

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

№03  
(147)

ТВ-программа с 25 по 31 января 2021 года

# ТЕЛЕЛЕК

**52**  
КАНАЛА  
ТВ

**ПЛАНИРУЕМ  
ПОСАДКИ,  
ПРОДУМЫВАЕМ  
ГРЯДКИ**

стр. 38

**СОВЕТЫ  
ПО ВЫБОРУ  
ТЕРМОБЕЛЬЯ**

стр. 39

**КАК РАССТАТЬСЯ,  
НЕ РАССТАВАЯСЬ?**

стр. 4

**КУЛИНАРНАЯ  
АЗБУКА  
НА БУКВУ «П»**

стр. 36

**ЧЕСНОК:  
АРОМАТНЫЙ  
ПОМОЩНИК  
ЗДОРОВЬЯ**

стр. 37

**СВЕТЛАНА  
КОЛПАКОВА**

**Я НУЖДАЮСЬ В РЕБЁНКЕ ДАЖЕ  
БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОН ВО МНЕ** стр. 5

12+

Фото Михаила Рыжова

ISSN 2618-933X



9 772618 193373 21003

**LEOMAX**

Оформи заказ по телефону  
**8 (800) 500-1845**  
и **ВЫИГРАЙ**  
**100000 рублей!\***

Хочешь получить скидку 1000 рублей?\*

Включай телевизор и заказывай товары, не выходя из дома! Кнопка пульта твоего ТВ:

**ПРОМОКОД: 1000**

Реклама 6+

МТС 34, МГТС 34, Орион Экспресс 24, Триколор 21, Кадо Телеком 29, Билайн 59, Ростелеком 38, Ростелеком 40, нТВ, плюс 403

**ЭКСПЕРТЫ ТЕЛЕКАНАЛА И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СТИЛИСТЫ ДАДУТ СОВЕТЫ И ПОМОГУТ СДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР**

\* За первый заказ на сумму от 2999 рублей

**Набор алмазной мозаики с картинками Святых, 2 шт.**

лот 28293-01 1. Набор «Матрона Московская», 2 шт. **999.-**

лот 28293-02 2. Набор «Николай Чудотворец», 2 шт. **999.-**

лот 28293-03 3. Набор «Пресвятая Богородица Донская», 2 шт. **999.-**

В наборе: клейкий холст (30x40 см), стразы, лоток, карандаш для нанесения страз, клей, подарочная упаковка. При покупке вы получите сразу 2 набора.

**Икона-медальон «Матрона Московская» + 2-я в ПОДАРОК!**

лот 68901-01 **999.-**

Икона-медальон выполнена в цвете розового золота, украшена 36 кристаллами. Размер иконы-медальона: 2,4x2,8 см. Длина цепи: 50 см + 5 см (доп. звенья). Материал: сплав недорогих металлов, гальваническое покрытие розовым золотом. Вставки: кристаллы. Застежка: магнитная на иконе-медальоне и «английский» замок на цепочке (крючок с застежкой). Упаковка: бархатный мешочек.

**Матрас-топпер «Соната Комфорт»**

лот 27848 от **1699.-**

- Анатомический эффект.
- Гипоаллергенный и экологичный.
- Не поглощает влагу и запахи.
- Сохраняет форму и устойчив к деформации.

Толщина: 5 см. Материал: стеганый чехол – 100% ПЭ; наполнитель – холкон. Расцветка в ассортименте. Размеры: 70x200 см, 90x200 см, 120x200 см, 140x200 см, 160x200 см (укажите при заказе).

**Супер набор посуды «Здоровья клад», 6 предметов**

лот 25244 **1799.-**

- Можно варить, тушить, пассеровать, готовить на пару.
- Стерилизовать банки.

В комплекте: ковш (Ø18 см; 1,2 л), кастрюля (Ø20 см; 2 л), 2 крышки, 2 решетки для приготовления на пару (Ø16 см и Ø18 см). Материал: нержавеющая сталь, закаленное стекло, пластик.

**Швейная машинка «Помощница»**

лот 19266 ~~1999~~ **1490.-**

- Поможет подшить, подрубить, прострочить и сшить что-то новое.
- Компактный размер.

В комплекте: 6 шпулек, 1 запасная игла, 1 нитевдеватель, инструкция. Управление: электромеханическое. Работает от адаптера DC 6V или от 4 батареек типа AA (в комплект не входят). Мощность: 6 Вт. Скорость шитья: 400 стежков/мин.

**Нательная икона «Николай Чудотворец»**

лот 59621-01 **990.-**

Материал: сплав недорогих металлов, золотое покрытие. Тип плетения цепочки: «панцирное». Размер подвески: 1,8x3,4 см. Длина цепи: 51 см + 4,5 см (доп. звенья). В комплекте: икона, цепочка, бархатный мешочек.

**Простыня на резинке «Нежные сны»**

лот 27839 от **799.-**

Материал: 100% хлопок. Цвет: мятный, розовый, желтый, оливковый, белый, персиковый, кофейный, синий. Размеры: 90x200 см, 140x200 см, 160x200 см, 180x200 см, 200x200 см.

**Электродуховка «Русская печь+»**

лот 24280 **3999.-**

- За счет особой циркуляции горячего воздуха блюда получаются как из русской печи.
- Просто, быстро, экономично и вкусно.

Материал: сталь. Мощность: 625 Вт. Напряжение: 220 В. В комплекте: 2 противня, электродуховка, шнур питания, инструкция. Цвет: красный, черный. Размер: 40,5x25,5x31 см. Вес: 6 кг.

**Платье «Жизель»**

лот 89373 ~~2490~~ **1990.-**

- Приятный для тела материал не ограничивает свободу движений.
- Свободный крой платья легко скроет все особенности фигуры.
- Произведено в России.

Материал: 60% вискоза, 35% ПЭ, 5% эластан. Размер: 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64. Длина по спинке для 50-го размера: 115 см.

**Ниспадающий платок «Светлый праздник», 2 шт.**

лот 88427 **999.-**

- Благодаря особому крою не спадает при поклонах.
- Белый, украшенный кружевом платок идеален для посещения храма.

Материал: 100% ПЭ (вуальная ткань, кружево). Размер: 129x100 см.

**Комплект постельного белья «Хаски»**

лот 17605 от **1999.-**

Материал: 100% хлопок (бязь). Наволочка (2 шт.): 70x70 см. Размеры: 1,5-спальный, 2-спальный, Евро.

**Лимонадница «Муза»**

лот 28463 **1999.-**

- Выполнена из высококачественного стекла, украшенного рельефной окантовкой.
- Для красивой подачи на стол морсов, соков и других напитков.
- Удобный кран позволит налить напиток аккуратно.

Материал корпуса: стекло. Высота: 460 мм с крышкой. Объем: 2 л.

**Усилитель звука «Чудо-слух»**

лот 41319 ~~1999~~ **999.-**

- Может усиливать звуки до 30 дБ в радиусе до 10 м.
- Практически незаметен благодаря размеру и цвету.

Материал: металл, пластик. В комплекте: портативный усилитель звука, 2 батарейки типа AG3 (1,5 В), ушные вкладыши разного размера (4 шт.), пластиковый контейнер для хранения, инструкция. Размер: 19x13x11 мм. Вес: 3 г.

**Сушилка «Так удобно»**

лот 19272 **3499.-**

- Вертикальная складная конструкция сушилки экономит пространство.
- Одновременно можно разместить до 50 вещей.

Материал: сталь (окрашенная), пластик. Размер (в собранном виде): 173,5x70x23 см, ширина в рабочем состоянии: 66 см. Максимальная нагрузка: 15 кг.

**Чехлы для мебели «Новая жизнь»**

лот 16084 ~~5499~~ **4999.-**

Материал: 100% ПЭ.

- Берегут новую мебель от повреждений.
- Чехлы легко растягиваются до любого размера.

Комплект на диван и 2 кресла – 5 цветов.

**Набор «Чайный гриб»**

лот 44338 **999.-**

- Поможет оздоровить организм и поддержать его защитные свойства.

В комплекте: чайный гриб, стеклянная банка (3 л) с дозатором, инструкция.

**Жилет меховой из овечьей шерсти**

лот 80867 **1399.-**

- Одежда из овечьей шерсти согреет вас дома и на даче в холодную погоду.
- Поможет при проблемах со спиной.

Материал: ворс (50% овечья шерсть, 50% полиамид). Размеры: М (42-44), L (46-48), XL (50-52), XXL (54-56).

**Самоччищающаяся швабра «Проще простого» с ведром**

лот 18945-01 **1790.-**

- Отмоет поверхности из любого материала.
- Поворачивается на 360°, проникает даже в труднодоступные места.

Материал: пластик, металл, микрофибра. Длина ручки: 131 см. Размер насадки: 33x12x0,6 см. Объем ведра: 3,3 л. В комплекте: швабра, ведро, 2 сменные насадки из микрофибры, инструкция.

**Комплект штор «Дивный сад»**

лот 27796-01 ~~2999~~ **1999.-**

Материал: атлас. Размер: 145x260 см (2 шт.).

**Мультитерка «Витаминка» 3 в 1**

лот 28458 **1299.-**

- Измельчит орехи, шоколад и даже сухари.
- Поможет овощи и фрукты, натерт сыр.

Материал: нержавеющая сталь, пластик. В комплекте: мультитерка, проталкиватель, 3 насадки: мелкая терка, крупная терка и терка-шинковка.

**Пояс эластичный согревающий «Сила верблюда»**

лот 47556 **799.-**

- Изготовлен из эластичных волокон, покрытых с одной стороны верблюжьей шерстью, с другой – хлопком.
- Пояс тонкий, его можно носить под одеждой.

Материал: 38% верблюжья шерсть, 47% хлопок, 9% латекс, 6% полиэфир. Размер: 54-58, 60-64, 64-68.

**Изолирующая лента «Супер Фикс» + ПОДАРОК!**

лот 16466-02 **990.-**

- Можно использовать даже под водой.
- Заклеит, уплотнит и отремонтирует практически все.

Прочно контактирует с поверхностями из ПВХ, акрила, стали, меди, алюминия, дерева, керамики, стекла и со многими другими материалами. Материал: клей, ПВХ. Размер: 20x150 см.

**Покрывало «Дивный сад»**

лот 27796-02 **1999.-**

Материал: атлас. Наполнитель: синтепон. Размер: 200x220 см.

**Электрический измельчитель «Молния»**

лот 22634-01 ~~1999~~ **1699.-**

- Простое управление одним нажатием.
- 3 в 1: заменит блендер, миксер и мясорубку.

Материал: пластик, нержавеющая сталь. Напряжение: 220 В. Мощность: 300 Вт. Объем чаши: 1,8 л. В комплекте: измельчитель, одинарный нож, двойной нож.

**Вальгусный корректор «Вальгус Стоп»**

лот 91966 **699.-**

- Внутри – алюминиевая пластина, которая плотно прилегает к стопе и фиксирует большой палец в правильном положении.
- Угол наклона сустава можно регулировать застежками «велкро».

Выполнен из эластичного полиэстера. Материал: 100% ПЭ, алюминий. Размер: 24,5x13,5 см.

**Светильник «Суперсвет», 2 шт.**

лот 18868 **990.-**

- Датчик движения.
- Легкий монтаж там, где нет проводов.

Материал: ПВХ. Ø светильника: 9 см. Яркость: 180 Лм. Работает от 3 батареек AAA (в комплект не входят). Датчик движения/освещения: дальность срабатывания до 10 м. Крепление: двухсторонний скотч. В комплекте: светильник, 2 шт.

**Авточехлы «Новая жизнь»**

лот 17220-01 **2990.-**

- Специальная ткань «винилукс» защитит ваши сиденья от грязи и протирания.
- В комплекте: 2 чехла для передних сидений, 5 чехлов для подголовников, 2 чехла для заднего сиденья с молнией по центру для подлокотника, сумка для хранения.

Подходят для кресел любой модификации (размеры уточняйте по телефону у оператора).

**Набор ножей «Сила гранита», 6 предметов**

лот 22462 **990.-**

- Лезвия из высококачественной нержавеющей стали с покрытием Granitex, бакелитовые ручки.
- Продукты не прилипают к поверхности лезвий.

В комплекте: поварской нож (длина лезвия: 20 см); разделочный нож (длина лезвия: 20 см); нож для хлеба (длина лезвия: 20 см); универсальный нож (длина лезвия: 12,5 см); нож для овощей (длина лезвия: 9 см); овощечистка. Не подходят для мытья в посудомоечной машине!

**Специальные носки без резинки «Комфорт», 2 пары + 2 пары в ПОДАРОК!**

лот 45988 **999.-**

- Предупреждают тяжесть и усталость в ногах.
- Не нарушают кровообращение.
- Рекомендованы при возрастных проблемах с голеностопом.

Материал: 87% хлопок, 13% ПЭ. Синий. Размер: 35-37, 38-40, 41-43, 44-46. Дополнительно 2 пары в ПОДАРОК!

**Беспроводной прожектор «Ястреб»**

лот 18930 **990.-**

- Работает без перерыва до 10 часов, без подключения к электросети.
- Освещает площадь до 40 кв. м.
- Заряжается за 3 часа от дневного света.

Яркость: 600 Лм. 48 светодиодов. Материал: ударопрочный пластик. Радиус действия датчика движения: до 5 м, угол 120°. Размер: 123x95x47 мм. Автоматически отключается через 15 секунд. В комплекте: прожектор, крепление (винт – 1 шт.), инструкция.

**Умные очки «Анти-блик»**

лот 18502 **990.-**

- Убирают блики на воде во время рыбалки.
- Улучшают видимость на дороге днем и ночью при вождении.
- Защищают глаза во время работы с опасными инструментами.

Можно надевать поверх обычных очков с диоптриями. Материал оправы и линз: ПВХ. В комплекте: очки, чехол, салфетка для ухода. Длина дужек: 13 см. Размер очков: 15x5x5 см (в сложенном виде).

**Электрическая ножеточка LEOMAX «Острые грани» (беспроводная), 2 шт.**

лот 21703 **999.-**

- Наточит ножи, ножницы, отвертки и другие инструменты.
- Есть поддон для опилок.

Материал: пластик, металл. Работает от 4 батареек типа AA (в комплект не входят). Размер: 6x8,5x14 см.

**ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!**

Получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по тел. **8 (800) 500-1845** (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ). Возможно изменение цен в одностороннем порядке. \*\*О правилах проведения акции, количестве призов, сроках, месте и о порядке их получения читайте на сайте [www.leomax.ru](http://www.leomax.ru)

## Анна Банщикова стала сценаристом ради «Ищейки»



На Первом канале – премьера нового, пятого сезона одного из самых популярных сериалов – «Ищейка». Главная героиня, следователь Александра Кушнир (ее, как и в предыдущих сезонах, играет Анна Банщикова), снова берется за расследование самых сложных дел.

Работа над пятым сезоном детектива стартовала еще в середине декабря 2019 года, но в связи с эпидемиологической ситуацией была приостановлена на несколько месяцев. И наконец в июле творческая группа проекта смогла завершить съемки многосерийного фильма. Большая часть их велась в хорошо знакомом всем поклонникам сериала Геленджике. Многие сюжетные повороты Анна Банщикова предложила сама. Актриса настолько погрузилась в интригующую историю «Ищейки», что стала частью сценарной группы проекта.

Фото пресс-службы Первого канала



## Никифоров завершает кинобоксёрскую карьеру

В этом году телеканал НТВ покажет боевик «Хозяин». Главную роль в нем сыграет Денис Никифоров, получивший популярность после выхода фильма «Бой с тенью», в котором он сыграл боксера Артёма Колчина. В «Хозяине» ему снова досталась роль короля ринга. Герой Никифорова – известный в прошлом боксер Егор Таранцев – приезжает в родной городок на похороны матери. Там между ним и бандой преступников происходит драка, где один из нападавших погибает. Это была самооборона, но полиция и товарищи убитого так не считают...

– Мне понравился герой, его честность и порядочность, – рассказал нам актер. – Он попал в жуткий замес, и теперь ему приходится все расхлебывать самому...

Практически все экшен-сцены, как и в других проектах, Денис Никифоров исполнял без помощи дублера. Однако, по словам актера, этим сериалом он решил завершить свою боксёрскую кинокарьеру, чтобы двигаться дальше к новым ролям.

Фото телеканала НТВ

## Сергей Лазарев и Влад Топалов снова споют вместе

Сергей Лазарев и Влад Топалов зимние каникулы проводят на острове Бали вместе со своими родными и друзьями. Кстати, оба артиста отметили, что впервые отдыхают в одной компании.

Самое интересное, что за время отпуска Сергей и Влад обсудили возможность совместной работы и решили, что новому совместному дуэту – быть.

– В этом году группе «Smash!!» исполняется 20 лет! – напомнил нам Сергей Лазарев. – По этому случаю мы вот тут с Владиславом Михайловичем решили потряхнуть дуэтной стариной и записать что-нибудь новенькое. А может, бахнуть песню «Belle 20 лет спустя»... Пока рассматриваем все варианты.

Фото Вадима Тараканова



## Павел Майков отправится в отпуск

На телеканале ТНТ в феврале состоится премьера сериала «Отпуск». Это история о том, как россияне отдыхают на курортах Краснодарского края. По сюжету семья Беляевых из Норильска в одиннадцатый раз приезжает отдыхать в городок, где они снимают дом у дяди Бори. Но в этот раз все иначе: у Бориса появилась невеста, а в семье Беляевых – разлад и множество проблем.

Роли в этом проекте исполняют Павел Майков и Татьяна Догилева (они играют зятя и тещу), Демис Карибидис, Арарат Кещян. Впервые на экране появится Валя Карнаухова, 19-летняя звезда видеосервиса «TikTok», более известная как Валя Карнавал с 11 миллионами подписчиков.

Фото телеканала ТНТ



Всем на заметку:

# ДЕРЖИМ САХАР В НОРМЕ!



Альформин – это на 100% натуральный комплекс, созданный специально для людей с проблемами сахара в крови, который борется одновременно с несколькими проблемами без нагрузки на организм, привыкания и вреда для здоровья.

Варанин А.В., специалист по здоровому образу жизни

Для Вас ПОДАРОК\* при покупке

Если Вы заметили проблемы с сахаром в крови – это сигнал того, что надо срочно заняться собой! Ведь ситуация страшна своими последствиями, в числе которых проблемы с сердцем и сосудами, зрением, почками и расшатанные нервы. Поэтому сегодня я хочу рассказать Вам об Альформине. Это на 100% натуральный комплекс, созданный специально для людей с такими проблемами, который заботится о состоянии сахара и способствует предотвращению негативных последствий практически без вреда и побочных эффектов.

В состав Альформина входят натуральные вещества, которые наш организм не способен вырабатывать самостоятельно в нужном количестве. Это в первую очередь природный полисахарид Инулин. С его помощью удается добиться хороших результатов. Макроэлемент Магния цитрат способствует стабилизации работы нервной и кровеносной системы, которые страдают от таких проблем. А L-глутамин способствует выработке собственного инсулина и замедляет скорость поглощения пищи, способствуя поддержанию уровня сахара в крови после приема пищи.



Альформин прекрасно сочетается с различными препаратами и не вызывает побочных эффектов. И самое главное, он дает организму, который страдает, те вещества, которые ему необходимы и которые помогут привести его в норму, сохранив самое ценное – здоровье.

Заинтересовались?

Звоните по бесплатному телефону:

8 (800) 200-35-07

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

\* При покупке курса Альформин. Акция действует с 20.11.2020 по 01.03.2021 г. ИП Шукин Александр Васильевич, г. Москва, Петровско-Разумовский пр., 24. ОГРНИП 317774600406728. Регистрационный номер декларации о соответствии: ЕАЭС № RU Д-РУ АЕ09.В.00722/19 от 27.08.2019 г. Не является лекарством, не является БАД. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по т. 8 (800) 200-35-07. РЕКЛАМА

## Геладринк® – кладезь для активного долголетия!

Для молодости и красоты

### Геладринк ПЛЮС



Поддержка организма в холодный сезон, питание и защита всех тканей суставно-связочного аппарата, уход за кожей и волосами.

Порошок

Для выносливости и силы

### Геладринк ФОРТЕ



Уменьшит риск травматизма, не даст «замёрзнуть» и засохнуть» коже и хрящевым тканям суставов и позвоночника.

Порошок, капсулы

Для гибкости и подвижности

### Геладринк ФАСТ



Настоящий помощник «когда ни согнуться, ни разогнуться, ни ступить, ни наступить», при дискомфорте и скованности по утрам и после нагрузок.

Капсулы

Для тонуса и бодрости

### Кальцидринк®



Восполнение минерального баланса костных тканей, укрепление волос и ногтей, профилактика старения, оптимальная поддержка при стрессе.

Порошок

Для активного долголетия

### Геладринк АРТРОДИЕТ®

Оживление суставов и сосудов, питание для позвоночника.

Порошок, капсулы



Суставы любят Геладринк!

www.geladrink.ru

Продается в аптеках!

apteka.ru + ЕАПТЕКА.RU

С любовью из Чехии!

СОГР №RU.77.99.11.003.Е.000005.01.15; СОГР №RU.77.99.11.003.Е.000003.01.15; СОГР №RU.77.99.11.003.Е.000004.01.15; СОГР №RU.77.99.19.003.Е.000002.01.15; СОГР №RU.77.99.32.003.Е.003065.02.15. АО НПК «Катрен» ОГРН 1025403638875, 141402, г. Химки, Ватулинское ш., влад. 22. Лиц. № ФС-99-02-007598 от 26.12.19 г. ООО «Аптека»; г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цок. этаж, пом. 1, комн. 2; Лиц.: № ЛО-77-02-010433 от 13.08.19 г.; ОГРН: 1147746631988. БАД.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Реклама

Материалы и фотографии предоставлены МА «СТОИЦА».

**СЕКРЕТ УСПЕХА**

**Ваше резюме в центре внимания**

Если вы хотите сделать поиски работы быстрыми и результативными, то размещения стандартного объявления на соответствующем сайте маловато. Мы предлагаем вам несколько эффективных способов выделиться из толпы соискателей и привлечь внимание работодателя к вашему резюме.



**КОРОТКО И ИНФОРМАТИВНО**

Большинство хедхантеров прочитали миллион резюме, наполненных избитыми фразами. Многословие вызывает у них нешуточное раздражение. Перечитайте свое резюме и безжалостно уберите все «общие» места вроде «коммуникабельности» и «владения ПК». Оставьте только конкретику: навыки, полезные для работы в должности, и реальные достижения.

**ПОДРОБНЕЕ «О СЕБЕ»**

Наполните раздел информацией, которая будет связана с вашей профессиональной деятельностью, вместо «люблю читать и вышиваю крестиком». Например, в резюме на место няни +100 к имиджу профессионала может добавить такое наполнение раздела: «Постоянно обновляю копилку развивающих игр и упражнений для дошкольников. Имею двоих детей, которые успешно поступили в престижные вузы».

**ПЕРСОНАЛЬНОЕ СОПРОВОДИТЕЛЬНОЕ ПИСЬМО**

Найдите в соцсетях или на сайте компании контактное лицо, отвечающее за подбор персонала, и обратитесь к нему лично. Персональное сопроводительное письмо провоцирует человека более внимательно отнестись к вашей кандидатуре, демонстрирует вашу заинтересованность и уважение.

Вы пережили головокружительный роман с коллегой, соседом или однокурсником, но чувства остыли, вы расстались, и теперь вынуждены каждый день видеться с человеком, от которого предпочли бы держаться подальше, чтобы не беречь раны.

**М**ы поможем вам выработать стратегию, как вести себя в этой неловкой ситуации. Вам потребуются самодисциплина, позитивное отношение к жизни и твердое намерение двигаться дальше.

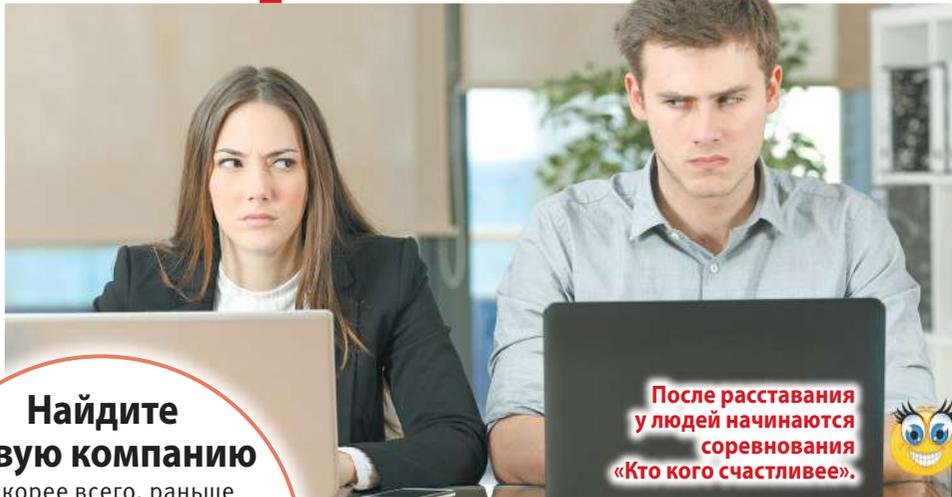
**Смоделируйте возможные ситуации**

Прокрутите в уме или проговорите с психологом как можно больше возможных «острых» ситуаций общения: например, вы остались вдвоем в лифте. Заранее отретепируйте свою реакцию, чтобы меньше переживать при встрече с бывшим. Возможно, будет уместным сказать: «Привет, неловкая ситуация, правда?» А можно подождать другого лифта. Чем больше ситуаций вы мысленно проигрываете, тем увереннее будете себя чувствовать.

**Возьмите отпуск**

Смена обстановки и впечатлений позволит отвлечься. Возможно, этого хватит, чтобы прийти к себе и спокойнее отнестись к присутствию бывшего.

# Расстаёмся, не расставаясь



**Найдите новую компанию**

Скорее всего, раньше вы общались с бывшим и его знакомыми. Лучше постепенно сменить компанию. Присмотритесь к тем, с кем вам всегда приятно было общаться: однокурсники, знакомые по фитнесу или хобби.

**Придумайте способ увеличить дистанцию**

Если нет никакой возможности переехать, сменить место работы и т.п., нужно сделать все, чтобы увеличить дистанцию между вами. Изучите график человека и планируйте свой день, чтобы меньше пересекаться. Избегайте мест, где бывший бывает регулярно, выбирайте другие маршруты. На общих мероприятиях постарайтесь размещаться вне зоны видимости человека и так, чтобы его не видеть. Попросите шефа поменять ваш график, перевести вас в другой отдел, на удаленку.

**Сконцентрируйтесь на работе или учёбе**

Легальный способ сократить общение и не беречь раны – погрузиться в работу. Если вы работаете или занимаетесь в одном помещении, ваши глаза должны быть прикованы к ежедневнику, экрану компьютера и т.п. Если есть возможность, берите сверхурочные. Постоянная занятость поможет избежать навязчивых мыслей. Если вы встретились на дне рождения общего друга, уделите все внимание имениннику. Концентрация на делах или других людях поможет выбросить бывшего из головы и ограничить свои фантазии на тему «Как он на меня смотрит?» или «С кем флиртует?».

**Не обсуждайте ситуацию ни с кем**

Расспросы неминуемы, и чтобы не стать источником сплетен, самое лучшее сказать: «Я не хочу обсуждать эту ситуацию» и просто сменить тему.

**Не старайтесь вызвать ревность**

После разрыва есть непреодолимое желание доказать бывшему, что у вас все хорошо. В ход идет флирт с коллегами или общими друзьями, фото с вечеринок, смена имиджа, рассказы о новых знакомых. Важно понять, что, стремясь вызвать у бывшего ревность и сожаления, вы продолжаете думать о нем, вместо того, чтобы отпустить и двигаться дальше.

**Цифры нагляднее слов**

**20** из **100**

самых богатых женщин мира получили свои состояния после развода с мужьями.

Более **30%** мужчин не удаляют телефон бывших из списка контактов.

Любая женщина переживает из-за разрыва долгих отношений больше года, даже если ее чувства к бывшему партнеру уже давно остыли.

Недавно ученые подтвердили факт, что женщины говорят больше, чем мужчины. В исследовании фигурируют такие цифры: женщины произносят в среднем за день

**20** тысяч слов,

а мужчины – **13** тысяч.

Более **50%** холостяков до **27** лет живут вместе с родителями.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

**БЫВАЕТ И ТАКОЕ**

**Гуляй, студент!**

Вот уже несколько столетий 25 января, в день памяти великомученицы Татианы, в России отмечается День студента. Напомним, именно 25 января 1755 года императрица Елизавета Петровна подписала указ об учреждении Московского университета. За истекшее время традиции праздника значительно поменялись. Во-первых, сейчас Татьянин день отмечает в основном учащаяся молодежь, а изначально праздник поддерживал и преподавательский состав. За одним столом на пирушке сидели и сами студентки, и профессора. Во-вторых, День студента был еще и днем встречи выпускников. Добившиеся успеха специалисты посещали альма-матер и выступали с речами на торжественной части.



**Русская печь – тёплое местечко**

На Руси с печкой связано огромное количество примет и обычаев. Например, возвращаясь из дальнего странствия, человек должен был поздороваться с домочадцами и обязательно прикоснуться ладонью к печке. Провожая кого-то в путь, хозяйка закрывала заслонку, чтобы разговоры об отъезде не достигли чужих ушей. А уж какие умения приписываются печке в сказках! Она и ездит повсюду («По щучьему велению»), и пирожки сама печет («Гуси-лебеди»), и маленького козленка от волка прячет («Волк и семеро козлят»).



**Метеорит, ау!**

Как вы думаете, далеко ли от вас находится ближайший метеорит? Мы вам ответим: совсем рядом, на крыше вашего дома. Причем их там миллиарды! Правда, чтобы разглядеть хотя бы один, вам понадобится мощнейший микроскоп. Размер каждой упавшей на вашу крышу из космоса частички составляет около 400 микрон. Она представляет собой сферу оплавленного при входе в атмосферу вещества с содержанием магния, фосфора или железа.



**Зачем нужен аппендикс?**

Долгие годы считалось, что слепой отросток кишки – бесполезный рудимент, который только и знает, что восплаляется в самый неподходящий момент жизни и грозит перитонитом... Но недавно ученые выяснили, зачем Матушка-природа наградила нас аппендиксом. Согласно новым данным, слепой отросток нужен в качестве безопасного пристанища для полезных бактерий, населяющих кишечник. Они прячутся в слепой отросток и переживают там неблагоприятные условия.

Светлана СИДОРЧУК

Новый сезон популярнейшего ситкома «Ивановы-Ивановы» на СТС порадует не только встречей с полюбившимися персонажами, но и появлением новых героев.

**П**ожалуй, самая заметная среди них – актриса Светлана Колпакова, сыгравшая новую соседку Ивановых. Мы разузнали у нее, легко ли ей было вливаться в сложившийся коллектив, как удавалось совмещать съемки и заботу о маленьком сынишке, а также о том, что она сама предпочитает смотреть как зритель.

## Игра на природе как подарок

– Светлана, наверное, вы долго не раздумывали, соглашаться на съёмки в сериале или нет? Ведь «Ивановы-Ивановы» – с первого сезона хит на СТС.

– Я понимала, что вхожу в уже успешную историю, любимую зрителями. Но при этом понимала, что не хочется все испортить, что нужно сохранить атмосферу. Я знала, куда иду, с каким актерским составом буду работать, а для меня это всегда главный критерий: соглашаться или нет (улыбается). В сериале играет много актеров, с которыми я работаю в театре или снималась не раз, поэтому недолго думала.

– Получается, что в этом сезоне в «Ивановых» появилась мини-версия МХТ имени Чехова?

– Да (улыбается). И когда мне сказали, что еще и Стас Дужников будет сниматься, а мы с ним в МХТ не раз играли любовную

## Светлана КОЛПАКОВА:

# Я нуждаюсь в ребёнке даже больше, чем он во мне

пару, я поняла, что в «Ивановых» не будет притирок. Мы получали удовольствие еще и от того, что играли на природе.

– А вы равнодушны к природе?

– Я люблю бывать на природе. Кроме того, мне казалось, что на открытом воздухе вероятность заразиться и принести домой вирус все-таки меньше. Да и в целом: проводить по двенадцать часов в душном помещении в павильоне или в дачном поселке, где сосны, цветы, зелено, – конечно же, я за второе. Тем более так удачно моя реальная дачная жизнь в карантин перекла в экранную. Это просто подарок для меня!

## Обманчивый типаж

– Ваша героиня Нина и цветы выращивает, и огородом занимается, в общем, мастерица на все руки. Что у вас от неё?

– Я скорее белоручка (улыбается). Это на экране я такая хозяйка и дачница. Вот мои

родители трудятся на даче как пчелки. А я это не очень люблю, но, наверное, всему свое время. В целом представление обо мне обманчиво: многим кажется, что я люблю деревню, могу и корову подоить, покосить траву, переночевать на сеновале (смеется). Возможно, просто типаж такой, но я городская, не деревенская.

– В одной из серий «Ивановых-Ивановых» ваша героиня худеет с помощью сельдерея и тыквенного супа. У вас бывали похожие периоды?

– После беременности – нет. Но ранее, когда в сериале «Скрытые мотивы» мне дали роль следователя, я решила, что для этого персонажа можно немножко похудеть.

Стала придерживаться питания по группе крови, без фанатизма, конечно. И я действительно похудела: мне очень нравится, как я выгляжу в серии.

але. В тот период мало что ела, кроме овощей и белого мяса. Поняла, что, конечно же, мы – это то, что мы едим. Сразу и кожа изменилась, и ощущения другие, и чувствовала себя хорошо. А когда забеременела, мне хотелось сохранить это по-

дольше, и я продолжала так же питаться. Но в

итоге врачи попросили добавить в рацион определенные продукты, поэтому я перешла на обычное питание.

## Кстати

### Пауза случилась вовремя

– Перед тем как стать матерью, вы готовили себя с помощью специальных курсов и книг?

– Я много читала, даже купила онлайн-курсы – запись лекций с наглядным пособием. Но можно как угодно готовиться, начитаться, надышаться, насмотреться, но никто никогда не скажет, как это произойдет именно с тобой. В итоге лекции и статьи не помогли. Я слушала только врача и свои ощущения.

– Различные курсы и тренинги набрали популярность во время карантина. Вас не раздражало огромное количество информации повсюду?

– Скорее надоедали бесконечные прямые эфиры в инстаграме (улыбается). Но я понимаю, что активные люди таким образом пытались не сойти с ума. Это у меня так обстоятельства сложились, что появилась возможность заниматься ребенком, я радовалась и наслаждалась этим временем. Но была бы я одна и без профессии, конечно, мне было бы тяжело. В этом смысле прямые эфиры, самопробы, онлайн-тренировки стали спасением для многих. И пока все в самоизоляции хвастались прочитанными книгами, просмотренными фильмами и курсами, я, как двоечница, ничего не смотрела, ничего не читала и не проходила. Только носилась как молодая мать (смеется). В общем, хорошо, что случилась эта пауза, она мне была очень нужна.



В отличие от своей героини Нины из сериала «Ивановы-Ивановы», Светлана не умеет выращивать цветы. Зато прекрасно их поливает!

Новый сезон сериала «Ивановы-Ивановы» стартует на СТС 25 января.

## ПОДРОБНОСТИ

# Меньше театра, больше кино

– Успеваете, пока ребёнок спит, изучить киноновинокки?

– Да, а когда сын был совсем маленьким и я гуляла с коляской, ставила планшет на колясочку и смотрела фильмы. Я давно не была в театре как зритель, хотя обычно не пропускаю премьеры, но зато я в курсе всех кинопремьер. Например, «Чики» для меня пре-

красный сериал. Актрисы, конечно, все безупречны и на своем месте, но я бы отдельно выделила Ирину Носову. Она для меня самое точное попадание. И я очень рада за Паулину Андрееву, которая написала сценарий к «Психу». Я играла в ее коротком метре, в дипломном проекте для киношколы «Индустрия». В общем, я сейчас сижу

на всех видеоплатформах и в курсе всех премьер (улыбается).

– В театр, понятно, ребёнку не возмёшь. А на съёмки получается?

– Родители помогают мне, поэтому я больше за то, чтобы сын лучше погулял в парке, чем сидел в актерском вагончике. Я, конечно же, очень переживала, потому что появилась невероятная

привязанность к ребенку. Но уже подписаны договоры, даны обещания, поэтому вынуждена сниматься, хотя на самом деле голова и сердце в другом месте, не на съемочной площадке. Только спустя год меня отпустило. А раньше была катастрофа: «Отпустите меня к ребенку, ничего больше не хочу». Помню, даже плакала в машине по до-

роге на съемки: я ведь на весь день расставалась с сыном. Но здесь важен компромисс: чтобы и работа была, и ребенок все-таки воспитывала я, а не бабушка с дедушкой или няня. Я сама хочу видеть, как взрослеет мой сын, общаться с ним, наблюдать за тем, как он меняется, поэтому сейчас, пока наметился перерыв в съемках, я максимум времени провожу с ребенком. Сегодня я, наверное, нуждаюсь в нем даже больше, чем он во мне.



Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

Тарас Кузьмин – актёр, сыгравший гинеколога Олега Чернова в сериале «Женский доктор» на Домашнем (а также известный по проектам «Сельский детектив. Ловушка для мертвеца», «Эра медведей», «Взрывная волна», «Тайна кумира»).

Он рассказал нам о своих вкусовых предпочтениях, объяснил, почему считает завтрак главным приемом пищи, и поделился фирменным рецептом, который при всей своей простоте никогда не подведет.

## От завтрака зависит настроение

– Тарас, какое место в вашей жизни занимает еда?

– Я считаю, что еда – одна из самых значимых частей нашей жизни, и что любой прием пищи имеет сакральное значение. Ведь люди во время совместной трапезы лучше узнают друг друга, становятся ближе и теснее. Это происходит потому, что в этот момент они делятся друг с другом чем-то сокровенным. От еды очень зависит мое настроение, и особенно от завтрака. Я уверен: как начнется мой день, так он и пройдет. Иногда даже стараюсь пропустить завтрак, чтобы не испортить себе настроение и не омрачить весь день. А иногда я перед сном лежу и размышляю: что бы такого приготовить на завтрак?

– В вашей семье кто обычно готовит?

– Завтраками обычно приходится заниматься мне – и, как говорят мои дети, я готовлю потрясающие омлеты! За обед отве-

## Тарас КУЗЬМИН:

# Во время еды люди становятся ближе



## Рецепт от звезды

### Легендарная рыба

– Нужно купить хорошую красную рыбу, а точнее – хорошего лосося, семгу. Это, конечно, дорого, и часто готовить это блюдо не получается. Но зато испортить хорошего лосося практически невозможно, и ваши гости точно не останутся равнодушными! Итак, рыбку поливаем лимончиком, посыпаем солью и перцем, посыпаем внутрь травушку – петрушечку и укропчик – и все, больше ничего с ней делать не надо, да и нельзя! Затем ставим рыбу в духовку – и потрясающий вкуснейший лосось готов! Вот такой у меня секрет. Главное – никому не говорите, как просто это блюдо готовится. Наоборот, рассказывайте, что все сложно, выгоняйте всех из кухни под предлогом, что сейчас будете заниматься волшебством и колдовством. А сами просто положите лосося в духовку. Вот такой вот вам рецепт от Тараса Кузьмина. Приятного аппетита!



чает жена, а ужинаем мы тем, что, как говорится, под руку попало.

## Острый эксперимент

– Вспомните блюдо, которое вас больше всего удивило.

– Больше всего меня удивило блюдо, которое я попробовал в Таиланде. Это был суп том ям. Я, конечно, ел его и раньше – в ресторанах Твери, Москвы, Питера – но отведав тайский том ям, остался под очень

сильным впечатлением. Я решил подстраховаться и заказал «медиум» – то есть средней остроты суп. После первой же ложки я покрылся потом, облился слезами, и лицо мое покраснело. Но остановиться и не есть было невозможно, потому что суп оказался невероятно вкусным! Мозг просто кипел! И я, заедая эту остроту рисом – потому что вода совершенно не помогает, а делает только хуже, – доел это блюдо. Впечатления остались незабываемые: меня до сих пор передергивает, ког-

да я вспоминаю этот суп! И знаете, я бы с удовольствием повторил такой эксперимент! И думаю, что при следующей поездке в Таиланд или в какую-либо другую восточную страну я обязательно закажу себе том ям – только на этот раз не средний, а самый острый!

но на скорую руку приготовить омлет с сосисками. Это блюдо мы с детишками тоже очень любим и периодически им себя балуем.

– Что обычно готовите, если приходят родные или друзья?

– Так часто совпадает, что наши гости приходят как раз в то время, когда мы готовим огромную кастрюлю борща. Его делает моя жена по какому-то

## Борщ по сборному рецепту

– Какие продукты являются вашими постоянными спутниками?

– Это молоко, которое очень любят дети, да и я тоже. Сыр, яйца, сосиски и хлеб. Это все то, что позволяет быстро сфантазировать какое-либо блюдо. Например, мож-



удивительному рецепту. Она перемешала несколько техник приготовления в одну, и ее борщ состоит примерно из 25 ингредиентов – там и чернослив, и грибы... Этот борщ любят все наши родные и друзья, и зачастую именно он становится главным блюдом вечера.

– А вы сами что-то готовите для гостей?

– Есть у меня один рецепт... Это запеченная рыба. Про нее ходят семейные легенды: говорят, что никто так хорошо рыбу не готовит, как я!

Елена СОКОЛОВА



Найди 10 отличий

## Каток – любимая зимняя забава

Если вы ещё не катаетесь на коньках, а недалеко от вас работает каток – самое время научиться! А если хорошо стоите на коньках – наслаждайтесь и используйте все возможности, ведь половина зимы уже позади.

Ответы: цвет куртки у девушки слева, концы шарфа у девушки в центре, юбка у мальчишки, перчатки у мальчишки в центре, расположение светящихся лент на борте катка, кружки на нем, котик в центре, рука у девушки в корзинке, куртка, и юбка у мальчишки слева.

В Санкт-Петербурге идёт работа над сериалом «Подражатель» для телеканала «Россия» производства кинокомпании Star Media.

**Н**еобычный сюжет, запоминающиеся персонажи, известные актеры и съемки в самых знаковых местах города – все это зрители увидят, когда проект выйдет на телеэкраны. Мы постарались узнать самые интересные подробности сюжета и съемок этого сериала.

## Убийство «под копирку»

По сюжету сериала, в Петербурге происходит убийство, которое детально воспроизводит преступление двадцатилетней давности, совершенное Анастасией Перевезенцевой (ее играет Евгений Крюков). Новый преступник вскоре и сам объявляет себя ее «подражателем». Руководитель следствия Иван Орехов (эта роль досталась Евгению Дятлову) работает над этим делом вместе со своей ученицей Дарьей Бравединой (эту роль исполняет Полина Филоненко), известной своими нестандартными методами. Она предлагает привлечь к расследованию саму Анастасию – ведь только она может понять логику действий «подражателя».

Роль дочери Ивана Орехова доверили Любови Константиновой, ее мужа играет Никита Волков. В фильме также заняты Максим Дрозд, Анна Банщикова, Роман Агеев и другие известные актеры.

## Главные роли

Кастинг на главные роли, по признанию создателей сериала, был долгим и сложным.

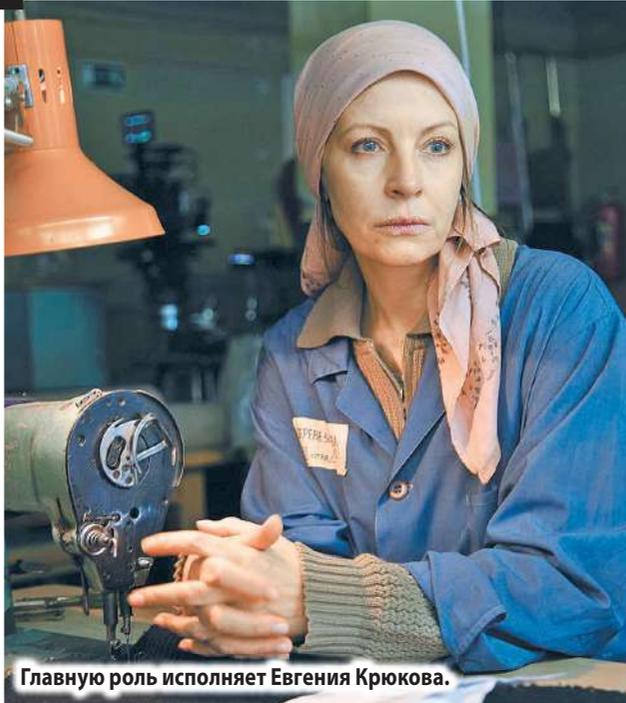
# Евгения Крюкова оказалась между добром и злом



Евгений Дятлов играет следователя.



На съемочной площадке – Анна Банщикова и Евгения Крюкова.



Главную роль исполняет Евгения Крюкова.

– Сначала надо было определиться с исполнительницей главной роли – Анастасии Перевезенцевой, – рассказывает нам продюсер фильма Александр Стариков. – Оказалось непросто найти актрису, которой бы зритель сопереживал, зная неоднозначную историю ее персонажа. Но с первой

пробы Евгения Крюковой мы поняли, что это – стопроцентное попадание в образ! Она красивая, глубокая, талантливая актриса, очень избирательная к выбору ролей. А для нас было важно, чтобы Анастасию Перевезенцеву сыграла такая актриса, которую можно увидеть только в

действительно хорошем кино.

Исполнителя на роль следователя тоже нашли не сразу. Но когда продюсеры увидели пробу Евгения Дятлова, стало очевидно: он идеально подходит для образа Ивана Орехова.

– Я заинтересовался проектом еще на этапе прочтения сценария, – признался нам Евгений Дятлов. – А когда познакомился с режиссером Сергеем Комаровым и узнал, что моими партнерами по площадке станут Евгения Крюкова и Полина Филоненко, сразу же согласился стать частью «Подражателя»...

## Неоднозначная роль

Для Евгении Крюковой эта роль была непростой задачей, с которой она справилась на отлично.

– Мне всегда должен быть интересен мой персонаж, – рассказывает актриса. – Я должна его если не оправдать, то понять. И этот персонаж должен вызывать очень сильные эмоции – такие, как уважение, раздражение, жалость... В данной ситуации я понимаю Анастасию Перевезенцеву, я ее уважаю, она мне безумно интересна – и поэтому я, конечно, с большим интересом занималась изучением этого персонажа... Все, что будет происходить в фильме с Анастасией, будет закономерным, логичным. Мы пытались сделать так, чтобы у нее был достаточно лаконичный образ, не выражавший явных эмоций. Она говорит только тогда, когда ей дают слово, она не позволяет себе ничего лишнего. Задача состояла в том, чтобы сделать персонаж внешне простым – но сложным внутри. И как раз показать эту разницу внутренней и внешней природы, наверное, было самым сложным...

## Правильный подход

В фильме будут и экшен-сцены – ну а какой детектив может обойтись без них?

## Детали

### Острый сюжет + драма

Режиссером-постановщиком фильма стал Сергей Комаров.

– Мне эта история была интересна тем, что в ней очень органично сочетаются остросюжетная и драматическая составляющие, – поясняет нам режиссер. – Все линии героев интересные и яркие, они плотно переплетены между собой. Что касается главной героини Анастасии Перевезенцевой, то это очень неоднозначный персонаж. Но в жизни же не бывает абсолютно хороших или абсолютно плохих людей. Поэтому сказать, положительный она или отрицательный персонаж – сложно. Мы надеемся, что зритель тоже будет переживать разные чувства по этому поводу.

– В фильме будут перестрелки, слезки, погони, драки, – говорит режиссер. – Их немного, но это важная часть истории. Артисты участвовали в подобных сценах сами, однако всегда были под прикрытием профессиональных каскадеров.

– Во время съемок мы творчески подходили к процессу: все вместе разбирали сцены, порой даже корректировали сценарий, исходя из нашего видения конечного результата, – говорит нам Евгений Дятлов. – Уверен, что получится очень яркий проект и зрителю будет интересно разгадывать загадки, которые оставит «подражатель» главным героям!

## ПОДРОБНОСТИ

## Легенды съёмочного Санкт-Петербурга

**В** фильме есть еще один главный герой – Санкт-Петербург. Съёмочными площадками стали легендарная тюрьма «Кресты», построенная в конце XIX века, часовая башня Петропавловского собора, доходный дом К.И. Розенштейна и другие локации.

– Мы изначально очень хотели, чтобы действие сериала разворачивалось в атмосферном Санкт-Петербурге, – говорит нам продюсер Александр Стариков. – Особенно интересно было снимать в легендарных «Крестах». Мы несколько месяцев

ждали разрешения на съемки, и как только получили его – приступили к работе на территории тюрьмы.

Под впечатлением от съемок в этом месте осталась и Евгения Крюкова.

– Я очень хотела сниматься в «Крестах», волновалась, что что-то будет не так, что-

то сорвется в последний момент, – вспоминает актриса. – Этот объект был энергетически сложным. Кто только не был заключен в

этих стенах: от Константина Рокоссовского до Владимира Набокова! Кто-то отбыл

срок за жестокое преступление, кто-то – за политические убеждения... И стены «Крестов» все это хранят в себе.

**П**роходили съемки и еще в одном уникальном месте – в Петропавловской крепости.

– В силу специфики сцены нам требовался доступ к механизму часов Петропавловской крепости, – говорит продюсер Александр Стариков. – Мы благодарны администрации, что она пошла нам навстречу. Мы дали гарантии, что никак не повредим механизмы, и нас допустили, позволили воплотить все задуманное.

Валерия ХВАЩЕВСКАЯ



Режиссер фильма Сергей Комаров на съемочной площадке.

