ ДРУГОЕ. Тел.: 929-92-55, Александр.

КУПИМ
Фарфор ЛФЗ,
елочные игрушки,
мебель, картины,
значки, иконы, книги
948-23-83
Выезд оценщика **БЕСПЛАТНО**
ОПЛАТА СРАЗУ

■ **953-39-70** Куплю фарфор, статуэтки, рамы, картины, ковры, старые игрушки, куклы, самовар, подстаканники, пластинки, патефон, часы, значки, бинокль, бижутерию, брошки, янтарь, текстиль, парфюм, книги и др. Оплата сразу! Тел.: 953-39-70

■ **8 (905) 286-44-68** СКУПКА. КУПЛЮ ВСЁ. Тел.: 8 (905) 286-44-68

■ **8 (931) 337-91-68** Купим книги. Тел.: 8 (931) 337-91-68

КУПЛЮ

■ **980-08-00** Дорого! Зингер. Книги. Часы. Куклы. Елочные и детские игрушки. Мебель. Значки. Картины. Самовар. Открытки. Фото. Бусы. Сервиз. Патефон. Хрусталь. Военные вещи. Люстру. Лампу. Детали. Посуду. Архив. Пианино. Бюсты. Грамоты. Вымпел. Электроинструменты. Фигурки и другое. Тел.: 980-08-00

■ **996-55-66** Книги, Зингер, картину, мебель, часы, монеты, знаки, открытки, фото, сервиз, вазу, статуэтки, иконы, серебро, хрусталь, бижутерию, фотоаппарат, игрушки, самовар, военные вещи и всё другое. Тел.: 996-55-66

■ **984-20-55** Радиодетали СССР, новые и б/у. Измерит., вычислительные приборы. Выезд. Тел.: 984-20-55

РАБОТА

■ **Без вступительных** взносов и продаж! Сборка, упаковка канцтоваров на дому. З/п 16 875 руб. Рабочие материалы высылаются без залога. Для получения договора отправляйте СМС-заявку (Ваши ФИО, точный адрес, индекс) по тел.: 8 (987) 840-08-17

СООБЩЕНИЯ

■ Диплом БВК № 0394331 рег. №2811, выданный 05.07.1999 г. Санкт-Петербургским государственным университетом на имя Трифионовой Екатерины Юрьевны, в связи с утерей считать недействительным.

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

■ **912-69-46** Недорого: клею обои, крашу потолок. Линолеум. Ламинат. Также мелкий ремонт. Наталья, Олег. Тел.: 912-69-46

Прием рекламы в рубрику
«ВСЁ ОБО ВСЁМ»
производится по адресам:

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ
ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК»
8 (962) 724-29-44

РА «ПАЛЛАДА»
8 (921) 899-98-75

РА «ФРИИ МЕДИА»
8 (812) 996-72-97
м. «Пл. Ленина»
только безналичный
расчет

РА «МАГАЗИН
РЕКЛАМЫ»
8 (812) 424-32-11

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (962) 724-29-44

ПО ПОЧТЕ

reklama@kardos.ru

ЦЕНА

Стоимость
строчного
объявления от **250** рублей
за 1 выход

КАК ОПЛАТИТЬ

1. Через «Робокасса»: со счёта мобильного телефона, на сайте kardos.media, в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);

2. В отделениях любого банка:

ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225, р/с 40702810038000020635

В назначении платежа указать:

«Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О.

Комиссия оплачивается отдельно (при наличии).

Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

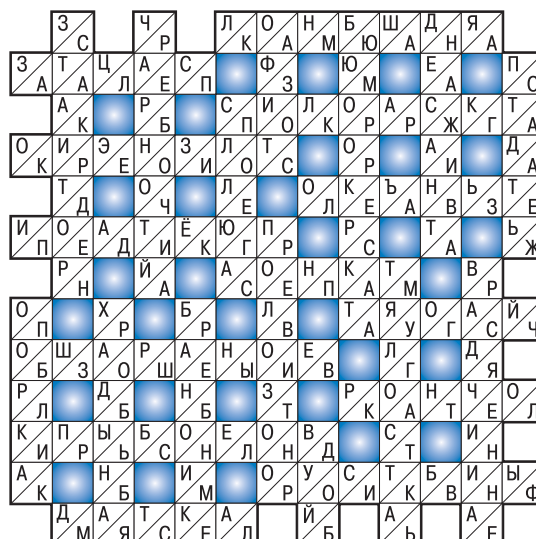
Скидки
уточняйте
у менеджера

КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

В каждой клетке, где вписана пара букв, нужно вычеркнуть одну букву. Если вы сделаете это правильно, то оставшиеся буквы сложатся в слова, как в обычном кроссворде.