ПЕРВЫЙ



23.30 Вечерний Ургант. (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»  
09.00 Новости  
09.25 Телеканал «Доброе утро»  
09.50 Жить здорово! (16+)  
10.55 Модный приговор. (6+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 Время покажет. (16+)  
15.00 Новости (с субтитрами)  
15.15 Давай 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 «ИЩЕЙКА». НОВЫЙ СЕЗОН. (16+)  
22.30 Премьера сезона. «Док-ток». (16+)  
23.30 Вечерний Ургант. (16+)  
00.10 Познер. (16+)  
01.10 Время покажет. (16+)  
03.00 Новости  
03.05 Время покажет. (16+)  
03.30 Мужское / Женское. (16+)

ТВЦ

- 06.00 «Настроение»  
08.10 «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА». (16+)  
10.00 04.40 «Виктор Павлов. Голубиная душа». (12+)  
10.55 Городское собрание. (12+)  
11.30 14.30 17.50 22.00 События  
11.50 03.10 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)  
13.40 05.20 «Мой герой». (12+)  
14.50 Город новостей  
15.10 «СЛЕДСТВИЕ ЛЮБВИ». (16+)  
16.55 Хроники московского быта. (12+)  
18.10 «ИСЧЕЗАЮЩИЕ СЛЕДЫ». (16+)  
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 «Женщины Игоря Старикина». (16+)  
02.15 «Смерть Ленина. Настоящее «Дело врачей». (12+)

РОССИЯ 1



09.55 О самом главном. (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 17.00 20.00 Вести  
14.30 Вести. Местное время  
14.55 «МОРОЗОВА». (12+)  
На заброшенной стройке обнаружен обнаженный труп молодой женщины - бухгалтера Нины. Накануне она не вернулась домой с корпоратива. Убийца зачем-то обрзал волосы и ногти жертвы. Подозрение падает на программиста фирмы  
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)  
18.40 «60 минут». (12+)  
21.05 Вести. Местное время  
21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (12+)  
23.35 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)  
02.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)  
04.05 «ОБЪЕКТ 11». (16+)

ЗВЕЗДА

- 06.00 «Сегодня утром». (12+)  
08.00 Новости дня  
08.20 «НЕПОБЕДИМЫЙ». (0+)  
09.50 «ОТДЕЛ С.С.С.Р». (16+)  
10.00 Военные новости  
10.05 «ОТДЕЛ С.С.С.Р». (16+)  
13.00 Новости дня  
13.15 «ОТДЕЛ С.С.С.Р». (16+)  
14.00 Военные новости  
14.05 «ОТДЕЛ С.С.С.Р». (16+)  
18.00 Новости дня  
18.30 «Специальный репортаж». (12+)  
18.50 «Афганистан. Незвестная война инженерных войск». (12+)  
19.40 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндякиным. (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 «БАЛТИЙСКОЕ НЕБО». (0+)  
02.40 «ИНТЕРВЕНЦИЯ». (0+)  
04.25 «ЖАЖДА». (6+)  
05.40 «Оружие Победы». (6+)

5-й КАНАЛ



15.00 «УЛЬТИМАТУМ». (16+)

- 05.00 «Известия»  
05.25 «ПЯТНИЦКИЙ: ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ». (16+)  
06.35 «БАРСЫ». (16+)  
09.00 «Известия»  
09.25 «БАРСЫ». (16+)  
10.50 «ПОСРЕДНИК». (16+)  
Банда профессиональных похитителей требует у бизнес-вумен Елены Власюк выкуп за ее младшую сестру. Для передачи денег она нанимает профессионального посредника Андрея Данилина. Это бывший спецназовец, которому доверяют и менты, и бандиты. Данилин едет в назначенное место  
13.00 «Известия»  
13.25 «ПОСРЕДНИК». (16+)  
15.00 «УЛЬТИМАТУМ». (16+)  
17.30 «Известия»  
17.45 «УЛЬТИМАТУМ». (16+)  
19.10 «СЛЕД». (16+)  
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)  
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»  
00.30 «СЛЕД». (16+)  
01.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)  
03.20 «Известия»  
03.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

ОТР

- 06.00 00.30 «Гамбургский счёт». (12+)  
06.30 «Тайна смерти Тутанхамона». (12+)  
07.30 «Хит-микс RU.TV» с Еленой Север. (12+)  
08.20 15.15 «Календарь». (12+)  
09.10 16.30 03.40 «Врачи». (12+)  
09.35 16.05 «Среда обитания». (12+)  
10.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 19.00 20.00 22.00 Новости  
10.10 22.05 «ИНКАССАТОРЫ». (16+)  
12.10 13.20 20.05 «ОТражение»  
17.05 02.45 «Пять причин поехать в...» (12+)  
17.20 18.05 «ОСТРОВ НЕ-НУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)  
19.20 23.50 03.00 «Прав!Да?» (12+)  
01.00 «ОТражение». (12+)  
04.05 «Домашние животные». (12+)  
04.35 «Легенды Крыма». (12+)  
05.05 «Большая страна». (12+)

НТВ



08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)

- 04.35 «ПАСЕЧНИК». (16+)  
08.00 Сегодня  
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)  
10.00 Сегодня  
10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (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+)  
18.30 «БАЛАБОЛ». (16+)  
19.00 23.30 Сегодня  
19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге» (16+)  
19.40 «БАЛАБОЛ». (16+)  
21.20 «РЕАЛИЗАЦИЯ». (16+)  
Шах и Пионер разрабатывают план ограбления хранилища Штырева, в котором он держит все деньги. Крутаков пытается шантажом получить признание у Логинова  
23.45 Основано на реальных событиях. (16+)  
01.20 Место встречи. (16+)  
03.10 Миграция. (12+)  
03.50 «ОТДЕЛ 44». (16+)

РЕН

- 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 с Тимофеем Баженовым». (16+)  
12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)  
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)  
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)  
15.00 Документальный спецпроект. (16+)  
17.00 04.15 «Тайны Чапман». (16+)  
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
20.00 «КАРАТЭ-ПАЦАН». (12+)  
22.45 «Водить по-русски». (16+)  
23.30 «Неизвестная история». (16+)  
00.30 «ЖЕЛЕЗНЫЙ РЫЦАРЬ». (16+)  
02.35 «ЖЕЛЕЗНЫЙ РЫЦАРЬ-2». (16+)

РОССИЯ К

РОССИЯ К

Культура



08.20 «СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЖЕНИЛ»

- 06.30 07.00 07.30 10.00 15.00 19.30 23.40 Новости культуры  
06.35 «Пешком...»  
07.05 «Другие Романовы»  
07.35 18.40 00.00 «Настоящая война престолов»  
08.20 «СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЖЕНИЛ»  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10 00.45 XX век  
12.00 «Роман в камне»  
12.25 22.15 «ИДИОТ»  
13.20 Линия жизни  
14.15 Больше, чем любовь  
15.05 Новости. Подробно  
15.20 «Агора»  
16.25 «ТАЙНИК У КРАСНЫХ КАМНЕЙ»  
17.30 01.35 Классики  
19.45 Главная роль  
20.05 «Правила жизни»  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.50 «Бутовский полигон. Испытание забвением»  
21.35 «Сати. Нескучная классика...»  
23.10 «Иосиф Бродский»  
02.45 Цвет времени

ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)  
09.30 «Слепая». (16+)  
Захар Зайцев всегда был круглым отличником. В школе мальчишки не любили Захара и не дружили с ним. Особенно доставал его одноклассник Андрей Харитонов. После школы Захар поступил в институт и уехал из родного города. В институте у Захара появились приятели и он уже начал забывать тяжелые школьные годы, как вдруг прошлое само напомнило о себе  
11.50 Гадалка. (16+)  
14.40 Мистические истории. (16+)  
15.45 Гадалка. (16+)  
17.25 «Слепая». (16+)  
20.15 «ЛЮЦИФЕР». (16+)  
23.00 «СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ». (16+)  
01.15 «Знахарки». (16+)  
02.00 Сверхъестественный отбор. (16+)  
02.45 Не ври мне. (12+)  
03.30 «Городские легенды». (16+)  
05.00 «Тайные знаки». (16+)  
05.45 «Мультфильмы». (0+)

СТС

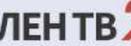


19.45 «НОЧЬ В МУЗЕЕ». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
06.10 «Спирит. Дух свободы». (6+)  
07.00 «Том и Джерри». (0+)  
07.30 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)  
19.00 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)  
19.45 «НОЧЬ В МУЗЕЕ». (12+)  
21.55 «ТИХООКЕАНСКИЙ РУБЕЖ-2». (12+)  
00.05 «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)  
01.05 «КОМНАТА СТРАХА». (18+)  
Расторгнув брак, Мэг Олتمان переезжает в просторный дом, расположенный в одном из самых благополучных районов Нью-Йорка. Новое жильё имеет тайную комнату, спроектированную для укрытия от воров и взломщиков и оснащённую стальной дверью  
03.05 «СЕМЬ ЖИЗНЕЙ». (16+)  
04.55 «6 кадров». (16+)  
05.15 «Золотые колосья». (0+)  
05.35 «Попался, который кусался». (0+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 «6 кадров». (16+)  
06.50 По делам несовершеннолетних. (16+)  
07.55 Давай разведёмся! (16+)  
09.05 Тест на отцовство. (16+)  
11.15 «Реальная мистика». (16+)  
12.25 02.30 «Понять. Простить». (16+)  
13.30 «Порча». (16+)  
14.00 «Знахарка». (16+)  
14.35 «ЦЫГАНКА». (16+)  
23.30 «ПОДКИДЫШИ». (16+)  
Руслан оставляет коляску с младенцем под подъездом тёщи и тестя. Ребёнка находит медсестра перинатального центра Валентина, которая живет с большим сыном Игорьком. Она хочет оставить малыша себе, но обстоятельства вынуждают её подкинуть ребёнка в «Окно жизни»  
01.35 «Порча». (16+)  
02.05 «Знахарка». (16+)  
03.20 «Реальная мистика». (16+)  
04.15 Тест на отцовство. (16+)  
05.50 Домашняя кухня. (16+)

ТНТ-СПБ	че!	МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	СПБ	ЛЕНТВ 24	ЛЕНТВ 24	78	78 КАНАЛ
 <p>01.30 «ЛЮДИ ИКС: ПЕРВЫЙ КЛАСС». (16+)</p>	 <p>08.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</p>	 <p>16.15 «В КЛЕТКЕ». (16+)</p>	 <p>16.15 «НЕ ГОРЮЙ!». (12+)</p>	 <p>16.15 «НЕ ГОРЮЙ!». (12+)</p>	 <p>23.00 «БАЙКИ МИТЯЯ». (16+)</p>	 <p>23.00 «БАЙКИ МИТЯЯ». (16+)</p>	 <p>20.10 «Открытая студия». (12+)</p>	 <p>20.10 «Открытая студия». (12+)</p>
<p>07.00 «ТНТ. Gold». (16+)</p> <p>08.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>10.00 «Бородина против Бузовой». (16+)</p> <p>11.00 «СОЛГА». (16+)</p> <p>13.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>16.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>20.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>21.00 «ПОЛЕТ». (16+)</p> <p>Психологическая драма режиссера Петра Тодоровского-младшего. В зале вылета сотрудники московской строительной фирмы понимают, что перепутали аэропорт, и спустя некоторое время узнают, что их самолет разбился сразу после взлета</p> <p>22.00 «Где логика?» (16+)</p> <p>23.00 «Stand up». (16+)</p> <p>00.00 «БОРОДАЧ». (16+)</p> <p>01.00 «Такое кино!» (16+)</p> <p>01.30 «ЛЮДИ ИКС: ПЕРВЫЙ КЛАСС». (16+)</p> <p>03.45 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.30 «ТНТ. Best». (16+)</p>	<p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.10 «БРАТАНЫ». (16+)</p> <p>08.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</p> <p>09.30 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>11.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>13.00 +100500. (16+)</p> <p>14.30 «ВОРОНИНЫ». (16+)</p> <p>Молодая семья спортивного журналиста Константина Воронина живёт на одной лестничной площадке с родителями, которые, конечно же, знают, как жить правильно, и поэтому считают своим долгом научить всем жизненным премудростям своего младшего сына Костю и его жену Веру</p> <p>16.30 КВН Best. (16+)</p> <p>18.30 02.45 Улётное видео. (16+)</p> <p>20.30 +100500. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>01.00 «БРАТАНЫ». (16+)</p>	<p>06.00 08.55 12.00 13.45 15.10 16.45 18.30 Новости</p> <p>06.05 12.05 14.45 18.35 22.20 00.45 Все на Матч!</p> <p>09.00 Профессиональный бокс. (16+)</p> <p>10.30 Зимние виды спорта. Обзор. (0+)</p> <p>11.30 01.30 Хоккей. НХЛ. Обзор. (0+)</p> <p>12.45 13.50 «Конор Макгрегор: Печально известный». (16+)</p> <p>15.15 Еврофутбол. Обзор. (0+)</p> <p>16.15 16.50 «В КЛЕТКЕ». (16+)</p> <p>19.25 Хоккей. «Йокерит» (Хельсинки) - «Авангард» (Омск). КХЛ. Прямая трансляция</p> <p>21.50 Тотальный футбол. (12+)</p> <p>22.40 Футбол. «Уиком» - «Тоттенхэм». Кубок Англии. 1/16 финала. Прямая трансляция</p> <p>02.00 Футбол. «Атлетик» - «Хетафе». Чемпионат Испании. (0+)</p>	<p>06.45 10.35 11.05 Консультация. (16+)</p> <p>07.45 09.05 10.05 «Утро в Петербурге». (16+)</p> <p>09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 18.30 22.00 02.50 Новости. (16+)</p> <p>11.45 13.30 18.00 «Время Суток». (12+)</p> <p>12.05 «Блокадные храмы Петербурга». (16+)</p> <p>13.15 18.50 «Бизнес-Петербург». (12+)</p> <p>13.45 19.00 «Петербург против коронавируса». (12+)</p> <p>14.30 «Малые родины». (6+)</p> <p>14.50 «Пульс города». (12+)</p> <p>15.15 «Культурная эволюция». (16+)</p> <p>16.15 «НЕ ГОРЮЙ!». (12+)</p> <p>18.45 22.25 03.15 Новости спорта. (12+)</p> <p>19.55 «СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ». (16+)</p> <p>22.35 «Вектор успеха». (12+)</p> <p>22.45 Степень защиты. (16+)</p> <p>23.00 «Такой футбол». (6+)</p> <p>23.30 «ЕДИНСТВЕННАЯ». (16+)</p>	<p>06.30 07.05 «ВЕЧНЫЙ ОТПУСК». (16+)</p> <p>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+)</p> <p>07.35 08.05 08.35 09.35 10.05 10.35 «Простые решения». (12+)</p> <p>09.00 19.15 20.50 23.50 «Акцент». (12+)</p> <p>11.20 «СКАЗКИ РУБЛЕВСКОГО ЛЕСА». (12+)</p> <p>13.10 «Метод исследования». (16+)</p> <p>13.40 03.50 «И НИКТО ДРУГОЙ». (16+)</p> <p>15.30 «Пищевая эволюция». (12+)</p> <p>16.00 «КРЫША МИРА». (16+)</p> <p>17.10 «ПРИНЦ СИБИРИ». (12+)</p> <p>19.30 05.05 «СЫН ОТЦА НАРОДОВ». (12+)</p> <p>21.10 «ПИРАТЫ ЭГЕЙСКОГО МОРЯ». (12+)</p> <p>23.00 «БАЙКИ МИТЯЯ». (16+)</p> <p>00.10 «ВЗЛОМЩИКИ СЕРДЕЦ». (16+)</p>	<p>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+)</p> <p>07.10 07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 11.10 11.35 «Полезное утро». (12+)</p> <p>12.15 «Хочу и буду». (16+)</p> <p>13.15 «Внеклассное чтение 78». (12+)</p> <p>14.00 17.00 22.00 «Происшествия». (16+)</p> <p>14.30 Хроника Победы. (12+)</p> <p>15.00 «Середина дня». (12+)</p> <p>16.00 Прогноз погоды. (12+)</p> <p>16.05 00.25 «Народный контроль». (12+)</p> <p>17.30 «Освобождение». (12+)</p> <p>18.10 02.00 Телекурьер. (12+)</p> <p>19.10 «Вечер трудного дня». (12+)</p> <p>20.10 01.20 «Открытая студия». (12+)</p> <p>21.10 22.15 Итоги дня. (16+)</p> <p>23.40 «Уроки истории. Блокада». (12+)</p> <p>02.40 «Дальше некуда». (16+)</p>			



**Дачный Спец**  
Семена и рассада  
50 СОВЕТОВ О РАССАДЕ  
СВЕРХРАННИЙ УРОЖАЙ  
ПИКИРОВАТЬ ИЛИ НЕТ?  
ВЫБОР СОРТОВ ЧТО САЖАТЬ БУДЕМ?  
КАКИЕ ТАБЛЕТКИ ЛЮБИТ РАССАДА

# Читайте в свежем выпуске «ДАЧНОГО СПЕЦА»

НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!



**ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ПОСЕВОВ И ПОСАДОК НА 2021 ГОД**

По просьбам наших читателей публикуем календарь наиболее благоприятных дней для посева и посадки. Он составлен на весь сезон и для самых распространенных овощных культур

**КАКИЕ ТАБЛЕТКИ ЛЮБИТ РАССАДА**

Многим дачникам полюбили торфяные таблетки для выращивания рассады цветов и овощей. Содержимое таблеток – утрамбованная в цилиндрическую форму торфяная смесь мелкой фракции. Их несложно сделать самим, а главное – они обойдутся намного дешевле!



**ВЫБОР СОРТОВ. ЧТО САЖАТЬ БУДЕМ?**

Вопрос этот сейчас так и витает в воздухе. Хотя дачники уже запаслись и своими семенами, и накупили новых, но предпосевной азарт никуда не денешь: а вдруг у кого-то есть нечто, чего у меня нет... Поэтому заглянем к опытным дачникам, у которых всегда есть что-то интересное



**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), подготовьте 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](http://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

Общество с ограниченной ответственностью «Городская Ритуальная Служба», г. Санкт-Петербург, ОГРН 1197847252107, ИНН 7811742768 | Реклама 18+

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns: TV1000, РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО, SONY CHANNEL. Lists various film and TV programs with times and descriptions.

Table with columns: ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО. Lists comedy and illusion-related programs.

Table with columns: супер, СУПЕР, ФЕНИКС+КИНО, СТЦ LOVE, TV 21 ВЕК. Lists action and entertainment programs.

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with columns: УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!. Lists hobby-related programs like gardening, fishing, and fitness.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns: МИР, ПЯТНИЦА, Ю, ПОБЕДА. Lists news, history, and current events programs.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

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

Table with columns: ANIMAL PLANET, Discovery, DISCOVERY CHANNEL, TLC. Lists animal and lifestyle channels.

**СПОРТ**

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT 1
07.50, 10.00, 13.00, 15.55 Новости	00.30, 01.00, 04.00 Биатлон. Кубок мира. Антхольц. (6+)
07.55, 21.20 Футбол Службо периода. (12+)	02.00 Горные лыжи. Кубок мира. Флахау. Мужчины. Слалом. 2-я попытка. (12+)
08.25, 21.50 «Главное - победа!» Виртуоз Михайлов. (12+)	02.45 Горные лыжи. Кубок мира. Кран-Монтана. Женщины. Супергигант. (12+)
08.50, 20.25 Олимпиада 80. Вопреки невозможному. (12+)	03.30, 09.30, 10.30, 22.05, 23.00 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Лахта. (12+)
10.05 Жизнь после спорта. (12+)	05.00 Снукер. UK Championship. Финал. (6+)
10.30 Курская аномалия. (12+)	07.00, 07.30 Лыжное двоеборье. Кубок мира. Лахта. (12+)
10.50 Рождённые побеждать. (12+)	08.00, 08.45 Лыжные гонки. Кубок мира. Лахта. Мужчины. (6+)
11.45 Ярушин Хоккей Шоу. (12+)	11.30, 12.00, 12.30, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Олимпийские игры. Тележурнал (субтитры). (6+)
12.10 Шорт-трек. (0+)	17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Олимпийские игры. «Олимпийский форпост». (12+)
13.05 Конькобежный спорт. Кубок мира. (0+)	19.00, 20.00, 21.00 Горные лыжи. Кубок мира. Кицбюэль. Мужчины. (12+)
14.00, 22.15 Гандбол. Лига чемпионов. Женщины. (0+)	
15.25, 01.05 Страна. Live. (12+)	
16.00 Спортивная неделя. Итоги. (12+)	
16.30, 23.40 Неделя в КХЛ. (12+)	
17.25 Профессиональный бокс. (16+)	
00.35 Сердца чемпионов. (12+)	

**МУЗЫКА**

МУЗ-ТВ	МУЗ
05.00, 04.00 Наше. (16+)	14.00 Русский чарт. (16+)
06.15, 11.35, 17.55, 00.55 PRO-клип. (16+)	15.00 DFM - Dance chart. (16+)
06.20, 11.40, 17.00 10 самых горячих клипов дня. (16+)	16.00 Женщина года. Моргенштерн. (16+)
07.00 Каждое утро. (16+)	18.00 Русские хиты - чемпионы понедельника. (16+)
09.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)	18.30 PRO-новости. (16+)
10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)	19.00 Золотая дюжина. (16+)
10.30 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)	20.00 Новая волна-2018. Беннефис Ирины Аллегровой. (16+)
12.25 PRO-обзор. (16+)	22.35 TOP 30 - Русский крутяк недели. (16+)
13.00 Золотая лихорадка. (16+)	01.00 Неспиннер. (16+)
	03.00 Караокинг. (16+)

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
08.15, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	05.40 «Аладдин» (субтитры). (0+)	05.00 Ранние птицы. «Паровозик Тишка», «Новые приключения пчёлки Майи», «Домики». (0+)
08.35 «Маша и Медведь», «Машины песенки». (0+)	06.05 «Русалочка» (субтитры). (6+)	06.55 «Жужжалка». (0+)
09.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)	06.25 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
09.25, 17.00 «Простоквашино». (0+)	06.50 «Чудеса на виражах». (0+)	07.30 «Жужжалка». (0+)
09.50 «Клео и Кукин». (0+)	07.25 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)	07.40 «Маша и Медведь». (0+)
10.00, 14.00, 17.25, 22.00 «Фиксики». (0+)	07.50, 11.00 «Пёс Пэт». (6+)	08.30 «Китти не кошка». (6+)
10.25, 14.25 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)	08.00 Доброе утро с Микки. (0+)	08.55 «Лунтик и его друзья». (0+)
11.00, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	11.20, 15.30 «Кунг-фу Панда: Лапки судьбы». (6+)	09.30 «Союзмультфильм» представляет: «Самый маленький гном». (0+)
12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)	12.00 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)	10.15 «Подлинный крокодил». (0+)
13.25, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)	13.00 «Финес и Ферб». (6+)	10.20 «Суперкрылья. Джетт и его друзья». (0+)
14.30 «Смешарики». (0+)	14.00 «С приветом по планетам». (12+)	10.45 «Лабораториум». (0+)
15.00 «Джинглики». (0+)	14.30 «Гравити Фолз». (12+)	11.10 «Фиксики». (0+)
15.15 «Тобот Атлон». (0+)	16.00 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+)	11.45 «Роботы-поезда». (0+)
15.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)	17.05 «Приключения Кота в сапогах». (6+)	12.15 «Тобот Атлон». (6+)
18.00 «Кошечки-собачки». (0+)	17.35 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	12.45 «Дикие скричеры!» (6+)
18.30 «Малышарики». (0+)	19.30 «На край света: В поисках единорога». (6+)	13.10 «Ниндзяго». (6+)
19.00 «Сказочный патруль». (0+)	21.25 «Отель Трансильвания». (12+)	13.35 «Тайны Медовой долины». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)	22.40 «ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ ПЛЭЙС». (6+)	13.55 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
21.25 «Планета Ай». (0+)	00.00 «ДЕРЖИСЬ, ЧАРЛИ!» (6+)	14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
		14.10 «Семья Грейфликов». (0+)
		14.30 «Четверо в кубе». (0+)
		15.40 «Зелёный проект». (0+)
		16.00 «Курьёз не всерьёз!» (0+)
		16.05 «Ангел Бэби». (0+)
		16.40 «Барби: Дримтопия». (0+)
		17.00 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+)
		17.10 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
		18.20 «Лео и Тиг. Волшебные песни!» (0+)
		18.25 «Зебра в клеточку». (0+)
		19.15 «Пластинки». (0+)
		19.20 «Сказочный патруль». (0+)
		20.15 «Май Литтл Пони: Пони Лайф». (0+)
		20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
		20.45 «Три кота». (0+)
		22.00 «Бен 10». (12+)
		22.30 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (0+)
		23.15 «Гормити». (6+)
		23.40 «Губка Боб Квадратные штаны». (6+)
		00.05 «Элвин и бурундуки». (6+)
		01.10 «Инспектор Гаджет». (6+)
		02.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

СПАС	СПАС
05.00, 00.05 День Патриарха. (0+)	19.30, 02.25 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (0+)
06.00, 06.30, 14.00, 14.30 Простые чудеса. (12+)	21.30 «СВЕРСТНИЦЫ». (12+) СССР, 1959 г. В ролях: Лидия Федосеева-Шукшина, Людмила Крылова
07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)	23.10 Прямая линия жизни. (0+)
11.00 В поисках Бога. (12+)	00.20 Белые ночи на СПАСЕ. (12+)
11.30, 20.30 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (0+)	00.55 Сербия. Болгария. Цикл: Планета православия. (0+)
12.30 «Главное. С Анной Шафран». Новости на СПАСЕ. (0+)	Цикл рассказывает о Православии в двадцати четырёх странах мира.
15.00, 01.45 Реакция. (12+)	03.25 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (12+)
15.50 Православие в Сербских землях. (0+)	04.15 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
16.45 Киев-Столыпино-Киев. (0+)	04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)
17.50 «ФИЛЕР». (16+)	

**Православный календарь**

**25 января**  
Седмица 34-я по Пятидесятнице. Мц. Татианы и с нею в Риме пострадавших.



Свт. Саввы, архиеп. Сербского. Прп. Мартинаана Белозерского. Мч. Мертия. Мч. Петра Авессаломита (Анийского). Прп. Евпраксии Тавенской. Икон Божией Матери, именуемых «Акафистная» и «Млекопитательница».

Поста нет.

«Когда душа познает Любовь Божию Духом Святым, тогда ясно чувствует, Что Господь нам Отец, Самый Родной, Самый Близкий, Самый Дорогой, Самый Лучший, и нет большего счастья, как любить Бога всем умом и сердцем, и ближнего, как самого себя. И когда эта любовь есть в душе, тогда все радуется душе».

Прп. Силуан Афонский

**Серия специальных выпусков журналов о здоровье**

Дорогие читатели! Мы подготовили для вас серию журналов, посвященных самым популярным темам. Наши выпуски – это полезный и актуальный справочный материал, изложенный понятным языком. Его цель – помочь всем желающим разобраться в вопросах функционирования человеческого организма. Мы подскажем, какие симптомы нельзя оставлять без внимания, чтобы не пропустить заболевания. Посоветуем, как сохранить и приумножить имеющиеся запасы здоровья. Расскажем, каким должен быть образ жизни человека, который хочет прожить долго и счастливо.

**На страницах справочников вы найдете:**

- доступные методы самодиагностики;
- рекомендации, как действовать во время острых приступов боли, инсульта, инфаркта и др.;
- советы по меню и режиму питания при том или ином заболевании;
- рекомендации по физической нагрузке при том или ином недуге и для его профилактики;
- проверенные рецепты народной медицины;
- ответы на повседневные и острые вопросы по сохранению здоровья.



**ВСЕ ВЫПУСКИ В ПРОДАЖЕ**

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

ВНИМАНИЕ! Приобрести все выпуски «Планета здоровья спецвыпуск»\* можно также на сайте [WWW.AVANTA.RU](http://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 «АВАНТА» (Юр. адрес: 105005, г. Москва, ул. Бауманская, д. 7, стр. 1, Э Антресоль 2, пом. 1, к 17, оф. Д1П, ОГРН 1177746345622).

\* При их наличии на складе

16+ Реклама

**1 ПЕРВЫЙ**



16.00 Мужское / Женское. (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости
- 09.25 Телеканал «Доброе утро»
- 09.50 Жить здорово! (16+)
- 10.55 Модный приговор. (6+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Время покажет. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Давай поженимся! (16+)
- 16.00 Мужское / Женское. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.40 На самом деле. (16+)
- 19.45 Пусть говорят. (16+)
- 21.00 Время
- 21.30 «ИЩЕЙКА». НОВЫЙ СЕЗОН.** (16+)
- 22.30 Премьера сезона. «Док-ток». (16+)
- 23.30 Вечерний Ургант. (16+)
- 00.10 «Цена Освобождения». К 100-летию Юрия Озерова. (12+)
- 01.10 Время покажет. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 Время покажет. (16+)
- 03.30 Мужское / Женское. (16+)

**ТВЦ**

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Доктор И...» (16+)
- 08.40 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ССВЯТОГО ЛУКИ».** (0+)
- 10.40 04.40 «Всеволод Санев. Оптимистическая трагедия». (12+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 03.10 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ».** (12+)
- 13.40 05.20 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.10 «СЛЕДСТВИЕ ЛЮБВИ».** (16+)
- 16.55 Хроники московского быта. (12+)
- 18.10 «ИСЧЕЗАЮЩИЕ СЛЕДЫ».** (16+)
- 22.35 «Осторожно, мошенники!» (16+)
- 23.05 01.35 «Инна Макарова. Люблю, но не прощу». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 02.55 Петровка, 38. (16+)
- 00.55 «Прощание. Михаил Козаков». (16+)
- 02.15 «Приказ: убить Сталина». (16+)

**РОССИЯ 1**



11.30 «Судьба человека с Корчевниковым». (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 офисной парковке в машине обнаружен убитый ножом в грудь руководитель фирмы. Единственная улика - самодельный нож, какие обычно делают на память дембеля
- 17.00 Вести
- 17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
- 18.40 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «СКЛИФОВСКИЙ».** (12+)
- 23.35 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)
- 02.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».** (12+)
- 04.05 «ОБЪЕКТ 11».** (16+)

**ЗВЕЗДА**

- 06.00 «Сегодня утром». (12+)
- 08.00 Новости дня
- 08.15 «Сделано в СССР». (6+)
- 08.30 «Специальный репортаж». (12+)
- 08.50 «Колеса Страны Советов». (0+)
- 09.40 10.05 13.15 14.05 «БРАТ ЗА БРАТА».** (16+)
- 10.00 14.00 Военные новости
- 13.00 18.00 21.15 Новости дня
- 18.30 «Специальный репортаж». (12+)
- 18.50 «Афганистан. Незвестная война инженерных войск». (12+)
- 19.40 «Легенды армии». (12+)
- 20.25 «Улика из прошлого». (16+)
- 21.25 «Открытый эфир». (12+)
- 23.05 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.40 «Блокада снится ночами». (12+)
- 00.35 «Я ТЕБЯ НИКОГДА НЕ ЗАБУДУ».** (0+)
- 02.00 «БАЛТИЙСКОЕ НЕБО».** (0+)
- 04.45 «Хроника Победы». (12+)

**5 5-Й КАНАЛ**



23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)

- 05.00 «Известия»
- 05.30 «ПЯТНИЦКИЙ: ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ».** (16+)
- 09.00 «Известия»
- 09.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-6».** (16+)
- 11.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-7».** (16+)
- 13.00 «Известия»
- 13.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-7».** (16+)
- 17.30 «Известия»
- 17.45 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-7».** (16+)
- 19.10 «СЛЕД».** (16+)
- 23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3».** (16+)
- Убит нумизмат Василий Дроздов, его квартира ограблена. В карманах убитого найдены поддельные старинные монеты. Нора демонстрирует Кузьмину такие же монеты, которые ей впарили втроедорога мошенники
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
- 00.30 «СЛЕД».** (16+)
- 01.15 «ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)
- 03.25 «Известия»
- 03.35 «ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)
- 06.00 00.30 «Активная среда». (12+)
- 06.25 17.05 02.45 «Пять причин поехать в...» (12+)
- 06.35 «Гора самоцветов». (0+)
- 06.50 17.20 18.05 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ».** (16+)
- 08.20 15.15 «Календарь». (12+)
- 09.10 16.30 03.40 «Врачи». (12+)
- 09.35 16.05 «Среда обитания». (12+)
- 10.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 19.00 20.00 22.00 Новости
- 10.10 22.05 «ИНКАССАТОРЫ».** (16+)
- 12.10 13.20 20.05 «ОТражение»
- 19.20 23.50 03.00 «Прав!Да?» (12+)
- 01.00 «ОТражение». (12+)
- 04.05 «Домашние животные» с Григорием Манёвым. (12+)
- 04.35 «Легенды Крыма». (12+)
- 05.05 «Большая страна». (12+)

**ОТР**

- 06.00 00.30 «Активная среда». (12+)
- 06.25 17.05 02.45 «Пять причин поехать в...» (12+)
- 06.35 «Гора самоцветов». (0+)
- 06.50 17.20 18.05 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ».** (16+)
- 08.20 15.15 «Календарь». (12+)
- 09.10 16.30 03.40 «Врачи». (12+)
- 09.35 16.05 «Среда обитания». (12+)
- 10.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 19.00 20.00 22.00 Новости
- 10.10 22.05 «ИНКАССАТОРЫ».** (16+)
- 12.10 13.20 20.05 «ОТражение»
- 19.20 23.50 03.00 «Прав!Да?» (12+)
- 01.00 «ОТражение». (12+)
- 04.05 «Домашние животные» с Григорием Манёвым. (12+)
- 04.35 «Легенды Крыма». (12+)
- 05.05 «Большая страна». (12+)

**НТВ**



16.25 ДНК. (16+)

- 04.35 «ПАСЕЧНИК».** (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ».** (16+)
- 10.00 Сегодня
- 10.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ».** (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+)
- 18.30 «БАЛАБОЛ».** (16+)
- 19.00 23.30 Сегодня
- 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 19.40 «БАЛАБОЛ».** (16+)
- 21.20 «РЕАЛИЗАЦИЯ».** (16+)
- После ухода Истратова из полиции Красавца назначают на его место. В отдел переводят Лёню Галкина, мажора, сына советника губернатора
- 23.45 Основано на реальных событиях. (16+)
- 01.25 Место встречи. (16+)
- 03.15 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР».** (16+)
- 03.45 «ОТДЕЛ 44».** (16+)
- 05.00 «Территория заблуждений». (16+)
- 06.00 «Документальный проект». (16+)
- 07.00 «С бодрим 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 «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 «ЛЫСЫЙ НЯНЯКА: СПЕЦЗАДАНИЕ».** (16+)
- 21.55 «Водить по-русски». (16+)
- 23.30 «Знаете ли вы, что?» (12+)
- 00.30 «ОПАСНЫЙ БИЗНЕС».** (18+)

**РЕН**

- 05.00 «Территория заблуждений». (16+)
- 06.00 «Документальный проект». (16+)
- 07.00 «С бодрим 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 «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 «ЛЫСЫЙ НЯНЯКА: СПЕЦЗАДАНИЕ».** (16+)
- 21.55 «Водить по-русски». (16+)
- 23.30 «Знаете ли вы, что?» (12+)
- 00.30 «ОПАСНЫЙ БИЗНЕС».** (18+)

**РОССИЯ К**



15.50 «Сати. Нескучная классика...»

- 06.30 07.00 07.30 10.00 15.00 19.30 23.40 Новости культуры
- 06.35 «Пешком...»
- 07.05 20.05 «Правила жизни»
- 07.35 18.40 00.00 «Настоящая война престолов»
- 08.25 Легенды мирового кино
- 08.50 16.30 «ТАЙНИК У КРАСНЫХ КАМНЕЙ».**
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 00.45 XX век
- 12.25 22.15 «ИДИОТ».**
- 13.20 «Живая вселенная»
- 13.50 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
- 14.30 «Я не боюсь, я музыкант»
- 15.05 Новости. Подробно
- 15.20 «Передвижники»
- 15.50 «Сати. Нескучная классика...»
- 17.40 01.55 Классики
- 19.45 Главная роль
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.50 Искусственный отбор
- 21.35 «Белая студия»
- 23.10 «Иосиф Бродский. Возвращение»
- 03.00 Перерыв в вещании
- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.50 Гадалка. (16+)
- 14.40 Мистические истории. (16+)
- 15.45 Гадалка. (16+)
- 17.25 «Слепая». (16+)
- 20.15 «ЛЮЦИФЕР».** (16+)
- 23.00 «СМЕРТНЫЙ ПРИГОВОР».** (16+)
- Ник - старший менеджер крупной компании, любящий муж и заботливый отец. Но его жизнь круто меняется, когда на его глазах убивают старшего сына. Заслушав приговор суда и поняв, что убийца так и не получит того, что заслуживает, Ник решает вернуть свое правосудие. Вот только он забывает самое главное - кровь всегда притягивает кровь
- 01.15 «Знахарки». (16+)
- 02.00 «Сверхъестественный отбор». (16+)
- 02.45 Не ври мне. (12+)
- 03.30 «Городские легенды». (16+)
- 05.00 «Тайные знаки». (16+)
- 05.45 «Мультфильмы». (0+)

**ТВ-3**

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.50 Гадалка. (16+)
- 14.40 Мистические истории. (16+)
- 15.45 Гадалка. (16+)
- 17.25 «Слепая». (16+)
- 20.15 «ЛЮЦИФЕР».** (16+)
- 23.00 «СМЕРТНЫЙ ПРИГОВОР».** (16+)
- Ник - старший менеджер крупной компании, любящий муж и заботливый отец. Но его жизнь круто меняется, когда на его глазах убивают старшего сына. Заслушав приговор суда и поняв, что убийца так и не получит того, что заслуживает, Ник решает вернуть свое правосудие. Вот только он забывает самое главное - кровь всегда притягивает кровь
- 01.15 «Знахарки». (16+)
- 02.00 «Сверхъестественный отбор». (16+)
- 02.45 Не ври мне. (12+)
- 03.30 «Городские легенды». (16+)
- 05.00 «Тайные знаки». (16+)
- 05.45 «Мультфильмы». (0+)

**СТС**



20.00 «НОЧЬ В МУЗЕЕ-2». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.15 «Спирит. Дух свободы». (6+)
- 07.00 «Том и Джерри». (0+)
- 07.35 «Босс-молокосос. Снова в деле». (6+)
- 08.00 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ».** (16+)
- 09.00 «ПСИХОЛОГИНИ».** (16+)
- 10.05 Уральские пельмени. (16+)
- 10.55 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ».** (16+)
- 13.05 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН».** (16+)
- 18.30 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ».** (16+)
- 20.00 «НОЧЬ В МУЗЕЕ-2».** (12+)
- 22.05 «ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ: БРАТСТВО КОЛЬЦА».** (12+)
- 01.40 Русские не смеются. (16+)
- 02.35 «ЧУДО НА ГУДЗОНЕ».** (16+)
- 04.00 «УЛЁТНЫЙ ЭКИПАЖ».** (12+)
- 05.35 «Капризная принцесса». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)
- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.00 Давай разведёмся! (16+)
- 09.10 Тест на отцовство. (16+)
- 11.20 «Реальная мистика». (16+)
- 12.25 «Понять. Простить». (16+)
- 13.30 «Порча». (16+)
- 14.00 «Знахарка». (16+)
- 14.35 «ЦЫГАНКА».** (16+)
- 23.30 «ПОДКИДЫШИ».** (16+)
- Известный дирижёр Юрий Гордеев возвращается в родной город после длительных гастролей и узнаёт, что его подруга Ксения беременна. Вскоре выясняется, что Ксения имитирует беременность, а ребёнка вынашивает суррогатная мать Ирина
- 01.35 «Порча». (16+)
- 02.05 «Знахарка». (16+)
- 02.30 «Понять. Простить». (16+)
- 03.20 «Реальная мистика». (16+)
- 04.10 Тест на отцовство. (16+)
- 05.50 Домашняя кухня. (16+)

**ДОМАШНИЙ**

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.00 Давай разведёмся! (16+)
- 09.10 Тест на отцовство. (16+)
- 11.20 «Реальная мистика». (16+)
- 12.25 «Понять. Простить». (16+)
- 13.30 «Порча». (16+)
- 14.00 «Знахарка». (16+)
- 14.35 «ЦЫГАНКА».** (16+)
- 23.30 «ПОДКИДЫШИ».** (16+)
- Известный дирижёр Юрий Гордеев возвращается в родной город после длительных гастролей и узнаёт, что его подруга Ксения беременна. Вскоре выясняется, что Ксения имитирует беременность, а ребёнка вынашивает суррогатная мать Ирина
- 01.35 «Порча». (16+)
- 02.05 «Знахарка». (16+)
- 02.30 «Понять. Простить». (16+)
- 03.20 «Реальная мистика». (16+)
- 04.10 Тест на отцовство. (16+)
- 05.50 Домашняя кухня. (16+)

ТНТ-СПБ	Че!	МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	СПБ	ЛЕНТВ 24	ЛЕНТВ 24	78	78 КАНАЛ	
08.30 «САШАТАНЯ». (16+)	09.30 Дорожные войны 2.0. (16+)	19.40 «ЛЕГИОНЕР». (16+)		14.30 «СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ». (16+)	13.45 «ТЁЩА». (12+)		18.10 Телекурьер. (12+)		
07.00 «ТНТ. Gold». (16+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00 08.55 12.00 13.45 15.10 16.45 18.30 21.55 Новости	06.05 14.45 22.05 01.00 Все на Матч!	06.35 22.35 03.25 «Вектор успеха». (12+)	06.30 07.05 «ВЕЧНЫЙ ОТПУСК». (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+)	07.35 08.05 08.35 09.35 10.05 10.35 «Простые решения». (12+)	09.00 19.15 20.50 23.50 «Акцентцы». (12+)	
08.00 «Битва дизайнеров». (16+)	06.10 «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. Дружьям ничего не остается, как вступить в схватку	09.00 Профессиональный бокс. Д. Гарсия - Э. Моралес. (16+)	10.00 Еврофутбол. Обзор. (0+)	07.45 08.05 09.05 10.05 «Утро в Петербурге». (16+)	07.35 08.05 08.35 09.35 10.05 10.35 «Простые решения». (12+)	09.00 19.15 20.50 23.50 «Акцентцы». (12+)	11.10 «ПИРАТЫ ЭГЕЙСКОГО МОРЯ». (12+)	07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 11.10 11.35 «Полезное утро». (12+)	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+)
08.30 «САШАТАНЯ». (16+)	08.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+)	10.00 Смешанные единоборства. П. Фрейре - П. Карвальо. Bellator. (16+)	11.00 15.15 Зимние виды спорта. Обзор. (0+)	11.45 13.30 18.00 «Время Суток». (12+)	09.00 19.15 20.50 23.50 «Акцентцы». (12+)	11.10 «ПИРАТЫ ЭГЕЙСКОГО МОРЯ». (12+)	13.10 «Еуромахх». (16+)	12.15 «Хочу и буду». (16+)	08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 11.10 11.35 «Полезное утро». (12+)
10.00 «Бородина против Бузовой». (16+)	09.30 Дорожные войны 2.0. (16+)	12.05 «МатчБол»	12.45 Смешанные единоборства. П. Фрейре - П. Карвальо. Bellator. (16+)	12.05 «Тайна Ладоги». (12+)	13.10 «Еуромахх». (16+)	13.45 «ТЁЩА». (12+)	15.30 «Магия вкуса». (12+)	13.15 «Внеклассное чтение 78». (12+)	08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 11.10 11.35 «Полезное утро». (12+)
11.00 «ОЛЬГА». (16+)	11.30 Улётное видео. (16+)	13.50 «Тайны боевых искусств». (16+)	16.15 16.50 18.35 «В КЛЕТКЕ». (16+)	13.15 18.50 «Бизнес-Петербург». (12+)	16.00 «КРЫША МИРА». (16+)	16.00 «КРЫША МИРА». (16+)	17.10 «ПРИНЦ СИБИРИ». (12+)	14.00 17.00 22.00 «Происшествия». (16+)	09.10 09.35 10.10 10.35 11.10 11.35 «Полезное утро». (12+)
13.00 «САШАТАНЯ». (16+)	13.00 +100500. (16+)	16.15 16.50 18.35 «В КЛЕТКЕ». (16+)	19.40 «ЛЕГИОНЕР». (16+)	13.45 19.00 «Петербург против коронавируса». (12+)	17.10 «ПРИНЦ СИБИРИ». (12+)	17.10 «ПРИНЦ СИБИРИ». (12+)	19.30 04.15 «СЫН ОТЦА НАРОДОВ». (12+)	14.30 Хроника Победы. (12+)	09.35 10.10 10.35 11.10 11.35 «Полезное утро». (12+)
16.00 «Однажды в России». (16+)	14.30 «ВОРОНИНЫ». (16+)	22.55 Баскетбол. «Барселона» - «Зенит». Евролига. Мужчины. Прямая трансляция	22.55 Баскетбол. «Барселона» - «Зенит». Евролига. Мужчины. Прямая трансляция	14.30 19.55 «СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ». (16+)	21.10 «КАК НАЗЛО СИБИРЬ». (12+)	21.10 «КАК НАЗЛО СИБИРЬ». (12+)	23.00 «БАЙКИ МИТЯЯ». (16+)	15.00 «Середина дня». (12+)	10.30 11.00 13.00 18.00 18.55 20.00 21.00 23.00 «Известия 78». (12+)
20.00 «САШАТАНЯ». (16+)	16.30 КВН Best. (16+)	02.00 Футбол. «Эммен» - ПСВ. Чемпионат Нидерландов. (0+)	02.00 Футбол. «Эммен» - ПСВ. Чемпионат Нидерландов. (0+)	16.55 «Такой футбол». (6+)	00.10 «СЛОВА». (12+)	00.10 «СЛОВА». (12+)	01.50 «ПРО ЛЮБОFF». (16+)	16.00 Прогноз погоды. (12+)	21.00 23.00 «Известия 78». (12+)
21.00 «ПОЛЕТ». (16+)	18.30 Улётное видео. (16+)			17.30 «Промышленный клуб». (12+)	01.50 «ПРО ЛЮБОFF». (16+)	01.50 «ПРО ЛЮБОFF». (16+)	03.45 «Л. Млечин. Если суждено в империи родиться». (16+)	16.05 00.25 «Народный контроль». (12+)	23.00 23.40 «Уроки истории. Блокада». (12+)
22.00 «Импровизация. Дайджесты-2021». (16+)	20.30 +100500. (16+)			18.45 22.25 03.15 Новости спорта. (12+)	03.45 «Л. Млечин. Если суждено в империи родиться». (16+)	03.45 «Л. Млечин. Если суждено в империи родиться». (16+)		17.30 «Освобождение». (12+)	09.35 10.10 10.35 11.10 11.35 «Полезное утро». (12+)
23.00 «Женский стендап». (16+)	23.00 Опасные связи. (18+)			22.45 «Адаптация». (6+)				18.10 02.00 Телекурьер. (12+)	11.30 12.00 13.00 18.00 18.55 20.00 21.00 23.00 «Известия 78». (12+)
00.00 «БОРОДАЧ». (16+) Обаятельный, но невезучий охранник Александр Родионович Бородач впутывается вместе со своими друзьями в невообразимые истории, пытается покорить сердце Ирочки, но неминуемо оказывается в отделении полиции	01.00 «БРАТАНЫ». (16+)			23.05 «Обыкновенный фанатизм». (16+)				19.10 «Вечер трудного дня». (12+)	21.00 22.15 Итоги дня. (16+)
03.00 «Comedy Баттл». (16+)	02.45 Улётное видео. (16+)			01.40 «ЖИЛА-БЫЛА ДЕВОЧКА». (16+)				20.10 01.20 «Открытая студия». (12+)	22.15 22.45 Итоги дня. (16+)

## ГАРДЕРОБ

В этом году шёлковый платок стал буквально аксессуаром номер один, практически все модные дизайнеры включили его в свои коллекции.

Именно шелковый платок может внести модную изюминку в любой образ, независимо от стиля. И именно он способен освежить даже вышедшие из моды вещи. Шелковый платок сегодня носят не только на голове, но и на шее, на талии и даже на сумке. Причем в каждом конкретном случае именно платок становится знаком того, что вы в курсе современных трендов и не отстаете от моды ни на шаг.

# Вечно модный и желанный платок



### Платок на голове

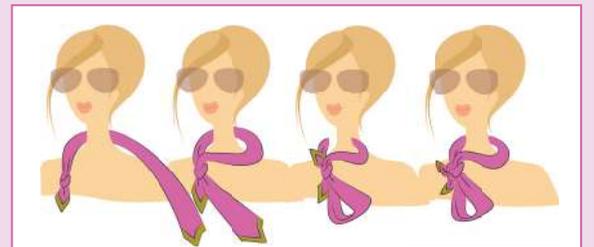
Подвязывать платок под подбородком в стиле «бабушка», как было модно прошлым летом, еще можно, но уже не так актуально. В теплом сезоне 2021 года идеальный вариант платка на голове – это чалма. И чем сложнее она будет накручена, тем лучше. На самом деле, отличный вариант для лета – и голову не напечет, и волосы закрыты от солнца, и модный аксессуар во всей красе. Еще один прекрасный вариант – сложить платок в виде полоски и просто обернуть вокруг головы. Концы платка можно завязать эффектным узлом или спрятать – на ваше усмотрение. Воздержаться желательнее только от бантов, даже если концы получились очень длинными.



– Что за узел у тебя на платке?  
– Бабушка завязала, чтобы я не забыл за свет заплатить.  
– И ты заплатил?  
– Нет, она забыла дать деньги.

### Платок на шее

Шейный платок переживает буквально второе рождение, в этом году его будут активно носить и женщины, и мужчины. Шейный платок уместен в любой ситуации и отлично вписывается в любой стиль – от строгого офисного дресс-кода до самого неформального гранжа. Способов завязать шейный платок великое множество, вот, для примера, один из них.



### Два платка

Эффектно выглядит сочетание двух платков – на голове и на шее. Причем совпадают они могут лишь в цветовой гамме, а вот принты на платках могут быть разными. Исхитряться со способами завязывания платков в этом случае совершенно необязательно. Платок на шее можно завязать как пионерский галстук, на голове – в стиле «бабушка», то есть под подбородком. Два узла впереди и два треугольника сзади выглядят очень интересно и остро.

### Цвет и принт

Однотонный платок – самое простое решение. Видимо, поэтому модные дизайнеры предпочитают принтованные платки. Платок с ярким принтом или рисунком – очень активная деталь, поэтому носить его лучше с однотонной одеждой.

### Платок-пояс

Очень интересно выглядит большой платок-каре, завязанный на талии, как пояс. А если пойти еще дальше и найти для платка большую красивую пряжку, получится удачное сочетание двух актуальных трендов.

### Платок на сумке

Небольшой платок, привязанный к ручке сумочки или закрепленный на ее фурнитуре, – изобретение немалодорогое, но вновь очень популярное. Кстати, именно платок может «оживить» вышедшую из моды сумочку и вернуть ее в ваш гардероб.

Светлана ИВАНОВА

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns for TV 1000, DOM КИНО, and SONY CHANNEL. Lists programs like 'ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ ЧАРЛИ САН-КЛАУДА', 'ЗАВИСТЬ БОГОВ', 'КАНИКУЛЫ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА'.

Table with columns for ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, and РОДНОЕ КИНО. Lists programs like 'БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОПИЯ СУДЬБЫ', 'ТЫ У МЕНЯ ОДНА', 'СЕРДЦЕЕДЖИ'.

Table with columns for супер, СУПЕР, ФЕНИКС+КИНО, СТЦ LOVE, and TV 21 ВЕК. Lists programs like 'Маша и Медведь', 'Ералаш', 'ЧУМА', 'БЕЛОЕ ВИНО ИЗ БАББУДОЙУ'.

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with columns for УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!, and ANIMAL PLANET. Lists programs like 'Сад в радость', 'По Якутии с Александром Борисовым', 'Попсугар. Классная тренировка'.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns for МИР, ПЯТНИЦА, Ю, and ПОБЕДА. Lists programs like 'ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА', 'Орел и решка', 'Папа попал', 'Модель XL'.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns for 365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, and NATIONAL GEOGRAPHIC. Lists programs like 'Час истины', 'Даты, вошедшие в историю', 'Авто-SOS'.

Table with columns for ANIMAL PLANET, Discovery, DISCOVERY CHANNEL, TLC, and TLC. Lists programs like 'Адская кошка', 'Спасатели-тяжеловесы', 'Одежды к свадьбе'.

**СПОРТ**

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT 1
07.50, 10.00, 13.00, 15.55 Новости	00.05, 13.30, 20.45 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Лахта. (12+)
07.55 Неделя в КХЛ. (12+)	00.30, 01.00, 01.30 Лыжное двоеборье. Кубок мира. Лахта. (12+)
08.50 Страна. Live. (12+)	02.00, 03.30, 04.15 Лыжные гонки. Кубок мира. Лахта. (12+)
09.15 Драмы большого спорта. (12+)	02.45, 16.30, 17.00 Биатлон. Кубок мира. Антхольц. Женщины. (6+)
09.40, 19.35 Дневник Олимпиады, которой не было... (12+)	05.00 Снукер. «Мастерс». (6+)
10.05 Профессиональный бокс. (16+)	07.00, 08.15, 09.30, 17.45, 18.45 Горные лыжи. Кубок мира. Мужчины. (12+)
12.45 Курская аномалия. (12+)	10.30, 11.00 Олимпийские игры. Cycling Show. (12+)
13.05, 02.20 Рождённые побеждать. (12+)	11.35, 14.30, 21.35, 23.50 Горные лыжи. Кубок мира. Женщины. (12+)
13.55 Спортивный детектив. Кровь в бассейне. (12+)	12.20, 15.20 Горные лыжи. Кубок мира. Кронплац. Женщины. Слалом-гигант. Прямая трансляция. (12+)
14.45 Сердца чемпионов. (12+)	19.35, 22.35 Горные лыжи. Кубок мира. Слаломинг. Мужчины. Прямая трансляция. (12+)
15.15, 19.25 Мини-футбол в России. (0+)	22.05 Горные лыжи. Кубок мира. Слаломинг. Мужчины. (12+)
15.25, 21.50 Волейбол. Обзор. (0+)	
16.00, 22.20 МатчБол. (12+)	
16.35 Гандбол. Обзор. (12+)	
17.05 Смешанные единоборства. (16+)	
19.00 Драмы большого спорта. (6+)	
19.55, 22.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. Прямая трансляция	
00.55 Гандбол. Лига чемпионов. Женщины. (0+)	

**МУЗЫКА**

МУЗ-ТВ	МУЗ
12.20 Караокинг. (16+)	05.00 Сделано в 90-х. (16+)
14.00 TOP чарт Европы плюс. (16+)	05.55, 13.55, 16.25, 01.30 PRO-клип. (16+)
15.25 Битва фанклубов. (16+)	06.00, 11.35, 16.30 10 самых горячих клипов дня. (16+)
17.15 Лайкер. (16+)	06.40, 08.35, 15.00, 18.30 PRO-новости. (16+)
19.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)	07.00 Каждое утро. (16+)
20.00 Золотой Граммофон-2018. (16+)	09.00 У-Дачный чарт. (16+)
23.15 TOP 30 - Крутяк недели. (16+)	10.00 10 самых. (16+)
01.35 Наше. (16+)	10.30 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)
Нон-стоп клипов топовых российских артистов.	
03.00 Неспиннер. (16+)	

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
08.00 «Робокор Поли. Музей песен». (0+)	05.15 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)	05.00 Ранние птицы. «Паровозик Тишка», «Новые приключения пчёлки Майи», «Домики». (0+)
08.15, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	05.40 «Аладдин» (субтитры). (0+)	06.55 «Жужжалка». (0+)
08.35, 13.25, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)	06.05 «Русалочка» (субтитры). (6+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
09.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)	06.25 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)	07.30 «Жужжалка». (0+)
09.25, 17.00 «Простоквашино». (0+)	06.50 «Чудеса на виражах». (0+)	07.40 «Маша и Медведь». (0+)
09.50 «Клео и Кукин». (0+)	07.25 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)	08.30 «Китти не кошка». (6+)
10.00, 14.00, 17.25, 22.00 «Фиксики». (0+)	07.50, 11.00 «Пёс Пэт». (6+)	08.55 «Лунтик и его друзья». (0+)
10.25, 14.25 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)	08.00 Доброе утро с Микки. (0+)	09.30 «Союзмультфильм» представляет: «38 попугаев». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	11.20, 15.30 «Кунг-фу Панда: Лапки судьбы». (6+)	10.15 «Бесконечная такса». (0+)
11.00 «Ник-изобретатель». (0+)	12.00 Доброе утро с Микки. (0+)	10.20 «Суперкрылья. Джетт и его друзья». (0+)
11.30, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	13.00 «Финес и Ферб». (6+)	10.45 «Лапы, морды и хвосты. О собаках». (0+)
12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)	14.00 «С приветом по планетам». (12+)	11.10 «Фиксики». (0+)
14.30 «Смешарики». (0+)	14.30 «Гравити Фолз». (12+)	11.45 «Роботы-поезда». (0+)
15.00 «Джинглики». (0+)	16.00 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+)	12.15 «Тобот Атлон». (6+)
15.15 «Тобот Атлон». (0+)	17.05 «Приключения Кота в сапогах». (6+)	12.45 «Дикие скричеры!» (6+)
15.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)	17.35 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	13.10 «Ниндзяго». (6+)
18.00 «Кошечки-собачки». (0+)	19.30 «Большой кошачий побег». (6+)	13.35 «Тайны Медовой долины». (0+)
18.30 «Малышарики». (0+)	21.25 «Отель Трансильвания». (12+)	13.55 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
19.00 «Сказочный патруль». (0+)	22.40 «ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ ПЛЭЙС». (6+)	14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)	21.25 «Планета Ай». (0+)	14.10 «Семья Трефликов». (0+)
		14.30 «Четверо в кубе». (0+)
		15.40 «Танцоры». (0+)
		16.00 «Курьёз не всерьёз!» (0+)
		16.05 «Ангел Бэби». (0+)
		16.40 «Барби: Дримтопия». (0+)
		17.00 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+)
		17.10 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
		18.20 «Лео и Тиг. Волшебные песни!» (0+)
		18.25 «Оранжевая королева». (0+)
		19.15 «Пластинки». (0+)
		19.20 «Сказочный патруль». (0+)
		20.15 «Май Литтл Пони: Пони Лайф». (0+)
		20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
		20.45 «Три кота». (0+)
		22.00 «Бен 10». (12+)
		22.30 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (0+)
		23.15 «Гормити». (6+)
		23.40 «Губка Боб Квадратные штаны». (6+)
		00.05 «Элвин и бурундуки». (6+)
		01.10 «Инспектор Гаджет». (6+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

СПАС	СПАС
05.00, 00.15 День Патриарха. (0+)	17.50 «СВЕРСТНИЦЫ». (12+)
05.10, 04.15 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)	19.30, 01.10 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (0+)
06.00, 06.30, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)	21.30 Память. Документальный фильм Аркадия Мамонтова. (0+)
07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)	Фильм о блокаде Ленинграда, о новом частном музее «Ленрезерв» и сохранении памяти о подвиге Советского народа.
11.00 Зачем Бог?! (12+)	22.35 «ДВА ФЕДЮРА». (0+)
11.30, 20.30 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (0+)	02.05 В поисках Бога. (12+)
12.30 Люди будущего. (16+)	02.30 Простые чудеса. (12+)
13.00 Дорога. (0+)	03.15 Святая Нина. Просветительница Грузии. Цикл: День Ангела. (0+)
15.00, 00.30 Реакция. (12+)	03.45 Крест Святой Нины. Цикл: Святых христианского мира. (0+)
15.50 Восход победы. Память блокады и крымская ловушка. (0+)	04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)
16.50 Сербия. Болгария Цикл Планета православия. (0+)	

**Православный календарь**

26 января  
Неделя 34-я по Пятидесятнице. Глас 8.  
Мчч. Ермила и Стратоника.



Прп. Иринарха, затворника Ростовского. Прп. Елеазара Анзерского. Мч. Петра Анийского (Авессаломита). Прп. Иакова, еп. Низибийского.

Поста нет.

«Главная цель жизни нашей – живое общение с Богом. Для этого и Сын Божий воплотился, чтобы возвратить нам такое богообщение, потерянное грехопадением. Через Господа Иисуса Христа, Сына Божия, мы вступаем в общение с Отцом и таким образом достигаем своей цели».  
Свт. Феофан Затворник

**КРОССВОРД**

Разгадайте в головоломке афоризм Вадима Синявского (54 буквы).  
Зашифрованные буквы не соприкасаются друг с другом ни по горизонтали, ни по вертикали, ни по диагонали.  
Цифры со стрелками показывают количество букв загаданной фразы, находящихся в данном направлении.  
Несколько подсказок (под словом ряд подразумевается строка, столбец или диагональ):  
1) как только вы нашли одну из букв, можно сразу вычеркнуть все буквы вокруг нее (в задании несколько букв уже найдено);  
2) если стрелка указывает, что в ряду 0 букв, то можно сразу же вычеркнуть весь ряд. Если стрелка указывает, что в ряду одна буква, и вы ее уже нашли, то остальные буквы в ряду можно вычеркнуть, и т.д.;  
3) если на какой-то ряд не указывает стрелка, всё равно можно посчитать (или примерно прикинуть), сколько там искомых букв, зная общее количество букв в загаданной фразе, и количество букв в параллельных нашему рядух;  
4) если в ряду загаданной буквой может быть только одна из двух соседних, вы можете смело вычеркивать буквы на этих же местах в двух соседних рядах;  
5) когда уже не помогает умение считать, просто пытайтесь понять, какие не вычеркнутые буквы составят осмысленную фразу или хотя бы часть ее.

6 6 5 7 4  
3 Я А Б В  
6 Р Р Г Н Н Т Р 6  
4 Т А С М Р В А Н Н  
1 С У Р И И Л Н П Д Б Л  
6 К А О К В С Г В Д Я А М Н  
4 У Р Е Я Р О Р Я Р Н Е Т О А А  
2 9 Е К Н У А У С М Т К У Р П К А К Е 1  
У П М С Р У В С О А И В К Н В Е Н Н И 5  
Т К О З Н Л О Б В Я С С Е С К Р В С Р В Е 10  
В А М С Т Е П С М Р Б К Р Н И О Б А У 5  
М К Н Я Р П У Е Г Р З Б Е В Н М О  
5 И К М А С Р Б И М К К П М Н А  
4 7 С А И К Т Я С М Я И Н Е А 3  
5 Н Т Т А Н И Е Р Г А Н  
1 3 З И И С И Н А Г В 1 5  
1 Г Т М Р Г И А 1 5  
1 Л Н А И А 4 4 1 1 8



Ответ на задание в № 2:  
Рэй Брэдбери:  
«Есть преступления хуже,  
чем сжигать книги.  
Например – не читать их».

**ХРОНОЛОГИКА**

**1 ПЕРВЫЙ**



19.45 Пусть говорят. (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости
- 09.25 Телеканал «Доброе утро»
- 09.50 Жить здорово! (16+)
- 10.55 Модный приговор. (6+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Время покажет. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Давай 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 «ИЩЕЙКА». НОВЫЙ СЕЗОН.** (16+)
- 22.30 Премьера сезона. «Док-ток». (16+)
- 23.30 Вечерний Ургант. (16+)
- 00.10 Премьера. «Блокада. Дети». (12+)
- 01.10 Время покажет. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 Время покажет. (16+)
- 03.30 Мужское / Женское. (16+)

**ТВЦ**

- 06.00 «Настроение»
- 08.15 «Доктор И...» (16+)
- 08.50 «БУДНИ УГОЛОВНО-ГО РОЗЫСКА».** (12+)
- 10.40 «Наталья Гундарева. Несладкая женщина». (12+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 03.10 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ».** (12+)
- 13.40 05.20 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «СЛЕДСТВИЕ ЛЮБВИ».** (16+)
- 16.50 Хроники московского быта. (12+)
- 18.10 «ИСЧЕЗАЮЩИЕ СЛЕДЫ».** (16+)
- 22.35 Линия защиты. (16+)
- 23.05 01.35 «90-е. «Менты»». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 02.55 Петровка, 38. (16+)
- 00.55 «Приговор. Валентин Ковалёв». (16+)
- 02.15 «Дворцовый переворот - 1964». (12+)
- 04.40 «Наталья Гундарева. Несладкая женщина». (12+)

**РОССИЯ 1 РОССИЯ**



23.35 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (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 17.00 20.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «МОРОЗОВА».** (12+)
- Камеры наблюдения в супермаркете фиксируют, как жена местного политика ворует еду. Средства массовой информации тотчас раздувают скандал, а уже на следующий день женщину находят мёртвой в подземном гараже
- 17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
- 18.40 «60 минут». (12+)
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «СКЛИФОВСКИЙ».** (12+)
- 23.35 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)
- 02.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».** (12+)
- 04.05 «ОБЪЕКТ 11».** (16+)

**ЗВЕЗДА**

- 06.00 «Сегодня утром». (12+)
- 08.00 Новости дня
- 08.15 «Сделано в СССР». (6+)
- 08.30 «Специальный репортаж». (12+)
- 08.50 «Колеса Страны Советов. Были и небылицы». (0+)
- 09.40 «БРАТ ЗА БРАТА».** (16+)
- 10.00 Военные новости
- 10.05 «БРАТ ЗА БРАТА».** (16+)
- 13.00 Новости дня
- 13.15 «БРАТ ЗА БРАТА».** (16+)
- 14.00 Военные новости
- 14.05 «БРАТ ЗА БРАТА».** (16+)
- 18.00 Новости дня
- 18.30 «Специальный репортаж». (12+)
- 18.50 «Афганистан. Незвестная война инженерных войск». (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 «БЛОКАДА».** (12+)
- 02.55 «ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА КЛИМОВА».** (12+)

**5 5-Й КАНАЛ**



09.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-7». (16+)

- 05.00 «Известия»
- 05.25 «ЛАДОГА».** (12+)
- Блокадный Ленинград. Зима 1941-го. Советская контрразведка узнает, что немцы готовят диверсию на «Дороге жизни» - единственном пути, по которому в город доставляется продовольствие и другие грузы. Скорее всего, диверсант - один из водителей «полторок», работающих на замерзшем Ладожском озере. Найти и остановить врага должен капитан НКВД Сергиенко
- 09.00 «Известия»
- 09.25 13.25 17.45 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-7».** (16+)
- 13.00 «Известия»
- 17.30 «Известия»
- 19.10 «СЛЕД».** (16+)
- 23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3».** (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
- 00.30 «СЛЕД».** (16+)
- 01.15 «ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)
- 03.20 «Известия»
- 03.30 «ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)

**ОТР**

- 06.00 00.30 «Вспомнить всё». (12+)
- 06.25 17.05 02.45 «Пять причин поехать в...» (12+)
- 06.35 «Гора самоцветов». (0+)
- 06.50 17.20 18.05 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ».** (16+)
- 08.20 15.15 «Календарь». (12+)
- 09.10 16.30 03.40 «Врачи». (12+)
- 09.35 16.05 «Среда обитания». (12+)
- 10.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 19.00 20.00 22.00 Новости
- 10.10 22.05 «ИНКАССАТОРЫ».** (16+)
- 12.10 13.20 20.05 «ОТражение»
- 19.20 23.50 03.00 «Прав!Да?» (12+)
- 01.00 «ОТражение». (12+)
- 04.05 «Домашние животные» с Григорием Манёвым. (12+)
- 04.35 «Легенды Крыма». (12+)
- 05.05 «Дом «Э»». (12+)
- 05.30 «Служу Отчизне!» (12+)

**НТВ**



00.00 Захар Прилепин. Уроки русского. (12+)

- 04.30 «ПАСЕЧНИК».** (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ».** (16+)
- 10.00 Сегодня
- 10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ».** (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+)
- 18.30 «БАЛАБОЛ».** (16+)
- 19.00 Сегодня
- 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 19.40 «БАЛАБОЛ».** (16+)
- 21.20 «РЕАЛИЗАЦИЯ».** (16+)
- 23.30 Сегодня
- 23.45 Поздняков. (16+)
- 00.00 Захар Прилепин. Уроки русского. (12+)
- 00.35 Мы и наука. Наука и мы. (12+)
- 01.35 Место встречи. (16+)
- 03.20 Их нравы. (0+)
- 03.45 «ОТДЕЛ 44».** (16+)

**РЕН**

- 05.00 «Территория заблуждений». (16+)
- 06.00 10.00 04.40 «Документальный проект». (16+)
- 07.00 «С бодрим утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Знаете ли вы, что?» (12+)
- 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 03.05 «Тайны Чапман». (16+)
- 18.00 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 20.00 «ФОРРЕСТ ГАМП».** (16+)
- 22.45 «Смотреть всем!» (16+)
- 00.30 «ВО ВЛАСТИ СТИХИИ».** (16+)

**РОССИЯ К РОССИЯ К**



10.15 «Наблюдатель»

- 07.05 20.05 «Правила жизни»
- 07.30 10.00 15.00 19.30 23.40 Новости культуры
- 07.35 18.40 «Настоящая война престолов»
- 08.25 Легенды мирового кино
- 08.50 16.30 «ТАЙНИК У КРАСНЫХ КАМНЕЙ»**
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 01.25 XX век
- 12.15 «Дороги старых мастеров»
- 12.25 22.15 «ИДИОТ»**
- 13.20 «Живая вселенная»
- 13.50 Искусственный отбор
- 14.30 «Я не боюсь, я музыкант»
- 15.05 Новости. Подробно
- 15.20 «Библейский сюжет»
- 15.45 «Белая студия»
- 17.35 Цвет времени
- 17.45 В.А.Моцарт. Коронационная месса
- 19.45 Главная роль
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.50 Абсолютный слух
- 21.35 «Блокада. Испупление»
- 23.10 «Иосиф Бродский»
- 00.00 Международный день памяти жертв холокоста. Дж.Верди. Реквием. Сценическая версия театра «Геликон-опера»
- 02.30 «Роман в камне»

**ТВ-3**

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 17.25 «Слепая». (16+)
- 11.50 Гадалка. (16+)
- 14.40 Мистические истории. (16+)
- 15.45 Гадалка. (16+)
- 20.15 «ЛЮЦИФЕР».** (16+)
- 23.00 «ШКАТУЛКА ПРОКЛЯТИЯ».** (16+)
- Родители Эмили и Ханны три месяца в разводе. Каждый из них начинает новую жизнь, но они, сумев остаться в хороших отношениях, не перестают общаться. Девочки проводят выходные в доме отца, а в будни возвращаются к матери. Однажды, прогуливаясь с отцом, девочки оказываются на распродаже имущества из опустевшего дома
- 01.00 «Знахарки». (16+)
- 01.45 Сверхъестественный отбор. (16+)
- 02.30 Не ври мне. (12+)
- 03.15 «Городские легенды». (16+)
- 04.45 «Тайные знаки». (16+)
- 05.30 «Охотники за привидениями. Битва за Москву». (16+)

**СТС**



20.00 «НОЧЬ В МУЗЕЕ: СЕКРЕТ ГРОБНИЦЫ». (6+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.15 «Спирит. Дух свободы». (6+)
- 07.00 «Том и Джерри». (0+)
- 07.35 «Босс-молокосос. Снова в деле». (6+)
- 08.00 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ».** (16+)
- 09.00 «ПСИХОЛОГИНИ».** (16+)
- 10.00 «ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ: БРАТСТВО КОЛЬЦА».** (12+)
- 13.40 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН».** (16+)
- 18.30 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ».** (16+)
- 20.00 «НОЧЬ В МУЗЕЕ: СЕКРЕТ ГРОБНИЦЫ».** (6+)
- 21.55 «ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ: ДВЕ КРЕПОСТИ».** (12+)
- 01.35 Дело было вечером. (16+)
- 02.25 «УЛЁТНЫЙ ЭКИПАЖ».** (12+)
- 04.20 «6 кадров». (16+)
- 05.00 «Наследство волшебника Бахрама». (0+)
- 05.20 «Змей на чердаке». (0+)
- 05.30 «Ничуть не страшно». (0+)
- 05.40 «Пирожок». (0+)

**ДОМАШНИЙ**

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.05 Давай разведёмся! (16+)
- 09.15 Тест на отцовство. (16+)
- 11.25 «Реальная мистика». (16+)
- 12.25 02.10 «Понять. Простить». (16+)
- 13.30 «Порча». (16+)
- 14.00 «Знахарка». (16+)
- 14.35 «ЦЫГАНКА».** (16+)
- 19.00 «КЛЕВЕР ЖЕЛАНИЙ».** (16+)
- 23.05 «ПОДКИДЫШИ».** (16+)
- Бывший муж Яны Никита погибает в ДТП. В его машине была новорожденная дочка. Малышку подкидывают в «Окно жизни. Мать Никиты умоляет Яну взять девочку под опеку
- 01.10 «Порча». (16+)
- 01.40 «Знахарка». (16+)
- 03.05 «Реальная мистика». (16+)
- 03.50 Тест на отцовство. (16+)
- 05.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 06.20 «6 кадров». (16+)



11.00 «ОЛЬГА». (16+)

07.00 «ТНТ. Gold». (16+)  
08.00 «Новое утро». (16+)  
08.30 «САШАТАНЯ». (16+)  
10.00 «Бородина против Бузовой». (16+)  
11.00 «ОЛЬГА». (16+)  
13.00 «САШАТАНЯ». (16+)  
16.00 «Однажды в России». (16+)  
20.00 «САШАТАНЯ». (16+)  
21.00 «ПОЛЕТ». (16+)  
22.00 «Двое на миллион». (16+)  
23.00 «Stand up». (16+)  
00.00 «БОРОДАЧ». (16+)  
01.00 «ОПТОМ ДЕШЕВЛЕ-2». (12+)  
Тихий семейный отпуск на озере Виннетка - вот, о чем мечтали уставшие Бейкеры. Но, видимо, их мечта не суждено сбыться, потому что озеро оккупировал давний недруг Тома - Джимми Мурта со своим семейством!  
02.55 «Comedy Баттл». (16+)  
03.50 «Открытый микрофон». (16+)  
05.35 «ТНТ. Best». (16+)



06.10 «БРАТАНЫ». (16+)

06.00 Улётное видео. (16+)  
06.10 «БРАТАНЫ». (16+)  
08.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+)  
09.30 Дорожные войны 2.0. (16+)  
11.30 Улётное видео. (16+)  
«Улётное видео» - это сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя. Это лучший анти-депрессант и панацея от плохого настроения. Все серии шоу пропитаны искромётным юмором, смешными шутками и невероятными кадрами  
13.00 +100500. (16+)  
14.30 «ВОРОНИНЫ». (16+)  
16.30 КВН Best. (16+)  
18.30 Улётное видео. (16+)  
20.30 +100500. (16+)  
23.00 Опасные связи. (18+)  
01.00 «БРАТАНЫ». (16+)  
02.50 Улётное видео. (16+)



16.15 «В КЛЕТКЕ». (16+)

06.00 08.55 12.00 13.45 15.10 16.45 18.55 21.55  
Новости  
06.05 12.05 14.45 22.05 01.00  
Все на Матч!  
09.00 Профессиональный бокс. (16+)  
09.50 «ЛЕГИОНЕР». (16+)  
12.45 Смешанные единоборства. (16+)  
13.50 «Тайны боевых искусств». (16+)  
15.15 Зимние виды спорта. Обзор. (0+)  
16.15 16.50 «В КЛЕТКЕ». (16+)  
17.25 Гандбол. «Ростов-Дон» - «Лада». Суперлига Париматч - Чемпионат России. Женщины. Прямая трансляция  
19.00 Все на хоккей!  
19.25 Хоккей. «Динамо» (Москва) - ЦСКА. КХЛ. Прямая трансляция  
22.55 Футбол. Кубок Испании. 1/8 финала. Прямая трансляция  
02.00 Футбол. «Хиберниан» - «Рейнджерс».. (0+)



15.10 «ЛЕНИНГРАДСКАЯ СИМФОНИЯ». (12+)

07.45 08.05 09.05 10.05 «Ленинградская Победа». (16+)  
08.00 09.00 10.00 13.00 15.00 18.30 18.45 22.00 22.25 03.55  
Новости. (16+)  
12.00 23.00 «Блокада - уроки памяти». (16+)  
13.15 18.50 «Бизнес-Петербург». (12+)  
13.30 18.00 Время Суток. (12+)  
13.45 19.00 «Петербург против коронавируса». (12+)  
14.30 «Пульс города». (12+)  
14.40 «Адаптация». (6+)  
15.10 23.15 «ЛЕНИНГРАДСКАЯ СИМФОНИЯ». (12+)  
16.50 «Тайна Ладоги». (12+)  
17.40 «Губернаторский контроль». (6+)  
20.00 «Ленинградская Победа», праздничный концерт, посвященный 77-й годовщине полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады в годы Великой Отечественной войны. (12+)  
22.35 «Вектор успеха». (12+)



17.10 «ПРИНЦ СИБИРИ». (12+)

06.30 07.05 «ВЕЧНЫЙ ОТПУСК». (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+)  
07.35 08.05 08.35 09.35 10.05 10.35  
«Простые решения». (12+)  
09.00 19.15 20.50 23.50 «Акцент». (12+)  
11.20 13.10 «ПЕРЕПРАВА: КРАСНЫЙ ЦВЕТ ПАПОРОТНИКА». (16+)  
15.30 «Магия вкуса». (12+)  
16.00 «КРЫША МИРА». (16+)  
17.10 «ПРИНЦ СИБИРИ». (12+)  
19.30 04.15 «СЫН ОТЦА НАРОДОВ». (12+)  
21.10 «ВОСТОЧНЫЙ КОРИДОР». (16+)  
23.00 «БАЙКИ МИТЯЯ». (16+)  
00.10 «ПОЛЁТ ДЛИННОЮ ЖИЗНЬ». (16+)  
01.45 «ВЗЛОМЩИКИ СЕРДЕЦ». (16+)  
03.30 «Млечин. Великая война не окончена». (16+)



19.30 КХЛ. СКА - «Северсталь». Прямая трансляция. (12+)

06.00 07.00 08.00 09.00 10.00 10.50 11.50 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 22.00  
«Известия 78». (12+)  
06.10 «Девочка из блокадного Ленинграда». (12+)  
07.10 08.10 09.15 11.00 12.05 13.15 14.15 15.15 16.15 17.15  
«Ленинградский День Победы». (12+)  
10.20 18.30 «Подземелья Смольного». (12+)  
19.15 21.50 «Болеем за наших!» (12+)  
19.30 КХЛ. СКА (СПб) - «Северсталь» (Череповец). Прямая трансляция. (12+)  
22.40 День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. Концерт. (12+)  
00.10 «Уроки истории. Блокада». (12+)  
00.55 «ЛЕНИНГРАДСКАЯ СИМФОНИЯ». (12+)  
02.25 «Блокадный батюшка». (12+)

## ПОХУДЕЙКА

Гибкость делает нас подвижными и моложавыми независимо от возраста в паспорте.

Если вы думаете, что растяжкой нужно заниматься, начиная с 4-5 лет, вы ошибаетесь. Начинать и возобновлять занятия никогда не поздно. Конечно, помериться растяжкой с гимнасткой после упражнений вы не сможете, но чувствовать себя легкой и изящной будете наверняка.

### Польза

- Делает тело более стройным и подтянутым.
- Улучшает осанку.
- Сохраняет суставы молодыми и подвижными.
- Помогает улучшить координацию и снизить риск травм.
- Поднимает настроение.
- Снимает мышечную усталость, нервное напряжение.

# К стройности через гибкость

## Увеличиваем температуру

Мышцы перед растяжкой должны быть разогреты. Если растяжка идет в конце силовой или кардиотренировки, ничего дополнительно делать не нужно. Если же растяжка выступает как отдельная тренировка, нужно выполнить разминку минут на 10. Например, побегать, попрыгать, сделать махи. В помещении для тренировки, кстати, не должно быть холодно. Можно даже надеть теплые гольфы или гетры.

## Дышим глубоко, двигаемся плавно

Во время растяжки дышите ровно и глубоко. Благодаря этому мышцы лучше расслабятся и легче тянутся. Выполняйте упражнения медленно и плавно, без резких движений и рывков. Не перенапрягайтесь. Вам не нужно ставить олимпийские рекорды на первом же занятии. Если во время тренировки

появилась боль, это сигнал о том, что вы неправильно выполняете упражнение, неправильно дышите и как следует не расслабились, либо это ваш предел гибкости на сегодняшний момент и не нужно требовать от себя большего. Окончание тренировки - тоже очень важный момент. Хорошо расслабляет мышцы теплая вода. Можно принять ванну или душ.

## Не сравнивайте

Никогда не ориентируйтесь на гибкость других людей в группе, и уж тем более на тренера. В первых, природные данные могут быть разные, а во-вторых, если вы никогда не занимались растяжкой, то и гибкость на первых порах будет не очень впечатляющая. Но если вы занимаетесь, чтобы улучшить самочувствие, и шпагат не является самоцелью, организм все равно порадует вас легкостью и подвижностью.

## Пейте больше воды

Когда вы пьете достаточное количество воды, соединительная ткань лучше скользит по мышцам. Если же воды не хватает, ткани становятся более жесткими, фасции могут прилипнуть к мышечным волокнам, уменьшая диапазон движений.



Начинаю утро с силовой тренировки - выдавливаю зубную пасту из тюбика.



## Мнение специалиста Не хуже кардионагрузок

На наши вопросы отвечает тренер Юлия Панкратова.  
- Как часто нужно делать растяжку, чтобы не потеть из тюбика?  
- Три раза в неделю минимум, а еще лучше обеспечить себе небольшую практику ежедневно для поддержания тела в хорошей форме. Это как мыть голову или ухаживать за лицом: во всем важна стабильность.  
- Чтобы быстрее похудеть, нужно заниматься кардиотренировками. Можно ли йога, стрейчинг их заменить и избавиться от лишнего веса?  
- От кардио, конечно, эффект быстрее. Стрейчинг, думаю, особо не повлияет на жиросжигание. А вот занятия йогой ведут к более серьезным переменам в организме и при правильном питании могут стать хорошим подспорьем в борьбе с лишним весом. Например, позы лежа на животе (шалабхасана, дханурасана, бхуджангасана) способствуют похудению. Есть поза, в которой усиливается пищеварение и т.д. Да и, например, активная йога-пауэр (силовая), аштанга-виньяса очень могут способствовать уменьшению объемов тела.

Татьяна МИХАЛЁВА

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000
05.00 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (16+)
06.55 «АНАКОНДА». (16+)
08.30 «КИНГ КОНГ». (16+)
11.55 «МОНСТРО». (16+)
13.20 «ИСТОРИЯ ОДНОГО ВАМПИРА». (16+)
15.15 «ДРАКУЛА». (16+)
16.55 «ПРИЗРАК ДОМА НА ХОЛМЕ». (16+)
19.00 «ДРУГИЕ». (16+)
США, Испания, Франция, Италия, 2001 г.
20.55 «ПИАНИСТ». (16+)
Франция, Германия, 2002 г.
В ролях: Эдриен Броуди, Томас Кретчман, Фрэнк Финлей, Морин Липман
23.35 «ОДЕРЖИМОСТЬ». (18+)
01.35 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (16+)
03.20 «ДРУГИЕ». (16+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО
05.30 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ!». (16+)
07.45 «ПЯТНИЦА». (16+)
09.10 «ЗЕМЛЕТЯСЕНИЕ». (12+)
11.00 «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ». (12+)
13.30, 14.30 «ПАУК». (16+)
15.30 «СРОЧНО ВЫЙДУ ЗАМУЖ». (16+)
17.25 «КУРЬЕР ИЗ «РАЯ». (12+)
19.05, 20.05 «ПАУК». (16+)
21.05 «ВОСЬМЬЕРКА». (16+)
Россия, 2013 г.
22.35 «СТОРОЖ». (16+)
Россия, 2019 г.
00.30 «УБЕЖАТЬ, ДОГНАТЬ, ВЛЮБИТЬСЯ». (12+)
02.05 «ДОМОВОЙ». (6+)
03.55 «ЛЕГКО НА ПОМИНЕ». (12+)

ДОМ КИНО
05.45 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА, ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ». (6+)
07.00 «Ералаш». (6+)
07.40 «Садко». Мультфильм. (6+)
09.15 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
10.30 «СВАТЫ». (16+)
14.20 «БАЛАБОЛ». (16+)
15.15 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
19.15 «СВАТЫ». (16+)
23.00 «9 РОТА». (16+)
Россия, 2005 г. В ролях: Алексей Чадов, Артур Смольянинов, Михаил Пореченков
01.35 «ПРОГУЛКА». (16+)
03.05 «РУССКИЙ БИЗНЕС». (16+)
04.20 «ВЕРТИКАЛЬ». (12+)

SONY CHANNEL
06.30 «НА ЧЕСАПИКСКИХ БЕРЕГАХ». (16+)
07.15, 11.00, 17.10 Правила моей пекарни. (16+)
08.10, 14.35 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+)
09.05, 12.40, 18.05 Проект Подиум. (16+)
09.55, 13.30, 18.55 Правила моей кухни. (16+)
11.55, 21.40, 03.05 «ДУБЛЬ ДВА». (16+)
14.20 «СВАТЫ». (16+)
15.30, 16.20, 20.00, 20.50, 23.55, 00.45 «ЧАСТНЫЕ СЫЩИКИ». (16+)
22.25, 02.20 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+)
23.10, 01.35 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)
03.50 «ЧАСТИВЫЙ СЛУЧАЙ». (16+)
США, 1994 г.

ИЛЛЮЗИОН+
01.40 «БЛИЗНЕЦЫ». (16+)
03.25 «ДОБЕЙСЯ УСПЕХА». (12+)
05.00 «БРУКЛИНСКИЕ ПОЛИЦЕЙСКИЕ». (16+)
07.05 «ЗАЩИТНИК». (16+)
08.40 «ПЛАНЕТА КА-ПЭКС». (12+)
10.35 «НУ ТЫ И ПРИДУРОК!». (16+)
12.05 «ЭЙР АМЕРИКА». (16+)
13.50 «УЧИТЕЛЬ АНГЛИЙСКОГО». (16+)
15.25 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
17.25 «ОПРЕДЕЛЕННЫЙ». (16+)
18.55 «БУНТАРКА». (16+)
20.30 «ТАЙНЫ ПРОШЛОГО». (16+)
22.00 «МУЖЕСТВО». (16+)
23.25 «ЛОЖЬ И ИЛЛЮЗИИ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
00.30 «ПОРТРЕТ ВТОРОЙ ЖЕНЬ». (16+)
01.25 «КОЛОКОЛ И ФЛЕЙТА». (16+)
01.55 «ПОРТРЕТ ВТОРОЙ ЖЕНЬ». (16+)
02.50 «КЛЮЧ К ЕГО СЕРДЦУ». (12+)
06.00 «ИМПОРТОЗАМЕЩЕНИЕ». (16+)
06.35 «СЕЛФИ». (16+)
08.25 «ОБЛЕПИХОВОЕ ЛЕТО». (12+)
10.10 «ПОДСАДНОЙ». (16+)
12.00 «ДВЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
13.55 «ДОМ НА КРАЮ ЛЕСА». (16+)
17.40 «КАВКАЗСКАЯ РУЛЕТКА». (16+)
19.15 «ВСЕ О ЕГО БЫВШЕЙ». (16+)
21.00 «КАЗУС КУКОЦКОГО». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.10 «МИЛАШКА». (18+)
02.50 «ИСПОВЕДЬ НЕВИДИМКИ». (12+)
05.00 «МОШЕННИКИ». (16+)
06.45 «ПЕНЕЛОПА». (12+)
08.40 «ГОЛАЯ ПРАВДА». (16+)
10.30 «НЕ ШУТИТЕ С ЗОХАНОМ!». (16+)
12.35 «ОДНОКЛАСНИКИ-2». (16+)
14.25 «ДЮПЛЕКС». (12+)
16.00 «ДИКАЯ ШТУЧКА». (16+)
17.50 «ГАМБИТ». (16+)
19.30 «МАЛЫШ В ДЕВОЧКЕ». (16+)
Комедия, фантазия, мелодрама, Великобритания, Канада, 2006 г.
21.15 «ЗАКОН ТУТ НЕ МЕСТО». (12+)
Комедия, Италия, 2017 г.
23.00 «СЕКС ПО ДРУЖБЕ». (16+)

РОДНОЕ КИНО
03.55, 05.05 «БУМБАРАШ». (16+)
06.25 «МОСКВА-КАССИОПЕЯ». (6+)
08.00, 09.55 «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО». (6+)
11.35 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ». (16+)
13.20, 14.40, 16.10 «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ». (12+)
17.30 «ОТРАД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
19.00 «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ». (12+)
20.40 «ЧЕТВЕРТАЯ ПЛАНЕТА». (12+)
22.20 «ПОДЗЕМЕЛЬЕ ВЕДЬМ». (12+)
23.55 «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ». (12+)

СУПЕР
05.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
11.00, 11.50, 12.45, 13.35, 14.30, 15.15, 16.05, 17.00 «ЗАЧАРОВАННЫЕ». (16+)
18.00, 18.50, 19.40, 20.30, 21.20, 22.10 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)
23.00 «СМЕШАННЫЕ ЧУВСТВА». (16+)
Комедия, Россия, 2014 г.
00.50 «МАЛЫШ В ДЕВОЧКЕ». (16+)
Комедия, Великобритания, США, Канада, 2006 г.
02.30, 02.50, 03.15, 03.35, 03.55, 04.35 «ОСТРОВ» (субтитры). (16+)

ФЕНИКС+КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «СЧАСТЛИВЫЙ СЛУЧАЙ». (16+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ЛЕСТНИЦА В НЕБЕСА». (16+)
Сериал. Драма, мелодрама, Россия, 2013 г.
12.00, 20.00, 04.00 «ПО ИМЕНИ БАРОН». (18+)
13.00, 21.00, 05.00 «ЖИЗНЬ, КОТОРОЙ НЕ БЫЛО». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «ДЫШИ СО МНОЙ». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «БЛИЗКИЕ ЛЮДИ». (16+)
00.00, 01.00 «ПОДУГА БАНКИРА». (16+)

СТС LOVE
06.00 «Ералаш». (0+)
Детский юмористический киножурнал.
08.50 «ПАПИНЫ ДОЧКИ» (субтитры). (0+)
15.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
Сериал. Мистический триллер, Россия, 2011 г.
21.10 6 кадров. (16+)
Скетч-шоу.
01.00 «РАНЕТКИ». (12+)
Сериал. Драмеда, Россия, 2008-2010 г. В ролях: Аня Руднева, Лена Третьякова, Жена Огурцова, Лера Козлова, Наташа Щелкова
04.55 «Ералаш». (0+)

TV 21 ВЕК
10.00, 18.00, 02.00 «ЧУМА». (16+)
10.55, 18.55, 02.55 «ГОСТЬ». (12+)
Мелодрама, комедия, Италия, Франция, 1964 г.
12.50, 20.50, 04.50 «КРИК ТИШИНЫ». (12+)
Историческая драма, Россия, 2019 г. В ролях: Алина Саргина, Лев Гишов
14.35, 22.35, 06.35 «КОМНАТА ЖЕЛАНИЙ». (16+)
Триллер, драма, Франция, Бельгия, 2019 г.
16.15, 00.15, 08.15 «ТРИ ЛИЦА». (18+)
Драма, Иран, 2018 г.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00 «ВЫХОЖУ ТЕБЯ ИСКАТЬ». (16+)
08.50 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3». (12+)
10.00 Новости
10.10 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3». (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. Битва за будущее. (16+)
18.15 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3». (16+)
19.00 Новости
19.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3». (16+)
21.40 Телеигра «Игра в кино». (12+)
22.25 Шоу «Назад в будущее». (16+)
23.25 Всемирные игры разума. (12+)
00.00 Новости
00.15 «Дорога 101». К снятию блокады Ленинграда. (16+)
01.15 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА». (16+)
04.40 «ВЫХОЖУ ТЕБЯ ИСКАТЬ». (16+)

ПЯТНИЦА
05.00 Орел и решка. Перегрузка. (16+)
07.25 Орел и решка. Россия. (16+)
08.15 Мир наизнанку. Вьетнам. (16+)
10.05 Мир наизнанку. Индонезия. (16+)
11.00, 19.00 На ножах. (16+)
20.00 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?
23.00 «ШЕРЛОК». (16+)
Сериал. Великобритания, 2016 г.
00.55 Пятница News. (16+)
01.25 На ножах. Отели. (16+)
03.10 Орел и решка. Неизданное. (16+)

Ю
05.10 Папа попал. (12+)
07.40 Модель XL. (16+)
09.35 Барышня-Крестьянка. (16+)
Богатая и бедная девушки на три дня поменяются всем - домами, одеждой, друзьями и даже привычками. Обеспеченные киевлянки познакомятся с простыми жителями русского села, гламурные москвички отправятся в украинские поля, чтобы доить коров и кормить свиней. Что ждет их: приятный шок или разочарование?
15.05 Модель XL. (16+)
17.25 МастерШеф. (16+)
21.15 Я стесняюсь своего тела. (16+)
23.00 Немножко разведены. (16+)
00.30 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК» (субтитры). (16+)
Знаменитый американский телесериал о работе команды лучших следователей ФБР.
02.10 Взвешенные люди. (16+)
03.45 МастерШеф Дети. (12+)

ПОБЕДА
05.30 «Путь к Победе». (16+)
06.30 «ПОД ЛИВНЕМ ПУЛЬ». (16+)
08.20 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)
11.50 «Ударная сила. Оружие Победы». (12+)
12.30 «ЛЕНИНГРАД». (16+)
16.10 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)
Детектив, Россия, 2017 г. В ролях: Кирилл Плетнев, Елена Лотова, Владислав Абашин, Игорь Грабузов, Юрий Ицков
17.50 «КРИК ТИШИНЫ». (12+)
Военная драма, Россия, 2019 г. В ролях: Владимир Меньшов, Надежда Маркина, Людмила Егорова, Наталья Фиссон, Алина Саргина
19.30 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)
23.00 «Путь к Победе». (16+)
00.10 «СОБИБОР». (16+)
Драма, Россия, 2018 г. В ролях: Константин Хабенский, Кристофер Ламберт, Фелисе Янкелль, Дайнос Казлаускас, Сергей Годин
02.00 «БЕЛЫЙ ВЗРЫВ». (12+)
03.10 «ВТОРЖЕНИЕ». (12+)
04.40 Неизвестная война. «Блокада Ленинграда». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)
01.15 Дворянские фамилии России. (6+)
01.45 Обыкновенная История. (6+)
02.00 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)
02.55 Семь дней истории. (12+)
03.05 Из истории советского периода. (6+)
03.40 Тайное становится явным. (12+)
04.00 Историю. (12+)
05.05 Историограф. (12+)
06.00 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)
06.55 Семь дней истории. (12+)
07.05 Коллаборационисты Второй мировой войны. (12+)
07.35 История одной фотографии. (6+)
08.00 «ЖЕНА СТАЛИНА». (16+)
10.30 Софийский крест. Голубь мира. (12+)
11.25 Рельсовая война. (12+)
12.00 Большое путешествие по Италии. (12+)
13.10 Обыкновенная История. (6+)
13.25 Дорога жизни. Помнить вечно. (12+)
14.25, 14.40, 15.00, 15.15, 15.35, 15.55, 16.15, 16.35, 16.55, 17.15, 17.30, 17.50, 18.05 Помню блокаду. (12+)
18.25 «ЧКАЛОВ». (16+)
19.25 Личность в истории. (12+)
20.00 Подземная Италия. (12+)
21.05 История Великой хартии вольностей. (12+)
22.05 Восхождение кланов. (16+)
23.10 История Отечества в портретах. (12+)
23.30 Загадочные города. (12+)

VIASAT HISTORY
06.00 Даты, вошедшие в историю. (12+)
06.30, 07.15 Музейные тайны. (12+)
08.00, 08.50, 09.40 Запретная история. (12+)
10.25 Генрих VIII: человек, монарх, чудовище. (12+)
11.15 Вена: империя, династия и мечта. (12+)
12.10 Коварная Земля. (12+)
13.00 Расшифровка тайн. (12+)
13.45 Последний поход викингов. (12+)
14.40 Сканирование Нила. (12+)
15.35 Замки - оплоты силы. (12+)
16.35, 17.30 Последние часы Помпеев: новые загадки. (12+)
18.25 Затерянные пирамиды ацтеков. (12+)
19.20 Тайна Копья Судьбы. (6+)
20.10 Расшифровка тайн. (12+)
Сезон: 1. США, 2019 г.
21.00 Вена: империя, династия и мечта. (12+)
Сезон: 1. Великобритания, 2015 г.
22.00 Невидимые города Италии. (12+)
Сезон: 1. Великобритания, 2016 г.
22.50 В поисках «Восточного экспресса». (12+)
Сезон: 1. Франция, 2018 г.
23.40 Последний поход викингов. (12+)
00.35 Сканирование Нила. (12+)
01.30, 02.25 Замки - оплоты силы. (12+)
03.25, 04.10 Тайны музеев. (12+)
05.00 Запретная история. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC
04.55 Авто-SOS. (16+)
05.00 Осушить океан. (16+)
06.00, 06.45 Инстинкт выживания. (16+)
07.30 Путешествия с Гордоном Рамзи. (16+)
08.25 Авто-SOS. (16+)
09.15 Ледяная дорога. (16+)
10.05 Настоящий суперкар. (16+)
10.55, 11.20 Сделать за один день. (16+)
11.45 Инстинкт выживания. (16+)
12.35 Нотр-Дам: гонка против ада. (16+)
13.25 Дикий туец: Север против Юга. (16+)
14.15 Авто-SOS. (16+)
15.05 Злоключения за границей. (16+)
15.55 Расследования авиакатастроф. (16+)
16.45 Нотр-Дам: гонка против ада. (16+)
17.35 Путешествия с Гордоном Рамзи. (16+)
18.25, 18.50 Фабрика еды. (16+)
19.15, 20.10 Расследования авиакатастроф. (16+)
21.00, 03.30 Дикий туец: Север против Юга. (16+)
21.50 Спасти Титаник: сокровища с глубины. (16+)
22.40, 01.55, 02.40 Авто-SOS. (16+)
23.30 Сборник «Игр разума». (16+)
00.20, 01.10 Расследования авиакатастроф. (16+)
04.10 Международный аэропорт Дубай. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА
09.50, 10.10, 15.20, 15.35 Огород круглый год. (12+)
10.25, 23.10 ЗаСаДа. (12+)
10.55 Жизнь в деревне. (12+)
11.25 Домашняя экспертиза. (12+)
12.00 Стройплощадка. (12+)
12.25 Детская мастерская. (12+)
12.45 Милости просим. (12+)
13.15 Дачные хитрости. (12+)
13.30 Не просто суп! (12+)
13.50 Профотбор. (12+)
14.20 Вокруг сыра. (12+)
14.35 Сам себе дизайнер. (12+)
14.50 История усадб. (12+)
15.55 Дачные дел мастер. (12+)
16.25 Самогон. (16+)
16.40 Закуски. (12+)
16.55 Топ-10. (12+)
17.25 Крымские дачи. (12+)
18.00 Да здравствует мыло душистое! (12+)
18.15 Домоводство. (12+)
18.30 Идите в баню. (12+)
18.50 Баня - женского рода. (12+)
19.10 Я - фермер. (12+)
19.35 Кухня народов СССР. (12+)
19.55 Дом с нуля. (12+)
20.25 Дело в отделке. (12+)
20.55 Забытые ремесла. (12+)
21.15 Букет на обед. (12+)
21.30 Новые Робинзоны. (12+)
22.00 Урожай на столе. (12+)
22.35 Декоративный огород. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
07.00 Зима. Удочка. Поклевка. (16+)
07.25, 11.40, 23.40 Рыбалка в России. (16+)
08.00, 20.05 Оружейные дома мира. (16+)
08.30 Донка против фидера. (16+)
09.00 Такая жизнь - охота с Сергеем Бешенцевым. (16+)
09.30 Ледовые тропы рыбалки. (16+)
10.00 Практическая школа нахлыста. (12+)
10.30 Две на одного. Снаряжение. (16+)
10.50 Первый лед - последний лед. (12+)
11.05, 19.00 Рыбалка с Нормундом Грабовским. (12+)
12.10, 00.10 Охота в Новом Свете. (16+)
12.35 Рыбалка в Нижнем Прикамье. (12+)
13.05 Безграничная рыбалка. (16+)
13.35 Норвежская рыбалка. (12+)
14.10 На охотничьей тропе. (16+)
14.40 Охотничьи собаки. (16+)
15.10 Экспедиция Андрея Старкова. (16+)
15.40 Люди Дикого севера. (16+)
16.25 Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+)
17.00 Энциклопедия рыбалки. (12+)
17.30 Сезон охоты. (16+)
18.00 Мой мир - рыбалка. (12+)
18.30 Рыбалка сегодня XL. (16+)
19.35 Морская охота. (16+)
20.40 Уральская рыбалка. (12+)
21.05 Охотник-одиночка. (16+)
21.40 Камера, мотор... рыба! (16+)
22.10 В Индийском океане... (12+)
22.35 Планета охотника. (16+)
23.10 Охота и рыбалка в... (12+)