По горизонтали: Ламбада. Атлас. Покраска. Креозот. Оканье. Педикюр. Сенат. Тягач. Озарение. Котел. Крысолов. Ростбиф. Дятел.

По вертикали: Стартер. Рабочий. Азот. Бюрократ. Десант. Падеш. Полус. Ревизор. Тягость. Радение. Порка. Рабыня. Реноме. Вой.



Ваши лучшие покупки!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Термокерамический обогреватель

1990 руб. 1490 руб.

Подключите обогреватель к розетке и выберите необходимую температуру от 15 до 32 градусов. Система климатроник термостат (автоматически выключается, когда достигнет заданной температуры). Встроенный таймер. Встроенная система защиты от перегрева. Малое потребление электроэнергии. Этот термокерамический прибор способен легко согреть помещение площадью 20 кв.м!



Светильник «Чемпион солнечная батарея»

Суперцена! 1190 руб.



+ второй в подарок!

Уникальная разработка военной промышленности, которая теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели. Сочетает в себе три устройства: кемпинговая лампа с ярким мягким светом, мощный фонарь прожекторного типа, зарядное устройство «power bank». Создает круговое освещение на 360 градусов и виден даже с расстояния 3 км. Срок службы светодиодных панелей – 100 000 часов, а это означает, что при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. Находясь на рыбалке, охоте, в походе, на даче, в кемпинге на природе и т.д., вам не придется переживать, что в самый ответственный момент Вы останетесь без мощного источника света, т.к. кемпинговый фонарь имеет два источника питания: солнечную батарею и встроенный аккумулятор большой емкости. Кроме того, вы не останетесь без связи, так как всегда сможете подзарядить свой телефон от разъема USB, который встроен в фонарь.

Лента «Супер Фикс»

1 шт. 690 руб.

2 шт. 990 руб.

Лента «Супер Фикс» – это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхсильным клеем, который позволяет ей моментально приклеиться к любой поверхности и образовать герметичное соединение, закрывая даже самые сильные течи, порезы, разрывы и т.д. Легко фиксируется на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон, стекло, брезент и т.д.) и образует герметичное соединение. Лента «Супер Фикс» заклеит влажную поверхность даже под водой!



Палочки для очистки водосточных труб

690 руб.



Палочки Sani Sticks – это быстрый и эффективный способ устранить засор или неприятный запах в трубах, не прибегая к помощи сантехника. Опустите палочки в слив раковины или ванны, полностью погрузив в водосточную трубу. Концентрат, входящий в состав, – это смесь энзимов и ферментов; попадая в воду, он начинает действовать мгновенно. Они расщепляют остатки пищи, моющих средств, жир и волосы. Вы можете забыть о забившейся раковине или сливном отверстии душевой кабины. Одной упаковки хватит на ГОД!

1+1 Купи одну и получи вторую в подарок!

Наколенник «Двигайся легко»

2 штуки по суперцене 990 руб.



Фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги. Уменьшает нагрузку на сустав. Не нарушает кровоток. Незаметен под одеждой. Размер универсальный. Максимальный обхват ноги до 50 см.

Фотошторы + Тюль В ПОДАРОК! Габардин (150x270) 2 шт.

3D – печать цветы как живые! 2990 руб. 1990 руб.



«Золотое искушение»



«Цветочная композиция»

Нервущиеся японские колготки (черные или телесные)

1280 руб. 790 руб.



Благодаря новейшим японским технологиям удалось получить единственный в своем роде продукт – нервущиеся колготки! Они представляют собой переплетение миллиона мелких ниток в жгуты, отличаются повышенной эластичностью, это позволяет им быть более устойчивыми к внешним воздействиям. Колготки держат форму, не теряют своих качеств даже после 2 тыс. стирок. Благодаря высокой плотности и эластичности отлично скрывают недостатки фигуры, особенно «апельсиновую корку» в области ягодиц и голеней. Повышают тонус, защищают ноги от переутомления благодаря специальным вставкам в области носка. Не сковывают движений и не способствуют замедлению кровотока, благодаря компрессионному эффекту защищают вены и сосуды.

Термобелье «Нежные объятия»

1690 руб. 990 руб.



Современный способ оставаться в тепле любую погоду! Термобелье можно носить под: брюки, джинсы, тонкие джемперы, блузы. Термобелье изготовлено из 3-х-слойного волокна, которое: нейтрализует размножение бактерий, устраняет запах пота, обеспечивает постоянный воздухообмен. Термобелье «Нежные объятия» также выполняет функцию корректирующего белья. Благодаря специальным утягивающим вставкам вы будете выглядеть стройнее и изящнее.

Ультразвуковое устройство «Золушка» для бережной стирки

1990 руб. 1190 руб.