ЖИВИ!
00.00, 13.30 POPSUGAR. Классная тренировка. (6+)
00.30, 10.00, 18.30 Фитнес-бикини. (12+)
01.30, 11.00, 19.30 Табата-Хард. (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 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. Женские практики. (12+)
05.30, 07.30, 09.30 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)
12.00, 23.30 Первоклассный фитнес. (6+)
14.30, 18.00 Фитнес-мама. (16+)
15.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)
Медитируете, мечтает о трансформации вашего тела и появлении накачанного пресса? «Пилатес изнутри» - это ваш шанс обрести волшебную гибкость и заработать вожденные «кубики», не стогая с себя семь потов и сохраняя душевное равновесие.
16.00 Дыхание стретчинга. (12+)
16.30 ЙогаЛатес. (12+)
17.30, 22.00 «16+». (16+)

ANIMAL PLANET
06.00 Адская кошка. (12+)
06.45 Отдел по защите животных: на переднем крае. (12+)
07.10 В дикие края с Эваном. (16+)
08.02 Введение в котководство. (12+)
08.54 Плохой пёс. (12+)
09.46 Неизведанные острова Индонезии. (12+)
10.38, 11.30 Живой или вымерший. (12+)
12.22 Живой или вымерший. (16+)
13.14 В поисках йети. (12+)
14.06 Плохой пёс. (12+)
14.58 Введение в котководство. (12+)
15.50 Доктор Джефф: ветеринар Роки-Маунтин. (16+)
16.42, 17.34, 18.26 Зоопарк Ирвина. (12+)
19.18, 01.28 Неизведанные острова Индонезии. (12+)
20.10 Питомцы на диете. (12+)
21.03 Скорая помощь для животных. (16+)
21.56, 02.15 В поисках йети. (12+)
22.49, 05.15 Бристольский залив. (16+)
23.42 Монстры внутри меня. (16+)
00.35 Будни ветеринара: за кадром. (16+)
03.00 Суровая справедливость. (16+)
03.45 На свободу с питбулем. (16+)
04.30 Монстры внутри меня. (16+)

Discovery DISCOVERY CHANNEL
06.00 Спасатели-тяжеловесы. (16+)
06.45, 07.10 Битвы кладоискателей. (12+)
07.35 Крутой тюнинг. (12+)
08.25, 08.50 Грязные деньги. (12+)
09.15, 09.41 Как это устроено? (12+)
10.06 Махинаторы. (12+)
10.57, 11.48 Взрывая историю. (12+)
12.39 Голые и напуганные XL. (16+)
14.21 Как это сделано? Спецвыпуск: турбо. (12+)
15.12 Крутой тюнинг. (12+)
16.03 Гаражное золото. (12+)
16.29 Битвы кладоискателей. (12+)
16.54 Железная дорога Австралии. (12+)
17.45 Махинаторы. (12+)
18.36, 19.02 Короли аукционов. (12+)
19.27, 19.53 Как это устроено? (12+)
20.18 Крутой тюнинг. (12+)
21.09, 21.35 Охотники за складами. (16+)
22.00 Голые и напуганные XL. (16+)
22.51 Выжить вместе. (16+)
23.42 Музейные загадки. (12+)
00.33 Железная дорога Австралии. (12+)
01.24 Взрывая историю. (12+)
02.10 Махинаторы. (12+)
02.56, 03.19 Как это устроено? (12+)
03.42, 04.05 Короли аукционов. (12+)
04.28 Семейка Осборнов - правда или ложь. (16+)
05.14 Взрывая историю. (12+)

TLC TLC
06.00 Оденся к свадьбе. (12+)
06.25, 06.50 Оденся к свадьбе: Великобритания. (12+)
07.15, 07.40 Охотники за международной недвижимостью. (12+)
08.05, 08.31 Жизнь непростой людям маленького роста! (12+)
08.57, 09.23, 19.30, 19.57, 04.00 Дом у моря за бесценно. (12+)
09.49, 10.15, 20.24, 20.51, 05.12, 05.36 Игра вслепую: Лас-Вегас. (12+)
10.41 Родители-подростки. (16+)
11.33 Свадебный салон XXL. (12+)
12.25 Паутина жи. (16+)
13.18 Монстры внутри меня. (16+)
14.11, 14.37 Жизнь непростой людям маленького роста! (12+)
15.04 Добро пожаловать в Плативиль. (16+)
15.57 Моя полная жизнь. (16+)
16.50 Паутина жи. (16+)
17.43 Монстры внутри меня. (16+)
18.36 Виза невесты. Виза жениха. (16+)
21.18 Центр лечения ожирения. (16+)
22.11, 01.37 Они поменялись едой. (16+)
23.04, 02.25 Доктор «Прыщики». (16+)
23.56, 03.12 Моя необычная беременность. (16+)
00.48 Центр лечения ожирения. (16+)
04.24, 04.48 Джек-пот: мы покупаем дом! (12+)

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



**1 ПЕРВЫЙ**



22.30 Большая игра. (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости
- 09.25 Телеканал «Доброе утро»
- 09.50 Жить здорово! (16+)
- 10.55 Модный приговор. (6+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Время покажет. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Давай поженимся! (16+)
- 16.00 Мужское / Женское. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.40 На самом деле. (16+)
- 19.45 Пусть говорят. (16+)
- 21.00 Время
- 21.30 «ИЩЕЙКА». **НОВЫЙ СЕЗОН.** (16+)
- 22.30 Большая игра. (16+)
- 23.30 Вечерний Ургант. (16+)
- 00.10 Премьера. «Иосиф Бродский. Часть речи». (12+)
- 01.10 Время покажет. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 Время покажет. (16+)
- 03.30 Мужское / Женское. (16+)

**ТВЦ ТВЦ**

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Доктор И...» (16+)
- 08.40 «БЕЗ СРОКА ДАВНОСТИ». (12+)
- 10.40 04.45 «Александра Завьялова. Затворница». (12+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 03.15 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
- 13.40 05.20 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «СЛЕДСТВИЕ ЛЮБВИ». (16+)
- 16.55 Хроники московского быта. (12+)
- 18.10 «ИСЧЕЗАЮЩИЕ СЛЕДЫ». (16+)
- 22.35 «10 самых...» (16+)
- 23.05 «Актерские драмы. Запомним их смешными». (12+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 03.00 Петровка, 38. (16+)
- 00.55 «Политические тяжеловесы». (16+)
- 01.35 Хроники московского быта. (12+)
- 02.20 «Несостоявшиеся генсеки». (12+)

**РОССИЯ 1 РОССИЯ**



09.30 Утро России

- 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+)
- К Авдееву обращается священник местной церкви. Умирающий на исповеди рассказал о совершенном в молодости жестоком убийстве женщины с ребёнком
- 17.00 Вести
- 17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
- 18.40 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (12+)
- 23.35 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)
- 02.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
- 04.05 «ОБЪЕКТ 11». (16+)

**★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА**

- 06.00 «Сегодня утром». (12+)
- 08.00 Новости дня
- 08.15 «Сделано в СССР». (6+)
- 08.35 «Специальный репортаж». (12+)
- 08.50 «Колеса Страны Советов». (0+)
- 09.40 «БРАТ ЗА БРАТА». (16+)
- 10.00 Военные новости
- 10.05 «БРАТ ЗА БРАТА». (16+)
- 13.00 Новости дня
- 13.15 «БРАТ ЗА БРАТА». (16+)
- 14.00 Военные новости
- 14.05 «БРАТ ЗА БРАТА». (16+)
- 18.00 Новости дня
- 18.30 «Специальный репортаж». (12+)
- 18.50 «Афганистан. Незвестная война инженерных войск». (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 «БЛОКАДА». (12+)
- 02.40 «ДОМ, В КОТОРОМ Я ЖИВУ». (6+)
- 04.15 «ЖДИТЕ СВЯЗНОГО». (12+)

**5 5-Й КАНАЛ**



19.10 «СЛЕД». (16+)

- 05.00 «Известия»
- 05.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-7». (16+)
- 08.35 День ангела. (0+)
- 09.00 «Известия»
- 09.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-7». (16+)
- 13.00 «Известия»
- 13.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-7». (16+)
- 17.30 «Известия»
- 17.45 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-7». (16+)
- 19.10 «СЛЕД». (16+)
- 23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
- Убита Таисия Гольскова, продавец сетевой компании. Труп обнаружен в сгоревшем доме Таисии - кто-то ночью совершил поджог. Экспертиза устанавливает, что Таисия погибла не в огне пожара. Выясняется, что Таисия пять лет назад была уволена из школы
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
- 00.30 «СЛЕД». (16+)
- 01.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
- 03.25 «Известия»
- 03.35 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

**ОТР ОТР**

- 06.00 00.30 «Фигура речи». (12+)
- 06.25 17.05 02.45 «Пять причин поехать...» (12+)
- 06.35 «Гора самоцветов». (0+)
- 06.50 17.20 18.05 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
- 08.20 15.15 «Календарь». (12+)
- 09.10 16.30 03.40 «Врачи». (12+)
- 09.35 16.05 «Среда обитания». (12+)
- 10.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 19.00 20.00 22.00 Новости
- 10.10 22.05 «ИНКАССАТОРЫ». (16+)
- 12.10 13.20 20.05 «ОТражение»
- 19.20 23.50 03.00 «Прав! Да?» (12+)
- 01.00 «ОТражение». (12+)
- 04.05 «Домашние животные» с Григорием Манёвым. (12+)
- 04.35 «Легенды Крыма». (12+)
- 05.05 «За дело!» (12+)
- 05.45 «От прав к возможностям». (12+)

**НТВ НТВ**



19.00 Сегодня

- 04.30 «ПАСЕЧНИК». (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
- 10.00 Сегодня
- 10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (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+)
- 18.30 «БАЛАБОЛ». (16+)
- 19.00 Сегодня
- 19.40 «БАЛАБОЛ». (16+)
- 21.20 «РЕАЛИЗАЦИЯ». (16+)
- 23.30 Сегодня
- 23.45 ЧП. Расследование. (16+)
- 00.20 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (12+)
- Сентябрь 1941 года. Юные влюблённые Костя и Настя волею обстоятельств оказываются на барже, которая должна вывезти людей из блокадного Ленинграда
- 02.10 Место встречи. (16+)
- 03.50 «ОТДЕЛ 44». (16+)

**РЕН РЕН**

- 05.00 «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 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 «Знаете ли вы, что?» (12+)
- 17.00 03.05 «Тайны Чапман». (16+)
- 18.00 02.20 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 20.00 «ДЖЕК РИЧЕР». (16+)
- 22.35 «Смотреть всем!» (16+)
- 00.30 «ПОВЕЛИТЕЛЬ СТИХИЙ». (0+)
- 04.45 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)

**РОССИЯ К РОССИЯ К Культура**



13.50 Абсолютный слух

- 07.05 20.05 «Правила жизни»
- 07.00 07.30 10.00 19.30 23.40 Новости культуры
- 07.35 18.40 00.00 «Настоящая война престолов»
- 08.25 Легенды мирового кино
- 08.50 16.30 «ТАЙНИК У КРАСНЫХ КАМНЕЙ»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 00.45 XX век
- 12.15 «Дороги старых мастеров»
- 12.25 22.15 «ИДИОТ»
- 13.20 «Живая вселенная»
- 13.50 Абсолютный слух
- 14.30 «Я не боюсь, я музыкант»
- 15.00 «Новости культуры. Санкт-Петербург»
- 15.20 «Пряничный домик»
- 15.45 «2 Верник 2»
- 17.40 «Роман в камне»
- 18.10 01.50 Э.Элгар. Серенада для струнного оркестра в 3-х частях
- 19.45 Главная роль
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.50 «Кавказская пленница»
- 21.35 «Энигма»
- 23.10 «Иосиф Бродский»
- 02.15 «Гений русского модерна»

**ТВ-3 ТВ-3**

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- Аркадий мечтал о достатке. Он был строителем, делал ремонты в квартирах. А недавно сам с женой и приятелем сколотил бригаду и получил первый подряд. Аркадий возлагал на этот заказ много надежд. В интернете он наткнулся на мой сайт и решил поехать к нам в деревню, чтобы посоветоваться с бабушкой
- 11.15 Вернувшиеся. (16+)
- 12.25 Гадалка. (16+)
- 14.40 Мистические истории. (16+)
- 15.45 Гадалка. (16+)
- 17.25 «Слепая». (16+)
- 20.15 «ЛЮЦИФЕР». (16+)
- 23.00 «ВИКИНГИ». (16+)
- Дружины Хорика, которого поддерживает Рагнар, и Борга, которого поддерживает Ролло, сходятся в кровавой битве. Много храбрых воинов погибает, но ни одна из сторон не одерживает победу
- 03.30 «Властители». (16+)
- 05.45 «Мультфильмы». (0+)

**СТС СТС**



20.00 «ОСОБНЯК С ПРИВИДЕНИЯМИ». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.15 «Спирит. Дух свободы». (6+)
- 07.00 «Том и Джерри». (0+)
- 07.35 «Босс-молокосос. Снова в деле». (6+)
- 08.00 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
- 09.00 «ПСИХОЛОГИНИ». (16+)
- 10.00 «ВЛАСТИЛИН КОЛЕЦ: ДВЕ КРЕПОСТИ». (12+)
- 13.35 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
- 18.30 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
- 20.00 «ОСОБНЯК С ПРИВИДЕНИЯМИ». (12+)
- 21.45 «ВЛАСТИЛИН КОЛЕЦ: ВОЗВРАЩЕНИЕ КОРОЛЯ». (12+)
- 01.45 Дело было вечером. (16+)
- 02.40 «УЛЁТНЫЙ ЭКИПАЖ». (12+)
- 04.15 «6 кадров». (16+)
- 05.15 «Куда летишь, Витар?» (0+)
- 05.30 «Королевские зайцы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

**ДОМАШНИЙ ДОМАШНИЙ**

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.25 Давай разведёмся! (16+)
- 09.35 Тест на отцовство. (16+)
- 11.45 «Реальная мистика». (16+)
- 12.50 02.10 «Понять. Простить». (16+)
- 13.55 «Порча». (16+)
- 14.25 «Знахарка». (16+)
- 15.00 «ЛЮБОВЬ В РОЗЫСКЕ». (16+)
- Сотрудник полиции Анна уже отчаялась устроить личное счастье и в шутку составила фоторобот мужчины своей мечты. По ошибке изображение попадает в базу розыска преступников
- 19.00 «О ЧЁМ НЕ РАССКАЖЕТ РЕКА». (16+)
- 23.05 «ПОДКИДЫШИ». (16+)
- 01.10 «Порча». (16+)
- 01.40 «Знахарка». (16+)
- 03.05 «Реальная мистика». (16+)
- 03.55 Тест на отцовство. (16+)
- 05.35 По делам несовершеннолетних. (16+)



## КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV1000	РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
05.00 «ДРАКУЛА». (16+)	05.30 «СТОРОЖ». (16+)	05.30 «СТОРЖ». (16+)	05.40 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА, ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ». (6+)	05.40 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА, ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ». (6+)	06.00, 05.30 Голливуд за кадром. (16+)
06.25 «ПИАНИСТ». (16+)	07.20 «Урфин Джус и его деревянные солдаты». Мультфильм. (6+)	07.20 «Урфин Джус и его деревянные солдаты». Мультфильм. (6+)	07.00 «Ералаш». (6+)	07.00 «Ералаш». (6+)	06.30 «НА ЧЕСАПИКСКИХ БЕРЕГАХ». (16+)
09.00 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (16+)	09.05 «ВОСЬМЕРКА». (16+)	09.05 «ВОСЬМЕРКА». (16+)	07.25 «Волки и овцы: б-е-е-е-зумное превращение». Мультфильм. (6+)	07.25 «Волки и овцы: б-е-е-е-зумное превращение». Мультфильм. (6+)	07.15, 11.00, 17.10 Правила моей пекарни. (16+)
10.50 «ПРИЗРАК ДОМА НА ХОЛМЕ». (16+)	10.35 «КОЛЛЕКТОР». (16+)	10.35 «КОЛЛЕКТОР». (16+)	09.00 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)	09.00 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)	08.10, 14.35 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+)
12.55 «УМНИЦА УИЛЛ ХАНТИНГ». (16+)	13.30, 14.25 «ПАУК». (16+)	13.30, 14.25 «ПАУК». (16+)	10.30 «СВАТЫ». (16+)	10.30 «СВАТЫ». (16+)	09.05, 12.40, 18.05 Проект Подиум. (16+)
15.10 «ДРУГИЕ». (16+)	15.25 «ПЯТНИЦА». (16+)	15.25 «ПЯТНИЦА». (16+)	14.20 «БАЛАБОЛ». (16+)	14.20 «БАЛАБОЛ». (16+)	09.55, 13.30, 18.55 Правила моей кухни. (16+)
17.05 «ДИТЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ». (16+)	17.00 «ВЕЧНАЯ ЖИЗНЬ АЛЕКСАНДРА ХРИСТОФОРОВА». (16+)	17.00 «ВЕЧНАЯ ЖИЗНЬ АЛЕКСАНДРА ХРИСТОФОРОВА». (16+)	15.15 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)	15.15 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)	11.55, 21.40, 03.05 «ДУБЛЬ ДВА». (16+)
19.00 «МОРСКОЙ БОЙ». (12+)	19.00, 20.00 «ПАУК». (16+)	19.00, 20.00 «ПАУК». (16+)	19.15 «СВАТЫ». (16+)	19.15 «СВАТЫ». (16+)	15.30, 16.20, 20.00, 20.50, 23.55, 00.45 «ЧАСТНЫЕ СЫЩИКИ». (16+)
21.20 «РАЙОН № 9». (16+)	21.00 «ТЕРРИТОРИЯ». (12+)	21.00 «ТЕРРИТОРИЯ». (12+)	23.00 «ПРИХОДИТЕ ЗАВТРА...». (12+)	23.00 «ПРИХОДИТЕ ЗАВТРА...». (12+)	22.25, 02.20 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+)
ЮАР, 2009 г. В ролях: Шарлотта Копли, Джейсон Коуп, Натали Болтт	23.45 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)	23.45 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)	00.50 «ДЕЖА ВЮ». (16+)	00.50 «ДЕЖА ВЮ». (16+)	23.10, 01.35 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТАЯК». (16+)
23.15 «БЛИЗКИЕ КОНТАКТЫ ТРЕТЬЕЙ СТЕПЕНИ». (6+)	01.45 «ЗАВИСТЬ БОГОВ». (16+)	01.45 «ЗАВИСТЬ БОГОВ». (16+)	02.45 Золотая коллекция киностудии Горького. «О ЛЮБВИ». (16+)	02.45 Золотая коллекция киностудии Горького. «О ЛЮБВИ». (16+)	03.50 «ТУРИСТ». (16+)
01.50 «ПРИЗРАК ДОМА НА ХОЛМЕ». (16+)	03.55 «НЕПРОШЕННЫЙ». (16+)	03.55 «НЕПРОШЕННЫЙ». (16+)	04.00 «МЕНЯЛЫ». (16+)	04.00 «МЕНЯЛЫ». (16+)	

ИЛЛЮЗИОН+	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	КИНОКОМЕДИЯ	РОДНОЕ КИНО
00.50 «ДОБЕЙСЯ УСПЕХА». (12+)	00.15 «КЛЮЧ К ЕГО СЕРДЦУ». (12+)	01.00 «ДЕТИ СЕКСУ НЕ ПОМЕХА». (16+)	01.25, 02.45, 04.25, 06.00 «12 СТУЛЬЕВ». (12+)
02.20 «БРУКЛИНСКИЕ ПОЛИЦЕЙСКИЕ». (16+)	01.05 «ПОД ВОДОЙ». (16+)	03.25 «КАДРЬ». (12+)	07.30 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». (12+)
04.25 «УЧИТЕЛЬ АНГЛИЙСКОГО». (16+)	01.10 «КЛЮЧ К ЕГО СЕРДЦУ». (12+)	05.35 «ТАКИЕ РАЗНЫЕ БЛИЗНЕЦЫ». (12+)	08.50 «МОСКВА-КАССИОПЕЯ». (6+)
05.55 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)	03.40 «СЕЛФИ». (16+)	07.15 «СЕРДЦЕЕДИ». (16+)	Фантастика, приключения, комедия, СССР, 1973 г.
07.55 «ОПРОМЕТЧИВЫЙ». (16+)	05.30 «ОБЛЕПИХОВОЕ ЛЕТО». (12+)	09.35 «УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ». (12+)	10.25 «ЗАВИСТЬ БОГОВ». (16+)
09.25 «БУНТАРКА». (16+)	06.55 «ПОДСАДНОЙ». (16+)	11.25 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)	Драма, мелодрама, Россия, 2000 г.
11.00 «ТАЙНЫ ПРОШЛОГО». (16+)	08.35 «ДВЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+)	13.15 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)	13.00, 14.30 «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ». (12+)
12.30 «МУЖЕСТВО». (16+)	10.30 «ДОМ НА КРАЮ ЛЕСА». (16+)	15.10 «МАРЛИ И Я». (12+)	16.10, 17.40 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА». (6+)
13.55 «ЗАЩИТНЕГ». (16+)	14.15 «КАВКАЗСКАЯ РУЛЕТКА». (16+)	17.20 «ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)	19.00 «АМЕРИКАН БОЙ». (16+)
15.25 «ПЛАНЕТА КА-ПЭКС». (12+)	15.50 «ВСЕ О ЕГО БЫВШЕЙ». (16+)	19.30 «ТАКСИ-5». (18+)	Боевик, комедия, криминал, приключения, Франция, 2018 г.
17.20 «НУ ТЫ И ПРИДУРОК!». (16+)	17.50 «КАЗУС КУКОЦКОГО». (16+)	21.20 «МУВИ 43». (18+)	21.10, 22.30 «СИЛЬВА». (6+)
18.45 «ЭЙР АМЕРИКА». (16+)	21.00 «ПОЛНЫЙ КОНТАКТ». (16+)	23.05 «МОШЕННИКИ». (16+)	Мюзикл, комедия, СССР, 1981 г.
20.30 «ЦИМБЕЛИН». (16+)	22.25 «ВЛЮБИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (16+)		
Драма, США, 2014 г.			
22.00 «К-19». (16+)			

СУПЕР	СУПЕР	ФЕНИКС+КИНО	СТС LOVE	СТС LOVE	TV 21 ВЕК
05.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)	08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «СЧАСТЛИВЫЙ СЛУЧАЙ». (16+)	08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «СЧАСТЛИВЫЙ СЛУЧАЙ». (16+)	06.00 «Ералаш». (0+)	06.00 «Ералаш». (0+)	10.00, 18.00, 02.00 «ЧУМА». (16+)
11.00, 11.50, 12.40, 13.35, 14.25, 15.20, 16.15, 17.05 «ЗАЧАРОВАННЫЕ». (16+)	10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ЛЕСТНИЦА В НЕБЕСА». (16+)	10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ЛЕСТНИЦА В НЕБЕСА». (16+)	08.50 «ПАПИНЫ ДОЧКИ» (субтитры). (0+)	08.50 «ПАПИНЫ ДОЧКИ» (субтитры). (0+)	10.50, 18.50, 02.50 «СДЕЛАНО В КИТАЕ». (12+)
18.00, 18.50, 19.40, 20.30, 21.20, 22.10 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)	12.00, 20.00, 04.00 «ПО ИМЕНИ БАРОН». (18+)	12.00, 20.00, 04.00 «ПО ИМЕНИ БАРОН». (18+)	Сериял. Комедия, Россия, 2007 г. В ролях: Андрей Леонов, Мирослава Карпович, Анастасия Сиваева, Лиза Арзамасова, Дарья Мельникова, Екатерина Старшова	Сериял. Комедия, Россия, 2007 г. В ролях: Андрей Леонов, Мирослава Карпович, Анастасия Сиваева, Лиза Арзамасова, Дарья Мельникова, Екатерина Старшова	12.20, 20.20, 04.20 «АФЕРА В МАЙАМИ». (16+)
23.00 «МАЛЬЧИК В ДЕВОЧКЕ». (16+)	13.00, 21.00, 05.00 «ЖИЗНЬ, КОТОРОЙ НЕ БЫЛО». (16+)	13.00, 21.00, 05.00 «ЖИЗНЬ, КОТОРОЙ НЕ БЫЛО». (16+)	15.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)	15.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)	14.30, 22.30, 06.30 «РАЗОМКНУТЫЙ КРУГ» (субтитры). (18+)
Комедия, Великобритания, США, Канада, 2006 г.	14.00, 22.00, 06.00 «ДЫШИ СО МНОЙ». (16+)	14.00, 22.00, 06.00 «ДЫШИ СО МНОЙ». (16+)	21.10 6 кадров. (16+)	21.10 6 кадров. (16+)	16.25, 00.25, 08.25 «ЧЕСТЬ ДРАКОНА». (16+)
01.00 «ХОЧУ КАК ТЫ». (16+)	15.00, 23.00 «БЛИЗКИЕ ЛЮДИ». (16+)	15.00, 23.00 «БЛИЗКИЕ ЛЮДИ». (16+)	01.00 «РАНЕТИКИ». (12+)	01.00 «РАНЕТИКИ». (12+)	Боевик, криминальная драма, Таиланд, Франция, США, 2005 г.
Фантастическая комедия, США, 2011 г.	00.00, 01.00 «ПОДРУГА БАНКИРА». (16+)	00.00, 01.00 «ПОДРУГА БАНКИРА». (16+)	04.55 «Ералаш». (0+)	04.55 «Ералаш». (0+)	
02.55, 03.20, 03.45, 04.10, 04.30 «ОСТРОВ» (субтитры). (16+)	07.00 «ЗАПАСНОЙ ИНСТИНКТ». (16+)	07.00 «ЗАПАСНОЙ ИНСТИНКТ». (16+)			

## УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
09.55 Профотбор. (12+)	09.00 Безграничная рыбалка. (16+)	00.00, 13.30 POPSUGAR. Классная тренировка. (6+)
10.25 Вокруг сыра. (12+)	09.30 Норвежская рыбалка. (12+)	00.30, 10.00, 18.30 Фитнес-бикини. (12+)
10.40 Сам себе дизайнер. (12+)	10.00 На охотничьей тропе. (16+)	01.30, 11.00, 19.30 Табата-Хард. (12+)
10.55 История усадьбы. (12+)	10.30 Охотничьи собаки. (16+)	02.00, 11.30, 20.00 Пилатес Intensive. (12+)
11.30, 11.45, 17.00, 17.15 Огород круглый год. (12+)	11.00 Экспедиции Андрея Старкова. (16+)	02.30, 12.30, 20.30 Zumba. (12+)
12.00 Дачных дел мастер. (12+)	11.30 Люди Дикого севера. (16+)	03.00, 13.00, 21.00 3D Fitness. (12+)
12.30 Самогон. (16+)	12.20 Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+)	03.30, 14.00, 21.30 Street Fight. (12+)
12.50 Закуска. (12+)	12.50 Энциклопедия рыбалки. (12+)	04.00, 06.00, 08.00 Мистер Драйв. (12+)
13.05 Топ-10. (12+)	13.25 Сезон охоты. (16+)	04.15, 06.15, 08.15 Утренний заряд с Димой Брагиним. (12+)
13.35 Крымские дачи. (12+)	13.50 Мой мир - рыбалка. (12+)	04.30, 06.30, 08.30 Витамин-шоу. Кофе со звездой. (12+)
14.10 Да здравствует мыло душистое! (12+)	14.25 Рыбалка сегодня XL. (16+)	04.45, 06.45, 08.45 Худеем вкусно. (6+)
14.25 Домоводство. (12+)	14.50 Рыбалка с Нормундом Гравовским. (12+)	05.00, 07.00, 09.00 Йога. Женские практики. (12+)
14.40 Идите в баню. (12+)	15.25, 19.35 Морская охота. (16+)	05.30, 07.30, 09.30 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)
14.55 Баня - женского рода. (12+)	15.55, 00.10 Оружейные дома мира. (16+)	12.00, 23.30 Первоклассный фитнес. (6+)
15.15 Я - фермер. (12+)	16.30 Уральская рыбалка. (12+)	14.30, 18.00 Фитнес-мама. (16+)
15.45 Кухня народов СССР. (12+)	17.00 Охотник-одиночка. (16+)	Авторский курс по восстановлению после родов от молодой мамы, фитнес-тренера звезд шоу бизнеса Анастасии Скоченны. Программа направлена на быстрое и эффективное возвращение в форму, проработку женских проблемных зон, а также самомассажа.
16.00 Дом с нуля. (12+)	17.30 Камера, мотор... рыба! (16+)	15.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)
16.30 Дело в отделке. (12+)	18.00 На рыбалку с охотой. (12+)	16.00 Дыхание стретчинга. (12+)
17.35 Новые Робинзоны. (12+)	18.35 Планета охотника. (16+)	16.30 Йогаплатес. (12+)
18.05 Урожай на столе. (12+)	19.05 Охота и рыбалка в... (12+)	17.30, 22.00 «16+». (16+)
18.40 Декоративный огород. (12+)	20.05 Охота в Новом Свете. (16+)	
19.10 Идеальный сад. (12+)	20.30 «Радищевский и К» в поисках рыбацкого счастья. (12+)	
19.40 Муж на час. (12+)	21.00 По Якутии с Александром Борисовым. (12+)	
20.10 Проект мечты. (12+)	21.30 Зимняя рыбалка в Приволжье. (12+)	
20.40 Мультиварка. (12+)	21.50 Дед Мазай и зайцы. (16+)	
20.55 Прогулка по саду. (12+)	22.00 Поймай и снимки. (16+)	
21.25 Семейный обед. (12+)	22.40 Камский спиннинг. (16+)	
22.00 Календарь дачника. (12+)	23.10 Зима. Удочка. Поклевка. (16+)	
22.15 Сад в радость. (12+)	23.40 Рыбалка в России. (16+)	
22.45 Обнови свой сад. (12+)		
23.20 Дачная энциклопедия. (12+)		

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР	ПЯТНИЦА	Ю	ПОБЕДА
05.00 «ВЫХОЖУ ТЕБЯ ИСКАТЬ». (16+)	05.00 Орел и решка. Перезагрузка. (16+)	05.10 Папа попал. (12+)	05.30 «Путь к Победе». (16+)
08.50 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3». (16+)	07.20 Орел и решка. Россия. (16+)	07.25 Модель XL. (16+)	06.30 «ВЫСОТА 89». (16+)
10.00 Новости	08.00 Орел и решка. Чудеса света-3. (16+)	09.35 Барышня-Крестьянка. (16+)	11.50 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)
10.10 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3». (16+)	09.00 Орел и решка. Ивлева VS Бедняков. (16+)	15.40 Модель XL. (16+)	13.40 «СОБИБОР». (16+)
13.00 Новости	10.00, 19.00, 20.40 Четыре свадьбы. (16+)	17.40 Мастершеф. (16+)	15.40 «О ТЕХ, КОГО ПОМНЮ И ЛЮБЛЮ». (12+)
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)	10.00, 19.00, 20.40 Четыре свадьбы, четыре жениха и всего один медовый месяц, ради которого они готовы пойти на все. В романтическое соревнование за путешествие мечты вступают... невесты! Каждая из девушек попытается доказать своим соперницам, что ее свадьба - самая лучшая.	21.15 5 звезд. (16+)	17.00 «ЗАСТАВА ЖИЛИНА». (16+)
14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)	19.00 Новости	23.00 Немножко разведены. (16+)	Сериял. Мелодрама, Россия, 2009 г. В ролях: Александр Лымарев, Екатерина Вилкова, Иван Стебунов, Екатерина Маликова, Александр Лазарев-мл.
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)	19.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3». (16+)	02.05 Взвешенные люди. (16+)	21.20 «ПРИВЕТ ОТ «КАТЮШИ». (12+)
16.00 Новости	21.40 Телеигра «Игра в кино». (12+)	03.05 Орел и решка. Неизданное. (16+)	Сериял. Военная драма, Россия, 2012 г. В ролях: Александр Устюгов, Анатолий Гущин, Тимофей Трибунцев, Азамат Нигманов, Поля Полякова
16.15 Мировое соглашение. (16+)	23.25 Всемирные игры разума. (12+)		23.00 «Путь к Победе». (16+)
17.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)	00.00 Новости		00.10 «РУБЕЖ». (16+)
18.15 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3». (16+)	00.15 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА». (16+)		01.40 «ХРОНИКА ПИКИРУЮЩЕГО БОМБАРДИРОВЩИКА». (12+)
19.00 Новости	03.45 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)		03.00 «СОЛДАТЫ». (12+)
19.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3». (16+)	04.15 Дела судебные. Новые истории. (16+)		04.40 Незвестная война. «Партизаны. Война в тылу врага». (16+)
21.40 Телеигра «Игра в кино». (12+)	04.40 «ВЫХОЖУ ТЕБЯ ИСКАТЬ». (16+)		
23.25 Всемирные игры разума. (12+)			
00.00 Новости			
00.15 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА». (16+)			
03.45 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)			
04.15 Дела судебные. Новые истории. (16+)			
04.40 «ВЫХОЖУ ТЕБЯ ИСКАТЬ». (16+)			

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ	VIASAT HISTORY	NATIONAL GEOGRAPHIC
00.00 Час истины. (12+)	06.00 Даты, вошедшие в историю. (12+)	04.55 Авто-SOS. (16+)
01.15 Дворянские фамилии России. (6+)	06.25, 07.10 Музейные тайны. (12+)	05.05 Осушить океан. (16+)
01.45 Обыкновенная История. (6+)	07.55, 08.45, 09.35 Запретная история. (12+)	06.00, 06.45 Инстинкт выживания. (16+)
02.00 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)	10.25 Затерянные пирамиды ацтеков. (12+)	07.35 Путешествия с Гордоном Рамзи. (16+)
02.55 Семь дней истории. (12+)	11.20 Вена: империя, династия и мачта. (12+)	08.25 Авто-SOS. (16+)
03.05 Из истории советского периода. (6+)	12.10 Коварная Земля. (12+)	09.15 Ледяная дорога. (16+)
03.40 Тайное становится явным. (12+)	13.00 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)	10.05 Настоящий суперкар. (16+)
04.00 Историю. (12+)	13.45 Последний поход викингов. (12+)	10.55, 11.20 Сделать за один день. (16+)
05.05 Историограф. (12+)	14.40 Сканирование Нила. (12+)	11.45 Инстинкт выживания. (16+)
06.00 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)	15.35 Замки - оплоты силы. (12+)	12.35 Дикая туец: Север против Юга. (16+)
06.55 Семь дней истории. (12+)	16.35 Боевые корабли. (12+)	13.25 Дикая туец. (16+)
07.05 Музей изобразительных искусств имени Пушкина. (6+)	17.25 Поля сражений. (12+)	14.15 Авто-SOS. (16+)
07.35 История одной фотографии. (6+)	18.20 Затерянные пирамиды ацтеков. (12+)	15.05 Злоключения за границей. (16+)
08.00 Большое путешествие по Италии. (12+)	19.15 Критская операция. (12+)	15.55 Расследования авиакатастроф. (16+)
09.10 Магритт. Человек в шляпе. (16+)	20.10 Расшифровка тайн. (12+)	16.45 Дикая туец: Север против Юга. (16+)
10.15 «ГЕРОИ ШИПКИ». (12+)	21.00 Расшифрованные сокровища. (12+)	17.35 Путешествия с Гордоном Рамзи. (16+)
12.30, 13.05 Великие изобретатели. (12+)	22.00 Невидимые города Италии. (12+)	18.25, 18.50 Фабрика еды. (16+)
13.45 Личность в истории. (12+)	22.45 В поисках «Восточного экспресса». (12+)	19.20, 20.10 Расследования авиакатастроф. (16+)
14.20 Подземная Италия. (12+)	23.00 Последний поход викингов. (12+)	21.00, 03.30 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)
15.30 Русский граф Болгаров. (12+)	00.25 Сканирование Нила. (12+)	21.50 В поисках Амелии. (16+)
16.25 Личность в истории. (12+)	01.20 Замки - оплоты силы. (12+)	23.35 Сборник «Игр разума». (16+)
17.05 История Великой хартии вольностей. (12+)	02.15 Боевые корабли. (12+)	00.25, 01.15 Расследования авиакатастроф. (16+)
18.05 История Отечества в портретах. (12+)	03.05, 03.55 Тайны музеев. (12+)	02.00, 02.45 Авто-SOS. (16+)
18.25 «ЧКАЛОВ». (16+)	04.40 Запретная история. (12+)	04.20 Международный аэропорт Дубай. (16+)
19.25 Личность в истории. (12+)	05.30 Невероятные изобретения. (12+)	
20.00 Историю. (12+)		
21.05 Исторические города Британии. (12+)		
22.00, 23.10 Мифы Древней Греции. (12+)		
22.35 Тайны великих картин. (12+)		
23.45 Обыкновенная История. (6+)		

**СПОРТ**

- МАТЧ! СТРАНА** | **EUROSPORT** | **EUROSPORT 1**
- 06.00, 10.05, 15.50 Баскетбол. Кубок Европы. (0+)
  - 07.50, 10.00, 12.50, 15.45 Новости
  - 07.55 Вид сверху. (12+)
  - 08.25 Нефутбольные истории. (12+)
  - 08.50, 22.00 Команда легенд. (12+)
  - 09.20 Лица страны. (12+)
  - 09.40 Дневник Олимпиады, которой не было... (12+)
  - 11.55 Ген победы. (12+)
  - 12.25 Страна. Live. (12+)
  - 12.55 Гандбол. (0+)
  - 14.20 Новая школа. Молодые тренеры России. (12+)
  - 14.35 Олимпиада 80. Вопреки невозможному. (12+)
  - 15.25, 21.10 Особенности национального фристайла. (12+)
  - 17.35, 01.20 Баскетбол. (0+)
  - 19.25 Гандбол. Прямая трансляция
  - 21.30 Большой хоккей. (12+)
  - 22.30 Мини-футбол в России. (0+)
  - 22.40 Баскетбол. Евролига. Мужчины. Прямая трансляция
  - 00.45 МатчБол. (12+)
  - 01.05, 01.45 Биатлон. Кубок мира. Антхольц. Женщины. (6+)
  - 02.30, 03.00, 10.30, 11.00 Лыжное двоеборье. Кубок мира. Лахти. (12+)
  - 03.30, 04.00, 07.00, 07.30 Горные лыжи. Кубок мира. Шладминг. Мужчины. Слалом. (12+)
  - 05.00, 11.30, 15.30, 21.05 Снукер. German Masters. (6+)
  - 08.15 Биатлон. Кубок мира. Антхольц. Мужчины. Индивидуальная гонка. (6+)
  - 09.15 Биатлон. Кубок мира. Антхольц. Мужчины. Масс-старт. (6+)
  - 12.25 Снукер. German Masters. 1-й раунд. Прямая трансляция. (6+)
  - 16.55, 21.55 Снукер. German Masters. 2-й раунд. Прямая трансляция. (6+)
  - 20.00 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Лахти. HS 130. Команды. (12+)

**МУЗЫКА**

- МУЗ-ТВ**
- 14.00 ТикТок чарт. (16+)
  - 15.25 Битва фанклубов. (16+)
  - 17.15 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
  - 19.00 TOP чарт Европы плюс. (16+)
  - 20.00 Дискотека «Золотые хиты»-2020. (16+)
  - 23.05 Прогноз по году. (16+)
  - 00.10 Неспиннер. (16+)
  - 02.00 Караокинг. (16+)
  - 04.00 Наше. (16+)
  - 05.00 Сделано в 90-х. (16+)
  - 05.55, 13.55, 16.25, 00.05 PRO-клип. (16+)
  - 06.00, 11.35, 16.30 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 Лайкер. (16+)

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

- МУЛЬТ** | **КАНАЛ DISNEY** | **КАРУСЕЛЬ**
- 09.25, 17.00 «Простоквашино». (0+)
  - 09.50 «Клео и Кукин». (0+)
  - 10.00, 14.00, 17.25, 22.00 «Фиксики». (0+)
  - 10.25, 14.25 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)
  - 10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
  - 11.00 «Ник-изобретатель». (0+)
  - 11.30, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
  - 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
  - 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
  - 13.25 «Маша и Медведь», «Машины песенки». (0+)
  - 14.30 «Смешарики». (0+)
  - 15.00 «Джинглики». (0+)
  - 15.15 «Тобот Атлон». (0+)
  - 15.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
  - 18.00 «Кошечки-собачки». (0+)
  - 18.30 «Малышарики». (0+)
  - 19.00 «Сказочный патруль». (0+)
  - 20.25 «Маша и Медведь». (0+)
  - 20.55 «Машины сказки». (0+)
  - 21.25 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)
  - 08.59, 22.40 «Ну, погоди!» (12+)
  - 09.29, 14.40, 15.00, 15.20, 23.10 Мультфильмы. (0+)
  - 09.39, 14.50, 15.10, 15.30, 23.20 Мультфильмы. (0+)
  - 10.00, 11.10, 19.03 «КОСМО». (6+)
  - 10.27, 11.37, 19.30 «ДЕРЕВО ИСТОРИЙ». (6+)
  - 10.47, 11.56, 19.50 «Домики». (0+)
  - 12.15 «Тайна Сухаревой башни». (6+)
  - 12.30, 16.07, 17.59, 21.32 Советы Сладкоежкиной. (6+)
  - 12.46, 16.23, 18.14, 21.48 Кривли Баттл. (6+)
  - 13.02, 16.38, 18.31, 22.03 Проще простого! (6+)
  - 13.17, 16.54, 22.19 Мастерская «Умелые ручки». (6+)
  - 13.35, 15.40, 17.12, 20.15 «Богатырята». (6+)
  - 14.01, 17.40, 20.43, 23.42 «Капитан Кракен и его команда». (0+)
  - 14.19, 21.00 «Смешарики». (0+)
  - 18.47 Открытки. (6+)
  - 06.25 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
  - 06.50 «Чудеса на виражах». (0+)
  - 07.25 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
  - 07.50, 11.00 «Пёс Пэт». (6+)
  - 08.00 Доброе утро с Микки. (0+)
  - 11.20, 15.30 «Кунг-фу Панда: Лапки судьбы». (6+)
  - 12.00 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)
  - 13.00 «Финес и Ферб». (6+)
  - 14.00 «С приветом по планетам». (12+)
  - 14.30 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+)
  - 17.05 «Приключения Кота в сапогах». (6+)
  - 17.50 «Большой кошачий побег». (6+)
  - 19.30 «Лило и Стич-2: Большая проблема Стича». (0+)
  - 20.55 «История игрушек: Забытые времена». (6+)
  - 21.25 «Отель Трансильвания». (12+)
  - 22.40 «ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ ПЛЭЙС». (6+)
  - 00.00 «ДЕРЖИСЬ, ЧАРЛИ!» (6+)
  - 05.00 Ранние птицы. «Паровозик Тишка», «Новые приключения пчёлки Майи», «Домики». (0+)
  - 06.55 «Жужжалка». (0+)
  - 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
  - 07.30 «Жужжалка». (0+)
  - 07.40 «Маша и Медведь». (0+)
  - 08.30 «Китти не кошка». (6+)
  - 08.55 «Лунтик и его друзья». (0+)
  - 09.30 «Союзмультфильм» представляет: «Высокая горка». (0+)
  - 09.55 «Чудо-мельница». (0+)
  - 10.15 «Урок плаванья». (0+)
  - 10.20 «Суперкрылья. Джетт и его друзья». (0+)
  - 10.45 «Все, что вы хотели знать, но боялись спросить». (6+)
  - 11.10 «Фиксики». (0+)
  - 11.45 «Роботы-поезда». (0+)
  - 12.15 «Тобот Атлон». (6+)
  - 12.45 «Дикие скричеры!» (6+)
  - 13.10 «Ниндзяго». (6+)
  - 13.35 «Тайны Медовой долины». (0+)
  - 13.55 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
  - 14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
  - 14.10 «Семья Трефликов». (0+)
  - 14.30 «Четверо в кубе». (0+)
  - 15.40 «Трам-пам-пам». (0+)
  - 16.05 «Курьёз не всерьёз!» (0+)
  - 16.10 «Ангел Бэби». (0+)
  - 16.40 «Барби: Дримтопия». (0+)
  - 17.00 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+)
  - 17.10 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
  - 18.20 «Лео и Тиг. Волшебные песни!» (0+)
  - 18.25 «Оранжевая корова». (0+)
  - 19.15 «Пластилинка». (0+)
  - 19.20 «Сказочный патруль». (0+)
  - 20.15 «Май Литтл Пони: Пони Лайф». (0+)
  - 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
  - 20.45 «Три кота». (0+)
  - 22.00 «Бен 10». (12+)
  - 22.30 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (0+)
  - 23.15 «Гормити». (6+)
  - 23.40 «Губка Боб Квадратные штаны». (6+)
  - 00.05 «Элвин и бурундуки». (6+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

- СПАС**
- 05.00, 00.30 День Патриарха. (0+)
  - 05.10, 04.15 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
  - 06.00, 06.30, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
  - 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
  - 11.00 Украина, которую мы любим. (12+)
  - 11.30, 20.30 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (0+)
  - 12.30 Белые ночи на СПАСЕ. (12+)
  - 13.05 Простые чудеса. (12+)
  - 15.00, 00.45 Реакция. (12+)
  - 15.50 Памяти протоиерея Сергия (Махонина), Настоятеля Храма Сошествия Святого Духа в пос. Первомайское (Старо-Никольское), Новая Москва. (0+)
  - 17.40 «ПРОВЕРЕНО, МИН НЕ!» (12+)
  - Югославия, СССР, 1965 г. В ролях: Ольга Лысенко, Бранко Плеша, Никола Попович
  - 19.30, 01.25 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (0+)
  - 21.30 Паломничество в вечный город. Апостол Петр. (0+)
  - 22.25, 23.30 «ЭТО НАШИ ДЕТИ!» 1 и 2 серии. (12+)
  - Сериал. Россия, 2015 г.
  - 02.25 Прямая линия жизни. (0+)
  - 03.20 И будут двое... (12+)
  - 04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

**Православный календарь**

28 января  
Неделя 34-я по Пятидесятнице. Глас 8.  
Прп. Павла Фивейского.



Прп. Иоанна Куцника. Прмч. Пансофия. Прпп. Прохора и Гавриила (Серб.). Свт. Герасима, патриарха Александрийского. Сщмч. Михаила пресвитера.

Поста нет.

«Каждую душу ставит Господь в такое положение, окружает такой обстановкой, которая наиболее способствует ее преуспеянию».  
Прп. Варсонофий (Плиханков)

				См. фото		Салат в багровых тонах	Блестящая "розовочка" на подарке	"Загулявший" хмельной напиток					Мордобой по правилам		Главная река Германии		Усач Сальвадор с кистью
Его металл в мамонта древний человек		Везут сани Санта-Клауса	Чувство, затаенное злопамятным						Когда их 12 - это ураган	Баталия с расквашенными лицами		Художник Эль ...	Бесправный невольник				
Уничтожитель кушаний				Штат, что продал Америке Наполеон		Поэт Поль ...	Радикал питьевого спирта	Английское пятастишие							Представление в театре Ла Скала		Часы с "новогодним" боем
Приемы запоминания		Его прославила "Кармен"				Слившийся шум мегаполиса			Река с Калугой и Колодной				Водка, выжатая из пальмы				
			Территория перед домом	Длинноухий бременский музыкант										"Каталки" с горки	Моющее вещество из золы	... Кипренский	Статуя из раскопок
	Юбочка не для скромниц	Прокатный инвентарь на катке				Голливудский фильм про акулу					Грубая униформа матроса	Коренное население Югры		"Кратер" сальезы на коже			
				Битва, выкопавшая половину рати						Пряность, напоминающая звание							
	"Летка..." (песня)		Он гоняет стаи туч											Парусина в роли крыши			
				Немецкая дама		Выразительное движение	"Снежная крепость" эскимоса				Заводской огрех						
	Закрывается на ночь шторой		Кусок пьесы до перерыва	Группа экспертов-судей на конкурсе				Орган с роговицей и хрусталиком	Все встают, а он идет		Проклятый Ноем отпрыск		"Все ... нам будут трн-трава"	Примкнут к автомату			
	"Монстр", атакующий зуб					Курс фрегата согласно ветру				Песня нарасхват							
				Его сервируют, ожидая гостей				"Биоплярное" сияние					Заведение для стрелков				
	Шайка на подхвате у диктатора	Пропавший брат Суок				Мценский для нашей леди Макбет				Глава муниципалитета							

ПЕРВЫЙ



21.30 «Своя колея». Лучшее. (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»  
 09.00 Новости  
 09.25 Телеканал «Доброе утро»  
 09.50 Жить здорово! (16+)  
 10.55 Модный приговор. (6+)  
 12.00 Новости (с субтитрами)  
 12.15 Время покажет. (16+)  
 15.00 Новости (с субтитрами)  
 15.15 Давай поженимся! (16+)  
 16.00 Мужское / Женское. (16+)  
 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 «Своя колея». Лучшее. (16+)  
 23.20 Вечерний Ургант. (16+)  
 00.15 Премьера. «Лорел Каньон». (16+)  
 02.50 Модный приговор. (6+)  
 03.40 Давай поженимся! (16+)  
 04.20 Мужское / Женское. (16+)

ТВЦ

- 06.00 «Настроение»  
 08.10 11.50 15.05 «КОМИС-САРША». (12+)  
 11.30 14.30 17.50 События  
 14.50 Город новостей  
 18.10 «ОПАСНЫЙ КРУИЗ». (12+)  
 Всем известно, что выяснять отношения с начальством - дело небезопасное. Неправедливое увольнение толкает менеджера Лику Ракину на отчаянный поступок - вслед за высокомерным и крайне неприятным ей боссом она отправляется в круиз на Валаам  
 20.00 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (12+)  
 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой  
 23.10 «Александр Иванов. Горькая жизнь пересмешника». (12+)  
 00.10 «НЕ ПОСЛАТЬ ЛИ НАМ... ГОНЦА?» (12+)  
 02.00 «ЖЕНЩИН ОБИЖАТЬ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ». (12+)  
 03.20 Петровка, 38. (16+)  
 03.35 «БУДНИ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)  
 05.00 «10 самых...» (16+)

РОССИЯ 1



14.55 «Близкие люди». (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 17.00 20.00 Вести  
 14.30 Вести. Местное время  
 14.55 «Близкие люди». (12+)  
 17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)  
 18.40 «60 минут». (12+)  
 21.05 Вести. Местное время  
 21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (12+)  
 23.30 «Дом культуры и смеха. Скоро весна». (16+)  
 02.00 «БРАТСКИЕ УЗЫ». (12+)  
 Что важнее - любовь или призвание? Ксюше не нужно выбирать. Ведь у неё есть искренне любящий Саша и любимая работа в больнице. Но счастье не длится вечно. Умирает Ксюшин папа. В то время как Ксюша уезжает на похороны, по больнице начинают гулять сплетни, что Ксюша - любовница главврача

ЗВЕЗДА

- 06.05 «Сделано в СССР». (6+)  
 06.20 «Легенды госбезопасности». (16+)  
 07.20 08.20 «АЛЛЕГРО С ОГНЕМ». (12+)  
 08.00 Новости дня  
 09.40 «БРАТ ЗА БРАТА-2». (16+)  
 10.00 Военные новости  
 10.05 «БРАТ ЗА БРАТА-2». (16+)  
 13.00 Новости дня  
 13.15 «БРАТ ЗА БРАТА-2». (16+)  
 14.00 Военные новости  
 14.05 «БРАТ ЗА БРАТА-2». (16+)  
 18.00 Новости дня  
 18.40 «БРАТ ЗА БРАТА-2». (16+)  
 21.15 Новости дня  
 21.25 «БРАТ ЗА БРАТА-2». (16+)  
 23.10 «Десять фотографий». (6+)  
 00.00 «С ДОНА ВЫДАЧИ НЕТ». (16+)  
 01.35 «КОЛЬЦО ИЗ АМСТЕРДАМА». (12+)  
 03.00 «ВЕРТИКАЛЬ». (0+)  
 04.15 «КОРОЛЬ ДРОЗДОБОРОД». (0+)

5-Й КАНАЛ



10.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-8». (16+)

- 05.00 «Известия»  
 05.40 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-7». (16+)  
 09.00 «Известия»  
 09.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-7». (16+)  
 10.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-8». (16+)  
 В своей квартире убита Елена Журкина. Смерть наступила от удара вазой по голове. У её мужа - безработного актера-декламатора - алиби: всю ночь он провел на даче у своего друга-астронома. Этим псевдоученым оказался хорошо известный оперативникам Олег Сыроватов прозвищу Хомяк. Надавлив на него, сыщики узнали о фирме, которая обеспечивает алиби гуляющим мужьям и женам  
 13.00 «Известия»  
 13.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-8». (16+)  
 18.45 «СЛЕД». (16+)  
 23.45 Светская хроника. (16+)  
 00.45 «СЛЕД». (16+)  
 01.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)  
 06.50 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)  
 08.20 15.15 «Календарь». (12+)  
 09.10 «Домашние животные» с Григорием Манёвым. (12+)  
 09.35 16.05 «Среда обитания». (12+)  
 10.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 19.00 20.00 22.00 Новости  
 10.10 «Большая страна. Общество». (12+)  
 10.25 22.35 «ЗВЕЗДОПАД». (12+)  
 12.10 13.20 20.05 «ОТражение»  
 16.30 «Домашние животные» с Григорием Манёвым. (12+)  
 17.05 «Потомки». (12+)  
 17.35 18.05 «НЕ ЧУЖИЕ». (16+)  
 19.20 «За дело!» (12+)  
 22.05 «Имею право!» (12+)  
 00.05 «ЗАКАЗ». (16+)  
 01.25 «ИСКРЕННЕ ВАШ...» (12+)  
 02.50 «ОДНА ВОЙНА». (16+)  
 04.25 Концерт Дмитрия Маликова «С чистого листа». (12+)

НТВ



17.25 Жди меня. (12+)

- 04.30 «ПАСЕЧНИК». (16+)  
 08.00 Сегодня  
 08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)  
 10.00 Сегодня  
 10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (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+)  
 17.25 Жди меня. (12+)  
 18.20 «БАЛАБОЛ». (16+)  
 19.00 Сегодня  
 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»  
 19.40 «БАЛАБОЛ». (16+)  
 21.20 «РЕАЛИЗАЦИЯ». (16+)  
 Из военной части совершен побег. На розыск двух военных, укравших оружие, тоже подключают Красавца  
 23.30 «Своя правда» с Романом Бабаевым. (16+)  
 01.20 Квартирный вопрос. (0+)  
 02.25 «ОТДЕЛ 44». (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 04.40 «Невероятно интересные истории». (16+)  
 15.00 Засекреченные списки. (16+)  
 17.00 «Тайны Чапман». (16+)  
 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
 20.00 «ДЖЕК РИЧЕР-2: НИКОГДА НЕ ВОЗВРАЩАЙСЯ». (16+)  
 22.20 «ОДИННАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА». (16+)  
 00.40 «ДВЕНАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА». (16+)  
 02.45 «ТРИНАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА». (16+)

РОССИЯ К

РОССИЯ К

Культура



13.50 Власть факта

- 07.30 10.00 15.00 19.30 23.40  
 Новости культуры  
 07.35 Черные дыры. Белые пятна  
 08.15 Цвет времени  
 08.25 Легенды мирового кино  
 08.55 «ТАЙНИК У КРАСНЫХ КАМНЕЙ»  
 10.20 Шедевры старого кино  
 11.55 «Знамя и оркестр, вперед!..»  
 12.25 22.15 «ИДИОТ»  
 13.20 «Живая вселенная»  
 13.50 Власть факта  
 14.30 «Я не боюсь, я музыкант»  
 15.05 Письма из провинции  
 15.35 «Энигма»  
 16.15 «Первые в мире»  
 16.30 «СУРОВЫЕ КИЛОМЕТРЫ»  
 18.05 Б.Барток. Дивертисмент для струнного оркестра  
 18.45 «Билет в Большой»  
 19.45 «Смехоностагия»  
 20.15 «Марек Хальтер»  
 21.00 «Красивая планета»  
 21.15 Линия жизни  
 23.10 «Иосиф Бродский»  
 00.00 «НЕ ЧУЖИЕ»  
 01.20 «Серенгети»  
 06.00 «Мультфильмы». (0+)  
 09.30 «Слепая». (16+)  
 11.15 Новый день. (12+)  
 11.50 Гадалка. (16+)  
 14.40 Вернувшиеся. (16+)  
 15.45 Гадалка. (16+)  
 17.25 «Слепая». (16+)  
 19.30 «ПАРАЗИТЫ». (16+)  
 Семья Ким живет в подвале и перебивается случайными заработками. Однажды друг семьи предлагает старшему сыну работу - репетитором в богатой семье Паков. Подделав с помощью сестры диплом престижного вуза, наш герой отправляется на собеседование, где без труда получает работу. И вот в его голове уже зреет план, как пристроить в это семейство сестру. Так, благодаря находчивости и наглости вся семья Кимов перебивается в роскошный особняк  
 22.15 «ОМЕН». (16+)  
 00.30 «УИДЖИ: ДОСКА ДЬЯВОЛА». (16+)  
 02.00 «УИДЖИ: ПРОКЛЯТИЕ ДОСКИ ДЬЯВОЛА». (16+)  
 03.30 «Знахарки». (16+)

СТС



21.00 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (6+)  
 06.15 «Спирит. Дух свободы». (6+)  
 07.00 «Том и Джерри». (0+)  
 07.35 «Босс-молокосос. Снова в деле». (6+)  
 08.00 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)  
 09.00 «ПСИХОЛОГИНИ». (16+)  
 10.00 «ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ: ВОЗВРАЩЕНИЕ КОРОЛЯ». (12+)  
 14.00 «ОСОБНЯК С ПРИВИДЕНИЯМИ». (12+)  
 15.45 Уральские пельмени. (16+)  
 16.20 Шоу «Уральских пельменей». (16+)  
 21.00 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)  
 23.35 «ГРАВИТАЦИЯ». (12+)  
 01.20 «ОЧЕНЬ ПЛОХИЕ МАМОЧКИ». (18+)  
 03.00 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН». (12+)  
 04.55 «6 кадров». (16+)  
 05.15 «Молодильные яблоки». (0+)  
 05.35 «Мойдодыр». (0+)  
 05.50 Ералаш. (6+)  
 06.30 «6 кадров». (16+)  
 06.35 По делам несовершеннолетних. (16+)  
 08.10 Давай разведёмся! (16+)  
 09.20 Тест на отцовство. (16+)  
 11.30 «Реальная мистика». (16+)  
 12.40 02.10 «Понять. Простить». (16+)  
 13.45 «Порча». (16+)  
 14.15 «Знахарка». (16+)  
 14.50 «ЖЁНЫ НА ТРОПЕ ВОЙНЫ». (16+)  
 19.00 «БУДЬ ЧТО БУДЕТ». (16+)  
 Татьяна Корниенко собирается замуж за Олега, идеального во всех отношениях мужчину. Но идиллию разрушает трагическая случайность  
 23.05 «БЕБИ-БУМ». (16+)  
 01.10 «Порча». (16+)  
 01.40 «Знахарка». (16+)  
 03.05 Тест на отцовство. (16+)  
 04.45 По делам несовершеннолетних. (16+)  
 05.35 Давай разведёмся! (16+)  
 06.25 «6 кадров». (16+)

ДОМАШНИЙ

**ТНТ-СПБ**



22.00 «Comedy Баттл». (16+)

07.00 «ТНТ. Gold». (16+)  
08.00 «САШАТАНЯ». (16+)  
10.00 «Бородина против Бузовой». (16+)  
11.00 «ОЛЬГА». (16+)  
13.00 «Золото Геленджика». (16+)  
14.00 «САШАТАНЯ». (16+)  
16.00 «Однажды в России». (16+)  
21.00 «Комеди Клуб». (16+)  
22.00 «Comedy Баттл». (16+)  
23.00 «Импровизация. Команды». (16+)  
00.00 «БОРОДАЧ». (16+)  
01.00 «Такое кино!». (16+)  
01.30 «СЕМЬ УЖИНОВ». (12+)  
Ради спасения брака Женя отчаянно предлагает своей супруге Алене отужинать вместе напоследок. Причем не один раз, а семь, и в необычных ситуациях... Зачем? Ну, как говорил один мудрый человек, еда сближает  
03.05 «Comedy Баттл». (16+)  
03.55 «Открытый микрофон». (16+)

**че!**



23.00 «ЭКИПАЖ». (18+)

06.00 Улётное видео. (16+)  
06.10 «БРАТАНЫ». (16+)  
08.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+)  
09.30 Дорожные войны 2.0. (16+)  
11.30 Улётное видео. (16+)  
13.00 +100500. (16+)  
14.30 «ВОРОНИНЫ». (16+)  
16.30 KVN Best. (16+)  
18.30 Улётное видео. (16+)  
20.30 +100500. (16+)  
23.00 «ЭКИПАЖ». (18+)  
Опытный пилот Уип Вайтекер чудом избегает крушения самолета, и, совершив аварийную посадку, сохраняет жизни практически всех пассажиров. Уипа чествуют, как героя, но чем больше появляется подробностей о катастрофе, тем больше вопросов возникает: что же на самом деле произошло на борту самолёта  
01.50 «БРАТАНЫ». (16+)  
03.30 Улётное видео. (16+)

**МАТЧ!**



16.15 «В КЛЕТКЕ». (16+)

06.00 08.55 12.00 14.35 16.45  
18.30 22.30 Новости  
06.05 12.05 14.40 18.35 22.35  
01.00 Все на Матч!  
09.00 Профессиональный бокс. (16+)  
10.00 Еврофутбол. Обзор. (0+)  
11.00 Все на футбол! Афиша  
11.30 Хоккей. НХЛ. Обзор. (0+)  
13.00 14.55 Лыжный спорт. Кубок мира. Прямая трансляция из Швеции  
16.15 16.50 «В КЛЕТКЕ». (16+)  
18.55 Мини-футбол. Россия - Армения. Чемпионат Европы-2022. Прямая трансляция  
20.55 Профессиональный бокс. Х. Агрба - Э. Корреа. Прямая трансляция из Москвы  
22.55 Футбол. «Лион» - «Бордо». Прямая трансляция  
02.00 Бобслей и скелетон. (0+)

**СПБ**



11.45 «МЫ ИЗ ДЖАЗА». (12+)

06.00 07.00 08.00 09.00 10.00  
11.00 13.00 15.00 18.30  
Новости. (16+)  
06.45 07.05 10.35 11.05 Консультация. (16+)  
07.45 08.05 09.05 10.05 «Утро в Петербурге». (16+)  
11.45 13.20 «МЫ ИЗ ДЖАЗА». (12+)  
13.15 18.50 «Бизнес-Петербург». (12+)  
13.45 19.00 «Петербург против коронавируса». (12+)  
14.30 «Пuls города». (12+)  
14.40 «Адаптация». (6+)  
15.15 «СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ». (16+)  
17.25 Легенды Крыма. (12+)  
18.45 Новости спорта. (12+)  
19.55 «Изучая природу». (6+)  
21.25 «Азбука петербуржца». (6+)  
21.30 «Зона Особого Внимания». (16+)  
22.00 «Пuls города». (12+)  
23.00 «ОСЕННИЙ МАРАФОН». (12+)  
00.50 «КУРЬЕР». (12+)

**ЛЕН ТВ 24**



21.10 «МИДДЛТОН». (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 «Метод исследования». (16+)  
07.35 08.05 08.35 09.35 10.05  
10.35 «Простые решения». (12+)  
09.00 19.15 20.50 23.50 «Акцент». (12+)  
11.20 «СПАРТАКИАДА: ЛОКАЛЬНОЕ ПОТЕПЛЕНИЕ». (12+)  
13.20 «Я РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА». (12+)  
15.30 «Здорово есть!» (6+)  
16.00 «КРЫША МИРА». (16+)  
17.10 «ПРИНЦ СИБИРИ». (12+)  
19.30 «Всемирное природное наследие». (12+)  
21.10 «МИДДЛТОН». (16+)  
23.00 «БАЙКИ МИТЯЯ». (16+)  
00.10 «ТРИ ИСТОРИИ». (16+)  
02.00 «Мирей Матье. В ожидании любви». (12+)  
02.50 «НЕ БОЙСЯ ТЕМНОТЫ». (16+)

**78**



18.15 «Загадки века». (12+)

07.35 08.10 08.35 09.10 09.35  
10.10 10.35 11.10 11.35  
«Полезное утро». (12+)  
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+)  
12.15 23.05 Хочу и буду. (16+)  
13.15 «Внеклассное чтение 78». (12+)  
14.00 17.00 «Происшествия». (16+)  
14.30 Хроника Победы. (12+)  
15.00 «Середина дня». (12+)  
16.00 Прогноз погоды. (12+)  
16.05 23.50 «Народный контроль». (12+)  
17.30 «Освобождение». (12+)  
18.15 «Загадки века». (12+)  
19.15 «Открытая студия. Неделя». (12+)  
21.20 «Домжур». (12+)  
22.05 Давно не виделись! (12+)  
00.45 «ПРОЩАЛЬНАЯ ГАСТРОЛЬ «Артиста». (12+)  
02.10 «Ночное вещание». (16+)

## ЦВЕТОВОДСТВО

Тамаринд – это тропическое вечнозелёное деревце (за вкусные плоды его называют индийским финигом), внешне очень похожее на нашу акацию.

В природе индийский финик вырастает до 25 м, а в домашних условиях не бывает выше 2 м. Растет комнатный финик медленно. И очень часто из него формируют бонсай.

# Индийский финик, или домашний бонсай

### Освещение

Цветок любит много рассеянного света. Жарким летом тамаринд лучше притенять от лучей. Если же света будет мало, деревце начнет вытягиваться, терять декоративность и еще больше замедлит рост. Для равномерного развития кроны тамаринда время от времени поворачивайте горшок.

### Температура

Растение бодро себя чувствует при 20-25 градусах в весенне-летний период. Но может переносить относительно легко и более высокие температуры. Зимой для тамаринда желателен прохладный режим, но не ниже 10 градусов. И обязательно нужно беречь его от сквозняков!

– Папа, а что это?  
– Это удобрения для растений.  
– Чтобы они были хорошими???



### Полив и влажность

Финик предпочитает регулярный полив без пересыхания почвы. Любые крайности неблагоприятно отражаются на тамаринде. Чем выше температура в комнате, где находится растение, тем чаще требуется полив. Но для полива должна быть отстоявшаяся и теплая вода.

Что касается влажности, то растение тропиков, конечно же, не любит сухой воздух. Для более комфортного домашнего проживания очень желательно ежедневное опрыскивание, можно также расположить горшок с растением на поддоне с влажным керамзитом. Зимой не следует размещать цветок рядом с горячими батареями.

### КСТАТИ Подарок ручной работы

Цветы – хороший подарок. И срезанные, и растущие в горшке. Даже наборы для выращивания появились. Можно заранее купить такой набор и посадить цветы. А как только взойдут и немного подрастут, подарить их. Получится подарок настоящей ручной работы!

### Формирование кроны

Чтобы получить деревце бонсай, каждый год в начале весны производят формирующую обрезку. Первая обрезка проводится после того, как тамаринд достигнет 50-60 см в высоту. Чтобы крона была более раскидистой, прищипывается верхушка. Если нужно более компактное деревце, обрезается ствол примерно на уровне 40 см от почвы. Даже если останется голый ствол без листвы, это не страшно. Новые ветки и листочки нарастут достаточно быстро.

### Пересадка и удобрение

Молодое растение желательно пересаживать ежегодно по весне. В дальнейшем пересадку делают примерно раз в три года. Удобрение вносится примерно через месяц после пересадки и потом каждые две недели до наступления осени.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000

05.15 «МОРСКОЙ БОЙ». (12+)
07.25 «ПРИЗРАК ДОМА НА ХОЛМЕ». (16+)
09.25 «ЗНАКОМЬТЕСЬ, ДЖО БЛЭК». (16+)
12.40 «ДИТЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ». (16+)
14.40 «РАЙОН № 9». (16+)
16.35 «МОРСКОЙ БОЙ». (12+)
19.00 «ФАНТОМ». (16+)
20.35 «МОНСТРЫ». (16+)
Великобритания, Мексика, Гватемала, 2010 г.
22.20 «ДЮНА». (12+)
США, Мексика, 1984 г. В ролях: Кайл МакЛоклен, Юрген Прохнов, Франческа Аннис, Патрик Стюарт, Ричард Джордан
00.55 «СЕМЬ ЖИЗНЕЙ». (16+)
03.10 «ХОРОШО БЫТЬ ТИХОНЕЙ». (16+)

TV 1000 РУССКОЕ КИНО

05.40 «ДУРАК». (16+)
07.50 «Урфин Джюс возвращается». Мультфильм. (6+)
09.15 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
11.15 «ВЕЧНАЯ ЖИЗНЬ АЛЕКСАНДРА ХРИСТОФОРОВА». (16+)
13.10, 14.05 «ПАУК». (16+)
15.05 «ЗАВИСТЬ БОГОВ». (16+)
17.35 «ЧЕЛОВЕК ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
19.00, 20.00 «ШАКАЛ». (16+)
20.55 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)
22.45 «НЕПРОЩЕННЫЙ». (16+)
Россия, 1999 г.
2018 г.
00.50 «МАЙОР». (18+)
02.45 «ТЕРРИТОРИЯ». (12+)

ДОМ КИНО

05.30 Золото «Ленфильма». «ТАБАЧНЫЙ КАПИТАН». (12+)
07.00 «Ералаш». (6+)
07.25 «Карлик Нос». Мультфильм. (6+)
09.00 «Алеша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (6+)
10.30 «СВАТЫ». (16+)
14.20 «БАЛАБОЛ». (16+)
15.15 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
19.15 «СВАТЫ». (16+)
23.00 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)
Россия, 2009 г.
01.05 «ЖМУРКИ». (18+)
Россия, 2005 г.
03.00 «ЗА ПРЕКРАСНЫХ ДАМ!» (16+)
04.10 «КОСМОС КАК ПРЕДУЧУСТВИЕ». (16+)

SONY CHANNEL

06.00 «НА ЧЕСАПИКСКИХ БЕРЕГАХ». (16+)
06.55, 10.40, 17.10 Правила моей пекарни. (16+)
07.50, 14.15 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+)
08.45, 12.20, 18.05 Проект Подиум. (16+)
09.35, 13.10, 18.55 Правила моей кухни. (16+)
11.35 «ДУБЛЬ ДВА». (16+)
15.30, 16.20 «ЧАСТНЫЕ СЫЩИКИ». (16+)
20.00 «БОЛЬШАЯ РЫБА». (16+)
22.05 «КАК ЗНАТЬ...» (16+)
00.05 «КЛИК: С ПУЛЬТОМ ПО ЖИЗНИ». (16+)
01.50 «ЛЕДИ В ФУРГОНЕ». (16+)
03.40 «ПЕРВЫЙ РЫЦАРЬ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

00.05 «БРУКЛИНСКИЕ ПОЛИЦЕЙСКИЕ». (16+)
02.10 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
04.10 «ЗАЩИТНИК». (16+)
05.45 «ПЛАНЕТА КА-ПЭКС». (12+)
07.35 «НУ ТЫ И ПРИДУРОК!» (16+)
09.05 «ЭЙР АМЕРИКА». (16+)
10.50 «ШИМБЕЛИН». (16+)
12.20 «К-19». (16+)
14.30 «ОПРОМЕЧИВАЙ». (16+)
16.00 «БУНТАРКА». (16+)
17.35 «ТАЙНЫ ПРОШЛОГО». (16+)
19.05 «МУЖЕСТВО». (16+)
20.30 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ». (16+)
22.00 «ОТВЯЗНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ В ЛОНДОНЕ». (16+)
23.40 «УЧИТЕЛЬ АНГЛИЙСКОГО». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

00.30 «СЕЛФИ». (16+)
02.20 «ОБЛЕПИХОВОЕ ЛЕТО». (12+)
03.45 «ПОДСАДНОЙ». (16+)
05.20 «ДВЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
07.00 «ДОМ НА КРАЮ ЛЕСА». (16+)
10.45 «КАВКАЗСКАЯ РУЛЕТКА». (16+)
12.20 «ВСЕ О ЕГО БЫВШЕЙ». (16+)
14.15 «КАЗУС КУКОЦКОГО». (16+)
17.30 «ПОЛНЫЙ КОНТАКТ». (16+)
18.55 «ВЛЮБИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (16+)
Комедия, Россия, 2016 г.
21.00 «ДОРОГА ИЗ ЖЕЛТОГО КИРПИЧА». (16+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2017 г.

КИНОКОМЕДИЯ

01.00 «ПЕНЕЛОПА». (12+)
02.50 «СТАРСКИ И ХАТЧ». (12+)
04.45 «ДИКАЯ ШТУЧКА». (16+)
06.35 «НЕ ШУТИТЕ С ЗОХАНОМ!» (16+)
08.40 «ГАМБИТ». (16+)
10.15 «БЕЛЫЕ ЦЫПОЧКИ». (12+)
12.15 «ТАКСИ-5». (18+)
14.10 «ЗАКОНУ ТУТ НЕ МЕСТО». (12+)
15.55 «МАЛЬЧИК В ДЕВОЧКЕ». (16+)
17.40 «ОБМАНУТЬ ВСЕХ». (16+)
19.30 «НАЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ». (12+)
21.05 «СВОДНЫЕ БРАТЯ». (18+)
Комедия, США, 2008 г.
22.55 «ДЮПЛЕКС». (12+)

РОДНОЕ КИНО

01.15, 02.35 «ТРУФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО». (12+)
02.50 «СТАРСКИ И ХАТЧ». (12+)
04.10 «МЕРСЕДЕС УХОДИТ ОТ ПОГОНИ». (12+)
05.35 «КЛЮЧ ОТ СПАЛЬНИ». (12+)
08.25 «ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ». (16+)
09.55 «ПОДЗЕМЕЛЬЕ ВЕДЬМ». (12+)
11.30 «НАЧАЛЬНИК ЧУКОТКИ». (6+)
13.15 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
14.40 «ЧЕТВЕРТАЯ ПЛАНЕТА». (12+)
16.25, 17.40 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА». (6+)
19.00 «ВИВАТ, ГАРДЕМАРИНЫ!» (12+)
21.35 «ГАРДЕМАРИНЫ-3». (12+)
23.35 «ОСЛИНАЯ ШКУРА». (6+)

СУПЕР

05.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
11.00, 11.50, 12.45, 13.35, 14.30, 15.20, 16.15, 17.05 «ЗАЧАРОВАННЫЕ». (16+)
18.00, 18.50, 19.40, 20.35, 21.20, 22.10 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)
23.00 «ХОЧУ КАК ТЫ». (16+)
Фантастическая комедия, США, 2011 г. В ролях: Райан Рейнольдс, Джейсон Бейтман, Лесли Манн
01.10 «НОЧНАЯ СМЕНА». (18+)
02.50, 03.15, 03.35, 04.00, 04.25 «ОСТРОВ». (субтитры). (16+)

ФЕНИКС+КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «СЧАСТЛИВЫЙ СЛУЧАЙ». (16+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ЛЕСТНИЦА В НЕБЕСА». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «ПО ИМЕНИ БАРОН». (18+)
Сериал. Гангстерская драма, Россия, 2002 г.
13.00, 21.00, 05.00 «ЖИЗНЬ, КОТОРОЙ НЕ БЫЛО». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «ДЫШИ СО МНОЙ». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ЗАПАСНОЙ ИНСТИНКТ». (16+)
00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)

СТС LOVE

06.00 «Ералаш». (0+)
Детский юмористический киножурнал.
08.50 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (субтитры). (0+)
Сериал. Комедия, Россия, 2007 г.
15.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
Сериал. Мистический триллер, Россия, 2011 г. В ролях: Татьяна Васильева, Антон Хабаров, Павел Прилучный, Алексей Коряков, Татьяна Космачева
21.10 6 кадров. (16+)
01.00 «РАНЕТИКИ». (12+)
04.50 «Ералаш». (0+)

TV 21 ВЕК

10.00, 18.00, 02.00 «ЧУМА». (16+)
10.55, 18.55, 02.55 «БОЛЕЛЬЩИЦЫ СО СТАЖЕМ». (12+)
12.30, 20.30, 04.30 «ДВЕРЬ». (16+)
Триллер, драма, Германия, 2009 г.
14.15, 22.15, 06.15 «В ТИХОМ ОМУТЕ». (18+)
Криминальная драма, триллер, США, 2019 г. В ролях: Хелен Хант, Джон Тенни
15.55, 23.55, 07.55 «ИНСТРУКЦИИ НЕ ПРИЛАГАЮТСЯ». (12+)
Драма, комедия, Мексика, 2013 г.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00 «ВЫХОЖУ ТЕБЯ ИСКАТЬ». (16+)
08.40 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3». (16+)
10.00 Новости
10.10 В гостях у цифры. (12+)
10.20 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3». (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+)
17.00 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3». (16+)
19.00 Новости
19.15 Ток-шоу «Слабое звено». (12+)
20.15 Телеигра «Игра в кино». Австралия, 2018 г.
21.00 Всемирные игры разума. (12+)
21.40 «ВИИ». (6+)
23.10 «БЕГЛЕЦЫ». (16+)
01.00 «ПРЕФЕРАНС ПО ПЯТНИЦАМ». (16+)
02.25 «ВСЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА». (12+)
03.55 Мультфильмы. (0+)

ПЯТНИЦА

05.00 Орел и решка. Перезагрузка. (16+)
07.20 Орел и решка. Россия. (16+)
08.10 Мир наизнанку. Вьетнам. (16+)
Дмитрий Комаров не ходит по избитым и скучным маршрутам с гидами, «олигноклизмом» и заезженными достопримечательностями. Он показывает самые необычные места глазами коренного населения, становясь свидетелем таинственных ритуалов и полноправным участником жизни местных. Какой путь выберете вы?
10.00 Мир наизнанку. Индонезия. (16+)
16.30 Мир наизнанку. Индия. (16+)
20.00 «АПГРЕЙД». (16+)
Австралия, 2018 г.
22.00 «ЗЕЛЕНЫЙ ШЕРШЕНЬ». (16+)
США, 2011 г.
00.10 Пятница News. (16+)
00.45 Орел и решка. Неизданное. (16+)
01.35 Орел и решка. Америка. (16+)

Ю

05.05 Папа попал. (12+)
07.25 Модель XL. (16+)
09.15, 14.35 Мастершеф. (16+)
18.10 Беременна в 16. (16+)
В новом сезоне нашумевшего реалити о подростковой беременности ещё более реальные истории и проблемы.
21.15 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.
23.00 Немножко разведены. (16+)
США, 2011 г.
00.20 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК» (субтитры). (16+)
02.05 Взвешенные люди. (16+)
03.40 МастерШеф Дети. (12+)

ПОБЕДА

05.30 «Путь к Победе». (16+)
06.30 «ЗАСТАВА ЖИЛИНА». (16+)
10.50 «ДЕНЬ КОМАНДИРА ДИВИЗИИ». (12+)
12.20 «ЗДЕСЬ ТВОЙ ФРОНТ». (16+)
Кинороман, СССР, 1983 г.
13.40 «ТАНКИ». (16+)
Драма, Россия, 2018 г. В ролях: Андрей Мерзликин, Агния Тарасова, Александр Тютин, Сергей Стукалов, Антон Филипенко
15.20 «РУБЕЖ». (16+)
Фантастическая драма, Россия, 2018 г. В ролях: Павел Прилучный, Станислав Дужников, Кристина Бродская, Александр Коршунов, Виктор Добронравов
17.00 «ЗАСТАВА ЖИЛИНА». (16+)
21.20 «ПРИВЕТ ОТ «КАТЮШИ». (12+)
23.00 «Путь к Победе». (16+)
00.10 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД». (12+)
01.30 «ЕДИНИЧКА». (16+)
03.20 «СМЕЛОГО ПУЛЯ БОИТСЯ». (12+)
04.40 Неизвестная война. «На Восток». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Час истины. (12+)
01.15 События в истории. (12+)
01.45 Обыкновенная История. (6+)
02.00 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)
02.55 Семь дней истории. (12+)
03.05 Из истории советского периода. (6+)
03.40 Тайное становится явным. (12+)
04.00 Историада. (12+)
05.05 Историограф. (12+)
06.00 «ИСАЕВ». (16+)
06.55 Семь дней истории. (12+)
07.05 Музей изобразительных искусств имени Пушкина. (6+)
07.35 История одной фотографии. (6+)
08.00, 08.30 Великие изобретатели. (12+)
09.10 Три города, покорившие мир. Амстердам, Лондон, Нью-Йорк. (12+)
10.15 Личность в истории. (12+)
10.50 Дорога жизни. Помнить вечно. (12+)
12.00 Подземная Италия. (12+)
13.05 История Великой хартии вольностей. (12+)
14.05 Восхождение кланов. (16+)
15.10 История Отечества в портретах. (12+)
15.30 Загадочные города. (12+)
16.00 Историада. (12+)
17.05 Исторические города Британии. (12+)
18.05 История Отечества в портретах. (12+)
18.25 «ЧКАЛОВ». (16+)
19.25 Личность в истории. (12+)
20.00, 21.00, 22.00 «ВЕЛИКАЯ». (12+)
23.00 Первая мировая война. Последние часы. (16+)

VIASAT HISTORY

06.05, 06.50, 07.35 Музейные тайны. (12+)
08.20, 09.00, 09.50 Запретная история. (12+)
10.35 Затерянные пирамиды ацтеков. (12+)
11.30 Расшифрованные сокровища. (12+)
12.20 Коварная Земля. (12+)
13.10 Расшифровка тайн. (12+)
13.55 По следам вождя гуннов Аттилы. (12+)
14.45 Сканирование Нила. (12+)
15.40 Генрих VIII: человек, монарх, чудовище. (12+)
16.30 Боевые корабли. (12+)
17.20 Поля сражений. (12+)
18.20 Последний персидский шах. (12+)
19.20 Критская операция. (12+)
20.10 Расшифровка тайн. (12+)
21.00 Расшифрованные сокровища. (12+)
22.00 Невидимые города Италии. (12+)
22.45 Высадка на Луне: величайшая фальшивка в истории. (12+)
23.40 По следам вождя гуннов Аттилы. (12+)
00.25 Сканирование Нила. (12+)
01.25 Генрих VIII: человек, монарх, чудовище. (12+)
02.15 Боевые корабли. (12+)
03.05 Тайны музеев. (12+)
03.50 Расшифровка тайн. (12+)
04.35 Запретная история. (12+)
05.25 Невероятные изобретения. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC

04.55 Авто-SOS. (16+)
05.00 Осушить океан. (16+)
06.00, 06.45 Инстинкт выживания. (16+)
07.35 Путешествия с Гордоном Рамзи. (16+)
08.25 Авто-SOS. (16+)
09.15 Ледяная дорога. (16+)
10.05 Настоящий суперкар. (16+)
10.55, 11.20 Сделать за один день. (16+)
11.45 Инстинкт выживания. (16+)
12.35 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)
13.25 Дикая джунгли. (16+)
14.20 Авто-SOS. (16+)
15.05 Злоключения за границей. (16+)
15.55 Расследования авиакатастроф. (16+)
16.45 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)
17.35 Путешествия с Гордоном Рамзи. (16+)
18.30, 18.55 Фабрика еды. (16+)
19.20, 20.10, 00.25, 01.15 Расследования авиакатастроф. (16+)
21.00 Женщины-воины викингов. (16+)
21.50 Дайан Фосси: Секреты в тумане. (16+)
22.45, 02.00, 02.45 Авто-SOS. (16+)
23.35 Сборник «Игр разума». (16+)
03.30 Мумии, застывшие во времени. (16+)
04.15 Международный аэропорт Дубай. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА

10.10 Да здравствует мыло душистое! (12+)
10.20 Домоводство. (12+)
10.40 Идите в баню. (12+)
10.55 Баня - женского рода. (12+)
11.10 Я - фермер. (12+)
11.40 Кухня народов СССР. (12+)
12.00 Дом с нуля. (12+)
12.25 Дело в отделе. (12+)
13.00 Забытые ремесла. (12+)
13.15 Букет на обед. (12+)
13.30 Новые Робинзоны. (12+)
14.00 Урожай на столе. (12+)
14.35 Проект мечты. (12+)
15.05 Идеальный сад. (12+)
15.35 Муж на час. (12+)
16.05, 16.20 Огород круглый год. (12+)
16.40 Мультиварка. (12+)
16.55 Прогрулка по саду. (12+)
17.25 Семейный обед. (12+)
18.00 Календарь дачника. (12+)
18.20 Сад своими руками. (12+)
18.50 Обнови свой сад. (12+)
19.20 Дачная энциклопедия. (12+)
19.50 Кашеварим. (12+)
20.05 Деревянная Россия. (12+)
20.35 Керамика. (12+)
20.55 Дачные радости. (12+)
21.25 Безопасность. (12+)
21.55 Лучки-пучки. (12+)
22.10 Дом, милый дом! (12+)
22.30 ЗаСаДа. (12+)
23.00 Жизнь в деревне. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

08.45 Энциклопедия рыбалки. (12+)
09.20 Сезон охоты. (16+)
09.50 Мой мир - рыбалка. (12+)
10.20 Рыбалка сегодня XL. (16+)
10.50, 23.10 Рыбалка с Нормундом Грабовским. (12+)
11.25, 15.35, 19.35 Морская охота. (16+)
11.55, 20.05 Оружейные дома мира. (16+)
12.25 Уральская рыбалка. (12+)
12.55 Охотник-одиночка. (16+)
13.25 Камера, мотор... рыба! (16+)
13.55 Охота и рыбалка в... (12+)
14.30 Планета охотника. (16+)
15.00 На рыбалку с охотой. (12+)
16.05, 00.15 Охота в Новом Свете. (16+)
16.30 «Радишевский и К» в поисках рыбачьего счастья. (12+)
17.00 По Якутии с Александром Борисовым. (12+)
17.30 Зимняя рыбалка в Приволжье. (12+)
17.45 Дед Мазай и зайцы. (16+)
18.05 Поймай и сними. (16+)
18.35 Камский спиннинг. (16+)
19.05 Зима. Удочка. Поклевка. (16+)
20.35 Донка против фидера. (16+)
21.05 Такая жизнь - охота с Сергеем Бешенцевым. (16+)
21.35 Ледовые тропы рыбалки. (16+)
22.10 Практическая школа нахлиста. (12+)
22.40 Две на одного. Снаряжение. (16+)
22.50 Первый лед - последний лед. (12+)
23.45 Рыбалка в России. (16+)

ЖИВИ!

00.00, 13.30 POPSUGAR. Классная тренировка. (6+)
00.30, 10.00, 18.30 Фитнес-бикини. (12+)
01.30, 11.00, 19.30 Табата-Хард. (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 Брагиним. (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. Женские практики. (12+)
05.30, 07.30, 09.30 «Скульптурное лицо» с Викторией Целляевой. (12+)
12.00, 23.30 Первоклассный фитнес. (6+)
Мы подготовили для вас эффективный комплекс, направленный на проработку различных групп мышц. Теперь вам больше не придется тратить время на поиск и подбор упражнений для проблемных зон.
14.30, 18.00 Фитнес-мама. (16+)
15.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)
16.00 Дыхание стретчинга. (12+)
16.30 Йогалетс. (12+)
17.30, 22.00 «16+». (16+)

ANIMAL PLANET

06.00 Адская кошка. (12+)
06.45 Отдел по защите животных: на переднем крае. (12+)
07.10 Будни ветеринара: за кадром. (16+)
08.02 Введение в котководство. (12+)
08.54 Плохой пёс. (12+)
09.46 Большие кошки Кении. (12+)
10.38, 11.30, 12.22 Неизведанная Европа. (12+)
13.14 В поисках иети. (12+)
14.06 Плохой пёс. (12+)
14.58 Введение в котководство. (12+)
15.50 Питомцы на диете. (12+)
16.42, 17.34, 18.26 Зоопарк Сан-Диего. (12+)
19.18 Большие кошки Кении. (12+)
20.10 В дикие края с Эваном. (16+)
21.03 Скорая помощь для животных. (16+)
21.56, 02.15 В поисках иети. (12+)
22.49, 23.16 Секреты природы. (12+)
23.42 Монстры внутри меня. (16+)
00.35 Живой или вымерший: акулы воды. (12+)
01.28 Большие кошки Кении. (12+)
03.00 Хищники крупным планом с Джоэлом Ламбертом. (16+)
03.45 На свободу с питбулем. (16+)
04.30 Монстры внутри меня. (16+)
05.15, 05.38 Секреты природы. (12+)

Discovery CHANNEL

06.00 Спасатели-тяжеловесы. (16+)
06.45, 07.10 Выгодная рухлядь. (12+)
07.35 Крутой тюнинг. (12+)
08.25, 08.50 Грязные деньги. (12+)
09.15, 09.41 Как это устроено? (12+)
10.06 Махинаторы. (12+)
10.57 Взрывая историю. (12+)
11.48 Золотая лихорадка. (16+)
12.39 Аляска: последний рубеж. (16+)
13.30 Как это сделано? Спецвыпуск: турбо. (12+)
14.21 Музейные загадки. (12+)
15.12 Крутой тюнинг. (12+)
16.03, 16.29 Битвы кладоискателей. (12+)
16.54 Железная дорога Аляски. (12+)
17.45 Махинаторы. (12+)
18.36, 19.02 Короли аукционов. (12+)
19.27, 19.53 Как это устроено? (12+)
20.18 Крутой тюнинг. (12+)
21.09, 21.35 Охотники за складами. (16+)
22.00 Аляска: последний рубеж. (16+)
22.51 Голые и напуганные. (16+)
23.42 Музейные загадки. (12+)
00.33 Железная дорога Австралии. (12+)
01.24 Взрывая историю. (12+)
02.10 Махинаторы. (12+)
02.56, 03.19 Как это устроено? (12+)
03.42, 04.05 Короли аукционов. (12+)
04.28 Жить вместе. (16+)
05.14 Золотая лихорадка. (16+)

TLC

06.00 Оденься к свадьбе. (12+)
06.25, 06.50 Оденься к свадьбе: Великобритания. (12+)
07.15, 07.40 Охотники за международной недвижимостью. (12+)
08.05, 08.31 Жить непростой людям маленького роста! (12+)
08.57, 09.23, 19.30, 19.57, 04.00 Дом у моря за бесценно. (12+)
09.49, 10.15, 20.24, 20.51, 05.12, 05.36 Игра вслепую: Лас-Вегас. (12+)
10.41 Центр лечения ожирения. (16+)
11.33 Они поменялись едой. (16+)
12.25 Паутина лжи. (16+)
13.18 Монстры внутри меня. (16+)
14.11, 14.37 Жить непростой людям маленького роста! (12+)
15.04 Родители-подростки. (16+)
15.57 Свадебный салон XXL. (12+)
16.50 Паутина лжи. (16+)
17.43 Монстры внутри меня. (16+)
18.36 Виза невесты. Виза жениха. (16+)
21.18 Доминиканские близнецы. (18+)
22.11, 01.37 Доктор «Прищипки». (16+)
23.04, 02.25 Родители-подростки. (16+)
23.56, 03.12 Моя необычная беременность. (16+)
00.48 Семья Шантель. (16+)
04.24, 04.48 Джек-пот: мы покупаем дом! (12+)



ПЕРВЫЙ



16.55 «Высоцкий. Последний год». (16+)

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»  
09.00 Умницы и умники. (12+)  
09.45 Слово пастыря. (0+)  
10.00 Новости (с субтитрами)  
10.15 Премьера. «Владимир Высоцкий. Письмо Уоррену Битти». (16+)  
11.15 12.15 «Владимир Высоцкий. «Я не верю судьбе...» (16+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
12.40 «Живой Высоцкий». (12+)  
13.10 «Высоцкий. «Где-то в чужой незнакомой ночи...» (16+)  
14.15 «СТРЯПУХА». (0+)  
15.40 «Владимир Высоцкий. «И, улыбаясь, мне ломали крылья». (16+)  
16.55 «Высоцкий. Последний год». (16+)  
17.50 Сегодня вечером. (16+)  
21.00 Время  
21.20 Премьера. «Сегодня вечером». (16+)  
23.00 «Правда о «Последнем герое». (12+)  
00.00 «КРАСИВЫЙ, ПЛОХОЙ, ЗЛОЙ». (18+)  
01.55 Модный приговор. (6+)

ТВЦ

- 06.00 «БЕЗ СРОКА ДАВНОСТИ». (12+)  
07.50 Православная энциклопедия. (6+)  
08.20 «СОБОР ПАРИЖСКОЙ БОГАМАТЕРИ». (0+)  
10.50 11.45 «СУЕТА СУЕТ». (6+)  
11.30 14.30 23.45 События  
12.55 14.45 «УРОКИ СЧАСТЬЯ». (12+)  
16.55 «ДЕЛО СУДЬИ КАРЕЛИНОЙ». (12+)  
Судья Ирина безупречна на работе: всегда знает, что говорит закон, и действует соответственно. Дома - тоже никаких эксцессов: за плечами - долгие годы счастливого брака. Но в один прекрасный день выясняется, что муж ей изменяет  
21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым  
22.15 «Право знать!» (16+)  
00.00 «Прощание». (16+)  
00.50 «Дикие деньги». (16+)  
01.30 Специальный репортаж. (16+)  
02.00 Линия защиты. (16+)  
02.25 Хроники московского быта. (12+)

РОССИЯ 1



08.35 «По секрету всему свету»

- 05.00 «Утро России. Суббота»  
08.00 Вести. Местное время  
08.20 Местное время. Суббота  
08.35 «По секрету всему свету»  
09.00 «Тест». Всероссийский потребительский проект. (12+)  
09.25 «Пятеро на одного»  
10.10 Сто к одному  
11.00 Вести  
11.15 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)  
12.20 «Доктор Мясников». (12+)  
13.20 «ГОРОД НЕВЕСТ». (12+)  
Город Иваново - «текстильная столица» России, «город невест». Здесь живут и работают на ткацкой фабрике четыре подруги - Настя, Алина, Соня и Катя. Подруги всегда поддерживают друг друга  
18.00 «Привет, Андрей!» (12+)  
20.00 Вести в субботу  
21.00 «СВОИ ЧУЖИЕ РОДНЫЕ». (12+)  
01.10 «КАТИНО СЧАСТЬЕ». (12+)

ЗВЕЗДА

- 05.55 «КОЛЬЦО ИЗ АМСТЕРДАМА». (12+)  
07.30 «ЗОЛОТОЙ ГУСЬ». (0+)  
08.00 Новости дня  
08.10 «ЗОЛОТОЙ ГУСЬ». (0+)  
09.00 «Легенды цирка». (6+)  
09.30 «Легенды телевидения». (12+)  
10.15 «Загадки века». (12+)  
11.05 «Улика из прошлого». (16+)  
11.55 «Не факт!» (6+)  
12.30 Круиз-контроль. (6+)  
13.00 18.00 Новости дня  
13.15 «СССР. Знак качества». (12+)  
14.05 «Морской бой». (6+)  
15.05 «Оружие Победы». (6+)  
15.25 «Битва оружейников». (12+)  
16.10 «ПИРАТЫ XX ВЕКА». (12+)  
18.10 «Задело!» с Николаем Петровым  
18.25 «Легендарные матчи». (12+)  
22.30 «ДЕНЬ КОМАНДИРА ДИВИЗИИ». (0+)  
00.25 «ШЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ВОЙНЫ...» (12+)  
01.50 «ЧУЖАЯ РОДНЯ». (0+)  
03.25 «МОЙ БЕДНЫЙ МАРАТ». (16+)

5



10.00 «СВОИ-3». (16+)

- 05.00 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)  
09.00 Светская хроника. (16+)  
10.00 «СВОИ-3». (16+)  
«Свои» - это команда лучших экспертов из разных структур, которые объединились, чтобы разгадывать самые нетривиальные детективные загадки  
13.20 «СЛЕД». (16+)  
Идеальных преступлений не бывает. После каждого остаются следы. Иногда эти следы бросаются в глаза. Иногда их можно найти только с помощью специальных приборов. Приборов много, каждый предназначен для чего-то одного. А людей, которые умеют ими управлять мало. Это - сотрудники «Федеральной Экспертной Службы», оказывающие уникальную помощь в раскрытии преступлений  
00.00 «Известия. Главное»  
00.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-7». (16+)  
01.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-8». (16+)

ОТР

- 07.05 «Хит-микс RU.TV» с Еленой Север. (12+)  
08.00 14.45 15.05 «Календарь». (12+)  
09.00 «Новости Совета Федерации». (12+)  
09.15 «За дело!» (12+)  
09.55 «СОКРОВИЩА ЕРМАКА». (6+)  
11.25 «Дом «Э». (12+)  
11.55 13.05 02.20 «НЕ ЧУЖИЕ». (16+)  
13.00 15.00 19.00 Новости  
13.15 «Фестиваль». (6+)  
15.40 Среда обитания. (12+)  
16.05 Большая страна. (12+)  
17.00 «Скорбное эхо блокады». Лев Раков». (12+)  
18.00 Гамбургский счёт. (12+)  
18.30 «Домашние животные». (12+)  
19.05 05.05 «ОТражение» с Дмитрием Лысковым. (12+)  
20.00 «ЗАКАЗ». (16+)  
21.20 «Культурный обмен». (12+)  
22.00 «ИСКРЕННЕ ВАШ...» (12+)  
23.25 Концерт Дмитрия Маликова. (12+)  
00.55 «ЗОНТИК ДЛЯ НОВОБРАЧНЫХ». (12+)

НТВ



15.00 Своя игра. (0+)

- 04.40 ЧП. Расследование. (16+)  
05.05 «ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА ГЕНЕРАЛА». (16+)  
07.20 Смотр. (0+)  
08.00 Сегодня  
08.20 Готовим с Алексеем Зиминым. (0+)  
08.50 Поедем, поедим! (0+)  
09.25 Едим дома. (0+)  
10.00 16.00 Сегодня  
10.20 Главная дорога. (16+)  
11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым». (12+)  
12.00 Квартирный вопрос. (0+)  
13.00 Секрет на миллион. (16+)  
15.00 Своя игра. (0+)  
16.20 Следствие вели... (16+)  
19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым  
20.00 Ты не поверишь! (16+)  
21.00 «ПЁС». (16+)  
23.30 «Международная пилорама» с Тиграном Кеосаяном. (18+)  
00.20 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)  
01.50 Дачный ответ. (0+)  
02.50 «ОТДЕЛ 44». (16+)

РЕН

- 05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)  
07.15 «ПОВЕЛИТЕЛЬ СТИХИЙ». (0+)  
09.05 «Минтранс». (16+)  
10.10 «Самая полезная программа». (16+)  
11.15 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)  
13.15 «СОВБЕЗ». (16+)  
14.20 Документальный спецпроект. (16+)  
15.20 Засекреченные списки. (16+)  
17.25 «ДЭДУП-2». (16+)  
19.45 «ВЕНОМ». (16+)  
21.40 «БЕЗУМНЫЙ МАКС: ДОРОГА ЯРОСТИ». (16+)  
Макс Рокатански, страдающий от ужасных видений своего прошлого, скитается по выжженным пустошам постапокалиптической Австралии. Волею судьбы он присоединяется к компании беглецов, спасающихся от зловещего Неспящего Джо  
00.00 «ХИЩНИК». (16+)  
02.00 «ХИЩНИК-2». (16+)  
03.40 «Тайны Чапман». (16+)

РОССИЯ К



18.05 Больше, чем любовь

- 06.30 «Библейский сюжет»  
07.05 «Мультфильмы»  
08.05 «СУРОВЫЕ КИЛОМЕТРЫ»  
09.35 «Неизвестная»  
10.05 «ВРЕМЯ ОТДЫХА С СУББОТЫ ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА»  
11.30 «Владислав Стрельчик. Его звали Стриж»  
12.10 «Земля людей»  
12.40 «Серенгети»  
13.40 «Русь»  
14.10 Всероссийский конкурс молодых композиторов «Партитура». Финал  
16.35 «СЫН»  
18.05 Больше, чем любовь  
18.45 «Кавказская пленница». Это же вам не лезгинка, а твист!»  
19.25 «Репортажи из будущего»  
20.05 «КОРОЛЬ ГОВОРИТ»  
22.00 «Агора»  
23.00 Клуб 37  
00.00 «ДЖЕЙН ЭЙР»  
01.40 «Серенгети»  
02.40 «Королевская игра»  
03.00 Перерыв в вещании

ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)  
09.00 Рисуем сказки. (0+)  
09.15 «Мультфильмы». (0+)  
10.15 «УИДЖИ: ДОСКА ДЬЯВОЛА». (16+)  
12.00 «УИДЖИ: ПРОКЛЯТИЕ ДОСКИ ДЬЯВОЛА». (16+)  
14.00 «МАМА». (16+)  
16.00 «ШКАТУЛКА ПРОКЛЯТИЯ». (16+)  
18.00 «СУМЕРКИ». (16+)  
Семнадцатилетняя Белла Свон переезжает к своему отцу в Форкс, чтобы иметь какую-то стабильность в жизни, а не мотаться по стране вместе с матерью и её новым мужем-спортсменом. В новом городке девушка встречает невероятно красивых и загадочных людей, принадлежащих к одному семейству - Каллен. Вскоре Белла узнаёт, что Каллены - вампиры...  
20.30 «КЛАУСТРОФОБИ». (16+)  
22.30 «КОЛДОВСТВО». (16+)  
00.30 «ОМЕН». (16+)  
02.15 «ВИКИНГИ». (16+)