Сверхминиатюрное ультразвуковое устройство «Золушка» (поместится на ладони) бережно перестирает горы белья в емкостях любого объема и обеспечивает высокое качество стирки. Сверхэкономична: потребляет электроэнергию менее 20 Вт. Работает бесшумно. Благодаря компактному размеру машинку удобно брать с собой в командировку, на дачу. Она легко помещается в обычной сумке. Устройство может постирать крупные вещи, и вам не придется сдавать их в химчистку (одежда, скатерти, гардины, шторы).

Вертикальная суперсушилка для белья

2990 руб. 2490 руб.



Позволит высушить 3 загрузки стандартной стиральной машины. Три яруса плюс две дополнительные планки для плечиков позволяют сушить как постельное белье, так и деликатные изделия. Например, рубашки и блузки. Покупая одну, фактически Вы получаете сразу три сушилки – ведь Вы сможете развесить на ней до 50 единиц белья. Больше не нужно ломать голову над тем, как и где это все развесить! Быстро складывается и занимает очень мало места! Имеет 4 колеса. Сушите любые вещи – от носовых платков и постельного белья до штор и мягких игрушек!

Матрас топпер с анатомическим эффектом

Суперцена! от 1690 руб.

Размеры: 70x200 см; 90x200 см; 120x200 см; 140x200 см; 160x200 см

Делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника, бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов, разглаживает ямки и перепады.

Бюстгальтер корректирующий «Ах Бра»

1710 руб. 990 руб.



Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без пелечек, крючков, швов и косточек; не собирает складками и не сдавливает по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный, не ограничивает движений, удобно заниматься спортом. Размер «Ах Бра» совпадает с размером вашей одежды (майки, рубашки): S 40-42, M 42-44, L 46-48, XL 50-52, XXL 52-54, XXXL 54-56.

Авточехлы «Новая жизнь»

2990 руб. 1990 руб.



Чехлы изготовлены из специальной трехслойной ткани «Вин-Люкс». Размеры чехлов универсальны, подходят для любой машины.

Самогонный аппарат «Маруся»

2990 руб. 1690 руб.

Производит 1000 мл самогона в час! Не требует водопровода. Подробная инструкция. Россия.

Вкус самогонки, матчи, концентраты на 300 мл самогонки каждому в подарок!

Многофункциональный парогенератор

2590 руб. 990 руб.



Прибор сочетает в себе такие функции, как: паровой утюг, парогенератор, пароочиститель и увлажнитель воздуха. Выработывает непрерывный поток пара, за счет чего хорошо проникает в ткань и расправляет складки, чистит, дезинфицирует и избавляет от неприятного запаха. Уничтожает пылевых клещей и бактерии. Попробуйте погладить им шторы, осветить кресла и диван, избавиться от аллергии и пыли на подушках и одеялах. Борется с неприятными запахами и пятнами пота. Прекрасная модель среди ручных отпаривателей.

Отпугиватель грызунов и насекомых

990 руб.



Устройство предназначено для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает дом, квартиру, промышленное предприятие площадью до 200 кв. м. Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме дети, собаки и кошки, безопасен для Ваших домашних животных. В него встроен уютный ночник.

1+1 Купи один и получи второй в подарок!

Казан-вок «Сила гранита» 4 в 1

Диаметр 32 см

1990 руб. 1490 руб.



Это сковорода, вок, скороварка и кастрюля! Специальное керамическое покрытие Granitex с частицами настоящего камня. Алмазное напыление с внутренней стороны сковороды. Благодаря силиконовому ободку, крышка создает давление под воздействием вакуума, что позволяет готовить в разы быстрее.

Сервис «Русские традиции» на 6 персон

4990 руб. 2990 руб.



Высококачественное ударопрочное стекло! Эксклюзивный дизайн. 6 плоских тарелок – 23 см, 6 плоских – 18 см, 6 суповых – 18 см, 1 сервировочная – 22 см.

Говорящий хомяк Woody O'time (Original)

1790 руб. 990 руб.



Уникальные развивающие игрушки способны рассмешить до слез любого, попытавшегося заговорить с ними. Повторяют все произнесенные слова и звуки на любом языке мира, очень забавно получается, когда игрушка повторяет звуки кошек и собак. Когда вы что-то жуете, она жует с вами и имитирует хохот!!! Эти игрушки поднимают настроение и помогут развеселить друзей! Покорят сердце ребенка и взрослого с первой минуты знакомства.

Ножеточка



2 штуки по суперцене 990 руб.

Правильная и эффективная заточка ножей надолго! Имеет специальные направляющие, которые позволяют заточить нож по всем правилам – с нужным углом заточки. Моментальная и качественная заточка обеспечит долговременную остроту ножа. Заточит нож с зубчатым лезвием. Имеется специальный разъем для ножиц и отвёрток.