СТС



21.00 «ВЕЛИКАЯ СЕНА». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
06.15 «Тролли. Праздник продолжается!» (6+)  
07.00 «Три кота». (0+)  
07.30 «Том и Джерри». (0+)  
08.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)  
08.25 Шоу «Уральских пельменей». (16+)  
09.00 ПроСТО кухня. (12+)  
10.00 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)  
12.35 «НОЧЬ В МУЗЕЕ». (12+)  
14.45 «НОЧЬ В МУЗЕЕ-2». (12+)  
16.55 «НОЧЬ В МУЗЕЕ: СЕКРЕТ ГРОБНИЦЫ». (6+)  
18.55 «Фердинанд». (6+)  
21.00 «ВЕЛИКАЯ СЕНА». (12+)  
22.55 «НОЙ». (12+)  
01.40 «ГРАВИТАЦИЯ». (12+)  
03.05 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН». (12+)  
05.05 «6 кадров». (16+)  
05.25 «Как грибы с горохом воевали». (0+)  
05.45 «Крылатый, мохнатый да масляный». (0+)  
05.50 Ералаш. (0+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 «6 кадров». (16+)  
06.35 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ». (16+)  
08.45 «ПРИЕЗЖАЯ». (16+)  
10.50 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ». (16+)  
Костя - подающий большие надежды скрипач. Настя - дочь бывшего чемпиона по боксу. Обстоятельства их знакомства довольно печальны, к тому же родители Насти и Кости, кажется, совершенно не понимают друг друга и даже испытывают взаимную неприязнь. Но сближение двух семей неизбежно, и именно благодаря дружбе детей взрослые получают шанс решить свои проблемы  
14.45 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ-2». (16+)  
19.00 «ЛЮБОВЬ ПРОТИВ СУДЬБЫ». (16+)  
22.05 «ЛЮБОВЬ В РОЗЫСКЕ». (16+)  
01.55 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ». (16+)  
04.55 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)

**ТНТ-СПБ**



22.00 «Секрет». (16+)

07.00 «ТНТ Music». (16+)  
07.30 «ТНТ. Gold». (16+)  
08.00 «САШАТАНЯ». (16+)  
09.00 «Мама Life». (16+)  
09.30 «Битва дизайнеров». (16+)  
10.00 «Битва экстрасенсов». (16+)  
11.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)  
20.15 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ ПРОТИВ ЗОМБИ». (16+)  
История гласит, что все началось со «сталактита» (так зовется сосулька, которую привез Вован из Кунгура). Голуби атаковали сосулю с такой жадностью, что мигом инфицировали весь город заразой, побуждающей народ есть друг друга. И наступил в Перми зомби-апокалипсис...  
22.00 «Секрет». (16+)  
23.00 «Женский стендап». (16+)  
00.00 «ХОРОШИЙ ГОД». (16+)  
02.20 «ТНТ Music». (16+)

**Че!**



02.40 «КЛОВЕРФИЛД, 10». (16+)

06.00 Улётное видео. (16+)  
06.10 Каламбур. (16+)  
07.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)  
12.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)  
13.00 Улётное видео. (16+)  
14.30 «ВОРОНИНЫ». (16+)  
16.30 KVN Best. (16+)  
18.30 Улётное видео. (16+)  
20.30 +100500. (16+)  
23.00 +100500. (18+)  
00.00 «ЭКИПАЖ». (18+)  
02.40 «КЛОВЕРФИЛД, 10». (16+)  
Мишель попадает в аварию и теряет сознание. Придя в себя, она понимает, что оказалась в каком-то подвале, прикованная к кровати. Вскоре она знакомится с Говардом, который утверждает, что спас ей жизнь, спрятав в своём бункере, потому что мир подвергся химической или ядерной атаке, и жить вне его бункера невозможно  
04.10 Улётное видео. (16+)

**МАТЧ!**



09.20 «ЯРОСТНЫЙ КУЛАК». (16+)

06.40 Бокс. Лучшие нокауты-2020. (16+)  
07.00 08.55 11.30 14.10 16.20 18.05 20.15 22.30 Новости  
07.05 11.35 14.15 16.25 17.35 22.35 01.00 Все на Матч!  
09.00 «Футбольные звёзды». (0+)  
09.20 «ЯРОСТНЫЙ КУЛАК». (16+)  
12.20 14.50 Биатлон. Прямая трансляция  
13.10 Смешанные единоборства. (16+)  
15.40 16.45 Лыжный спорт. Кубок мира. Прямая трансляция  
18.10 Футбол. «Реал» (Мадрид) - «Леванте». Прямая трансляция  
20.25 Футбол. «Лейпциг» - «Байер». Прямая трансляция  
22.55 Футбол. «Палмейрас» - «Сантос». Прямая трансляция  
02.00 Бобслей и скелетон. Кубок мира. (0+)

**СПБ**



13.05 «ЧАРОДЕЙКА». (12+)

06.30 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». (12+)  
09.05 «Слово». (16+)  
09.20 «Азбука петербуржца». (6+)  
09.25 «Зона Особого Внимания». (16+)  
10.00 «Пульс города». (12+)  
11.00 15.00 18.30 Новости. (16+)  
11.15 «Культурная эволюция». (16+)  
12.15 «Время суток». (16+)  
12.45 20.55 «Малые родины». (6+)  
13.05 15.10 «ЧАРОДЕЙКА». (12+)  
15.20 «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕРАН». (12+)  
17.25 18.45 «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕРАН-2». (12+)  
20.00 Итоги недели. (16+)  
21.10 Театральная гостиная. (16+)  
23.15 «ВАРИАНТ «ОМЕГА». (16+)  
05.45 «РЕГЕНТРУДА». (12+)

**ЛЕНТВ 24**



21.00 «МОРЕ ВНУТРИ». (16+)

07.00 «БЕЛОСНЕЖКА: МЕСТЬ ГНОМОВ». (12+)  
08.45 «Здорово есть!» (6+)  
09.15 «КОМИССАР МЕГРЭ». (12+)  
10.00 «Королева красоты». (16+)  
10.50 «Филипп Киркоров. Король и шут». (12+)  
11.40 «Империя иллюзий: Братья Сафроновы». (16+)  
13.20 «НЕСЛУЧАЙНАЯ ВСТРЕЧА». (12+)  
20.10 «КОМИССАР МЕГРЭ». (12+)  
21.00 «МОРЕ ВНУТРИ». (16+)  
23.05 «В ПРОФИЛЬ И АНФАС». (16+)  
00.20 «Слава Богу, ты пришёл!» (16+)  
01.10 «КОШМАР ЗА СТЕНОЙ». (16+)  
02.40 «Плохие девчонки». (16+)  
04.20 «НЕ БОЙСЯ ТЕМНОТЫ». (16+)

**78 КАНАЛ**



22.30 «ИНКАСАТОРЫ». (16+)

06.55 «Открытая студия. Неделя». (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 «Большой Хоха». (12+)  
13.45 «Автограф». (12+)  
14.15 «Александр Суворов. Все битвы генералиссимуса». (12+)  
15.00 «Середина дня». (12+)  
16.00 «Домжур». (12+)  
16.45 19.20 «Болеем за наших!» (12+)  
17.00 КХЛ. «Спартак» - СКА. Прямая трансляция. (12+)  
19.30 «Кремлёвские лейтенанты». (12+)  
20.30 Другой Петербург. (16+)  
21.00 «Происшествия». (16+)  
22.00 «Алексей Багин». (16+)  
22.30 «ИНКАСАТОРЫ». (16+)  
05.30 «Ночное вещание». (16+)

# 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.

**1** ★★★★★

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

**2** ★★★★★

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

**3** ★★★★★

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

ОТВЕТЫ ОТВЕТЫ ОТВЕТЫ

**1**

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

**4** ★★★★★

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

**5** ★★★★★

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

**6** ★★★★★

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

**3**

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

КИНО И СЕРИАЛЫ

<b>TV 1000</b>	<b>TV1000</b>	<b>РУССКОЕ КИНО</b>	<b>ДОМ КИНО</b>	<b>ДОМ КИНО</b>	<b>SONY CHANNEL</b>
<p><b>05.00</b> «ЗНАКОМЬТЕСЬ, ДЖО БЛЭК». (16+)</p> <p><b>08.00</b> «ДРУГИЕ». (16+)</p> <p><b>09.50</b> «МОНСТРЫ». (16+)</p> <p><b>11.30</b> «ФАНТОМ». (16+)</p> <p><b>13.05</b> «СЕМЬ ЖИЗНЕЙ». (16+)</p> <p><b>15.15</b> «ХОРОШО БЫТЬ ТИХОНЕЙ». (16+)</p> <p><b>17.10</b> «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ ЧАРЛИ САН-КЛАУДА». (16+)</p> <p><b>19.00</b> «МАСКА ЗОРРО». (12+)</p> <p>США, Германия, 1998 г. В ролях: Антонио Бандерас, Энтони Хопкинс, Кэтрин Зета-Джонс, Стюарт Уилсон</p> <p><b>21.30</b> «ЛЕГЕНДА ЗОРРО». (16+)</p> <p><b>23.55</b> «Ранго». Мультфильм. (6+)</p> <p><b>01.55</b> «АНАКОНДА». (16+)</p> <p><b>03.20</b> «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ ЧАРЛИ САН-КЛАУДА». (16+)</p>	<p><b>05.30</b> «ЧЕЛОВЕК ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)</p> <p><b>06.50</b> «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ». (12+)</p> <p><b>09.20</b> «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ!». (16+)</p> <p><b>11.45</b> «ВОСЬМЬРКА». (16+)</p> <p><b>13.20</b> «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)</p> <p><b>15.05</b> «НЕПРОЩЁННЫЙ». (16+)</p> <p><b>17.05</b> «ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ». (12+)</p> <p><b>19.00</b> «72 МЕТРА». (12+)</p> <p><b>21.10</b> «КОД АПОКАЛИПСИСА». (16+)</p> <p><b>23.10</b> «ТОЛЬКО НЕ ОНИ». (16+)</p> <p><b>00.55</b> «КУРЬБЕР ИЗ «РАЯ». (12+)</p> <p><b>02.25</b> «СТОРОЖ». (16+)</p> <p><b>04.00</b> «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ». (12+)</p>	<p><b>08.25</b> «Крепость. Щитом и мечом». Мультфильм. (6+)</p> <p><b>09.50</b> «Снежная Королева-2: Перезаморозка». Мультфильм. (6+)</p> <p><b>11.20</b> «Снежная Королева-3: Огонь и лёд». Мультфильм. (6+)</p> <p><b>13.00</b> «Снежная Королева: За зеркалом». Мультфильм. (6+)</p> <p><b>14.45</b> «Снежная Королева». Мультфильм. (6+)</p> <p><b>16.10</b> «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)</p> <p><b>17.35</b> «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)</p> <p><b>19.00</b> «ПАПИК». (16+)</p> <p><b>23.40</b> «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)</p> <p><b>01.40</b> «ПЕРЕКРЕСТОК». (16+)</p> <p><b>03.30</b> «МАМА, НЕ ГОРИЮ-2». (16+)</p>	<p><b>06.00</b> «Стюарт Литтл-3: Зов природы». Мультфильм. (12+)</p> <p><b>07.20, 08.15, 09.10</b> «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+)</p> <p><b>10.05, 10.55</b> Проект Подиум. (16+)</p> <p><b>11.45, 12.45</b> Правила моей кухни. (16+)</p> <p><b>13.45, 14.30, 15.15, 16.00, 16.45, 17.30, 18.20, 19.10</b> «ЧАСТНЫЕ СЫЩИКИ». (16+)</p> <p><b>20.00</b> «ЛУЧШЕ НЕ БЫВАЕТ». (16+)</p> <p>США, 1997 г. В ролях: Джек Николсон, Хелен Хант, Грег Кинниэр, Кьюба Гудинг мл.</p> <p><b>22.15</b> «АНОНИМ». (16+)</p> <p><b>00.25</b> «ВСЕ ЕЩЕ ЭЛИС». (16+)</p> <p><b>02.05, 02.55, 03.40, 04.25, 05.15</b> «БОЛЬШОЙ БУК-ВЫ». (16+)</p>		

<b>ИЛЛЮЗИОН+</b>	<b>РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН</b>	<b>КИНОКОМЕДИЯ</b>	<b>РОДНОЕ КИНО</b>
<p><b>01.10</b> «ЗАЩИТНЕГ». (16+)</p> <p><b>02.40</b> «ПЛАНЕТА КА-ПЭКС». (12+)</p> <p><b>04.35</b> «ОПРОМЕТЧИВЫЙ». (16+)</p> <p><b>06.05</b> «БУНТАРКА». (16+)</p> <p><b>07.40</b> «ТАЙНЫ ПРОШЛОГО». (16+)</p> <p><b>09.05</b> «МУЖЕСТВО». (16+)</p> <p><b>10.35</b> «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ». (16+)</p> <p><b>12.00</b> «ОТВЯЗНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ В ЛОНДОНЕ». (16+)</p> <p><b>13.40</b> «НУ ТЫ И ПРИДУРОК!». (16+)</p> <p><b>15.10</b> «ЭЙР АМЕРИКА». (16+)</p> <p><b>16.50</b> «ЩИМБЕЛИН». (16+)</p> <p><b>18.25</b> «К-19». (16+)</p> <p><b>20.30</b> «ЭФФЕКТ КОЛИБРИ». (16+)</p> <p><b>22.10</b> «ВУНДЕРКИНДЫ». (16+)</p> <p><b>23.50</b> «ОПРОМЕТЧИВЫЙ». (16+)</p>	<p><b>00.35</b> «ДВЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+)</p> <p><b>02.15</b> «МУЗА ДЛЯ МОКРОУХОВА». (18+)</p> <p><b>02.35</b> «КОШМАР НА КУРОРТЕ». (16+)</p> <p><b>03.05</b> «ДОМ НА КРАЮ ЛЕСА». (16+)</p> <p><b>06.20</b> «МЕТАФОРА». (16+)</p> <p><b>06.35</b> «КАЗУС КУКОЦКОГО». (16+)</p> <p><b>09.40</b> «ПОЛНЫЙ КОНТАКТ». (16+)</p> <p><b>11.10</b> «ВЛЮБИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (16+)</p> <p><b>13.10</b> «ДОРОГА ИЗ ЖЕЛТОГО КИРПИЧА». (16+)</p> <p>Сериал. Мелодрама, Россия, 2017 г.</p> <p><b>16.50</b> «ВРЕМЕННО НЕДОСТУПЕН». (16+)</p> <p>Сериал. Комедия, Россия, 2015 г.</p>	<p><b>00.30</b> «ДЕТИ СЕКСУ НЕ ПОМЕХА». (16+)</p> <p><b>02.30</b> «ТАКИЕ РАЗНЫЕ БЛИЗНЕЦЫ». (12+)</p> <p><b>04.20</b> «МОШЕННИКИ». (16+)</p> <p><b>06.05</b> «ПЕНЕЛОПА». (12+)</p> <p><b>08.00</b> «ДИКАЯ ШТУЧКА». (16+)</p> <p><b>09.50</b> «КАДРЫ». (12+)</p> <p><b>12.05</b> «МАЛЬЧИК В ДЕВОЧКЕ». (16+)</p> <p><b>13.50</b> «УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ». (12+)</p> <p><b>15.45</b> «ДЮПЛЕКС». (12+)</p> <p><b>17.20</b> «ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)</p> <p>Комедия, криминал, спорт, США, 2005 г.</p> <p><b>19.30</b> «МАРЛИ И Я». (12+)</p> <p>Драма, комедия, США, 2008 г.</p> <p><b>21.40</b> «МУВИ 43». (18+)</p> <p>Комедия, США, 2013 г.</p> <p><b>23.25</b> «ПЕНЕЛОПА». (12+)</p>	<p><b>01.15, 02.30</b> «СИЛЬВА». (6+)</p> <p><b>04.00</b> «ХРОНИКА ПИКИРУЮЩЕГО БОМБАРДИРОВОЩИКА». (12+)</p> <p><b>05.25, 06.45</b> «БУМБАРАШ». (16+)</p> <p><b>08.00</b> «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». (12+)</p> <p><b>09.15</b> «ВИАТ, ГАРДЕМАРИНЫ!». (12+)</p> <p><b>11.55</b> «ГАРДЕМАРИНЫ-3». (12+)</p> <p><b>13.55</b> «БОЛЬШОЕ КОСМИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (12+)</p> <p><b>15.10</b> «МОСКВА-КАССИОПЕЯ». (6+)</p> <p><b>16.45</b> «АМЕРИКЭН БОЙ». (16+)</p> <p><b>19.00</b> «ЕСЕНИЯ». (16+)</p> <p>Драма, мелодрама, Мексика, 1971 г.</p> <p><b>21.30</b> «ЗОРРО». (16+)</p> <p><b>23.45</b> «12 СТУЛЬБОВ». (12+)</p>

<b>СУПЕР</b>	<b>СУПЕР</b>	<b>ФЕНИКС+КИНО</b>	<b>СТС LOVE</b>	<b>СТС LOVE</b>	<b>TV 21 ВЕК</b>
<p><b>05.00</b> «Машины сказки». Мультсериал. (0+)</p> <p><b>06.05</b> «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)</p> <p><b>11.00, 13.05, 15.20, 17.20, 19.55, 22.30</b> Пацанки. (16+)</p> <p><b>01.00</b> «СУПЕРНЯНЬ». (16+)</p> <p>Комедия, Франция, 2014 г. В ролях: Филипп Лашо, Алис Давид, Венсан Дезань, Тарек Будади, Жюльен Арути</p> <p><b>02.20, 02.40, 03.05, 03.25, 03.45, 04.10, 04.25</b> «ОСТРОВ» (субтитры). (16+)</p> <p>Сериал. Комедия, Россия, 2016-2018 гг.</p>	<p><b>08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00</b> «ВЕРЬ МНЕ». (16+)</p> <p>Сериал. Мелодрама, Россия, 2014 г. В ролях: Анастасия Веденская, Александр Волков, Любовь Тихомирова, Александр Пашков</p> <p><b>12.00, 20.00, 04.00</b> «ПО ИМЕНИ БАРОН». (18+)</p> <p><b>13.00, 21.00, 05.00</b> «ЖИЗНЬ, КОТОРОЙ НЕ БЫЛО». (16+)</p> <p><b>14.00, 22.00, 06.00</b> «ДЫШИ СО МНОЙ». (16+)</p> <p><b>15.00, 23.00, 07.00</b> «ЗАПАСНОЙ ИНСТИНКТ». (16+)</p>	<p><b>06.00</b> «Сказочный патруль». Мультсериал. (0+)</p> <p><b>07.55</b> «Три кота». Мультсериал. (0+)</p> <p><b>10.30</b> «Тролли». Мультфильм. (6+)</p> <p><b>12.20</b> «ПАПИНЫ ДОЧКИ» (субтитры). (0+)</p> <p><b>15.00</b> «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)</p> <p><b>21.10</b> «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ» (субтитры). (0+)</p> <p><b>22.55</b> «ПОСЛЕДНЯЯ ПЕСНЯ». (16+)</p> <p>Мелодрама, США, 2010 г.</p> <p><b>01.05</b> Сердца за любовь. (16+)</p> <p><b>05.40</b> «Ералаш». (0+)</p>	<p><b>10.00, 18.00, 02.00</b> «ЖЕНА». (16+)</p> <p><b>11.45, 19.45, 03.45</b> «ПЛОХИЕ БАНКИ-2». (16+)</p> <p>Сериал. Драма, триллер, Германия, Люксембург, 2018 г.</p> <p><b>12.40, 20.40, 04.40</b> «ДЖЕКПОТ». (18+)</p> <p>Триллер, комедия, Норвегия, 2011 г.</p> <p><b>14.10, 22.10, 06.10</b> «КОРОЛИ ИНТРИГИ». (16+)</p> <p>Комедия, детектив, Аргентина, Испания, 2019 г.</p> <p><b>16.20, 00.20, 08.20</b> «ДИАЛОГИ». (16+)</p> <p>Драма, Россия, 2013 г.</p>		

УВЛЕЧЕНИЯ

<b>УСАДЬБА</b>	<b>ОХОТА И РЫБАЛКА</b>	<b>ЖИВИ!</b>
<p><b>06.00, 10.10, 14.10, 18.05, 22.10, 02.20</b> Преданья старины глубокой. (12+)</p> <p><b>06.35, 10.40, 14.40, 18.40, 22.40, 02.50</b> Чай вдвоем. (12+)</p> <p><b>06.45, 10.55, 14.55, 18.55, 23.00, 03.05</b> Сладкая жизнь. (12+)</p> <p><b>07.00, 11.15, 15.15, 19.15, 23.15, 03.20</b> Тихая моя родина. (12+)</p> <p><b>07.35, 15.45, 23.50, 03.50</b> Ремонт для начинающих. (16+)</p> <p><b>08.00, 12.20, 16.20, 20.20, 00.20, 04.20</b> Лучки-пучки. (12+)</p> <p><b>08.20, 12.35, 16.35, 20.35, 00.35, 04.35</b> Дом, милый дом! (12+)</p> <p>Все мы хотим, чтобы дела по дому занимали меньше времени и средств, но при этом были максимально эффективными. В этом вам поможет наша программа.</p> <p><b>08.35, 12.50, 16.50, 20.50, 00.55, 04.50</b> Кухня народов СССР. (12+)</p> <p><b>08.50, 13.05, 17.05, 21.05, 01.10, 05.05</b> Чудеса, диковины и сокровища. (12+)</p> <p><b>09.20</b> Травовед. (12+)</p> <p><b>09.40, 13.35, 21.40, 01.35, 05.35</b> 10 самых больших ошибок. (12+)</p> <p><b>11.40, 12.00, 17.35</b> Огород круглый год. (12+)</p> <p><b>17.50</b> Огород круглый год. Зимние работы. (12+)</p> <p><b>19.45</b> Агротуризм. (12+)</p> <p><b>02.05</b> Паплет. (12+)</p>	<p><b>06.00, 07.00, 09.05, 10.05, 11.05, 12.05, 13.05, 14.05, 15.05, 16.05, 17.05, 18.05, 19.05, 20.05, 21.05, 22.05, 23.10, 00.10, 01.10, 02.10, 03.10, 04.10, 05.05</b> Фотоохота с Евгением Полонским. (16+)</p> <p><b>06.30, 08.35, 10.35, 12.35, 14.35, 16.35, 18.35, 20.35, 22.35, 00.40, 02.40, 04.35</b> Вкусные рецепты охотника. (12+)</p> <p><b>07.30, 09.35, 11.35, 13.35, 15.35, 17.35, 19.35, 21.35, 23.40, 01.40, 03.40, 05.30</b> Вкусные рецепты рыболова. (12+)</p> <p>Цикл передач, рассказывающий о разнообразнейших рецептах и способах приготовления рыбных блюд на открытом воздухе.</p> <p><b>08.00</b> На рыбалку с охотой. (12+)</p> <p>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 водоемов 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 новой программы «На рыбалку с охотой».</p>	<p><b>00.00, 13.30</b> POPSUGAR. Классная тренировка. (6+)</p> <p><b>00.30, 10.00, 18.30</b> Фитнес-бикини. (12+)</p> <p><b>01.30, 11.00, 19.30</b> Табата-Хард. (12+)</p> <p><b>02.00, 11.30, 20.00</b> Pilates Intensive. (12+)</p> <p><b>02.30, 12.30, 20.30</b> Zumba. (12+)</p> <p><b>03.00, 13.00, 21.00</b> 3D Fitness. (12+)</p> <p><b>03.30, 14.00, 21.30</b> Street Fight. (12+)</p> <p><b>04.00, 06.00, 08.00</b> Мистер Драйв. (12+)</p> <p><b>04.15, 06.15, 08.15</b> Утренний заряд с Димой Брагиным. (12+)</p> <p><b>04.30, 06.30, 08.30</b> Витамин-шоу. Кофе со звездой. (12+)</p> <p><b>04.45, 06.45, 08.45</b> Худеем вкусно. (6+)</p> <p><b>05.00, 07.00, 09.00</b> Йога. Женские практики. (12+)</p> <p><b>05.30, 07.30, 09.30</b> «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)</p> <p>Забудьте про инъекции и дорогостоящие процедуры косметологов. Авторский курс самомассажа «Скульптурное лицо» от Виктории Цепляевой раскроет секреты омоложения и профессионального ухода в домашних условиях.</p> <p><b>12.00, 23.30</b> Первокласный фитнес. (6+)</p> <p><b>14.30, 18.00</b> Фитнес-мама. (16+)</p> <p><b>15.00, 22.30</b> Пилатес изнутри. (6+)</p> <p><b>16.00</b> Дыхание стретчинга. (12+)</p> <p><b>16.30</b> ЙогаЛатес. (12+)</p> <p><b>17.30, 22.00</b> «16+». (16+)</p>

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

<b>МИР</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>	<b>Ю</b>	<b>ПОБЕДА</b>
<p><b>05.00</b> Мультфильмы. (0+)</p> <p><b>06.45</b> Секретные материалы. К снятию Блокады Ленинграда. (16+)</p> <p><b>07.10</b> «Игра в слова» с Антоном Комоловым. (6+)</p> <p><b>08.10</b> Всё, как у людей. (12+)</p> <p><b>08.25</b> Мультфильмы. (0+)</p> <p><b>09.00</b> Ток-шоу «Слабое звено». (12+)</p> <p><b>10.00</b> Погода в Мире</p> <p><b>10.10</b> «ЛИНИЯ МАРТЫ». (16+)</p> <p><b>14.45</b> «ЖИТЬ СНАЧАЛА». (16+)</p> <p>Сериал. Драма, Россия, 2009 г. Молодая девушка по несправедливому обвинению попадает в тюрьму. Даже оказавшись в таком чудовищном положении, героиня стойко преодолевает обрушившиеся на нее трудности. Пронзительная, трогательная, остро сюжетная мелодрама со счастливым концом.</p> <p><b>16.00</b> Новости</p> <p><b>16.15</b> «ЖИТЬ СНАЧАЛА». (16+)</p> <p><b>19.00</b> Новости</p> <p><b>19.15</b> «ЖИТЬ СНАЧАЛА». (16+)</p>	<p><b>05.00</b> Орел и решка. Перезагрузка. (16+)</p> <p><b>08.00</b> Орел и решка. Чудеса света-3. (16+)</p> <p><b>10.00</b> Планета Земля: Часть 1. (12+)</p> <p><b>11.00</b> Семь миров, одна планета. (12+)</p> <p><b>12.00</b> Идеальная планета. (12+)</p> <p><b>13.00</b> Орел и решка. Чудеса света-3. (16+)</p> <p><b>15.10</b> Орел и решка. Девчата. (16+)</p> <p>Две ведущие, две подружки и в два раза больше приключений. Настя Ивлеева и Юлия Коваль отправляются в путешествие! Головокружительные красоты, сумасшедший адреналин, бюджетный отдых и излишки безлимитной карты в новом сезоне «Орла и решки» - «Девчата»!</p> <p><b>16.10</b> Мир наизнанку. Индонезия. (16+)</p> <p><b>23.00</b> «ЗЕЛЕНЫЙ ШЕРШЕНЬ». (16+)</p> <p>США, 2011 г.</p> <p><b>01.10</b> Орел и решка. Рай и Ад-2. (16+)</p>	<p><b>05.05</b> Папа попал. (12+)</p> <p><b>08.20</b> Беременная в 16. (16+)</p> <p>Для будущих юных мам эта беременность - зачастую событие неожиданное. Кроме того, они сами - еще дети, которые пока не готовы принимать самостоятельные решения и сталкиваться с предстоящими трудностями. Участники проекта будут вынуждены быстро «повзрослеть» и взяться за решение серьезных проблем, среди которых могут быть: непонимание родителей, осуждение сверстников, отказ от привычного «беззаботного» образа жизни.</p> <p><b>16.45</b> Беременная в 16. (16+)</p> <p>Девочки-подростки из разных уголков России встают перед выбором, который изменит их жизнь. Найдут ли они силы преодолеть испытания и стать счастливыми?</p> <p><b>23.00</b> Немножко разведены. (16+)</p> <p><b>00.35</b> «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК» (субтитры). (16+)</p> <p><b>03.00</b> Папа попал. (12+)</p>	<p><b>05.30</b> «Путь к Победе». (16+)</p> <p><b>06.30</b> «ЗАСТАВА ЖИЛИНА». (16+)</p> <p><b>10.50</b> «БИТВА ЗА САВАСТОПОЛЬ». (16+)</p> <p><b>13.00</b> «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (18+)</p> <p><b>14.30</b> «ВТОРЖЕНИЕ». (12+)</p> <p><b>16.10</b> «РЯБИНОВЫЙ ВАЛЬС». (16+)</p> <p>Мелодрама, Россия, 2010 г.</p> <p><b>17.50</b> «ЧЕРНЫЕ БУШЛАТЫ». (16+)</p> <p>Сериал. Драма, Россия, 2018 г. В ролях: Александра Тюфетей, Иван Лапин, Александр Робах, Никита Лавренко, Антон Филипенко</p> <p><b>19.40</b> «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ». (16+)</p> <p>Сериал. Боевик, Россия, 2012 г. В ролях: Татьяна Арнтгольц, Денис Никифоров, Елизавета Нилова, Михаил Евланов, Евгений Ганелин</p> <p><b>23.00</b> «Путь к Победе». (16+)</p> <p><b>00.10</b> «ВЫСОТА 89». (16+)</p> <p><b>02.00</b> «ПЕРЕД РАССВЕТОМ». (16+)</p> <p><b>03.20</b> «СМЕЛОГО ПУЛЯ БОИТСЯ». (12+)</p> <p><b>04.40</b> Неизвестная война. «Война в Арктике». (16+)</p>

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

<b>365 ДНЕЙ ТВ</b>	<b>VIASAT HISTORY</b>	<b>NATIONAL GEOGRAPHIC</b>
<p><b>00.00</b> Час истины. (12+)</p> <p><b>01.15</b> События в истории. (12+)</p> <p><b>01.45</b> Обыкновенная История. (6+)</p> <p><b>02.00</b> «ИСАЕВ». (16+)</p> <p><b>02.55</b> Семь дней истории. (12+)</p> <p><b>03.05</b> Из истории советского периода. (6+)</p> <p><b>03.40</b> Тайное становится явным. (12+)</p> <p><b>04.00</b> Историада. (12+)</p> <p><b>05.05</b> Историограф. (12+)</p> <p><b>06.00</b> «ИСАЕВ». (16+)</p> <p><b>06.55</b> Семь дней истории. (12+)</p> <p><b>07.05</b> Музей изобразительных искусств имени Пушкина. (6+)</p> <p><b>07.35</b> История одной фотографии. (6+)</p> <p><b>08.00</b> Подземная Италия. (12+)</p> <p><b>09.05</b> «ГЕРОИ ШИПИКИ». (12+)</p> <p><b>11.25</b> Личность в истории. (12+)</p> <p><b>12.00</b> Историада. (12+)</p> <p><b>13.05</b> Исторические города Британии. (12+)</p> <p><b>14.00</b> Мифы Древней Греции. (12+)</p> <p><b>14.35</b> Тайны великих картин. (12+)</p> <p><b>15.10</b> Обыкновенная История. (6+)</p> <p><b>15.25, 16.25, 17.25</b> «ВЕЛИКАЯ». (12+)</p> <p><b>18.25</b> «ЧКАЛОВ». (16+)</p> <p><b>19.25</b> Личность в истории. (12+)</p> <p><b>20.00</b> «КЕНАУ». (16+)</p> <p>Драма, приключения, история, Нидерланды, Венгрия, 2014 г.</p> <p><b>22.05</b> «ЛЮБОВНИЦА ДЬЯВОЛА». (16+)</p> <p>Драма, военный фильм, история, США, Великобритания, 2008 г.</p>	<p><b>06.10, 06.55</b> Музейные тайны. (12+)</p> <p><b>07.40</b> Тайны музеев. (12+)</p> <p>Сезон: 3. Великобритания, 2013 г.</p> <p><b>08.25, 09.20</b> Последний поход викингов. (12+)</p> <p>Сезон: 1. Дания, 2019 г.</p> <p><b>10.15</b> По следам вождя гунов Аттилы. (12+)</p> <p>Сезон: 1. Франция, 2020 г.</p> <p><b>11.00, 11.55, 12.50</b> Вена: империя, настоящая и мечта. (12+)</p> <p>Сезон: 1. Великобритания, 2015 г.</p> <p><b>13.45, 14.35</b> Расшифрованные сокровища. (12+)</p> <p>Сезон: 3. Великобритания, 2014 г.</p> <p><b>15.25, 16.15</b> Земля больших кошек. (12+)</p> <p>Сезон: 1. Великобритания, 2019 г.</p> <p><b>17.10, 18.05, 19.05</b> Критская операция. (12+)</p> <p>Сезон: 1. Великобритания, 2020 г.</p> <p><b>20.00</b> Патагонские захоронения. (12+)</p> <p>США, 2015 г.</p> <p><b>21.00</b> Турецкий паспорт. (12+)</p> <p>Юрция, 2011 г.</p> <p><b>22.35</b> Расшифровка тайн. (12+)</p> <p>Сезон: 1. США, 2019 г.</p> <p><b>23.20</b> Побег от Гитлера. (12+)</p> <p><b>00.15, 01.00</b> Могилы викингов. (12+)</p> <p><b>01.50, 02.45</b> Земля больших кошек. (12+)</p> <p><b>03.35, 04.20</b> Расшифровка тайн. (12+)</p> <p><b>05.05</b> Запретная история. (12+)</p>	<p><b>04.55</b> Авто-SOS. (16+)</p> <p><b>05.25, 05.45, 06.00, 06.10</b> Научные глупости. (16+)</p> <p><b>06.30, 07.20</b> Инстинкт выживания. (16+)</p> <p><b>08.10, 09.05</b> В дикой природе с Беаром Гриллсом. (16+)</p> <p><b>09.55, 10.50</b> Путешествия с Гордоном Рамзи. (16+)</p> <p><b>11.40, 12.35</b> Расследование авиакатастроф. (16+)</p> <p><b>13.25, 14.15, 03.55, 04.40</b> Международный аэропорт Дубай. (16+)</p> <p><b>15.05, 15.55, 16.45, 17.35, 18.25, 19.15, 20.10</b> Затерянные города с Альбертом Лином. (16+)</p> <p><b>21.00</b> Китайская мегаробница. (16+)</p> <p>Альберт Лин, исследователь Nat Geo и современный Индиана Джонс, расследует мрачные тайны, скрытые в усыпальнице первого императора Китая, которую охраняет всемирно известное терракотовое войско.</p> <p><b>21.50</b> Герои Средиземноморья. (16+)</p> <p>Морской биолог и исследователь National Geographic Ману Сан Феликс исследует, каким образом люди причинили так много вреда испанскому средиземноморью.</p> <p><b>22.40, 23.30</b> Расследования авиакатастроф. (16+)</p> <p><b>00.20, 00.55</b> Злоключения за границей. (16+)</p> <p><b>01.35, 02.20, 03.05</b> Авто-SOS. (16+)</p>

<b>ANIMAL PLANET</b>	<b>Discovery</b>	<b>DISCOVERY CHANNEL</b>	<b>TLC</b>	<b>TLC</b>
<p><b>06.00</b> Адская кошка. (12+)</p> <p><b>06.45</b> Отдел по защите животных: на переднем крае. (12+)</p> <p><b>07.10</b> Зоопарк Ирвингов. (12+)</p> <p><b>08.02</b> Введение в животноводство. (12+)</p> <p><b>08.54</b> Плохой пёс. (12+)</p> <p><b>09.46, 10.38, 11.30</b> Незвезданные острова Индонезии. (12+)</p> <p><b>12.22, 13.14</b> Большие кошки Кении. (12+)</p> <p><b>14.06</b> Плохой пёс. (12+)</p> <p><b>14.58</b> Введение в животноводство: Манчкин. (12+)</p> <p><b>15.50</b> Беловежская пуца: первозданный лес. (12+)</p> <p><b>16.42, 17.34</b> Дикая Австралия. (16+)</p> <p><b>18.26</b> Доктор Джефф: ветеринар Роки-Маунтин. (16+)</p> <p><b>19.18</b> Будни ветеринара: за кадром. (16+)</p> <p><b>20.10</b> Живой или вымерший: акульи воды. (12+)</p> <p><b>21.03, 21.56, 22.49, 23.42</b> В поисках йети. (12+)</p> <p><b>00.35, 01.28, 02.15</b> Монстры внутри меня. (16+)</p> <p><b>03.00</b> Хищники крупным планом с Джозелом Ламбертом. (16+)</p> <p><b>03.45</b> На свободу с питбулем. (16+)</p> <p><b>04.30, 05.15</b> Аквариумный бизнес. (12+)</p>	<p><b>06.00</b> Махинаторы. (12+)</p> <p><b>06.45</b></p>			

**СПОРТ**

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <b>МАТЧ! СТРАНА</b>  | <b>EUROSPORT II</b>  | <b>EUROSPORT 1</b>   |
| <p><b>06.00, 02.45</b> Баскетбол. (0+)<br/><b>07.50, 10.00, 12.50, 15.50</b> Новости</p> <p><b>07.55</b> «МАРАФОН». (12+)</p> <p><b>09.40</b> Дневник Олимпиады, которой не было... (12+)</p> <p><b>10.05, 20.20</b> Мини-футбол. Чемпионат Европы-2022. Отборочный турнир. (0+)</p> <p><b>12.00, 02.15</b> Мир бильярда. (12+)</p> <p><b>12.30, 18.15, 00.05</b> Страна. Live. (12+)</p> <p><b>12.55</b> Волейбол. Чемпионат России «Суперлига Париматч». Мужчины. Прямая трансляция.</p> <p><b>14.55</b> Жизнь после спорта. (12+)</p> <p><b>15.20</b> Второй шанс Виктории Комовой. (12+)</p> <p><b>15.55</b> Гандбол. Лига чемпионов. Женщины. Прямая трансляция</p> <p><b>17.45</b> Страна смотрит спорт. (12+)</p> <p><b>18.35</b> Игры королей. (12+)</p> <p><b>18.55</b> Сноуборднг. Кубок мира. Прямая трансляция из Москвы</p> <p><b>22.15</b> «СТРИТЕРСЕРЫ». (16+)</p> <p><b>00.25</b> Волейбол. (0+)</p> | <p><b>01.05, 07.00</b> Прыжки на лыжах с трамплина. (12+)</p> <p><b>02.00, 02.45</b> Лыжные гонки. Кубок мира. Фалун. (6+)</p> <p><b>03.30, 03.50, 04.10</b> Саннй спорт. (12+)</p> <p><b>04.30, 08.00, 19.45</b> Лыжное двоеборье. (12+)</p> <p><b>05.00, 08.30, 21.20</b> Снукер. German Masters. (6+)</p> <p><b>10.00, 10.30</b> Горные лыжи. Кубок мира. (12+)</p> <p><b>11.20, 14.30</b> Горные лыжи. Кубок мира. Шамони. Мужчины. Спалом. Прямая трансляция. (12+)</p> <p><b>12.30</b> Горные лыжи. Кубок мира. Гармиш-Партенкирхен. Женщины. Прямая трансляция. (12+)</p> <p><b>15.30, 16.40</b> Лыжные гонки. Кубок мира. Фалун. Прямая трансляция. (6+)</p> <p><b>18.00</b> Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Виллинген. HS 145. Прямая трансляция. (12+)</p> <p><b>20.15, 20.45</b> Биатлон. Чемпионат Европы. (6+)</p> <p><b>21.55</b> Снукер. German Masters. 1/2 финала. Прямая трансляция. (6+)</p> | <p><b>08.00</b> «Робокор Поли. Музей песен». (0+)</p> <p><b>08.15</b> «Маша и Медведь». (0+)</p> <p><b>09.00</b> «Бобр добр». (0+)</p> <p><b>09.55</b> «Клео и Кукин». (0+)</p> <p><b>10.00</b> «Монсики». (0+)</p> <p><b>11.00</b> «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)</p> <p><b>12.05, 18.00</b> «Кошечки-собачки». (0+)</p> <p><b>12.15</b> Друзья на все времена. (0+)</p> <p><b>13.20</b> «Маша и Медведь». «Машины песенки». (0+)</p> <p><b>14.00, 22.00</b> МУЛЬТЮРПРИЗ. (0+)</p> <p><b>18.30</b> «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)</p> <p><b>19.00</b> МУЛЬТПремьера! «Тайны Медовой долины», «Кошечки-собачки», «Ник-изобретатель», «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь», «Волшебная кухня», «Деревяшки», «Малышарики» (0+)</p> <p><b>20.00</b> «Лунтик и его друзья». (0+)</p> <p><b>20.20</b> «Маша и Медведь», «Машины песенки», «Машины сказки». (0+)</p> <p><b>21.00</b> «Барбоскины». (0+)</p> <p><b>21.25</b> «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)</p> |

**МУЗЫКА**

- |  |  |
|--|--|
| <b>МУЗ-ТВ</b>  | <b>МУЗ</b>   |
| <p><b>05.00, 07.20</b> PRO-новости. (16+)</p> <p><b>05.20, 12.00</b> TOP 30 - Русский крутяк недели. (16+)</p> <p><b>07.45</b> Сделано в 90-х. (16+)</p> <p><b>09.30</b> Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)</p> <p><b>10.30</b> TOP чарт Европы плюс. (16+)</p> <p><b>11.30</b> PRO-обзор. (16+)</p> <p><b>14.25</b> Отпуск без путёвки. Черногория. Дикая Красота. (16+)</p> | <p><b>15.40</b> Яндекс.Музыка чарт. (16+)</p> <p><b>16.40</b> Время тиктокает. (16+)</p> <p><b>17.40</b> Ани Лорак. Шоу Diva. (16+)</p> <p><b>19.45</b> Премия Нового Радио - «Высшая Лига-2018». (16+)</p> <p><b>21.50</b> Танцпол. (16+)</p> <p>Делай громче и слушай отборные танцевальные хиты: модные клубные новинки и треки, проверенные временем.</p> <p><b>23.00</b> Неспиннер. (16+)</p> |

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <b>МУЛЬТ</b>   | <b>КАНАЛ DISNEY</b>   | <b>КАРУСЕЛЬ</b>   |
| <p><b>08.00</b> «Робокор Поли. Музей песен». (0+)</p> <p><b>08.15</b> «Маша и Медведь». (0+)</p> <p><b>09.00</b> «Бобр добр». (0+)</p> <p><b>09.55</b> «Клео и Кукин». (0+)</p> <p><b>10.00</b> «Монсики». (0+)</p> <p><b>11.00</b> «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)</p> <p><b>12.05, 18.00</b> «Кошечки-собачки». (0+)</p> <p><b>12.15</b> Друзья на все времена. (0+)</p> <p><b>13.20</b> «Маша и Медведь». «Машины песенки». (0+)</p> <p><b>14.00, 22.00</b> МУЛЬТЮРПРИЗ. (0+)</p> <p><b>18.30</b> «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)</p> <p><b>19.00</b> МУЛЬТПремьера! «Тайны Медовой долины», «Кошечки-собачки», «Ник-изобретатель», «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь», «Волшебная кухня», «Деревяшки», «Малышарики» (0+)</p> <p><b>20.00</b> «Лунтик и его друзья». (0+)</p> <p><b>20.20</b> «Маша и Медведь», «Машины песенки», «Машины сказки». (0+)</p> <p><b>21.00</b> «Барбоскины». (0+)</p> <p><b>21.25</b> «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)</p> | <p><b>05.15</b> «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)</p> <p><b>05.40</b> «Аладдин» (субтитры). (0+)</p> <p><b>06.05</b> «Русалочка» (субтитры). (6+)</p> <p><b>06.25</b> «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)</p> <p><b>06.50</b> «Чудеса на виражах». (0+)</p> <p><b>07.25</b> «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)</p> <p><b>07.50</b> «Пёс Пэт». (6+)</p> <p><b>08.00</b> Доброе утро с Микки. (0+)</p> <p><b>11.00</b> «История игрушек: Забытые времена». (6+)</p> <p><b>11.30</b> «Мультички: Байки Мэтра». (0+)</p> <p><b>12.20</b> «Гравити Фолз». (12+)</p> <p><b>14.45</b> «Лило и Стич». (0+)</p> <p><b>16.30</b> «Лило и Стич-2: Большая проблема Стича». (0+)</p> <p><b>17.55</b> «Диномама». (6+)</p> <p><b>19.30</b> «Хороший динозавр». (12+)</p> <p><b>21.20</b> «История игрушек и ужасов». (6+)</p> <p><b>21.45</b> «КОЛЬЦО ДРАКОНА». (12+)</p> <p><b>23.35</b> «СНЕЖНЫЕ ПСЫ». (12+)</p> <p><b>01.25</b> «ПОСЛЕДНИЙ ДРАКОН: В ПОИСКАХ МАГИЧЕСКОЙ ЖЕМЧУЖИНЫ». (0+)</p> <p><b>02.55</b> «ВЕНДИ ВУ - КОРОЛЕВА В БОЮ». (6+)</p> | <p><b>05.00</b> «Летающие звери», «Малыши и летающие звери». (0+)</p> <p><b>06.55</b> «Жужжалка». (0+)</p> <p><b>07.00</b> «С добрым утром, малыши!» (0+)</p> <p><b>07.30</b> «Жужжалка». (0+)</p> <p><b>07.40</b> «Деревяшки». (0+)</p> <p><b>09.00</b> «Съедобное или несъедобное». (0+)</p> <p>Сегодня на кухне - повар-чтец Влад! Какой подарок на день рождения самый лучший, что такое техника безопасности, и как научиться фотопозированию? Ответы - в программе «Съедобное или несъедобное»!</p> <p><b>09.20</b> Трогательные приключения маленьких брата и сестры и игрушечного медвежонка.</p> <p><b>09.30</b> «Барбоскины». (0+)</p> <p><b>10.45</b> «Зелёный проект». (0+)</p> <p><b>11.05</b> «Вспыш и чудо-машинки». (0+)</p> <p><b>11.30</b> «Три кота». (0+)</p> <p><b>12.30</b> «ТриО!» (0+)</p> <p><b>12.45</b> «Пластилинки». (0+)</p> <p><b>12.50</b> «Простоквашино». (0+)</p> <p><b>14.30</b> «Большие праздники». (0+)</p> <p><b>15.00</b> «Ералаш». (6+)</p> <p><b>16.15</b> «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)</p> <p><b>16.40</b> «Приключения Барби в доме мечты». (0+)</p> <p><b>17.05</b> «Кошечки-собачки». (0+)</p> <p><b>19.00</b> Семейное кино. «Два хвоста». (6+)</p> <p>О дружбе домашнего кота с лесным бобром и о загадочном вторжении инопланетян.</p> <p><b>20.15</b> «Зебра в клеточку». (0+)</p> <p><b>20.30</b> «Спокойной ночи, малыши!» (0+)</p> <p><b>20.45</b> «Лео и Тиг. Волшебные песни!» (0+)</p> <p><b>20.50</b> «Лео и Тиг». (0+)</p> <p><b>22.05</b> «Радужно-бабочково-единорожная кошечка». (6+)</p> <p><b>22.30</b> «С.О.Б.Е.З.» (6+)</p> <p><b>22.55</b> «Инфинити Надо». (6+)</p> <p><b>23.15</b> «Трансформеры. Кибервселенная». (6+)</p> <p><b>23.40</b> «Губка Боб Квадратные штаны». (6+)</p> <p><b>00.10</b> «Смешарики. Пинкод». (6+)</p> <p><b>01.00</b> «Новые Луны Тюнз». (6+)</p> <p><b>03.55</b> «Приключения Тайо». (0+)</p> |
| <b>УНИКУМ</b>  | <b>O!</b>   |   |
| <p><b>05.10, 22.04</b> «Бобр добр». (0+)</p> <p><b>05.39, 22.15</b> «Летающие звери». (6+)</p> <p><b>06.16</b> «Богатырята». (6+)</p> <p><b>07.15</b> «Капитан Кракен и его команда». (0+)</p> <p><b>08.00</b> «Садко». (6+)</p> <p><b>09.21, 20.21</b> «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ». (6+)</p> <p><b>11.04</b> «КАНИКУЛЫ МАЛЕНЬКОГО НИКОЛЯ». (6+)</p> <p><b>12.38</b> «Смешарики». (0+)</p> <p><b>13.00</b> «Три богатыря и принцесса Египта». (6+)</p> <p><b>14.11, 15.37</b> Советы Сладкоежкиной. (6+)</p> <p><b>14.26, 15.53</b> Кривли Баттл. (6+)</p> <p><b>14.42, 22.52, 23.25</b> Проще простого! (6+)</p> <p><b>14.57, 23.08</b> Мастерская «Умелые ручки». (6+)</p> <p><b>15.13, 16.10</b> «КОСМО». (6+)</p> <p><b>17.20</b> «ДЕРЕВО ИСТОРИИ». (6+)</p> <p><b>17.37</b> «Большое путешествие». (6+)</p> <p><b>19.00</b> «Лягушонок Риббит». (6+)</p>   | <p><b>05.00</b> «Рейнджер Лео и дикая природа». (0+)</p> <p><b>07.00</b> «Чик-зарядка». (0+)</p> <p><b>07.05</b> «Доктор Панда». (0+)</p> <p><b>08.00</b> «Зебра в клеточку». (0+)</p> <p><b>09.40</b> «Еда на ура!» (0+)</p> <p><b>10.00</b> O! Кино! «Три богатыря и принцесса Египта». (6+)</p> <p><b>11.10</b> «Весёлая карусель». (0+)</p> <p><b>11.30</b> «Ангел Бэби». (0+)</p> <p><b>13.40</b> «Лапы, морды и хвосты». (0+)</p> <p><b>13.45</b> «Царевны». (0+)</p> <p><b>16.00</b> «Студия Каляки-Малыки». (0+)</p> <p><b>16.25</b> «Оранжевая корова». (0+)</p> <p><b>17.30</b> «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)</p> <p><b>17.35</b> «Доктор Панда». (0+)</p> <p><b>19.00</b> «Свинка Пеппа». (0+)</p> <p><b>20.00</b> «Доктор Малышкина». (0+)</p> <p><b>20.05</b> «Смешарики. Пинкод». (6+)</p> <p><b>22.00</b> «Алиса знает, что делать!» (6+)</p> <p><b>00.15</b> «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)</p> <p><b>01.20</b> «Зебра в клеточку». (0+)</p>   |   |

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

- |   |   |
|---|---|
| <b>СПАС</b>   |   |
| <p><b>05.00, 23.45</b> День Патриарха. (0+)</p> <p><b>05.10, 08.00, 08.45, 04.15</b> Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)</p> <p><b>06.00, 06.30, 07.00, 07.30</b> Монастырская кухня. (0+)</p> <p><b>08.30, 04.45</b> Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)</p> <p><b>09.00, 19.55, 00.40</b> Простые чудеса. (12+)</p> <p><b>09.55</b> И будет двое... (12+)</p> <p><b>10.55</b> В поисках Бога. (12+)</p> <p><b>11.25</b> «ПРОВЕРЕНО, МИН НЕТ». (12+)</p> <p>Югославия, СССР, 1965 г. В ролях: Ольга Лысенко, Бранко Плеша</p> <p><b>13.15</b> «Наши любимые песни». Концерт (12+)</p> | <p><b>14.15</b> Человек. (0+)</p> <p><b>15.35, 16.40, 17.45, 18.50</b> «ЭТО НАШИ ДЕТИ!» 1-4 серии. (12+)</p> <p>Сериял. Россия, 2015 г. В ролях: Екатерина Федурова, Дмитрий Богданов, Никита Манец, Анита Цой, Нина Персиянинова</p> <p><b>20.45, 01.25</b> Дорога. (0+)</p> <p><b>21.45</b> Украина, которую мы любим. (12+)</p> <p><b>22.15, 02.15</b> Не верю! Разговор с атеистом. (16+)</p> <p><b>23.10</b> Белые ночи на СПАСЕ. (12+)</p> <p><b>00.00</b> Патриарх Кирилл. Тайна спасения. (0+)</p> <p><b>03.05</b> Я очень хочу жить. Дарья Донцова. (16+)</p> <p><b>03.35</b> Люди будущего. (16+)</p> <p><b>04.00</b> Лица Церкви. (6+)</p> |

**Православный календарь**

30 января  
Неделя 34-я по Пятидесятнице. Глас 8.  
Прп. Антония Великого.



Прп. Антония Дымского. Прп. Антония Черноезерского. Сщмч. Виктора пресвитера; сщмч. Павла пресвитера.

Поста нет.

«Никто не может нас ни оскорбить, ни досадить, если не попустит Господь быть сему к нашей пользе, или к наказанию, или к испытанию и исправлению».

Прп. Макарий (Иванов)

**НАШ КАЛЕНДАРЬ С 25 ПО 31 ЯНВАРЯ**

**ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ**

- 25 ЯНВАРЯ**  
В 1918 году была принята Декларация прав трудящегося и эксплуатируемого народа.
- В 1924 году впервые вошли в программу Олимпийских игр: прыжки на лыжах с трамплина, скоростной бег на коньках, керлинг, бобслей, лыжное двоеборье и лыжные гонки.
- 26 ЯНВАРЯ**  
В 1525 году вышел первый печатный вариант карты Руси.
- В 1905 году в Южной Африке добыт самый крупный в мире алмаз весом 3106 карат (621,2 г).
- В 1924 году Петроград был переименован в Ленинград.
- 27 ЯНВАРЯ**  
В 1924 году в Москве открыт Мавзолей В.И. Ленина.
- В 1945 году советские войска освободили узников Освенцима.
- 28 ЯНВАРЯ**  
В 1820 году экспедиция Ф.Ф. Беллинсгаузена и М.П. Лазарева открыла Антарктиду.
- 29 ЯНВАРЯ**  
В 1833 году в Санкт-Петербурге была организована первая в России почтовая сеть.
- В 1886 году Карл Бенц получил патент на первый автомобиль (День рождения автомобиля).
- 30 ЯНВАРЯ**  
В 1790 году впервые в мире была испробована спасательная шлюпка.
- 31 ЯНВАРЯ**  
В 1714 году по приказу Петра I был создан «Государев Кабинет» – Кунсткамера (Сегодня – Музей антропологии и этнографии Российской академии наук).

**ИМЕНИННИКИ**

**НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ**

- 25 ЯНВАРЯ.** Илья, Макар, Татьяна.  
**26 ЯНВАРЯ.** Максим, Яков.  
**27 ЯНВАРЯ.** Андрей, Иван, Нина, Сергей, Степан.  
**28 ЯНВАРЯ.** Вениамин, Елена, Павел, Прохор.  
**29 ЯНВАРЯ.** Пётр.  
**30 ЯНВАРЯ.** Антон, Антонина, Виктор, Георгий, Савелий.  
**31 ЯНВАРЯ.** Владимир, Дмитрий, Кирилл, Ксения, Мария, Михаил, Николай, Оксана.

**ПРАЗДНИКИ**

**НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ**

- 25 ЯНВАРЯ** ■ День студента (Татьянин день)  
■ День штурмана Военно-морского флота России  
**26 ЯНВАРЯ** ■ Международный день таможенника  
■ День экологического образования  
**27 ЯНВАРЯ** ■ День воинской славы России – День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 г.) ■ Международный день памяти жертв Холокоста  
**28 ЯНВАРЯ** ■ Международный день защиты персональных данных ■ День поп-арта  
**29 ЯНВАРЯ** ■ День первооткрывателя в России  
**30 ЯНВАРЯ** ■ День Деда Мороза и Снегурочки  
**31 ЯНВАРЯ** ■ Международный день ювелира

**НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ**

**Пришёл Павел – на час день прибавил**

**25 января** – Татьянин день. Яркое звездное небо в этот день свидетельствовало о ранней весне. На Ермилов день, **26 января**, было принято наблюдать за поведением кошки: если она скребет когтями пол – к метели, стену – к ненастью, по половицам катается – к теплу, а если мордочку прячет – к морозу. **27 января**, в день Нины, погоду на ближайшие дни определяли по голосу первой утренней птицы: пение петуха обещало тепло, а карканье ворона – метель. В Павлов день, **28 января**, наблюдали за звездами: блестящие предвещали мороз, тусклые – тепло, а мерцающие – вьюгу. В этот день говорили: «Пришел Павел – на час день прибавил». Если **29 января**, в день Петра-полукорма, курица стоит на одной ноге, стоило ждать морозов. **30 января** считали днем Антона-перезимника и Антонины-половины. «Пришла Антонина – холода осталась половина» – говорили в народе. На Афанасия-ломоноса, **31 января**, часто наступали самые сильные морозы: «Пришел Афанасий-ломоносо – береги щеки и нос». Оттепель же сулила ненастное лето и плохой урожай картофеля.



Больше так не могу!  
Всё надоело...  
Пойду брошусь под... одеяло.

**ТЕЛЕК ПИТЕР**

Газета «ТЕЛЕК ПИТЕР». Зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № 05 77 - 77733 от 29.01.20 г. Издаётся с апреля 2018 года.



Учредитель, редакция и издатель: ООО «Издательская группа «КАРДОС»  
Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.  
Адрес редакции: 127018, Россия г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4. e-mail: telek@kardos.ru  
Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д.13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С. Тел. 8-962-724-29-44 e-mail: telek@kardos.ru  
Зам. главного редактора ВАВИЛОВ А.Л.  
Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.  
Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А. e-mail: distrib@kardos.ru  
Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.  
Ведущие дизайнеры: НАЙДЕНОВ А.А., НЕМЫКИН Н.Н.  
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

№ 03 (147).  
Дата подписания в печать: 23.00 час. 18.01.2021 г.  
Дата производства: 18.01.2021 г.  
Дата выхода в свет: 19.01.2021 г. Тираж 68 500 экз.  
Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027, Россия, Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корп. 2, литера А, пом. 44  
Заказ ТД-17/03. Выходит во всех областях СЗФО.  
Тираж этого номера 879 185 экз.  
Рекомендованная цена в розницу 16 рублей.  
Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»  
Еженедельная семейная газета для читателей 12+ Объем 4 п. л.  
Сайт газеты telek.kardos.media Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

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

1 ПЕРВЫЙ

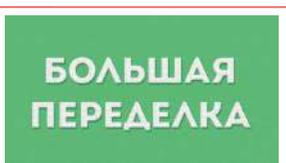
19.25 «Лучше всех!»  
Новый сезон. (0+)

- 06.00 Новости  
06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)  
07.40 Часовой. (12+)  
08.10 Здоровье. (16+)  
09.20 «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым. (12+)  
10.00 Новости (с субтитрами)  
10.15 Жизнь других. (12+)  
11.15 Видели видео? (6+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 Видели видео? (6+)  
13.30 Ледниковый период. (0+)  
16.40 «Мировая премьера. Ванга: Человек и феномен». (12+)  
17.40 Премьера. «Я почти знаменит». (12+)  
19.25 «Лучше всех!» Новый сезон. (0+)  
21.00 Время  
21.50 Сегодня вечером. (16+)  
23.50 «Ванга: Человек и феномен». Полная версия. (12+)  
01.00 Наедине со всеми. (16+)  
01.45 Модный приговор. (6+)  
02.35 Давай поженимся! (16+)

ТВЦ ТВЦ

- 05.40 «СЕМЬ НЕВЕСТ ЕФРЕЙТОРА ЗБРУЕВА». (12+)  
07.30 «Фактор жизни». (12+)  
07.55 «ЖЕНЩИН ОБИЖАТЬ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ». (12+)  
09.45 «Вера Плаголева». (12+)  
10.40 «Спасите, я не умею готовить!» (12+)  
11.30 00.15 События  
11.45 «ЧЁРНЫЙ ПРИНЦ». (6+)  
13.45 «Смех с доставкой на дом». (12+)  
14.30 Московская неделя  
15.05 «Прощание». (16+)  
16.00 «90-е. Горько!» (16+)  
16.50 «Валентина Толкунова». (16+)  
17.40 «ПОРТРЕТ ЛЮБИМОГО». (12+)  
21.30 00.30 «ОПАСНОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ». (12+)  
01.25 Петровка, 38. (16+)  
01.35 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (12+)  
03.05 «ОПАСНЫЙ КРУИЗ». (12+)  
04.35 «Олег и Лев Борисовы». (12+)  
05.30 Московская неделя. (12+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



11.00 «Большая переделка»

- 04.25 01.30 «ТОЛЬКО ЛЮБОВЬ». (12+)  
Марина по настоянию своей матери Антонины решила порвать отношения с Романом, который не в состоянии обеспечить ей безбедную жизнь. Антонина втайне от Марины давно знакома с бизнесменом Константином и хочет видеть его своим зятем  
06.00 «ДВА БИЛЕТА В ВЕНЕЦИЮ». (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 «Большая переделка»  
12.00 «Парад юмора». (16+)  
13.20 «ГОРОД НЕВЕСТ». (12+)  
17.45 «Танцы со Звёздами». Новый сезон. (12+)  
20.00 Вести недели  
22.00 Москва. Кремль. Путин  
22.40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)  
03.10 «ДВА БИЛЕТА В ВЕНЕЦИЮ». (12+)

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.50 «С ДОНА ВЫДАЧИ НЕТ». (16+)  
07.25 «ПИРАТЫ XX ВЕКА». (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+)  
13.10 «Легенды армии». (12+)  
14.00 «Специальный репортаж». (12+)  
14.20 «ВНИМАНИЕ, ГОВОРЯТ МОСКВА!» (12+)  
18.00 Главное с Ольгой Беловой  
19.25 «Легенды советского сыска». (16+)  
22.45 «Сделано в СССР». (6+)  
23.00 «Фетисов». (12+)  
23.45 «ВПЕРЕДИ ОКЕАН». (12+)  
03.30 «ДЕНЬ КОМАНДИРА ДИВИЗИИ». (0+)  
04.55 «Нормандия-Неман. В небесах мы летали одних...» (12+)

5 5-Й КАНАЛ



05.00 «ПЯТНИЦКИЙ: ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ». (16+)

- 05.00 «ПЯТНИЦКИЙ: ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ». (16+)  
08.05 «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ». (16+)  
Юрий Романов - оперативник из ГУ МВД Санкт-Петербурга. Разыскивает особо опасных преступников. У него есть напарник и друг, Анатолий Фонарев, и крепкая семья  
11.45 «НАСТАВНИК». (16+)  
Майор полиции Кравцов, несмотря на участие в различных коррупционных схемах, остается одним из лучших сотрудников управления. Именно поэтому к нему прикрепляют стажера Сергея Горшенина, который сразу же проявляет себя как толковый и честный парень, готовый подставить плечо своему наставнику в трудный момент. Тем временем у Кравцова нарастают проблемы, связанные с его незаконной деятельностью  
15.40 «НЮХАЧ». (16+)  
00.05 «НАСТАВНИК». (16+)  
03.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-8». (16+)

OTR OTR

- 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 «ИСКРЕННЕ ВАШ...» (12+)  
11.25 23.30 «В ЧЕТВЕРГ И БОЛЬШЕ НИКОГДА». (12+)  
13.00 15.00 Новости  
13.05 «Гора самоцветов». (0+)  
13.15 «ЗВЕЗДОПАД». (12+)  
15.40 Среда обитания. (12+)  
16.05 Большая страна. (12+)  
17.00 «Имею право!» (12+)  
17.25 01.45 «Рожденный на Невском пятачке». (6+)  
18.05 «Активная среда». (12+)  
18.30 «Домашние животные» с Григорием Манёвым. (12+)  
19.00 01.00 «ОТражение недели». (12+)  
19.45 «Моя история». (12+)  
20.10 «ЗОНТИК ДЛЯ НОВОБРАЧНЫХ». (12+)  
21.35 «Вспомнить всё». (12+)  
22.05 «ОДНА ВОЙНА». (16+)  
02.25 «ЗАКАЗ». (16+)  
03.45 «За дело!» (12+)

НТВ НТВ



19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой

- 05.00 «ВЗЛОМ». (16+)  
07.00 Центральное телевидение. (16+)  
08.00 10.00 16.00 Сегодня  
08.20 У нас выигрывают! (12+)  
16.20 Следствие вели... (16+)  
10.20 Первая передача. (16+)  
11.00 Чудо техники. (12+)  
11.50 Дачный ответ. (0+)  
13.00 Наш ПотребНадзор. (16+)  
14.05 Однажды... (16+)  
15.00 Своя игра. (0+)  
18.00 Новые русские сенсации. (16+)  
19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой  
20.10 Звезды сошлись. (16+)  
21.40 Основано на реальных событиях. (16+)  
00.50 «СКЕЛЕТ В ШКАФУ». (16+)  
Старшеклассник Роман Нефедов поссорился с любимой девушкой Юлей. Та обвинила его мать Ирину, работавшую бухгалтером в фирме ее отца, в финансовой афере, из-за которой отец оказался под следствием  
03.35 «ОТДЕЛ 44». (16+)

РЕН РЕН

- 05.00 «Тайны Чапман». (16+)  
08.20 «САХАРА». (16+)  
10.20 «ХИЩНИК». (16+)  
12.25 «ХИЩНИК-2». (16+)  
14.30 «БЫСТРЕЕ ПУЛИ». (16+)  
16.25 «ВЕНОМ». (16+)  
18.25 «БЕЗУМНЫЙ МАКС: ДОРОГА ЯРОСТИ». (16+)  
20.45 «Я, РОБОТ». (12+)  
2035 год. Мир раскололся на двое: одни видят в роботах благо, другие - катастрофическую угрозу. Полицейский начинает расследование прецедентного случая: машина подозревается в убийстве человека. Если преступление будет доказано, то очевидно, что человеческой расе может наступить конец...  
23.00 Добров в эфире. (16+)  
00.05 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)  
02.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
04.25 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)

РОССИЯ К РОССИЯ К

Культура



15.05 «ПИСТОЛЕТ «ПИТОН 357». (16+)

- 06.30 «Маугли»  
08.15 «СЫН»  
09.40 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфириным»  
10.10 «КОРОЛЬ ГОВОРИТ»  
12.00 Цвет времени  
12.10 Письма из провинции  
12.40 «Серенгети»  
13.40 «Другие Романовы»  
14.10 Свой Петербург  
14.50 «Первые в мире»  
15.05 00.05 «ПИСТОЛЕТ «ПИТОН 357». (16+)  
17.10 «Неразрешимые противоречия Марио Ланца»  
18.05 «Пешком...»  
18.35 «Романтика ромansa»  
19.30 Новости культуры с Владиславом Флярковским  
20.10 «ВРЕМЯ ОТДЫХА С СУББОТЫ ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА»  
21.35 Ильдар Абдразаков, Вероника Джигоева, Клаудио Сгура, Лучано Ганчи в концерте «Верди-гала»  
23.25 «Кинескоп»  
02.10 «Искатели»

ТВ-3 ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)  
10.30 Новый день. (12+)  
11.00 «МРАЧНЫЕ НЕБЕСА». (16+)  
13.00 «ДАЛЬШЕ ПО КОРИДОРУ». (16+)  
15.00 «КОЛДОВОСТВО». (16+)  
17.00 «КЛАУСТРОФОБИ». (16+)  
Получив приглашение сыграть в квест, победитель которого получит денежное вознаграждение, шестеро прежде незнакомых между собой людей решают испытать удачу  
19.00 «ТЕПЛО НАШИХ ТЕЛ». (12+)  
Случилось чудо: метросексуальный зомби по имени Р не стал кушать блондинку Джули, и теперь они - лучшие друзья, а то и потенциальная пара. Беда в том, что в мире, где живые насмерть стоят против зомби, романтике не место. Или все-таки место?  
21.00 «СУМЕРКИ». (16+)  
23.30 «ПАРАЗИТЫ». (16+)  
02.00 Не ври мне. (12+)  
04.15 «Городские легенды». (16+)

СТС СТС



21.00 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ: ВОЗРОЖДЕНИЕ». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
06.15 «Тролли. Праздник продолжается!» (6+)  
07.00 «Три кота». (0+)  
07.30 «Царевны». (0+)  
07.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)  
08.35 «ЗВЁЗДНЫЙ ПУТЬ». (16+)  
11.05 «СТАРТРЕК: ВОЗМЕЗДИЕ». (12+)  
13.40 «СТАРТРЕК: БЕСКОНЕЧНОСТЬ». (16+)  
16.05 «ВЕЛИКАЯ СТЕНА». (12+)  
18.05 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ». (12+)  
21.00 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ: ВОЗРОЖДЕНИЕ». (12+)  
23.20 «ГЛУБОКОЕ СИНЕЕ МОРЕ». (16+)  
01.20 «ОЧЕНЬ ПЛОХИЕ МАМОЧКИ». (18+)  
03.00 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН». (12+)  
05.00 «6 кадров». (16+)  
05.20 «Метеор на ринге». (0+)  
05.40 «Полкан и шавка». (0+)  
05.45 Ералаш. (0+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 «6 кадров». (16+)  
07.00 Пять ужинов. (16+)  
07.15 «БЕБИ-БУМ». (16+)  
09.15 «БЕЗОТЦОВЩИНА». (16+)  
11.10 «О ЧЁМ НЕ РАССКАЖЕТ РЕКА». (16+)  
15.05 «БУДЬ ЧТО БУДЕТ». (16+)  
19.00 «ЛЮБОВЬ ПРОТИВ СУДЬБЫ». (16+)  
22.30 «ЖЕНЫ НА ТРОПЕ ВОЙНЫ». (16+)  
02.25 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ-2». (16+)  
Анна и Николай живут вместе, но семейное счастье не клеится. У Николая проблемы с работой, и он боится сказать об этом жене. Анна чувствует себя никому не нужной и в один прекрасный день узнаёт, что ждёт ребёнка. Николай просит Анну прервать беременность, и она тут же указывает ему на дверь. А новая беда уже на пороге: около клуба Николая ранен его подопечный Виталий  
05.35 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)

ТНТ-СПБ	Че!	МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	СПБ	ЛЕН ТВ 24	ЛЕНТВ24	78	78 КАНАЛ			
 <p>23.00 «Talk». (16+)</p>	 <p>20.30 +100500. (16+)</p>	 <p>07.05 Все на Матч!</p>	 <p>12.10 «ПОЭМА О КРЫЛЬЯХ». (12+)</p>	 <p>21.00 «ТЕРРИТОРИЯ». (12+)</p>	 <p>22.45 «Спорт pro &amp; contra». (12+)</p>	<p>07.00 «ТНТ. Gold». (16+)</p> <p>08.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>09.00 «Новое утро». (16+)</p> <p>09.30 «Перезагрузка». (16+)</p> <p>10.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>19.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>22.00 «Stand up». (16+)</p> <p>23.00 «Talk». (16+)</p> <p>Руслан Белый и Азамат Мусажалиев продолжат ненавязчиво разговаривать на заданные, важные для себя темы и порой находить им весьма неожиданное развитие</p> <p>00.00 «РОДИНА». (18+)</p> <p>Гоа... Как много в этих звуках для сердца русского слилось! Тысячи разных людей ежегодно стекаются сюда в поисках просветления, а то и вовсе по воле случая. Неужели любовь к Родине возможна лишь на расстоянии?</p> <p>02.35 «Импровизация». (16+)</p> <p>03.30 «ТНТ Music». (16+)</p> <p>03.55 «Импровизация». (16+)</p> <p>04.50 «Comedy Баттл». (16+)</p>	<p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.10 Каламбур. (16+)</p> <p>07.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)</p> <p>Эта история началась ещё в 1986 году. Уже шла перестройка, но Советский Союз ещё не распался. 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 квартиры спокойно оставляли под ковриком</p> <p>12.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>13.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>14.30 «ВОРОНИНЫ». (16+)</p> <p>16.30 КВН Best. (16+)</p> <p>18.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>20.30 +100500. (16+)</p> <p>23.00 +100500. (18+)</p> <p>00.00 «КЛОВЕРФИЛД, 10». (16+)</p> <p>02.00 Каламбур. (16+)</p> <p>02.45 Улётное видео. (16+)</p>	<p>07.00 09.00 17.15 19.30 22.00 Новости</p> <p>07.05 19.35 22.10 01.00 Все на Матч!</p> <p>09.05 «Зарядка для хвоста». (0+)</p> <p>09.15 Мультфильм. (0+)</p> <p>09.25 Лыжный спорт. Марафонская серия Ski Classics. 70 км. Прямая трансляция из Италии</p> <p>12.55 16.15 Лыжный спорт. Кубок мира. Прямая трансляция из Швеции</p> <p>14.15 14.55 Биатлон. Прямая трансляция</p> <p>17.25 Баскетбол. «Зенит» - «Локомотив-Кубань». Единая лига ВТБ. Прямая трансляция</p> <p>19.55 Футбол. «Наполи» - «Парма». Прямая трансляция</p> <p>22.55 Футбол. «Барселона» - «Атлетик». Прямая трансляция</p> <p>02.00 Бобслей и скелетон. Кубок мира. (0+)</p>	<p>06.50 «КАНИКУЛЫ ДЖОЙ». (12+)</p> <p>08.40 «Слово». (16+)</p> <p>08.55 «Азбука петербуржца». (6+)</p> <p>09.00 Итоги недели. (16+)</p> <p>09.55 «У меня еще есть адреса». (16+)</p> <p>10.55 «Ограбление в полночь». (16+)</p> <p>12.10 13.10 15.10 «ПОЭМА О КРЫЛЬЯХ». (12+)</p> <p>13.00 Новости. (16+)</p> <p>15.00 Новости. (16+)</p> <p>15.50 «Праздник ромansa». (6+)</p> <p>18.30 Новости. (16+)</p> <p>18.45 «Культурная эволюция». (16+)</p> <p>19.50 «Время суток». (16+)</p> <p>20.25 «МЫ ИЗ ДЖАЗА». (12+)</p> <p>22.15 «XX Новогодний фестиваль, посвященный Дню рождения Филармонии джазовой музыки». (12+)</p> <p>23.35 «ДЖУДИ». (16+)</p> <p>01.45 «НЕЗАБЫВАЕМЫЙ РОМАН». (12+)</p>	<p>07.25 «Битва за планету Терра». (12+)</p> <p>08.45 «Здорово есть!» (6+)</p> <p>09.10 «КОМИССАР МЕГРЭ». (12+)</p> <p>10.00 «Королева красоты». (16+)</p> <p>10.50 «Филипп Киркоров. Король и шут». (12+)</p> <p>11.40 «Я РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА». (12+)</p> <p>13.15 «НАЙТИ МУЖА ДАРЬЕ КЛИМОВОЙ». (12+)</p> <p>16.40 «БЕЛОСНЕЖКА: МЕСТЬ ГНОМОВ». (12+)</p> <p>18.25 «Империя иллюзий: Братья Сафроновы». (16+)</p> <p>20.05 «КОМИССАР МЕГРЭ». (12+)</p> <p>21.00 «ТЕРРИТОРИЯ». (12+)</p> <p>23.35 «Мирей Матье. В ожидании любви». (12+)</p> <p>00.25 «Слава Богу, ты пришёл!» (16+)</p> <p>01.10 «НЕ БОЙСЯ ТЕМНОТЫ». (16+)</p>	<p>05.50 «Эликсир молодости». (12+)</p> <p>08.30 «Автограф». (12+)</p> <p>09.00 «Полезное утро». (12+)</p> <p>10.00 «Известия 78». (12+)</p> <p>10.10 «Полезное утро». (12+)</p> <p>12.00 «Известия 78». (12+)</p> <p>12.15 «Происшествия». (16+)</p> <p>13.15 Другой Петербург. (16+)</p> <p>13.45 «Перелом. Хроника Победы». (12+)</p> <p>14.15 «Александр Суворов. Все битвы генералиссимуса». (12+)</p> <p>15.00 «Середина дня». (12+)</p> <p>16.00 18.00 00.15 «Дело особой важности». (12+)</p> <p>17.30 «Известия 78». (12+)</p> <p>19.30 «ПРОЩАЛЬНАЯ ГАСТРОЛЬ «АРТИСТА». (12+)</p> <p>21.00 «Неделя в Петербурге». (12+)</p> <p>22.00 «Дальше некуда». (16+)</p> <p>22.45 «Спорт pro &amp; contra». (12+)</p> <p>23.45 «Большой Хоха». (12+)</p> <p>03.00 «Ночное вещание». (16+)</p>

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА СОЛНЕЧНОЙ С 25 ПО 31 ЯНВАРЯ

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
На поступки Овнов повлияют эмоции. Так что совет от звезд: запаситесь терпением и смотрите на жизнь позитивнее. Тогда будет высок шанс найти общий язык и с деловыми партнерами, и с семьей. Время благоприятно для давно зрелого любовного признания.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
Львам звезды советуют посвятить неделю не только работе, но и личной жизни. Проблемы, возникшие в любовных отношениях, можно будет решить быстро и легко. Если вы в ссоре с кем-то, не бойтесь сделать первый шаг навстречу. И не отказывайтесь от новых знакомств.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
Девиз Скорпионов – красота и гармония во всем! Начальство непременно оценит нетривиальный подход к решению задач. А звезды советуют уделить внимание своему здоровью. Если вы одиноки, не чурайтесь новых знакомств, одно из них станет романтическим.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
Водолеям захочется легкого, непринужденного общения. Так почему бы и нет? К тому же неделя отлично подходит для налаживания отношений с нужными людьми. Немного поштормит в любви. Но на помощь придут близкие, которые поддержат и помогут дельным советом.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
Тельцам захочется проявить активность и инициативу в делах. Но существует опасность, что мелкие ссоры перерастут в крупные конфликты. Оберегайте себя и чувства близких от разговоров на повышенных тонах. А заодно и отношения со своей половинкой от вспышек ревности.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
У Дев наступает время деловой активности, инициативности и напора. А вот в отношениях с близкими необходимо искать компромиссы. Успешному развитию любовных отношений способствуют общность интересов и совместные увлечения.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
Близнецам стоит избегать необдуманного поведения. Хотя звезды обещают в целом неплохую неделю. Особенно она благоприятна для тех, кто решит разрубить узел давно назревших проблем. Причем как рабочих, так и семейных. А вот в любви не форсируйте события.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
Неделя благоприятна для уже начатых проектов, а вот затевать что-то новое пока не стоит. Избежать ошибок в работе поможет четкое планирование. Не исключено, что кому-то из родных потребуется ваше деятельное участие. Будьте рядом. А в любви все ярко и бурно.

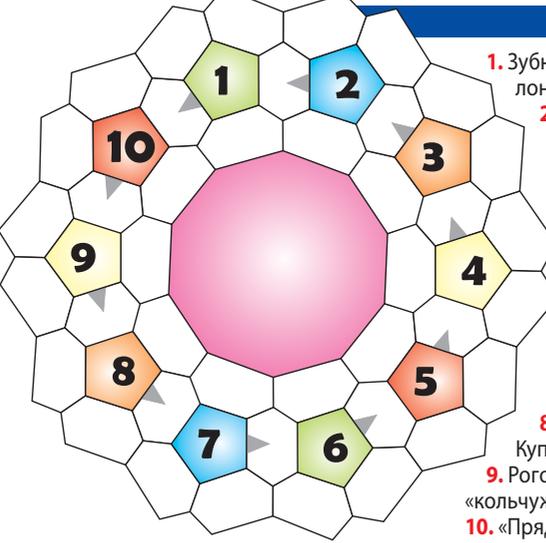
**РАК (22.06 – 22.07)**  
Ракам стоит внимательно относиться к важным деталям. Особо удачливыми во всех начинаниях окажутся люди азартные. Если вы активны и вас поддерживают близкие, знайте: время подходит для организации семейного бизнеса. А в любви тишь да гладь.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
Скорпионам пора заняться собой, воплотить в жизнь давнее желание, реализовать мечту. Благоприятное время для встречи с родственниками и друзьями. А романтическое признание может всколыхнуть в душе избранника ответные чувства. Благодатное время!

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
Неделя Козерогов выйдет суматошной, богатой на разные новости. Не отвлекайтесь на дела, вас не касающиеся, тогда все получится. Отличное время для генеральной уборки дома и семейных посиделок. В любви пора быть посмелее и выходить на новый уровень.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
У Рыб наступает благоприятный период для домашних дел и общения с семьей. Обсудите совместные планы с родными, займите ремонт. Работа? Да все там неплохо, можно немного ослабить гонку. Разговор по душам с любимым человеком выведет из тупика в отношениях.

**КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»**



1. Зубная ... – первый коммерческий товар с нейлоном (февраль 1938 года).
2. Косой ... в шахматах означает мат.
3. Представительница прекрасного пола у «сестер наших меньших».
4. «Молодой ...», удалой боец, по прозвищу Калашников» (Лермонтов).
5. Работник «службы безопасности» в бабьем царстве султана.
6. В Шотландии и Уэльсе идущие в гости на встречу Нового года должны принести с собой кусочек этого и бросить его в разожженный камин.
7. «Связующий» рыболова и рыбу капрон.
8. Фильм Рязанова с Крючковой, Гурченко, Купченко и Ахеджаковой – «Старые ...»
9. Роговые пластинки, создающие защитную «кольчужку» пресмыкающихся.
10. «Пряди» волос над губами.

Ответы: 1. Щетка. 2. Крест. 3. Самка. 4. Купец. 5. Евух. 6. Уголь. 7. Леска. 8. Клячи. 9. Чешуя. 10. Усища.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 25 ПО 31 ЯНВАРЯ

## КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV 1000 РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
05.00 «КИНГ КОНГ». (16+)	06.15 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)	07.05 «Урфин Джюс возвращается». Мультфильм. (6+)	08.35 «Волки и овцы: ход свиной». Мультфильм. (6+)	06.00, 05.35 Голливуд за кадром. (16+)
08.25 «АНАКОНДА». (16+)	08.15 «СРОЧНО ВЫЙДУ ЗАМУЖ». (16+)	08.35 «Волки и овцы: ход свиной». Мультфильм. (6+)	10.00 «Волки и овцы: б-е-е-е-зумное превращение». Мультфильм. (6+)	06.25, 07.25 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+)
10.05 «Ранго». Мультфильм. (6+)	10.15 «ВОСЬМЕРКА». (16+)	11.35 «Садко». Мультфильм. (6+)	08.40, 09.30 Проект Подиум. (16+)	10.25, 11.30, 12.35 Правила моей кухни. (16+)
12.00 «МАСКА ЗОРРО». (12+)	11.45 «ТОЛЬКО НЕ ОНИ». (16+)	13.05 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)	13.40, 14.25, 15.15, 16.05 «ДУБЛЬ ДВА». (16+)	16.55, 17.40, 18.25, 19.10 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+)
14.25 «ЛЕГЕНДА ЗОРРО». (16+)	13.30 «72 МЕТРА». (12+)	14.45 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)	20.00 «ВСЕ ЕЩЕ ЭЛИС». (16+)	21.40 «ИСПАНСКИЙ АНГЛИЙСКИЙ». (16+)
16.50 «ЧЕТЫРЕ СВАДЬБЫ И ОДНИ ПОХОРОНЫ». (12+)	15.40 «КОД АПОКАЛИПСИСА». (16+)	16.05 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)	23.50 «У ЗЕРКАЛА ДВА ЛИЦА». (16+)	02.00, 02.45, 03.30, 04.15, 04.55 «С БОЛЬШОЙ БУКВЫ». (18+)
19.00 «ПРИМАДОННА». (16+)	17.40 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (12+)	17.30 «Три богатыря и Шаманская царица». Мультфильм. (12+)	02.00, 02.45, 03.30, 04.15, 04.55 «С БОЛЬШОЙ БУКВЫ». (18+)	
Великобритания, Франция, 2016 г. В ролях: Мэрил Стрип, Хью Грант, Саймон Хелберг, Ребекка Фергюсон	19.10 «ПРИЗРАК». (6+)	19.00 «ПАПИИ». (16+)		
21.05 «УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ». (12+)	21.15 «НАПАРНИК». (12+)	23.40 «СУПЕРБОБОВЫ». (12+)		
США, 2003 г. В ролях: Адам Сэндлер, Джек Николсон, Мариса Томей, Луис Гузман	00.50 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)	01.35 «ДЖУНГЛИ». (12+)		
23.00 «БЕРДМЭН». (18+)	02.40 «ВНЕЧАЯ ЖИЗНЬ АЛЕКСАНДРА ХРИСТОФОРОВА». (16+)			
01.05 «ОДЕРЖИМОСТЬ». (18+)	04.15 «КУРЬЕР ИЗ «РАЯ». (12+)			
02.50 «ПИАНИСТ». (16+)				

Иллюзион+	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	КИНОКОМЕДИЯ	РОДНОЕ КИНО
01.20 «ЛОЖЬ И ИЛЛЮЗИИ». (16+)	01.00 «ПЕРВЫЙ». (16+)	01.20 «ИСПОВЕДЬ НЕВИДИМКИ». (12+)	01.05, 02.20, 03.50 «12 СТУЛЬЕВ». (12+)
02.45 «БУНТАРКА». (16+)	01.25 «ВСЕ О ЕГО БЫВШЕЙ». (16+)	03.05 «СЕРДЦЕЕДИКИ». (16+)	05.15 «НАЧАЛЬНИК ЧУКОТКИ». (6+)
04.20 «НУ ТЫ И ПРИДУРОК!». (16+)	03.05 «КАЗУС КУКОЦКОГО». (16+)	05.20 «БЕЛЫЕ ЦЫПЧОЧКИ». (12+)	06.55, 08.25, 09.40 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА». (6+)
05.50 «ЭЙР АМЕРИКА». (16+)	05.55 «ПОЛНЫЙ КОНТАКТ». (16+)	07.15 «МИЛАШКА». (18+)	11.00 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
07.30 «ЦИМБЕЛИН». (16+)	07.10 «ВЛЮБИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (16+)	08.55 «ЗАКОНУ ТУТ НЕ МЕСТО». (12+)	11.00 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
09.05 «К-19». (16+)	09.10 «ДОРОГА ИЗ ЖЕЛТОГО КИРПИЧА». (16+)	10.40 «СВОДНЫЕ БРАТЯ». (18+)	12.30 «ГАМБИТ». (16+)
11.10 «ЭФФЕКТ КОЛИБРИ». (16+)	12.45 «ВРЕМЕННО НЕДОСТУПЕН». (16+)	12.30 «ГЛАВНЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОХОТЫ». (16+)	14.05 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
12.50 «ВУНДЕРКИНДЫ». (16+)	12.45 «ВРЕМЕННО НЕДОСТУПЕН». (16+)	16.00 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)	14.00, 15.20, 16.45, 18.05, 19.35 «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ». (12+)
14.30 «ТАЙНЫ ПРОШЛОГО». (16+)	21.00 «ПОМНЮ - НЕ ПОМНЮ!». (12+)	17.50 «НАЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ». (12+)	21.20 «ЧЕТВЕРТАЯ ПЛАНЕТА». (12+)
16.00 «МУЖЕСТВО». (16+)	22.15 «ПАТЕНТ». (16+)	19.30 «ТАКСИ-5». (18+)	23.00 «КЛЮЧ ОТ СПАЛЬНИ». (12+)
Драма, Канада, 2009 г.	22.15 «ПАТЕНТ». (16+)	21.20 «ОБМАНУТЬ ВСЕХ». (16+)	23.00 «КЛЮЧ ОТ СПАЛЬНИ». (12+)
17.25 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙОН». (16+)	22.15 «ПАТЕНТ». (16+)	23.10 «ДЕТИ СЕКСУ НЕ ПОМЕХА». (16+)	
18.55 «ОТВЯЗНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ В ЛОНДОНЕ». (16+)			
20.30 «ЖЕЛЕЗНАЯ ЛЕДИ». (16+)			
22.15 «ЛОЖЬ ВО СПАСЕНИЕ». (16+)			

СУПЕР	ФЕНИКС+КИНО	СТС LOVE	TV 21 ВЕК
05.00 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)	08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)	06.00 «Ералаш». (0+)	10.00, 18.00, 02.00 «ГОЛОС». (12+)
06.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)	12.00, 20.00, 04.00 «ПО ИМЕНИ БАРОН». (18+)	08.45 «Тролли». Мультфильм. (6+)	10.00, 18.00, 02.00 Музыкальная драма, США, Канада, 2014 г.
11.00, 11.55, 13.05, 14.05, 15.05, 16.10, 17.10, 18.05, 19.15, 20.00, 21.00, 21.50 Аферисты в сетях. (16+)	13.00, 21.00, 05.00 «ЖИЗНЬ, КОТОРОЙ НЕ БЫЛО». (16+)	10.35 «ПОСЛЕДНЯЯ ПЕСНЯ». (16+)	11.45, 19.45, 03.45 «ПЛОХИЕ БАНКИ-2». (16+)
22.50 «СУПЕРНЯШ». (16+)	14.00, 22.00, 06.00 «ДЫШИ СО МНОЙ». (16+)	12.50 «ПАПИНЫ ДОЧКИ» (субтитры). (0+)	12.45, 20.45, 04.45 «НА БЕРЕГУ». (18+)
00.20 «СУПЕРНЯШ-2». (16+)	15.00, 23.00, 07.00 «ЗАПАСНОЙ ИНСТИНКТ». (16+)	15.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)	14.40, 22.40, 06.40 «ЭТО ЧЕРТОВО СЕРДЦЕ». (16+)
02.00, 02.25, 02.45, 03.10, 03.35, 03.55, 04.15, 04.35 «ОСТРОВ» (субтитры). (16+)	00.00, 01.00 «ПОДРУГА БАНКИРА». (16+)	21.10 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ» (субтитры). (0+)	16.30, 00.30, 08.30 «ПАЦИФИСТКА». (16+)
	02.00, 03.00 «ЛЕСТНИЦА В НЕБЕСА». (16+)	22.55 Страшная любовь. (16+)	
		01.05 Сердца за любовь. (16+)	

## УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
06.00, 10.10, 14.10, 18.10, 22.10, 02.20 Преданья старины глубокой. (12+)	06.00, 22.05, 02.05 Россия заповедная. (16+)	00.00, 12.30, 13.00, 23.30 Велнес-меню. (12+)
06.35, 10.45, 14.45, 18.40, 22.40, 02.50 Чай вдвоем. (12+)	06.30, 22.35, 02.35 Кулинарное путешествие с Глебом Астафьевым. (16+)	00.30, 01.30, 16.00, 17.00 Здоровые и знаменитые: русская версия. (12+)
Ведущий расскажет об истории чайной культуры и познакомит зрителей с огромным разнообразием видов и рецептов чая - от традиционных до самых экзотических и лечебных.	07.00, 12.15, 15.55, 20.05, 23.05, 03.05 Охота и рыбалка в... (12+)	02.30, 03.00, 11.30, 12.00, 20.00, 20.30 Делай тело с Русланом Байрамовым. (12+)
06.45, 11.05, 15.00, 19.00, 23.00, 03.05 Сладкая жизнь. (12+)	07.25, 23.35, 03.35 Егерский кордон. (16+)	03.30, 03.45, 11.00, 11.15, 19.30, 19.45 Блогеры: инструкция по применению. (16+)
07.00, 11.20, 15.15, 19.15, 23.15, 03.20 Тихая моя родина. (12+)	08.00, 00.05, 04.05 Научи меня рыбачить. (12+)	04.00, 06.00, 08.00, 18.00 Йога Reflex с Ириной Нельсон. (12+)
07.35, 11.50, 23.50 Ремонт для начинающих. (16+)	08.30, 00.35, 04.30 Рыбалка с Нормундом Грабовским. (12+)	04.30, 06.30, 08.30 Аэробика в стиле ретро. (12+)
08.00, 12.25, 20.20, 00.20, 04.20 Лучки-пучки. (12+)	09.00, 01.05, 05.05 Давай заручимся! (12+)	05.00, 07.00, 09.00 Витамин-зарядка. (12+)
08.20, 12.40, 20.35, 00.35, 04.35 Дом, милый дом! (12+)	09.20, 01.20, 05.20 Привет, Малек! (6+)	05.15, 07.15, 09.15 Витамин-йога. (12+)
08.35, 12.55, 16.50, 20.50, 00.55, 04.50 Кухня народов СССР. (12+)	09.35, 01.40, 05.35 Охота в Приволжье. (16+)	05.30, 07.30, 09.30 Фитнес для лица. (12+)
08.50, 09.05, 16.20 Огород круглый год. (12+)	10.05, 14.05, 17.55 Экспедиция Андрея Старкова. (16+)	10.00, 10.30, 18.30, 19.00 Латинский квартал. (6+)
09.25 Травовед. (12+)	10.35, 14.35, 18.25 Люди Дикого севера. (16+)	Настоящие кубинцы Юльет Санчес и Джексон Пьер буквально за считанные минуты научат вас красиво двигаться под латинские ритмы. 30-минутный урок покажется вам увлекательным путешествием на удивительный Остров Свободы, где всегда царят хорошее настроение, отличная погода и никогда не заканчиваются горячие кубинские танцы.
09.45, 13.40, 17.40, 21.40, 01.35, 05.35 10 самых больших ошибок. (12+)	11.25, 15.25, 19.15 Безграничная рыбалка. (16+)	13.30, 21.00 Фитнес-коллекция. (12+)
13.10, 17.10, 21.05, 01.10, 05.05 Чудеса, диковины и сокровища. (12+)	11.55, 19.45 Зимняя рыбалка в Приволжье. (12+)	15.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)
15.50, 19.50, 03.50 Агротуризм. (12+)	12.45, 16.25, 20.35 Охота в Новом Свете. (16+)	
16.40 Огород круглый год. Зимние работы. (12+)	13.05, 16.55 В Индийском океане... (12+)	
02.05 Паштет. (12+)	13.40, 17.25, 21.35 Зима. Удочка. Подклевка. (16+)	
	21.00 На рыбалку с охотой. (12+)	

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР	ПЯТНИЦА	Ю	ПОБЕДА
05.00 «ЖИТЬ НАЧАЛА». (16+)	05.00 Орел и решка. Перезагрузка. (16+)	05.00 Папа попал. (12+)	05.30 «Путь к Победе». (16+)
05.15 Мультфильмы. (0+)	08.00 Семь миров, одна планета. (12+)	08.40 Беременная в 16. (16+)	06.30 «ЧЕРНЫЕ БУШЛАТЫ». (16+)
06.45 Секретные материалы. Ванга. (16+)	08.55 Идеальная планета. (12+)	13.30 Дорогая, я забил. (16+)	08.10 «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ». (16+)
07.10 Мультфильмы. (0+)	Каждый эпизод, рассказанный Дэвидом Атенборо, покажет, как силы природы, океанские течения, солнечная энергия и вулканы формируют и поддерживают огромное разнообразие жизни на Земле.	На три дня мама освобождается от домашних дел и отправится в отпуск мечты, а папе предстоит применить на себя ее жизнь. Все рутинные и даже самые невообразимые женские дела ложатся на плечи папы.	11.40 «СМЕЛОГО ПУЛЯ БОИТСЯ». (12+)
07.25 «ПРЕФЕРАНС ПО ПЯТНИЦАМ». (16+)	10.00 На ножах. (16+)	18.00 Папа попал. (12+)	13.00 «КРИК ТИШИНЫ». (12+)
09.25 Любимые актеры. (12+)	11.00 Маша и Шеф. (16+)	23.00 Немножко разведены. (16+)	14.50 «ВЫСОТА 89». (16+)
10.00 Новости	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.	00.00 «ХАТИКО: САМЫЙ ВЕРНЫЙ ДРУГ». (16+)	Драма, Россия, 2006 г. В ролях: Алексей Чадов, Александр Пашутин
10.10 «ВИИ». (6+)	12.00 На ножах. (16+)	США, 2007 г. В ролях: Ричард Гир, Джоан Аллен, Сара Редмер, Кэри-Хироюки Тагава	16.40 «ДЕЙСТВУЙ ПО ОБСТАНОВКЕ!». (12+)
11.40 «ВАНГЕЛИЯ». (16+)	14.00 Умный дом. (16+)	Разве может собака любить? Может, возможно, еще сильнее, чем сам человек! Пес Хатико провозжал своего доброго хозяина на работу, потом встретил его, он настолько был верен ему, что когда хозяин умер, собака продолжала его ждать, в надежде, что он все-таки вернется...	Приключенческий фильм, СССР, 1985 г. В ролях: Валерий Юрченко, Ирина Резникова, Александр Панкратов-Черный
Сериял. Биография, драма, Россия, Беларусь, Украина, 2013 г.	15.05 На ножах. (16+)	02.00 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК» (субтитры). (16+)	17.50 «ЧЕРНЫЕ БУШЛАТЫ». (16+)
История жизни всемирно известной болгарской целительницы и провидицы Ванги (Вангелии Гущеровой), которая позволит по-новому оценить загадочный феномен поистине сильной и мудрой женщины прошлого века.	23.20 «АПГРЕЙД». (16+)	03.25 Папа попал. (12+)	19.40 «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ». (16+)
16.00 Новости	14.00 Умный дом. (16+)		23.00 «Путь к Победе». (16+)
16.15 «ВАНГЕЛИЯ». (16+)	15.05 На ножах. (16+)		00.10 «ХОЛОДНОЕ ТАНГО». (18+)
18.30 Итоговая программа «Вместе»	23.20 «АПГРЕЙД». (16+)		01.50 «ЗДЕСЬ ТВОЙ ФРОНТ». (16+)
19.30 «ВАНГЕЛИЯ». (16+)	01.20 Орел и решка. Рай и Ад-2. (16+)		03.00 «ПОЕЗД В ДАЛЕКИЙ АВГУСТ». (12+)
00.00 Итоговая программа «Вместе»			04.40 Незвестная война. «Победа под Сталинградом». (16+)
01.00 «ВАНГЕЛИЯ». (16+)			
02.55 «ЛИНИЯ МАРТЫ». (16+)			

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ	VIASAT HISTORY	NATIONAL GEOGRAPHIC
00.00 Час истины. (12+)	06.05, 06.35 Даты, вошедшие в историю. (12+)	04.55 Авто-SOS. (16+)
01.15 События в истории. (12+)	07.05 Музейные тайны. (12+)	06.00, 06.10 Научные глупости. (16+)
01.45 Обыкновенная История. (6+)	07.50 Тайны музеев. (12+)	06.35, 07.20 Авто-SOS. (16+)
02.00 «ИСАЕВ». (16+)	08.35 По следам вождя гуннов Аттилы. (12+)	08.10, 09.00 Самые лучшие суперкары. (16+)
02.55 Семь дней истории. (12+)	09.20, 10.20 Древние суперстроения. (12+)	09.55 Внутри невероятной механики: Нефтяная вышка. (16+)
03.05 Государственные перевороты в России. (12+)	11.15, 12.05 Земля больших кошек. (12+)	10.45 Внутри невероятной механики: Авианосец. (16+)
03.40 Тайное становится явным. (12+)	13.00, 13.45 Расшифровка тайн. (12+)	11.35, 12.25 Настоящий суперкар. (16+)
04.00 Историада. (12+)	Сезон: 1. США, 2019 г.	13.15, 14.05 Служба безопасности аэропорта: Первый класс. (16+)
05.05 Историограф. (12+)	14.30, 15.20, 16.15 Вена: империя, дилемма и мечта. (12+)	14.55, 15.45, 16.40, 17.35 Кремниевая долина. (16+)
06.00 «ИСАЕВ». (16+)	Сезон: 1. Великобритания, 2015 г.	18.25, 18.50, 19.20, 19.45, 20.10, 20.35 Взлом Системы. (16+)
06.55 Семь дней истории. (12+)	17.00, 18.00 Падение империи. (12+)	21.00 YouTube: Революция. (16+)
07.05 Музей изобразительных искусств имени Пушкина. (6+)	Сезон: 1. Австралия, 2017 г.	21.45 История десятилетия: Кудесники льда. (16+)
07.35 История одной фотографии. (6+)	18.50 Реформация: священная война в Европе. (12+)	22.15 История десятилетия: Страсть к прибыли. (16+)
08.00 Историада. (12+)	Великобритания, 2017 г.	22.40 В дикой природе с Беаром Гриллсом: Ченнинг Татум в горах Норвегии. (16+)
09.05 Исторические города Британии. (12+)	19.45 Кельты: кровью и железом. (12+)	23.30 В дикой природе с Беаром Гриллсом: Алекс Хоннольд в Швейцарских Альпах. (16+)
10.00 Мифы Древней Греции. (12+)	Сезон: 1. Германия, 2015 г.	00.25, 01.15 Национальные парки Америки. (16+)
10.35 Тайны великих картин. (12+)	21.00, 21.50 Разгадка тайны пирамид. (12+)	02.00, 02.50 Осушить океан. (16+)
11.10 Мифы Древней Греции. (12+)	Сезон: 1. Франция, 2019 г.	03.35, 04.25 Антарктика. (16+)
11.45 Обыкновенная История. (6+)	22.45 Побег от Гитлера. (12+)	05.10 Национальные парки Америки. (16+)
12.00, 13.00, 14.00 «ВЕЛИКАЯ». (12+)	Сезон: 1. Великобритания, 2017 г.	
15.00 Первая мировая война. Последние часы. (16+)	23.35 Могилы викингов. (12+)	
16.00 «КЕНАУ». (16+)	Сезон: 1. Великобритания, 2017 г.	
18.05 Обыкновенная История. (6+)	00.25 Карты убийства. (16+)	
18.20 «КЧАЛОВ». (16+)	01.10, 01.55, 02.40, 03.25 Расшифровка тайн. (12+)	
19.20 Рельсовая война. (12+)	04.10, 05.00 Запретная история. (12+)	
19.55 «В ДАЛЕКОМ СОРОК ПЯТОМ... ВСТРЕЧЬ НА ЕЛЬБЕ». (16+)		
21.45 «МИНИН И ПОЖАРСКИЙ». (6+)		
Биография, история, СССР, 1939 г.		