Усилитель звука

1790 руб. 1190 руб.



Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный усилитель звука со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Подходит для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на праздниках и дома. Не является медицинским изделием.

Обогреватель настенный

1990 руб. 1490 руб.

Гибкий настенный электрообогреватель можно повесить на обоях, стене или на окне. Безопасен в эксплуатации. Обогреватель не сушит воздух и не сжигает кислород. Потребляет мало электроэнергии. Постоянная t 60-70°C. Позволяет быстро прогреть помещение. Россия.

Новейший автоматический веник

1890 руб. 990 руб.



Автоматический веник необходим любой хозяйке на каждый день. По бокам прибора размещены щетки, которые вращаются и собирают мусор. Работает без батареек и электричества. Соприкасаясь с поверхностью, щетки начинают двигаться. Боковые щетины собирают мусор и подметают его к центральному валу. Пыл и грязь попадают в специальный контейнер. Основание ручки вращается на 360° и сильно облегчает работу.

Швейная мини-машинка

2690 руб. 1490 руб.

С этой мини-машинкой вы подошьете брюки или юбку, вставите молнию. Подарите любимым вещам вторую жизнь. С ней легко пришить заплатку, красивый декоративный элемент. Вы сошьете красивую одежду, используя ножную педаль, это сделает процесс шитья быстрым и удобным.



Набор для шитья с чудо-иглоками

790 руб.



Теперьправлять нитку в иглолку можно с закрытыми глазами! Это иглолки с необычным строением ушка, оно не замкнуто, а имеет разрыв. Просто проведите ниткой по ушку чудо-иглолки, и она непременно найдет вход. При этом выскользнуть из ушка у нитки не получится. В наборе: сантиметр, 8 чудо-иглолок, пуговицы, наперсток, ножницы, булавы, булавы английские, 9 катушек с нитками!

Детский набор «Graffiti Bag» (Граффити бэг)

2 штуки 490 руб.



Набор позволяет проявить творческое начало и разнообразить досуг. Ребенку предлагается раскрасить сумочку с контурным рисунком, используя любые цвета на свое усмотрение. В комплекте 6 маркеров, 6 страз, сумочка.

Мини-печь

3990 руб. 2990 руб.



Компактная альтернатива классической русской печи. Разработана российскими специалистами. Вы сможете сварить ароматные и рассыпчатые каши из различных злаковых культур, запечь горшочки с овощным и мясным наполнением, испечь хлеб, пироги, ватрушки и другие сдобные лакомства, запечь мясо или рыбу, котлеты и тефтели, сварить суп, приготовить запеканки различного содержания, равномерно разогреть блюда без сомнительных микроволн, посушить ягоды, грибы, фрукты и зелень. Экономное потребление электроэнергии. Блюда как из русской печи!

Электрический измельчитель «Молния»

1490 руб. 1290 руб.



«Молния» – незаменимый помощник на кухне. Он один заменит несколько бытовых приборов (от кофемолки и мясорубки до йодорезки и блендера). Компактный размер. В нем: 2 сменные самозатачивающиеся насадки из стали для пирирования и нарезки кубиками; вместительная чаша; высокая скорость вращения ножей. «Молния» справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи), помогает приготовить широкий спектр блюд (пюре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и пр.).

Мультилайсер «Китчен Мастер» (3 барабана в комплекте)

1290 руб. 1190 руб.



«Китчен Мастер» схож с мясорубкой внешне и по принципу работы. Это своего рода терка современного типа. Режет овощи ломтиками, брусками, соломкой, кругами и сохраняет их сочность, делает крошку из шоколада, перетирает орехи, натирает сыр и готовит панировку, шинкует капусту в салат, картофель, яблоки тонкими пластинами. Легко устанавливается и надежно закрепляется на столе. Лезвия из высококачественной стали, не нуждаются в заточке.

Увеличительные очки-лупа Big Vision (Биг Вижн)

1 шт. 790 руб.

2 шт. 990 руб.



Очки-лупа дают визуальное увеличение предмета на 160% и при этом оставляют ваши руки свободными. Они прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения различных работ, требующих большой точности! Не являются медицинским изделием.

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

С информацией об организаторе акций, правилах их проведения, кол-ве призов, сроках, месте, порядке их получения можно узнать по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 25.11.2020. по 16.12.2020. *По итогам продаж 2019 г. ООО «Топ-Шоп» ОГРН 1177746729115/19.07.2017. Юр. адрес: 115191, г. Москва, ул. 2-я Рощинская, 4, эт. 5, пом. 1а, ком. 1 раб. М №ХII. Товар сертифицирован. Реклама.

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ

8 (499) 213-03-16

Работаем без выходных с 09.00 до 20.00