ANIMAL PLANET	Discovery	TLC
06.00 Адская кошка. (12+)	06.00 Махинаторы. (12+)	06.00 Одежды к свадьбе. (16+)
06.45 Отдел по защите животных: на переднем крае. (12+)	06.45, 07.10, 07.35 Как это устроено? (12+)	06.25, 06.50 Одежды к свадьбе: Великобритания. (12+)
07.10 Зоопарк Ирвингов. (12+)	08.00 Грязная работенка: незаменимые. (12+)	07.15, 07.40, 08.05, 08.31 Игра вслепую. (12+)
08.02 Введение в котководство. (12+)	08.50 Золотая лихорадка. (16+)	08.57, 09.23, 09.49, 10.15, 10.41, 11.07, 11.33, 11.59, 12.25, 12.51 Дом у моря за бесценок. (12+)
08.54 Плохой пёс. (12+)	09.41 Как устроена Вселенная: Тайная история Луны. (12+)	13.18 Добро пожаловать в Платывиль. (16+)
09.46 Доктор Джефф: ветеринар Роки-Маунтин. (16+)	10.32 Питомцы на диете. (12+)	14.11, 14.37, 15.04, 15.30, 15.57, 16.23, 16.50, 17.16, 17.43, 18.09 Игра вслепую: Лас-Вегас. (12+)
11.30, 12.22 Живой или вымерший. (12+)	11.23 Дальнейший шаг на шоссе 66. (12+)	18.36 Свадебный салон XXL. (16+)
13.14 Живой или вымерший. (16+)	12.14 Высшая лига вышибал. (12+)	19.30 Свежесоперница. (16+)
14.06 Плохой пёс. (12+)	13.05, 13.56, 14.47, 15.38, 16.29 Махинаторы. (12+)	20.24 Дочки-матери: неразлучные. (16+)
14.58 Введение в котководство. (12+)	17.20, 17.46 Как это устроено? (12+)	21.18 Центр лечения ожирения. (16+)
15.50 В дикой крае с Эваном. (16+)	18.11, 18.36 Как это сделано? (12+)	Специализированная клиника в Неаполе помогает страдающим ожирением людям сбросить лишний вес. Их ждет самый трудный в жизни год.
16.42 Живой или вымерший: акульды воды. (12+)	19.02 Как это устроено? (12+)	22.11 Виза невесты. Виза жениха. (16+)
17.34, 18.26, 19.18 Неизведанные острова Индон		

**СПОРТ**

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>МАТЧ! СТРАНА</b></p> <p>07.50, 10.05, 13.10, 15.20<br/>Новости</p> <p>07.55 «СТРИТРЕЙСЕРЫ». (16+)</p> <p>09.45 Дневник Олимпиады, которой не было... (12+)</p> <p>10.10, 18.40 Страна. Live. (12+)</p> <p>10.30 Волейбол. Чемпионат России «Суперлига Париматч». Мужчины. (0+)</p> <p>12.20 Биатлон. Чемпионат Европы. Прямая трансляция из Польши</p> <p>13.15, 22.25 Спортивная неделя. Итоги. (12+)</p> <p>13.40 Особенности национального фристайла. (12+)</p> <p>13.55 Сноубордиг. Кубок мира. (0+)</p> <p>15.25 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Прямая трансляция</p> <p>17.25, 01.35 Ярушин. Хоккей шоу. Лучшее. (12+)</p> <p>17.50 Утомлённые славой. (12+)</p> <p>18.15 Жизнь после спорта. (12+)</p> <p>19.10 Гандбол. (0+)</p> <p>20.35 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)</p> <p>22.55 Мир бильярда. (12+)</p> <p>23.25 Профессиональный бокс. (16+)</p> | <p><b>EUROSPORT 1</b></p> <p>01.35, 07.00 Прижки на лыжах с трамплина. (12+)</p> <p>02.30 Лыжные гонки. (6+)</p> <p>03.30, 04.15, 10.00, 10.30 Горные лыжи. Кубок мира. (12+)</p> <p>05.00, 08.30, 21.05 Снукер. German Masters. (6+)</p> <p>08.00 Лыжное двоеборье. Кубок мира. Зеефельд. (12+)</p> <p>11.20, 14.30 Горные лыжи. Кубок мира. Шамони. Прямая трансляция. (12+)</p> <p>12.30 Горные лыжи. Кубок мира. Гармиш-Партенкирхен. Женщины. Прямая трансляция. (12+)</p> <p>15.30 Лыжные гонки. Кубок мира. Фалун. Прямая трансляция. (6+)</p> <p>17.10 Лыжное двоеборье. Кубок мира. Зеефельд. Прямая трансляция. (12+)</p> <p>18.10 Прижки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Виллинген. HS 145. Прямая трансляция. (12+)</p> <p>20.00, 20.30 Биатлон. Чемпионат Европы. (6+)</p> <p>21.55 Снукер. German Masters. Финал. Прямая трансляция. (6+)</p> |
|--|---|

**МУЗЫКА**

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>МУЗ-ТВ</b></p> <p>05.00 Золотая лихорадка. (16+)</p> <p>08.30 Ждите ответа. (16+)</p> <p>09.30 DFM - Dance chart. (16+)</p> <p>10.30 ТикТок чарт. (16+)</p> <p>11.30 Русский чарт. (16+)</p> <p>12.25 От фанатки до жены. Инструкция по применению. (16+)</p> <p>13.30 Дискотека «Золотые хиты»-2020. (16+)</p> <p>16.20 PRO-обзор. (16+)</p> | <p>16.55 TOP 30 - Крутяк недели. (16+)</p> <p>19.05 Звёзды Русского Радио-2020. (16+)</p> <p>22.30 Прогноз по году. (16+)</p> <p>Следи за подсказками на экране и угадывай год, в котором вышел клип. Испытай свою память на прочность!</p> <p>23.30 10 sexy. (18+)</p> <p>00.25 Love hits. (16+)</p> <p>Ваш саундтрек для романтического вечера.</p> <p>03.00 Караокинг. (16+)</p> |
|---|---|

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>МУЛЬТ</b></p> <p>06.00, 14.00 «Смешарики». (0+)</p> <p>06.30, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)</p> <p>07.00 «Время малышей». (6+)</p> <p>08.00 «Робот Поли. Музей песен». (0+)</p> <p>08.15, 16.00, 20.20 «Маша и Медведь». (0+)</p> <p>08.50 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)</p> <p>08.55, 18.00 «Кошечки-собачки». (0+)</p> <p>09.00 «Деревяшки. Новая считалка». (0+)</p> <p>09.50 «Клео и Кукин». (0+)</p> <p>10.00, 22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)</p> <p>15.00 «Тайны Медовой долины». (0+)</p> <p>17.00 «Фиксики». (0+)</p> <p>18.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)</p> <p>19.00 МУЛЬТпреьера! «Ник-изобретатель». «Кошечки-собачки», «Лео и Тиг. Волшебные песни!», «Деревяшки», «Ми-Ми-Мишки». (0+)</p> <p>20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)</p> <p>20.55 «Машины сказки». (0+)</p> <p>21.00 «Барбоскины». (0+)</p> <p>21.25 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)</p> | <p><b>КАНАЛ DISNEY</b></p> <p>05.15 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)</p> <p>05.40 «Аладдин» (субтитры). (0+)</p> <p>06.05 «Русалочка» (субтитры). (6+)</p> <p>06.25 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)</p> <p>06.50 «Чудеса на виражах». (0+)</p> <p>07.25 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)</p> <p>07.50 «Пёс Пэт». (6+)</p> <p>08.00 Доброе утро с Микки. (0+)</p> <p>11.00 «История игрушек и ужасов». (6+)</p> <p>11.45 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>13.10 «Новые приключения Стича». (0+)</p> <p>14.25 «Лерой и Стич». (6+)</p> <p>15.50 «В гости к Робинсонам». (0+)</p> <p>17.45 «Хороший динозавр». (12+)</p> <p>19.30 «Диномама». (6+)</p> <p>21.15 «История игрушек: Забытые времена». (6+)</p> <p>21.40 «СНЕЖНЫЕ ПСЫ». (12+)</p> <p>23.40 «КОЛЬЦО ДРАКОНА». (12+)</p> <p>01.20 «ДОРОГА ДОМОЙ: НЕВЕРОЯТНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (6+)</p> <p>02.45 «ДОРОГА ДОМОЙ-2: ПОТЕРЯННЫЕ В САН-ФРАНСИСКО». (6+)</p> | <p><b>КАРУСЕЛЬ</b></p> <p>05.00 «Малышарики». (0+)</p> <p>06.55 «Жужжалка». (0+)</p> <p>07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)</p> <p>07.30 «Жужжалка». (0+)</p> <p>07.40 «Лунтик и его друзья». (0+)</p> <p>09.00 «Еда на ура!» (0+)</p> <p>09.20 «Малыши и Медведь». (0+)</p> <p>09.30 «Тима и Тома». (0+)</p> <p>10.45 «Проще простого!» (0+)</p> <p>11.05 «Вспыш и чудо-машинки». (0+)</p> <p>11.30 «Волшебная кухня». (0+)</p> <p>12.30 «Игра сумом». (0+)</p> <p>12.45 «Пластилинка». (0+)</p> <p>12.50 «Царевны». (0+)</p> <p>14.30 «Король кароке». (0+)</p> <p>Как и прежде, на сцене юные участники будут сражаться за титул Короля кароке, а еще за второе и третье места на пьедестале почёта. Дети будут исполнять популярные песни из мультфильмов и хиты эстрады, перевоплощаться в сказочных персонажей, проявлять артистизм и всеми силами стремиться победить. А их наставники помогут участникам в этом и поддержат в ходе всего состязания.</p> <p>15.00 «Ералаш». (6+)</p> <p>16.15 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)</p> <p>16.40 «Приключения Барби в доме мечты». (0+)</p> <p>Мультсериал о красивом доме, верных друзьях и весёлых приключениях, о которых мечтает каждая девочка.</p> <p>17.05 «Смешарики». (0+)</p> <p>18.50 «Зебра в клеточку». (0+)</p> <p>20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)</p> <p>20.45 «Ми-Ми-Мишки». (0+)</p> <p>22.05 «Радужно-бабочково-единорожная кошачка». (6+)</p> <p>22.30 «С.О.Б.Е.З.» (6+)</p> <p>22.55 «Инфинити Надо». (6+)</p> <p>23.15 «Трансформеры. Кибервселенная». (6+)</p> <p>23.40 «Губка Боб Квадратные штаны». (6+)</p> <p>00.10 «Смешарики. Пинкод». (6+)</p> <p>01.00 «Колобанга. Только для пользователей интернета». (6+)</p> <p>03.55 «Приключения Тайо». (0+)</p> |
|--|--|--|

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>СПАС</b></p> <p>05.00, 23.30 День Патриарха. (0+)</p> <p>05.10, 03.05 «Свое» с Андреем Даниленко. (6+)</p> <p>Вы узнаете об истории монастырей, русских традициях и людях, кто бережно передает их из поколения в поколение.</p> <p>05.45, 08.00, 08.45, 04.15 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)</p> <p>06.00, 06.30, 07.00, 07.30 Монастырская кухня. (0+)</p> <p>08.30, 04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)</p> <p>09.00 Дорога. (0+)</p> <p>10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)</p> <p>12.45, 01.35 Завет. (6+)</p> | <p>13.50 Простые чудеса. (12+)</p> <p>14.45, 03.35 Зачем Бог?!! (12+)</p> <p>15.20 «АТЫ-БАТЫ, ШЛИ СОЛДАТЫ». (12+)</p> <p>17.10 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)</p> <p>18.00, 23.45 «Главное. С Анной Шафран». Новости на СПАСЕ. (0+)</p> <p>19.30 Патриарх. (0+)</p> <p>Фильм снят к 70-летию Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла.</p> <p>21.10 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (12+)</p> <p>22.10, 01.05 Щипков. (12+)</p> <p>22.45, 04.00 Лица Церкви. (6+)</p> <p>23.00 Год Патриарха. (0+)</p> <p>02.35 Я хочу ребенка. (12+)</p> |
|--|---|

**Православный календарь**

31 января  
Неделя 34-я по Пятидесятнице. Глас 1.  
Свт. Афанасия и Кирилла, архиепископов Александрийских.



Прпп. схимонаха Кирилла и схимонахини Марии, родителей прп. Сергия Радонежского. Прп. Афанасия Сяндемского, Вологодского. Прав. Афанасия Наволоцкого. Прп. Маркиана Кирского. Сщмч. Михаила пресвитера, сщмч. Евгения пресвитера, сщмчч. Владимира, Николая, Сергия, Александра пресвитеров.

Поста нет.

«Усердно приноси Христу труды юности твоей, и возрадуешься о богатстве бесстрашия в старости, ибо собираемое в юности питает и утешает изнемогающих в старости».

Прп. Иоанн Лествичник

**ВЕРА**  
СВЕТАЕ РАДИО

Анапа 105,9 FM  
Вышний Водочек 104,5 FM  
Геленджик 101,2 FM  
Губкин 104,0 FM  
Ейск 101,1 FM  
Задонск 103,9 FM  
Краснодар 87,9 FM  
Липецк 97,9 FM  
Медное (Тверь) 107,9 FM  
Москва и область 100,9 FM  
Мосолово 101,0 FM  
Новороссийск 101,2 FM  
Орёл 95,6 FM  
Осташков 99,4 FM  
Ржев 102,4 FM  
Рязань 102,5 FM  
Смоленск 88,4 FM  
Старый Оскол 104,0 FM

ДОСТУПНО ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU

App Store Google play

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

**ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ**

**«...невозможное человекам возможно Богу»**

И спросил Его некто из начальствующих: Учитель благий! что мне делать, чтобы наследовать жизнь вечную? Иисус сказал ему: что ты называешь Меня благим? никто не благ, как только один Бог; знаешь заповеди: не прелюбодействуй, не убивай, не кради, не лжесвидетельствуй, почитай отца твоего и мать твою. Он же сказал: все это сохранил я от юности моей. Услышав это, Иисус сказал ему: еще одного недостает тебе: все, что имеешь, продай и раздай нищим, и будешь иметь сокровище на небесах, и приходи, следуй за Мною. Он же, услышав сие, опечалился, потому что был очень богат. Иисус, видя, что он опечалился, сказал: как трудно имеющим богатство войти в Царствие Божие! ибо удобнее верблюду пройти сквозь игольные уши, нежели богатому войти в Царствие Божие. Слышавшие сие сказали: кто же может спастись? Но Он сказал: невозможное человекам возможно Богу.

Этот отрывок из Евангелия от Луки будет читаться в православных храмах 31 января, в воскресенье.



Комментирует священник Дмитрий Барницкий

Господь подходит к Иерусалиму. Для большинства Он великий царь, который возвращается в стольный град, чтобы утвердить царство праведности и справедливости. Кто не хотел бы занять место поближе к Его престолу? В сознании многих претендовать на это могут только люди с безупречной репутацией. Начальник считает себя именно таким.

Ответ Спасителя – гром среди ясного неба. «Ведь если я оставлю свое богатство, – думает богач, – я лишусь не просто денег. Я по-

теряю статус, уважение, почет. Более того. Я потеряю возможность быть столь же великодушным, добродетельным, нравственно безупречным, каким был до этого. Ведь легко благодетельствовать, когда у тебя в кармане миллионы. Когда ты возвышаешься над окружающими на пьедестале. А теперь быть как все? Войти в царство Мессии рядом с ремесленниками, рыбаками, блудницами и мытарями. Просто один из многих, в толпе? Увольте! Я должен быть уникален и в глазах людей, и в глазах Бога, и, что самое главное, в своих собственных глазах». Вот от какого богатства не может отказаться этот человек.

Подобно ему каждый из нас в какой-то степени богат самим собою. Это то, что в наших собственных глазах придает нам особый вес, значимость, то, что дает нам повод

и даже объективные основания хотя бы немножко, но превосходить окружающих. И это не обязательно выдающийся творческий талант. Речь может идти о самом пустяковом и незначительном деле. Об умении варить борщ, штопать носки, водить машину. И все это лишь чуточку лучше, чем другие. Тщеславию и гордости все равно, где пустить корни и на какой почве развиваться. Они не погнушаются. Но даже такого малого повода может оказаться достаточно, чтобы вход в Царство Небесное оказался непомерно узким и даже непреодолимым.

Ведь проскользнуть через него сможет лишь тот, кто в своих собственных глазах мал и незначителен. Такими глазами смотрит на себя ребенок. Однако именно такой человек окажется великим для Бога и сможет войти в Его небесный Иерусалим.



**ДОРОГА К ХРАМУ**

**С КАКОЙ НОГИ НАДО ВСТАВАТЬ?**

Существует ли церковное правило, с какой ноги надо вставать утром после сна, чтобы день прошёл правильно? Слышала, что вставать надо с правой ноги, так ли это? М.

Это суеверие. Можно вставать с любой ноги, даже вставать сразу на обе ноги. Это к христианству не имеет никакого отношения. Ваша задача как христианина не слепо следовать правилам, а задуматься, какая польза людям от ваших дел. Насколько они говорят о любви к ближним, к Богу.

**СЧИТАЕТСЯ ЛИ МОЛИТВОЙ АУДИОМОЛИТВА?**

Дорога на работу длинная, вот приятельница снабдила меня записью аудиомолитвы. Она купила этот аудиосборник в одной из паломнических поездок и теперь раздаёт друзьям. Если я слушаю их утром и вечером (по дороге на работу и обратно), то можно ли считать, что я молюсь Господу? Ирина Сергеевна

Размышления о Боге, глубоко личное возношение ума и сердца Богу, слушание аудиомолитвы – это тоже молитва Богу. Только в случае с аудиомолитвой должно быть правило, где вы лично молитесь Богу. Есть простая молитва: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя, грешного», которая запоминается легко, и с ней в любое время можно обратиться к Богу. А заучивать текст молитвы при помощи современных средств можно.

Мы продолжаем публиковать нашу азбуку. Сегодня для вас мы собрали со всего света рецепты на букву «П». Несмотря на то что география этих блюд обширна, каждое из них без проблем можно приготовить на любой кухне.

**П** опробуйте что-нибудь из предложенного нами, и наверняка вам понравится.

# Меню на букву «П» от паркина до пёркельта

## Пелло

Индийская кухня. На 4 персоны

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 600 г свинины, 1 луковица, 250 г риса, 6 кружков ананаса, 30 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. кориандра, 3 бутона гвоздики, по щепотке корицы и кардамона, соль по вкусу.

**Калорийность (на 100 г): 186 ккал.**

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1 Рис сварить до готовности.
- 2 Мясо нарезать небольшими кубиками, лук – мелко, 2 кружка ананаса – мелкими кусочками.
- 3 Мясо обжарить в сотейнике на растительном масле до золотистой корочки, добавить лук, кориандр, гвоздику, жарить, помешивая, еще 7-10 минут.
- 4 Влить 1 стакан горячей воды, тушить на слабом огне под крышкой до мягкости.
- 5 Рис смешать с кусочками ананаса.
- 6 Целые кружки ананаса полить лимонным соком, посыпать сахаром и слегка подрумянить на сливочном масле.
- 7 Содержимое сотейника выложить в форму для запекания, сверху выложить рис, на рисе разложить кружки ананаса.
- 8 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 10-12 минут.



## Паркин

Шотландская кухня. На 8 персон

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 100 г пшеничной муки, 100 г овсяной муки, 100 г сливочного масла, 100 г меда, 100 г коричневого сахара, 1 яйцо, 6 ст. л. молока, 2 ч. л. молотого имбиря, 1 ч. л. корицы.

**Калорийность (на 100 г): 323 ккал.**

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1 В ковше распустить мед, сахар и масло, не доводя до кипения, остудить.
- 2 Яйцо слегка (до однородности) взбить, смешать с молоком, вмешать в медовую массу.
- 3 Добавить оба вида муки и пряности, замесить однородное тесто, выложить в форму для запекания.
- 4 Запекать в разогретой до 150-160 градусов духовке до готовности (от 1 часа, коржик должна слегка отстать от стенок формы).
- 5 Дать паркину полностью остыть в форме, затем нарезать на квадраты.



## Пучеро

Аргентинская кухня.

На 4 персоны

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 600 г говядины, 1 телячья нога (разрубленная на 4 части), 100 г копченого бекона, 2 моркови, 1 луковица, 1 крупный помидор, 2 початка молодой кукурузы, 150 г мякоти тыквы, по 2 шт. картофеля и батата, молотый черный перец, соль по вкусу.

**Калорийность (на 100 г): 188 ккал.**

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1 Говядину и телячью ногу залить водой, довести до кипения, снять пену, варить 1,5-2 часа.
- 2 Овощи почистить, нарезать крупно (кроме лука). Добавить в бульон морковь, лук, картофель, батат, кукурузу, тыкву, посолить.
- 3 Через 10 минут добавить помидор.
- 4 Бекон обжарить на сухой сковороде до шкварок, добавить в суп вместе с вытопившимся жиром, перемешать, снять пучеро с огня.
- 5 При подаче поперчить.



\*\*\*

– А это мое фирменное блюдо!  
– Это же просто кусок хлеба, по которому размазан кетчуп!  
– Я предпочитаю называть это «моим фирменным блюдом».



\*\*\*

– Дорогой, мне не спалось ночью, и я решила помыть холодильник. И тут на меня напали!  
– Кто?!  
– Колбаса, пирожки с мясом и пирожные!

## Пёркельт

Венгерская кухня.

На 4 персоны

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 700 г говядины, 50 г свиного смальца (можно заменить растительным маслом), 1 луковица, 2-3 зубчика чеснока, 2 болгарских перца, 1 крупный помидор, пучок зелени, 1 ст. л. паприки, молотый черный перец, соль.

**Калорийность (на 100 г): 163 ккал.**

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1 Мясо нарезать крупными кубиками.
- 2 Лук нарезать крупными перьями, чеснок – тонкими слайсами, перец – квадратами, помидор – дольками (предварительно сняв шкурку).
- 3 Смалец растопить в глубоком сотейнике, обжарить мясо до золотистой корочки, вынуть из сотейника, отложить.
- 4 В том же сотейнике обжарить до легкой золотистости лук, добавить чеснок, жарить еще 1-2 минуты, вернуть в сотейник мясо.
- 5 Добавить перец и помидор, посыпать паприкой, влить 1 стакан горячей воды, довести до кипения, убавить огонь до минимального и тушить под крышкой 2,5-3 часа.
- 6 Посолить, поперчить, перемешать, снять с огня и дать постоять 10 минут.
- 7 При подаче посыпать рубленой зеленью.



## Кстати

Рецептов пучеро в Аргентине примерно столько же, сколько у нас рецептов борща. А все потому, что блюдо готовят буквально из всего. Говядину может заменить свинина или птица, бекон – копченые ребрышки или сырокопченая колбаса и т.д. Сильно варьируется и овощной набор. Иногда в пучеро добавляют бобовые – фасоль, нут – или рис. Часто пучеро подают в виде трех отдельных блюд: мясо, овощи и бульон.

Все дело в происхождении пучеро – ведь в Аргентину это блюдо «приехало» из испанской кухни, где изначально было «супом бедняков». Необретательные излишними доходами граждане собирали в большой горшок («пучеро» в переводе с испанского «горшок») все мясные остатки и обрезки, добавляли овощи, которые были под рукой, и получали в результате не самое изысканное, но вкусное и сытное блюдо. Вот такой вкусный суп «из всего».



Светлана ИВАНОВА

Гиппократ, клятву которого дают все врачи мира, считал чеснок одним из лучших врачей от многих болезней.

**П**о сей день и в кулинарии, и в народной медицине чеснок пользуется большим уважением, заслуженно занимая особое почетное место.

# Чеснок – ароматный помощник



**Дама на диете:**  
– Приехала в деревню к тётке, а там у неё чеснок. Не сдержалась и наелась.  
– А что, при диете чеснок нельзя есть?  
– Так я ж с салом!

Помогает перевариванию тяжелой пищи: улучшает секрецию ферментов, способствует выделению желудочного сока.

Возбуждает аппетит, благотворно влияет на работу печени.

Обладает противовоспалительным, противогрибковым и антимикробным действием.

Является природным антибиотиком: подавляет рост и размножение различных патогенных организмов (кишечная палочка, сальмонелла и т.п.).

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Снижает уровень холестерина в крови.

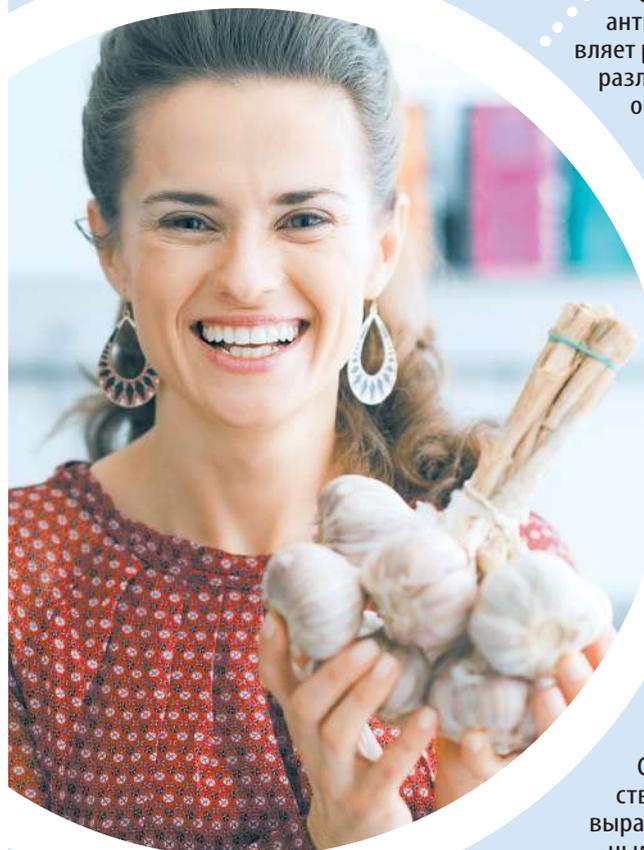
Препятствует образованию тромбов.

Укрепляет иммунную систему.

Повышает выносливость организма.

Увеличивает работоспособность.

Способствует увеличению выработки желчи желчным пузырем.



## Химический состав чеснока

Содержание на 100 г: 6,5 г белков, 0,5 г жиров, 29,9 г углеводов, калорийность – 149 ккал.

Минералы: калий, кальций, кобальт, медь, йод, селен, цинк, железо, хлор, фосфор, натрий, марганец.

Витамины: С, Е, К, В1, В2, В5, В6, В9, РР.

Содержит моно- и дисахариды, фитонциды, пищевые волокна, масла, ненасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты, органические кислоты, золу, крахмал.

В состав входят редкие элементы, среди которых эфир аллицин, который и придает ему специфический аромат. Аллицин является мощным природным антиоксидантом и антисептиком.



## Цифры и факты

Количество зубчиков в одной головке чеснока варьируется от 1 до 50. Большинство сортов имеет 12-16 зубчиков.

Считается, что первой страной, где чеснок начали активно употреблять в пищу, является Китай. В Поднебесной чеснок культивируют уже более 5 тысяч лет.

В Россию чеснок привезли византийские торговцы пряностями. В XVII веке царь Алексей Михайлович издал указ о создании специальных огородов для выращивания чеснока как лекарственного растения.



Пифагор считал чеснок королем пряностей.

Подготовила Светлана ИВАНОВА

## СОВЕТ

### ЧЕСНОК НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- употреблять на голодный желудок, это может спровоцировать изжогу, спазмы;
- аллергикам;
- при эпилепсии (может спровоцировать приступ);
- детям.



## НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

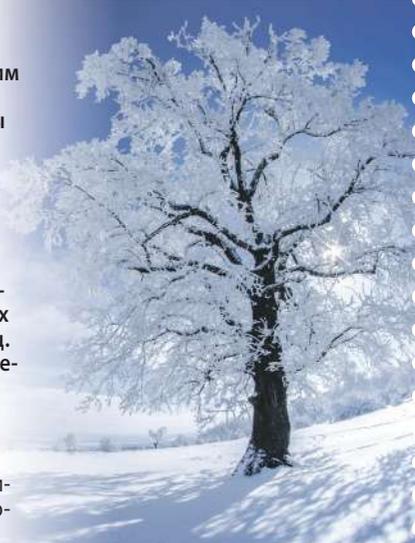
# Мороз и солнце, день чудесный!

Сегодняшняя наша викторина – о холоде и интересных фактах о морозе.

1. Вы знаете, а зима приходит к нам в год целых три раза: календарная – с 1 декабря, метеорологическая – с наступлением холодов, и астрономическая. Что берут за точку отсчёта наступления зимы астрономы?  
а) День зимнего солнцестояния.  
б) Вхождение Луны в знак Водолея.  
в) Полный оборот Земли вокруг оси относительно Полярной звезды.

2. Семенами шишек сосны, кедр питаются почти все птицы. Кедровые орешки полезны и пользуются популярностью у людей. А в какой легендарной советской комедии герой фильма, такой псевдоучёный, занимался выведением морозостойчивых обезьян, которые «будут собирать в сибирской тайге кедровые шишки, лущить их, складывать в ящики...»?  
а) «Кавказская пленница».

- б) «Служебный роман».
- в) «Гараж».
3. Всем известно: когда мы держим во рту мятную жвачку или леденец, то чувствуем холод. Чему мы обязаны этим ощущением?  
а) Добавлением в продукты ментола.  
б) Добавлением куркумы.  
в) Добавлением имбиря.
4. Известно, что отступающая армия Наполеона в 1812 году возвращалась в шинелях, на которых практически не осталось пуговиц. Куда подевались пуговицы с шинелей французов?  
а) Были обменены на валенки.  
б) Потрескались и рассыпались на морозе.  
в) Французы сами отрезали пуговицы, так как они прилипали на морозе к металлическому оружию.



## ОТВЕТЫ

1. а) Астрономическая зима наступает – не по лунному календарю, а по солнечному. В астрономическом календаре зима начинается с 21 декабря, а заканчивается 20 марта.
2. в) Ментол. Ментол – это эфирное масло, которое содержится в мяте, эвкалипте, перечной мяте, базилике, тимьяне, розмарине, шалфее, душице, мяте, базилике, тимьяне, розмарине, шалфее, душице.
3. б) Потрескались и рассыпались на морозе. Французские пуговицы были сделаны из металла, который прилипал к морозу.
4. в) Французы сами отрезали пуговицы, так как они прилипали на морозе к металлическому оружию.

Начало года – время для планирования дел на ближайшие 12 месяцев.

**Т**ак почему бы не включить в список важных вопросов перепланировку загородного участка? Если вы давненько об этом задумывались, то сейчас самое время прикинуть, что нужно изменить на даче, чтобы сделать ее еще более комфортной для работы и отдыха. И тогда к началу сезона вы подойдете с четким планом действий, который легко воплотится в жизнь.

## Начнём с «коммуникаций»

Как и с ремонтом дома или квартиры, для начала нужно продумать инженерные особенности перепланировки. Для этого необходимо:

### 1 ОЦЕНИТЬ ИСХОДНЫЙ ЛАНДШАФТ.

Основой идеального расположения грядок и строений является ровная местность. Но в реальности, к сожалению, часто случается с точностью до наоборот, ведь земля – живой организм, которому не чужды холмы и склоны. В случае, если участок расположен на склоне, выбирайте южную или юго-восточную часть для начала планирования участка. В такой ситуации сразу запланируйте наличие дренажных систем, замаскированных в специальные террасы, которые и внешне, и функционально сделают участок более удобным в использовании.

# Время строить планы

Настоящий мужчина должен сделать в жизни три вещи: запустить радиоуправляемый вертолёт, испортить чьи-то лучшие годы и вырастить с ней на огороде картошку.



### 2 ПРОДУМАТЬ ПОЛИВ.

Обеспечение растений водой отнимет кучу времени и сил, если не озадачиться этим заранее. Доступ к кранам, насосам, шлангам должен быть простым и понятным. Если же озаботиться проведением системы капельного полива, этот вопрос надолго перестанет вас волновать. Все заботы сведутся к тому, чтобы вовремя заполнять резервуары водой для отстаивания и включать/выключать систему полива.

### 3 ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ ПОСАДКУ ДЕРЕВЬЕВ.

Выбирая место для посадки будущих кустарников и деревьев, нужно учитывать их максимальные габариты в будущем. Если посаженная в этом году яблоня через 5-6 лет заслонит своей кроной от света стационарный цветник или закроет проход по дорожке, пересадить ее будет не так просто. Лучше сразу выбрать место, комфортное и для вас, и для дерева.

## Создадим план посадок

Все начинается на бумаге. Для начала следует нанести на бумагу максимально полную информацию об особенностях вашего участка: его форму, размеры (в удобном для вас масштабе), написать про кислотность почвы, ориентацию участка и т.д.

Затем следует разбить участок на зоны: садовая зона, огородная, жилая, хозяйственная. Вы даже можете примерно сориентироваться, куда будет падать тень от постройки и деревьев, что в дальнейшем поможет при планировании посадок.

Далее, для наглядности, вырезаем из бумаги полоски и подписываем на них названия растений, которые планируем для посадки.

Отдельно готовим «технические части участка», к которым можно отнести емкости для полива, компоста. Не бойтесь на бумаге искать новые соседства и сочетания. Переставлять бумажки на столе значительно легче, чем передвигать бочки на участке.

После определения мест для всех зон, можно озадачиться выбором сортов и разновидностей культур.

## Эксперименты с грядками

Больше разнообразия в планирование участка можно внести, сочетая разные виды грядок: ровень с землей, приподнятые, углубленные. Уровень определяется особенностями полива: есть ли возможность поливать грядки ежедневно, есть ли система автоматического полива и др. Например, при отсутствии возможности каждый день поливать культуры лучше их углубить, и наоборот.

Формы грядок могут быть абсолютно разными, но самым важным фактором является удобный доступ. При любой длине, шириной пренебрегать все же не стоит. Она не должна быть больше метра, а оптимальная ширина грядки – от 45 до 60 см. Но в этом вопросе каждый садовод решит для себя, какую грядку ему будет удобнее обслуживать.

## Учитываем севооборот

Этот пункт планирования точно игнорировать нельзя! Пренебрегая севооборотом культур, можно не досчитать килограммов потенциально возможного урожая. Очередность возвращения культуры на прежнее место составляет обычно около четырех лет. Поэтому можно поделить всю площадь на четыре части, заранее предполагая очередность посадки культур.

Существуют таблицы севооборота культур, благодаря которым можно понять и запомнить, какие растения хорошо уживаются рядом друг с другом, а какие лучше рассадить подальше, чтобы они друг друга не «обволакивали».

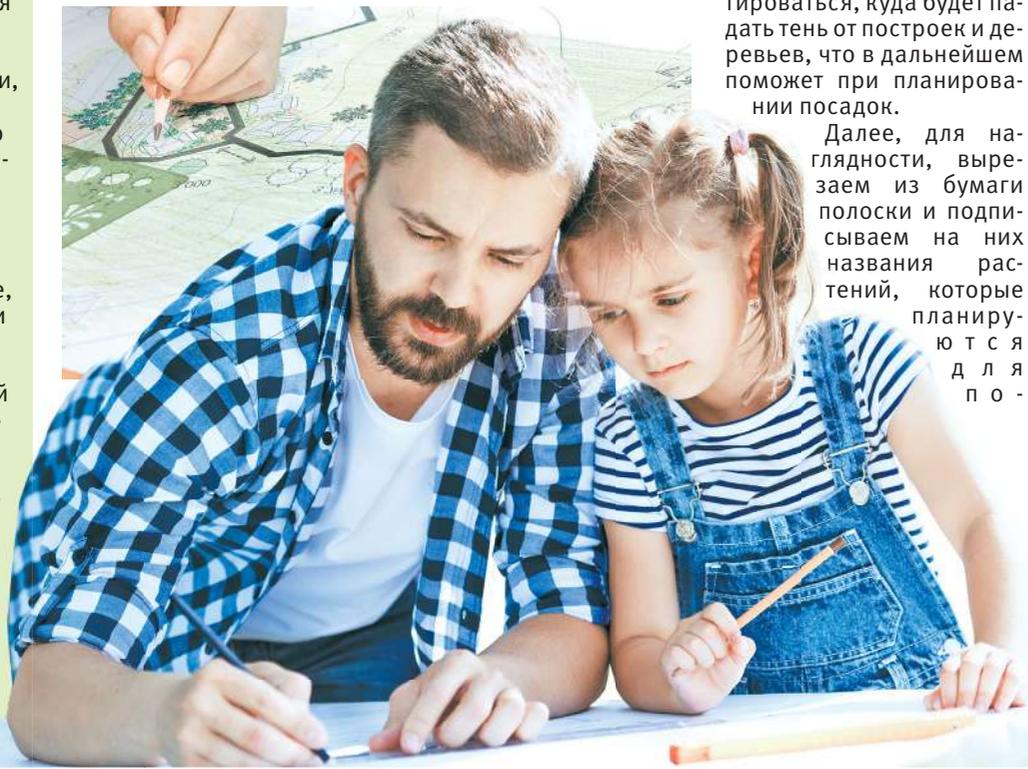
Например, фасоль и перец – не самая дружная комбинация, зато свекла и капуста точно вместе не пропадут.

Более подробно остановимся на этом вопросе в одном из следующих выпусков, т.к. эта тема требует отдельного внимания.

## СОВЕТ

Нестандартные формы грядок помогут не только распланировать огород, но и визуально его расширить. Не бойтесь экспериментировать!

Подготовила Валерия ПАШЕЧКИНА



# Почему я читаю газету «ДАЧА»?



Ольга КАЗАНЦЕВА,  
г. Ульяновск

Газету «ДАЧА» не только читаю, но и храню каждый номер, она очень насыщена информацией. В ней ценю то, что публикуют статьи, отвечают на вопросы профессионалы высочайшего уровня, и есть опыт садоводов-любителей. Сейчас растения часто болеют, климат меняется, мы ищем советы, чем помочь садам – находим в «ДАЧЕ». Для меня очень ценными стали фотографии больных растений и описание симптомов, чем лечить. Можно посмотреть, сверить с тем, что случилось у тебя на грядке, и принять меры.

Газета «ДАЧА pressa.ru».

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2940

Реклама 12+

Правильно подобранное термобельё позволит с комфортом заниматься спортом или просто гулять в холодное время года.

**К**ак выбрать термобельё и что учесть при покупке?



### Параметры выбора

- **Условия эксплуатации:** чем выше уровень предполагаемой активности, тем выше должны быть влагоотводящие свойства термобелья.
- **Температурный диапазон «работы» термобелья:** производители указывают его на упаковке.
- **Состав:** бельё для активных занятий спортом чаще всего изготавливают из искусственных материалов (полипропилен, полиэстер, полиамид, полиакрил, эластан, нейлон и т.п.), которые отлично транспортируют влагу; бельё для статичной нагрузки – из натуральных тканей (хлопок, шерсть, шелк) в сочетании с синтетическими волокнами, которые согревают и при этом отводят влагу.
- **Крой:** термобельё для спорта имеет различные зоны плетения и специальные вставки для более плотного прилегания; бельё для спокойного отдыха может быть более простого кроя, но в любом случае бельё должно быть анатомическим (крой мужского и женского белья отличается).
- **Размер:** термобельё должно полностью облегать тело, иначе влага не будет отводиться, а просто стекать по поверхности кожи. Поэтому выбирайте бельё точно по размеру.

### Как это работает?

Во время физической нагрузки тело выделяет влагу, которая впитывается в ткань обычного белья и снижает его теплозащитные свойства. На испарение этой влаги и согревание организм расходует массу энергии. Для производства термобелья используются материалы со сложной ячеистой структурой. Влага, попадая в ячейки, быстро отводится с поверхности тела, поэтому на согревание выделенной влаги энергия не тратится и температурный баланс тела не нарушается.

# Вам нужно термобельё?

Наконец-то не стыдно надевать пуховик! А то все лето как-то неудобно было...



### Виды термобелья

#### ДЛЯ АКТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Для альпинистов, лыжников, туристов, каякеров, яхтсменов и т.п. и зимой и летом рекомендована синтетика. Только синтетическое бельё при непрерывной активной нагрузке обеспечит комфорт и тепло. Исключение – термобельё из шерсти мериносных овец, только эта шерсть отлично впитывает и отводит влагу, гипоаллергенна, не вызывает раздражения кожи, но и стоит недешево.

#### ДЛЯ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА

Для зимних видов спорта, например, для горных лыж или сноубординга, лучше выбирать различные варианты полиэстерового термобелья с добавками натуральных или искусственных материалов. При чередовании интенсивной нагрузки (катания) и покоя (подъем на подъемнике) важно, чтобы термобельё не только эвакуировало влагу, но и сохраняло тепло.

#### ДЛЯ СТАТИЧНОЙ НАГРУЗКИ

Для рыбаков, любителей спокойных прогулок и просто для повседневной носки подойдет бельё, где в составе преобладают натуральные материалы: хлопок, шерсть, шелк. Обратите внимание на обозначения степени тепла конкретной вещи на упаковке.

### КСТАТИ

Термобельё будет «работать», только если вы соблюдаете правило трех слоев в одежде. Первый слой – базовый (термобельё), второй – утепляющий (флис, нательные ткани), третий – внешний, защитный (мембранные материалы).



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. Ёлочные игрушки. Модели машин. Куклы. Бижутерию. Фотоаппараты. Самовар. Бронзу. Мебель. Картины. Книги. Пластинки. И МНОГОЕ ДРУГОЕ. Тел.: 929-92-55, Александр.

#### КУПЛЮ

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

**КУПИМ**  
фарфор, мебель,  
картины, иконы,  
серебро, значки,  
фото, открытки,  
ёлочные игрушки  
**948-23-83**

■ 953-39-70 Куплю фарфор, статуэтки, рамы, картины, ковры, старые игрушки, куклы, самовар, подстаканники, пластинки, патефон, часы, значки, бижутерию, самовар, военные вещи и всё другое. Тел.: 953-39-70

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

■ 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

#### СООБЩЕНИЯ

■ 8 (911) 034-07-50 Был утерян аттестат о среднем полном образовании на имя Корсуновой Златаны Евгеньевны, выданный 628 гимназией Красногвардейского района в 2011 году. Нашедшему гарантирую вознаграждение. Обращаться по телефону: 8 (911) 034-07-50

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

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

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

**РА «ПАЛЛАДА»**  
8 (921) 899-98-75

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

**ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТУ «ТЕЛЕК»:**

**8 (962) 724-29-44**

### КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (962) 724-29-44

ПО ПОЧТЕ

reklama@kardos.ru

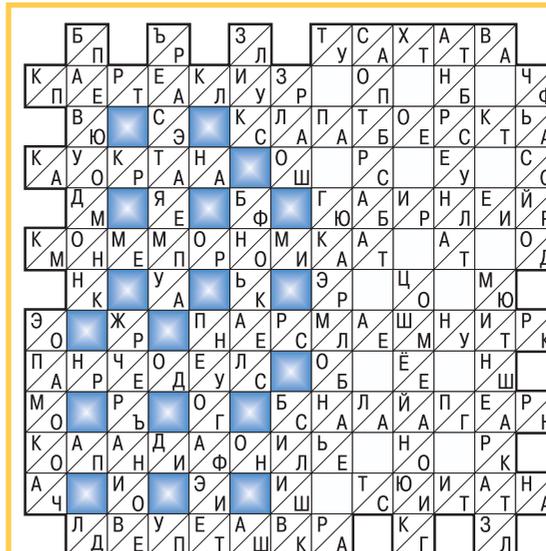
ЦЕНА

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

КАК ОПЛАТИТЬ

1. Через «Робокасса»: со счёта мобильного телефона, на сайте [kardos.media](http://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



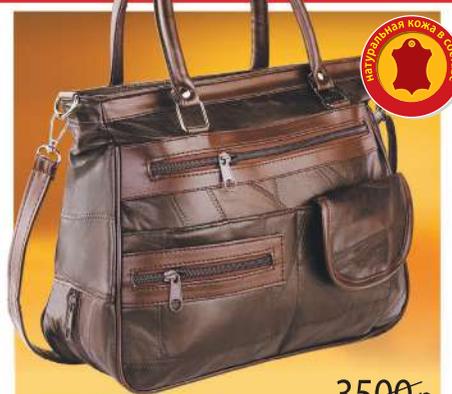
### КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

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:** Устав. Катализ. Слабость. Аорта. Гарнир. Компромат. Насмешник. Предел. Снайпер. Канифоль. Титан. Двухавр. **По вертикали:** Паводок. Растяпа. Лис. Собрат. Абсент. Зло. Фьорд. Бокал. Гармонь. Ошейник. Минерал. Опока. Жернов. Неофит. Слив.

2 по цене 1! Скидки до **70%** 2 по цене 1! Скидки до **70%**

**ВАШ ПОДАРОК**  
за любой заказ!



3500 р.

СКИДКА 70%

990 р.

**Сумка «Шоколад»**

На дне находится специальное отделение для зонта. К сумке прилагается съемный ремень для ношения на плече. Зонт в комплект не входит.

6 отделений внутри и 3 внешних кармана – 2 на молнии и 1 с клапаном. Материал: кожа, ПВХ. Р-р: 31x24,5x10,5 см. КНР. Лот 748 821



СКИДКА 50%

Занавеска «Кармен» 890 р. 490 р.

Узорчатая воздушная занавеска с круглой выемкой создает ощущение легкости и зрительно увеличивает площадь кухни.

Материал: 100% полиэстер. Размер: 170x223 см. Беларусь. Лот 202 156



• Работает без электричества



Соковыжималка

Крупная терка

Нарезка ломтиками

**Механический комбайн «Здоровье»**

В комплекте: терка с двумя стальными насадками (шинковка и терка), шинковочная соковыжималка, стальная отстегающая ручка, пластиковая съемная ручка, давилка, инструкция. Материал: пластик, нерж. сталь. Размер упаковки: 27x20,5x15,5 см. КНР. Лот 136 9360

2990 р.

СКИДКА 50%

1490 р.

**Набор из 3 стеклянных емкостей**

Материал: стекло, пластик. Размеры: 0,36 л – Ø12,5 см; 0,23 л – Ø10 см; 0,13 л – Ø9 см. Подходят для посудомоечной машины и микроволновки. Рисунок в ассортименте. КНР.



СКИДКА 50%

Скатерть «Мадлен» 1590 р. 790 р.

Ажурная скатерть из прочного полиэстера. Материал легко отстирывается и не деформируется со временем. Цветочный рисунок.

Материал: 100% полиэстер. Диаметр: 160 см. Россия. Лот 104 4153



1580 р.

2=1

790 2 шт р.

**Анатомическая подушка, 2 шт.**

Обеспечит правильное положение головы – больше никакого храпа и ломоты в теле!

Материал верха: тафета. Наполнитель: полиэфирное синтетическое волокно. Размер: чехол 50x60 см. Россия. Лот 131 4920



8 шт.

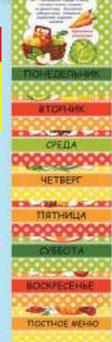
СКИДКА 50%

990 р. 490 р.

**Набор полотенец «Неделя», 8 шт.**

Вафельные полотенца с днями недели, разными принтами и рецептами популярных блюд!

Материал: 100% хлопок. Размер: 35x60 см. Россия. Лот 137 5318

**Термос «Русские узоры»**

Нарядный и удобный термос с 3 крышками-чашками.

Материал: пластик, стекло. Объем: 1,8 л. Россия. Лот 113 4412

1990 р.

СКИДКА 50%

990 р.



2=1

Подушка декоративная, 2 шт. 1580 р. 790 2 шт р.

Роскошные кошечки украсят Ваш дом!

Материал: атлас (100% п/э). Размер: 35x35 см +/- 3 см. Россия. Комплект подушек «Сибирская королева» Лот 138 7496



1490 р.

СКИДКА 40%

890 р.

**Теплые бабуши**

Бабуши на войлочной нескользящей подошве согреют и подарят мягкость и комфорт. Сделаны из натуральной овечьей шерсти.

Материал: 70% шерсть, 30% п/э. Стелька – войлок. Подошва: ЭВА. Россия.

Размеры 36 – 45.

Спрашивайте у оператора при заказе!

**Носки женские «Отдых», 6 пар**

Носки без резинки в отличие от обычных не пережимают сосуды и не затрудняют отток крови. Цвет в ассортименте.

Материал: 74% хлопок, 24% п/э, 2% эластан. Размер 23-25. Россия. Лот 131 2337

6 ПАР В НАБОРЕ

690 р.



4990 р.

**Шторы «Березовая роща», 2 шт.**

Лот 132 4233

СКИДКА 50%

2490 р.

**Тюль «Березовая роща»**

Лот 132 4240

4990

СКИДКА 50%

2490 р.

Красочные шторы и тюль непременно станут главным украшением вашего дома!

Материал: тюль – шифон (100% п/э), шторы – габардин (100% п/э). Размеры: тюль – 294x267 ±3 см из двух полотен на одной шторной ленте; шторы – 2 шт. по 147x267 ±3 см. Россия.

**МОЙ МИР**  
moymir.ru

Звонок по России и с городского, и с мобильного **БЕСПЛАТНЫЙ**:

**8-800-250-21-76**

код заказа:  
PM-21-300-MH

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Мой Мир», ОГРН 1197746473451, адрес: РФ, 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3090. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 31.05.2021 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-21-300-MH. Реклама.